

# MỤC LỤC

<b>LỜI NHẮN GỬI .....</b>	<b>2</b>
<b>PHẦN 1 - PHÁP THOẠI .....</b>	<b>3</b>
<b>BÀI 1 .....</b>	<b>3</b>
<b>BÀI 2 .....</b>	<b>5</b>
<b>BÀI 3 .....</b>	<b>10</b>
<b>BÀI 4 .....</b>	<b>17</b>
<b>BÀI 5 .....</b>	<b>24</b>
<b>BÀI 6 .....</b>	<b>31</b>
<b>BÀI 7 .....</b>	<b>45</b>
<b>BÀI 8 .....</b>	<b>49</b>
<b>BÀI 9 .....</b>	<b>56</b>
<b>BÀI 10 .....</b>	<b>61</b>
<b>BÀI 11 .....</b>	<b>65</b>
<b>PHẦN 2 - HỎI ĐÁP VÀ CHIA SẺ.....</b>	<b>72</b>

## LỜI NHẮN GỬI

Khóa tu mùa xuân 25.2.2024 - 07.3.2024 tại Thiền viện Phước Sơn do Ngài Thiền sư Ottamathara hướng dẫn đã khép lại.

Thân tặng bạn quyển sổ tay này như một nơi lưu dấu những lời dạy quý báu của Ngài Thiền Sư Ottamathara trong suốt khóa tu.

Chúc bạn vững chãi tiến bước trên con đường thực hành chánh pháp.

Nguyện cầu công đức lành này được gửi đến khắp muôn loài chúng sinh – cho tất cả được bình an trong chánh pháp.

04.3.2024

Nhóm Tình nguyện viên

# PHẦN 1 - PHÁP THOẠI

## BÀI 1

When we do good deeds, we should do with right understanding. Giving to the others or donating to Buddha Dhamma and Sangha or volunteering in meditation center like this or social organization are doing good deeds. Keeping at least 5 precepts is also doing good deeds. Practicing Vipassana meditation or mindfulness and detachment is also doing the best good deeds of all. Now you are doing good deeds with Buddha Dharma Sangha in 10-day meditation retreat. Whatever we donate to Buddha Dharma Sangha, all our donations will be our own merits or good deeds. The more we give to the others or donate to Buddha Dharma Sangha, the more we can save merits or good deeds.

Our own merits or good deeds can fulfill our needs. The more we do good deeds, the more our needs will be fulfilled.

Now we are doing good deeds together with Buddha Dharma Sangha and Dharma friends or meditators. As a layperson, we are not complete, but Buddha Dharma Sangha are complete. Therefore, we should rely on Buddha Dharma Sangha in doing all kinds of good deeds. By paying more and more attention to Buddha Dharma and Sangha, we need to detach from ourselves or from the lives of a layperson.

For me, I have been doing good deeds like this for over 24 years continuously. Doing good deeds like this can change everything, everyone, everywhere and every situation. Because of doing good deeds like this, more and more people are practicing meditation. There are also more and more Thabarwa meditation

centers. More and more time and conditions or situations are using for doing good deeds. If you are able to do good deeds like this for many years continuously, there will also be more and more better changing in Vietnam also.

This is right action with right understanding. The more we do good deeds like this, the more we can detach from wrong actions or wrong understanding.

## **BÀI 1**

Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta phải làm với chánh kiến. Bồ thí đến mọi người hay cúng dường đến Tam Bảo hay tình nguyện phục vụ tại trung tâm thiền hoặc tổ chức xã hội như thế này là đang làm thiện pháp. Giữ gìn ít nhất 5 giới cũng là đang làm thiện pháp. Thực hành thiền Vipassana hay chánh niệm và xả ly cũng là đang làm thiện pháp tốt nhất trong số các thiện pháp.

Giờ đây quý vị đang làm thiện pháp với Đức Phật Pháp Tăng Tam Bảo trong khóa thiền 10 ngày. Bất cứ những gì chúng ta cúng dường đến Tam Bảo thì đều sẽ trở thành thiện pháp và phước báu của chính chúng ta. Chúng ta càng bồ thí cho đi đến mọi người hay cúng dường đến Tam Bảo thì chúng ta càng có thể tạo nhiều phước báu và thiện pháp.

Chính những phước báu hay thiện pháp của chúng ta mới có thể giúp chúng ta đáp ứng được những gì mình cần. Chúng ta càng làm thiện pháp thì nhu cầu của chúng ta sẽ càng được đáp ứng.

Giờ đây chúng ta đang làm thiện pháp cùng nhau với Tam Bảo và những người đạo hữu hay thiền sinh. Là người cư sĩ tại gia, chúng ta chưa được hoàn thiện, nhưng Tam Bảo là hoàn thiện. Vì vậy chúng ta nên nương tựa vào Tam Bảo khi làm tất cả mọi

loại thiện pháp. Nhờ chú tâm hơn đến Tam Bảo mà chúng ta có thể xả ly khỏi bản thân hay đời sống thế tục.

Đối với tôi, tôi đã đang làm thiện pháp thế này liên tục trong 24 năm nay. Làm thiện pháp như vậy có thể khiến thay đổi mọi thứ, mọi người, ở mọi nơi và trong mọi tình huống. Nhờ làm những thiện pháp thế này mà gây càng nhiều người đang hành thiền. Cũng có ngày càng nhiều trung tâm thiền Thabarwa. Chúng ta càng có chánh niệm chúng ta càng có khả năng xả ly khỏi những hành động sai lầm, những hiểu biết sai lầm. Ngày càng nhiều thời lượng và tình huống đang sử dụng để làm thiện pháp. Nếu quý vị có thể làm thiện pháp như vậy trong nhiều năm liên tục, thì cũng sẽ có ngày càng nhiều thay đổi tích cực hơn tại Việt Nam.

Đây là chánh nghiệp với chánh kiến - hành động đúng đắn cùng hiểu biết đúng đắn. Chúng ta càng làm thiện pháp như thế này thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những hành động sai lầm (tà nghiệp) hay hiểu biết sai lầm (tà kiến).

## **BÀI 2**

Today is the 1st day of 10 day meditation retreat in Phuoc Son, HCM, Vietnam. We all will meditate together in this afternoon session.

Now, you can practice mindfulness and detachment freely. We can choose any object, including our own breathing at the present moment to practice mindfulness and detachment. The object maybe different from time to time, person to person, but to continue mindfulness at every present moment is the most important of all. The real meditator is not someone, not something, no I, no you, just present moment action of

mindfulness. Present action of mindfulness itself is the object to be mindful.

Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Closing or opening of the eyes should be gentle and natural. We should relax the whole body and mind. We should stop every action of our body and mind.

We are able to grasp everything and everyone in the mind. Now we need to let go of everything and everyone from the mind. Both of grasping and relaxing should be using only with mindfulness and detachment.

Now we all are teaching and learning by practice about meditation. Both of teaching and learning should be doing only, without grasping or attaching in the mind.

As a meditation teacher, I need to be mindful with detachment from my teaching. As a meditator, you should be mindful with detachment from your listening and practice.

Doing with ignorance and attachment is doing what we used to do. Doing with mindfulness and detachment is doing what we all should do. By doing what we should do more and more, we need to detach from what we used to do.

Knowing and not knowing or understanding and not understanding are to be knowing only or not knowing only, understanding only or not understanding only - without grasping or attaching in the mind.

The past, the present and the future is connected. We are doing what we have done before. In the future, we will be doing what we are doing now.

Because of not practicing mindfulness and detachment in the past, we are not practicing mindfulness and detachment at the present. And then, we will not be practicing mindfulness and detachment in the future also. We need to change from the cycle of ignorance and attachment to the cycle of mindfulness and detachment.

As a layperson, we represent to living beings or human beings. As a meditator, we represent to cause and effect of ever new impermanent nature. The more we are practicing mindfulness and detachment, the more we can represent to the truth of cause and effect of impermanent nature.

We really are what we do. If we are practicing mindfulness and detachment, we are mindfulness and detachment. If we are not practicing mindfulness and detachment, we are just ignorant and attachment. If we see from the side of a meditator, we are not living beings, not non-living beings, no I, no you, not mine, not yours, just cause and effect of impermanent nature.

The real meditation is changing the view. We need to change from the side of a lay person to the view of meditator or meditation teacher. Time of meditation is over. Now you can share your experience to the other. You can also ask the question

Sharing what we understand is also the best we are learning. The more we share the more we can understand.

## **BÀI 2**

Hôm nay là ngày đầu tiên của khóa thiền 10 ngày tại thiền viện Phước Sơn, Việt Nam. Tất cả chúng ta cùng nhau tọa thiền trong buổi trưa ngày hôm nay. Giờ đây quý vị có thể thoải mái thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly. Quý vị có thể lựa chọn

bất kỳ đối tượng nào, bao gồm hơi thở của mình ở khoảnh khắc hiện tại, để thực hành chánh niệm và xả ly.

Đối tượng quan sát có thể thay đổi tùy lúc, tùy người, nhưng việc duy trì chánh niệm trong từng khoảnh khắc hiện tại là điều quan trọng nhất trong tất cả. Người hành thiền thực thụ không phải là một ai đó, không phải là gì đó, không có tôi, không có bạn, chỉ là hành động chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại.

Bản thân việc chánh niệm ở hiện tại cũng chính là đối tượng để chánh niệm.

Hãy nhẹ nhàng khép mắt lại, thả lỏng cả thân thể và tâm trí. Việc khép mắt hay mở mắt cần phải thực hiện một cách nhẹ nhàng, tự nhiên. Chúng ta cần phải thả lỏng toàn bộ thân thể và tâm trí, chúng ta cần dừng lại mọi hành động của thân và tâm.

Chúng ta có khả năng chấp giữ mọi thứ và mọi người trong tâm trí, giờ đây chúng ta cần phải xả ly mọi thứ và mọi người khỏi tâm trí. Cả việc chấp giữ hoặc thả lỏng đều chỉ nên sử dụng đơn thuần với chánh niệm và xả ly. Giờ đây tất cả chúng ta đều đang dạy và học bằng cách thực hành thiền. Nhưng cả việc dạy và việc học cần phải làm với tâm thể chỉ làm mà thôi, mà không có sự chấp chặt nào ở trong tâm.

Ở cương vị thiền sư, tôi phải giữ chánh niệm và xả ly trong bài giảng của mình. Ở vai trò là thiền sinh, quý vị cần phải chánh niệm và xả ly trong việc nghe giảng và thực hành. Làm với vô minh và dính mắc là điều chúng ta quen làm. Làm với chánh niệm và xả ly là điều chúng ta nên làm. Bằng cách làm nhiều hơn những gì ta nên làm, chúng ta có thể xả ly khỏi những gì chúng ta đã quen làm.



Biết hay không biết, hiểu hay không hiểu... chỉ để như vậy mà thôi, không phải để nắm giữ hay chối bỏ. Quá khứ, hiện tại và tương lai có liên kết với nhau. Chúng ta đang làm những gì chúng ta đã từng làm trước đây, và trong tương lai chúng ta sẽ làm những gì chúng ta đang làm hiện nay.

Vì trong quá khứ chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly, nên ở hiện tại chúng ta không biết thực hành chánh niệm và xả ly, và cứ thế thì trong tương lai chúng ta cũng không biết thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta phải phá vỡ vòng lặp của vô minh và dính mắc, chuyển sang vòng tròn của chánh niệm và xả ly.

Khi là người cư sĩ, chúng ta đại diện cho những chúng sinh hay loài người. Còn khi là thiền sinh, chúng ta đại diện cho sự thật, hay nhân quả của bản chất vô thường. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có thể đại diện cho sự thật về nhân quả của bản chất vô thường. Chúng ta là những gì chúng ta đang tạo tác. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta chính là chánh niệm và xả ly. Còn khi chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta chỉ là vô minh và dính mắc. Nếu nhìn từ góc độ người hành thiền, thì chúng ta không hỏi là chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình, không có tôi hay bạn, không có của tôi hay của bạn, chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Thiền tập thực thụ chính là thay đổi góc nhìn, chúng ta phải thay đổi từ góc độ của một người thế tục sang góc độ của một thiền giả hay thiền sư. Thời hướng dẫn tọa thiền đã kết thúc, quý vị có thể chia sẻ kinh nghiệm hoặc đặt câu hỏi.

Chia sẻ kinh nghiệm học hỏi lẫn nhau chính là cách tốt để học hỏi. Chúng ta chia sẻ càng nhiều thì chúng ta sẽ càng học hỏi được nhiều hơn.

### **BÀI 3**

We all will meditate together in this morning session. The mind of living beings is not free from ignorance and attachment. Now, by practicing meditation, we need to change the mind from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The more we are mindful of one object continuously, the more we can detach from the others. The more we can detach from the objects, the more we can be mindful of only one object.

The more we are able to be mindful on our body and mind, the more we can detach from the body and mind of the others. The more we are able to be mindful on one object, the more we can detach from the others.

The aim of practicing meditation or mindfulness and detachment is to know the truth about mindfulness and detachment. The more we know about mindfulness and detachment? the more we can use the power of mindfulness and detachment to fulfill our needs and to get success in our lives.

Object, time, place, person, situation we use to be mindful are not much important. Only the action of mindfulness and detachment is really important. In some of the international airport, wifi or internet can use anytime, anywhere, for anyone and any situation. Practicing meditation should be the same as wifi or internet.

Mindfulness and detachment should be practiced by anyone, in anywhere, in any situation, and anytime. This is the truth about

practicing meditation or mindfulness and detachment. For me, I have been teaching meditation or mindfulness and detachment with this right understanding successfully. There are more and more Thabarwa meditation centers or Thabarwa yogis and meditators, time after time.

Dhamma or the truth, what I understand, concerned with Buddha is doing all kinds of good deeds without limit with mindfulness and detachment. There is limit in everyone and everything. Therefore, we don't need to attach on the created limit of the living beings. We just need to use and understand on our limits to do all kinds of good deeds.

Because of practicing meditation as much as I can, limitlessly, doing good deeds with mindfulness and detachment limitlessly became my life. If there is doing all kinds of good deeds limitlessly in this society, I'm still alive. If there is no doing good deeds limitlessly, I'm dead. In this way, I can successfully detach from my life or my body and mind by doing all kinds of good deeds limitlessly.

The more we can detach from living beings and non-living beings, including ourselves and our body and mind, the more we can understand and do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. Our mind is not healthy and wealthy because of ignorance and attachment on young and old, sick and healthy, life and death. The more we can detach from the opposite situations of young and old, sick and healthy, life and death of living beings, the more our mind will be healthy and wealthy.

Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Whatever we do, we should do with mindfulness and detachment. There will be no ending if we are doing with ignorance and attachment.

There will be the end if we are doing with mindfulness and detachment. Endless cause and effect or life cycles is created by ignorance and attachment. Ending of cause and effect or endless life cycle is caused by mindfulness and detachment.

In these days, I'm not feeling very well because of traveling continuously, different situations or weathers like hot and cold, walking continuously. If I cannot detach from not feeling very well, I cannot teach like this. Because of the power of mindfulness and detachment, I can continue teaching in this 10-day meditation retreat. Because of ignorance and attachment on ourselves or our family members, we are difficult to do good deeds continuously.

Meditation or mindfulness and detachment are everything. Mindfulness and detachment are the most effective medicine for the patients. With this right understanding, I can successfully create many Dharma hospitals across Myanmar.

Education, health care, business and politics in the society is not complete. There are also many side effects. That's why, we need to detach from these social activities. We need to rely on doing good deeds with mindfulness and detachment as much as we can. Before I started practicing meditation, I was just one of the educated man and the owner of my business. Only when I started practicing meditation, I'm able to do more and more good deeds without limits. I'm also able to teach more and more people in the society or in the world.

If we are practicing meditation, who are we or which aspect are we using to practice or who is our meditation teacher, is not much important. Only mindfulness and detachment in the

present moment by doing more and more good deeds is really important.

We cannot reject old age, sickness and death from the society. But we can detach from this situation. But we can use the old, the sick, the dead to do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. As a human being, if we are not healthy and wealthy. We are difficult to do something until we get success. So also, if the mind is not healthy and wealthy, we cannot give or donate to the others, we cannot keep precepts, we can practice meditation or mindfulness and detachment.

As a meditator, we should understand ourselves like this, I'm no one, I'm nothing, I'm just mindfulness and detachment, I'm just doing all kinds of good deeds. This is right understanding, this is the truth of practicing mindfulness and detachment.

We don't need to be greedy to get what we want. We just need to be busy with doing good deeds with mindfulness and detachment as much as we can. In this way, we are sure to get what we want in the right time.

### **BÀI 3**

Chúng ta cùng nhau tọa thiền trong buổi sáng hôm nay.

Tâm trí của chúng sinh hữu tình không được tự do khỏi vô minh và dính mắc.

Giờ đây bằng cách hành thiền, chúng ta cần phải thay đổi từ vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly.

Chúng ta càng giữ chánh niệm liên tục vào một đối tượng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác. Chúng ta

càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác thì chúng ta càng có thể tập trung chánh niệm chuyên chú vào một đối tượng.

Chúng ta càng chánh niệm trên thân tâm mình thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi thân tâm người khác. Chúng ta càng chánh niệm trên một đối tượng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác.

Mục tiêu của chánh niệm và xả ly là để biết được sự thật về chánh niệm và xả ly.

Chúng ta càng hiểu biết về chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có năng lực sử dụng chánh niệm và xả ly để đáp ứng nhu cầu của mình và thành công trong cuộc sống.

Tất cả những đối tượng, thời gian, không gian, con người, tình huống... mà chúng ta dùng để chánh niệm thì không quan trọng lắm. Chỉ có việc chánh niệm và xả ly là thực sự quan trọng.

Tại một số sân bay quốc tế, mạng wifi hay internet có thể sử dụng mọi lúc, mọi nơi, cho mọi người trong mọi hoàn cảnh. Hành thiền cũng nên giống mạng wifi và internet như vậy.

Chánh niệm và xả ly nên được thực hành mọi lúc, mọi nơi, bởi mọi người và trong mọi tình huống. Đây là sự thật về việc hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi, tôi đã và đang thành thạo trong việc dạy thiền chánh niệm và xả ly với chánh kiến như vậy. Lần lượt ngày càng có nhiều trung tâm thiền Thabarwa và những hành giả cũng như thiền sinh Thabarwa.

Pháp, hay sự thật, theo lời dạy của Đức Phật mà tôi hiểu, là làm tất cả mọi loại thiện pháp không giới hạn bằng chánh niệm và xả ly. Đối với mọi người và mọi vật thì họ đều có giới hạn, cho nên

chúng ta không cần dính mắc vào những giới hạn tự tạo của chúng sinh hữu tình. Chúng ta chỉ cần hiểu và sử dụng hết khả năng của mình để làm tất cả các loại thiện pháp.

Nhờ hành thiện nhiều nhất có thể, làm thiện pháp không giới hạn bằng chánh niệm và xả ly trở thành cuộc đời tôi. Nếu có thể làm mọi thiện pháp một cách không giới hạn trong xã hội thì có nghĩa là tôi vẫn sống. Nếu không làm thiện pháp không giới hạn thì đồng nghĩa với việc tôi đã chết. Bằng cách này, tôi có thể thành công trong việc xả ly khỏi cuộc đời mình, khỏi thân tâm mình, nhờ làm mọi thiện pháp không giới hạn.

Chúng ta càng có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình hay vô tình kể cả thân tâm mình thì chúng ta càng có thể hiểu rõ về sức mạnh của việc làm mọi loại thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Tâm chúng ta thiếu khỏe mạnh và thiếu sung túc do vô minh và dính mắc vào những đối đãi như già-trẻ, bệnh-khỏe, sống-chết. Chúng ta càng có thể xả ly khỏi những thái cực nhị nguyên như già-trẻ, bệnh-khỏe, sống-chết của những chúng sinh hữu tình thì tâm chúng ta sẽ càng khỏe mạnh và sung túc.

Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thả lỏng toàn bộ thân thể và tâm trí. Với bất cứ việc làm nào, chúng ta hãy làm bằng chánh niệm và xả ly. Sẽ không có hồi kết nếu chúng ta làm bằng vô minh và dính mắc. Sẽ có hồi kết nếu chúng ta làm với chánh niệm và xả ly. Vòng luân hồi bất tận của nhân và quả đời sống được tạo nên do vô minh và dính mắc. Sự chấm dứt của nhân quả hay vòng luân hồi bất tận là nhờ chánh niệm và xả ly.

Những ngày này, tôi không được khỏe trong người lắm vì phải di chuyển liên tục, trải qua nhiều tình trạng và điều kiện thời tiết nóng lạnh khác nhau, liên tục đi lại. Nếu tôi không thể xả ly khỏi cảm thọ không khỏe này thì tôi đã không thể giảng dạy như vậy.

Nhờ năng lực của chánh niệm và xả ly mà tôi có thể tiếp tục giảng dạy khóa thiền 10 ngày này. Vì vô minh và dính mắc vào chính mình hay những người thân trong gia đình nên chúng ta rất khó làm thiện pháp liên tục.

Hành thiền, hay chánh niệm và xả ly, là tất cả. Chánh niệm và xả ly chính là phương thuốc hiệu quả nhất cho bệnh nhân. Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã thành công trong việc tạo nên nhiều bệnh viện Pháp bảo khắp đất nước Myanmar.

Các lĩnh vực như giáo dục, y tế, kinh tế, chính trị trong xã hội là chưa đủ. Có nhiều tác dụng phụ trong đó. Vậy nên chúng ta nên xả ly khỏi những hoạt động xã hội này. Chúng ta cần phải nương tựa vào việc hành thiện bằng chánh niệm và xả ly nhiều nhất có thể. Trước khi tôi bắt đầu hành thiền thì tôi chỉ là một trong số những người có học thức và là chủ doanh nghiệp. Chỉ khi tôi bắt đầu hành thiền thì tôi mới có thể làm ngày càng nhiều thiện pháp không giới hạn. Tôi cũng có thể giảng dạy cho ngày càng nhiều người trong xã hội cũng như trên thế giới.

Nếu chúng ta hành thiện, thì việc chúng ta là ai, hay khía cạnh nào chúng ta dùng để hành thiện, hay ai là thiền sư, đều không quan trọng lắm. Chỉ có chánh niệm và xả ly trong giây phút hiện tại bằng việc làm thêm nhiều thiện pháp mới thực sự quan trọng. Chúng ta không thể chối bỏ cảnh già-bệnh-chết trong xã hội, nhưng chúng ta có thể xả ly khỏi tình trạng đó. Chúng ta có thể sử dụng tình trạng già-bệnh-chết để làm mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Là con người, nếu chúng ta không khỏe mạnh và sung túc thì chúng ta sẽ rất khó thành công khi làm mọi thứ. Tương tự vậy, nếu tâm trí không khỏe mạnh và sung túc thì chúng ta không thể cho đi hay bố thí cúng dường đến người khác, không thể giữ giới, hành thiền hay chánh niệm và xả ly.



Là một thiền sinh, chúng ta nên hiểu mình như thế này: tôi không là ai cả, tôi không là gì cả, tôi chỉ là chánh niệm và xả ly, tôi chỉ là đang làm mọi loại thiện pháp. Đây là hiểu biết đúng đắn, là sự thật để thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta không cần tham lam để có được những gì mình muốn. Chúng ta chỉ cần bận rộn với việc làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chúng ta mới chắc chắn có được điều mình muốn vào đúng lúc.

## **BÀI 4**

This is the second day of 10 days meditation retreat.

Now we will meditate together to fight against our own ignorance and attachment. In order to detach from what we know, we should accept what we don't know in our mind. Most of the meditator are not knowing very well about meditation or mindfulness and detachment.

I have been teaching about not knowing or ignorance or misunderstanding for over 20 years continuously, but most of the meditators are difficult to accept my teachings about not knowing or ignorance of their mind.

If we cannot detach from what we know, we cannot understand about ignorance or misunderstanding of our mind. We used to think highly about ourselves, that's why its difficult to think highly about the others. Now we should think highly of Buddha Dharma Sangha in order to detach from thinking highly about ourselves. Because of attachment on what we know, we cannot accept what we don't know.

There are knowing and not knowing in our mind. We should try to use our knowing or not knowing to be using only without rejecting or attaching on our mind. Scientists or psychologists

also discover that there is conscious mind and unconscious mind. We know about our conscious mind, we don't know about our own unconscious mind.

Because of strong attachment on conscious mind, we are rejecting the unconscious mind. Both using of rejecting or attaching is wrong. Both using of not rejecting or attaching is right. Conscious mind or knowing mind is easy to understand. Unconscious mind or not knowing mind is difficult to understand. Attachment on knowing mind is easy to understand. Attachment on not knowing mind is difficult to understand.

Most of the living beings are using only the knowing mind, by rejecting the not knowing mind. The real creator is not knowing mind or ignorance and attachment. Not knowing mind or ignorance or misunderstanding or wrong understanding are similar to a father, attachment is similar to a mother.

Our own ignorance and attachment are our real parents who are creating our lives to be good or to be bad. Because of not knowing about our own ignorance and attachment, we cannot get what we want, we cannot be what we want to be.

Only when we are practicing meditation or mindfulness and detachment, we can learn more and more about the ignorance and attachment of our own or the others. In this way, we can create our lives more and more.

The real object of mindfulness is our own ignorance and attachment at the present moment. We should try to know what we don't know as much as we know what we know. You may know about yourself only with ignorance and attachment. Now you should try to know about ourselves with mindfulness and

detachment. Seeing from the side of ignorance and attachment is opposite from seeing from the side of mindfulness and detachment. Knowing ourselves as living beings or human being, male or female, life or dead, is knowing of ignorance and misunderstanding and attachment. Knowing as cause and effect cycle of evernew impermanent nature is knowing from the side of mindfulness and detachment.

Mindfulness and detachment may know living beings or non living beings as nothing, not something, not someone, just cause and effect cycle of evernew impermanent nature. Knowing from the side of mindfulness and detachment is also to be using only without grasping or attaching in the mind. Seeing from the side of ignorance and attachment as living beings or non living beings, good or bad, right or wrong, educated or uneducated, all these are to be using only with grasping or attaching in the mind.

We should try to use both of ignorance and attachment and mindfulness and detachment to be using only without grasping or attaching in the mind. Time place person condition or situation are to be using only without grasping or attaching in the mind. Discipline, law and regulations, money, technology, all these are to be using only without grasping or attaching in the mind.

Using with ignorance and attachment is what we used to do as a living beings. That is there is no end. Our own ignorance and attachment are the real creator of endless life cycle.

In fact, cause and effect cycle of impermanent nature is real. Life cycle of living being is not real. Our own ignorance and attachment are hiding or covering the truth of cause and effect cycle of impermanent nature.

Who are we or what are we doing or where we are going or what happens to us is not much important. To be doing with present action of mindfulness and detachment is really important. In sitting meditation, we should close the eyes gently, relax the whole body and mind. We need to use our eyes and our mind gently, not forcefully.

If the mind is gentle, our physical and verbal action will also be gentle. If our physical and verbal actions are gentle, the mind will also be gentle. Both of our body and mind needs to be gentle. We need to be mindful whatever we do. Every action of our body and mind need to be mindful. To be doing only, we should let go or abandon or stop whatever we do with our body and mind. Both of doing or not doing are to be doing or not doing only without grasping or attaching in the mind.

When we are practicing like this, we need to detach from both opposite situations or easiness or difficulties, short term or long term, failure or success, understanding or not understanding. All these situations need to be using only without grasping or attaching in the mind.

The mind can be changing time after time. Both of the mind of willing to meditate or not willing to meditate is to be using only, not grasping or attaching in the mind. We need to change the controller, from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. We need to fight against our own ignorance and attachment by relying on Buddha Dharma Sangha.

#### **BÀI 4**

Giờ chúng ta hành thiền cùng nhau để chiến đấu lại vô minh và dính mắc của chính mình.

Để xả ly khỏi những gì đã biết thì chúng ta nên chấp nhận trong tâm những gì mình chưa biết. Hầu hết thiên sinh đều không biết rõ lắm về bản chất của hành thiền chánh niệm và xả ly. Tôi đã và đang dạy về vô minh và hiểu biết sai lầm liên tục trong 20 năm nay, nhưng hầu hành giả thiên sinh gặp khó khăn trong việc chấp nhận giáo huấn của tôi về vô minh, thiếu hiểu biết của chính tâm mình.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi những gì mình biết thì chúng ta không thể hiểu về vô minh và những hiểu biết sai lầm trong tâm mình. Chúng ta hay nghĩ rất tốt về mình, nên khó mà nghĩ tốt về người khác được. Giờ đây chúng ta nên nghĩ tưởng cao đẹp về Phật Pháp Tăng, để xả ly khỏi những suy nghĩ tự mãn về bản thân mình. Bởi vì sự dính mắc vào những gì mình biết nên chúng ta không thể chấp nhận những gì mình chưa biết. Có những điều chúng ta biết và có những điều chúng ta chưa biết. Chúng ta chỉ nên đơn thuần biết hay không biết mà không chối bỏ hay dính mắc trong tâm. Các nhà khoa học và các nhà tâm lý cũng khám phá ra rằng có tâm ý thức và tâm vô thức. Chúng ta biết về tâm ý thức nhưng chúng ta không biết về tâm vô thức của mình.

Bởi vì dính mắc vào tâm ý thức nên chúng ta chối bỏ tâm vô thức của mình. Việc chối bỏ hay dính mắc vào hai loại tâm này đều sai lầm. Việc sử dụng mà không chối bỏ hay dính mắc vào hai loại tâm này là đúng đắn. Tâm tỉnh thức hoặc hay biết thì dễ để hiểu. Tâm vô thức hay tâm không hay biết thì rất khó hiểu.

Còn dính mắc vào cái tâm hay biết thì dễ hiểu. Dính mắc vào cái tâm không hay biết thì khó hiểu.

Hầu hết chúng sinh hữu tình đều chỉ đang sử dụng phần tâm họ biết và chối bỏ phần tâm họ không biết. Nhưng nhân tố tạo tác thực sự chính là phần tâm không biết, hay vô minh và dính mắc.

Tâm không biết hay vô minh, hay hiểu biết sai lầm, có thể ví như người cha, còn dính mắc tương tự như người mẹ. Chính vô minh và dính mắc của chúng ta mới là cha mẹ thực sự tạo nên cuộc đời tốt-xấu của chúng ta. Bởi vì không biết về chính sự vô minh và dính mắc của mình nên chúng ta không thể đạt được những gì mình muốn, không trở thành người chúng ta muốn thành.

Chỉ khi chúng ta thực hành thiền chánh niệm và xả ly thì chúng ta mới biết được vô minh và dính mắc của chính mình và và người xung quanh. Nhờ đó chúng ta có thể tạo nên cuộc sống như mong muốn nhiều hơn. Đối tượng thực thụ của chánh niệm chính là sự vô minh và dính mắc của chính mình, vô minh và dính mắc là đối tượng cần quan sát trong giây phút hiện tại này.

Chúng ta nên nỗ lực để biết những gì mình chưa biết nhiều như những gì mình đã biết. Quý vị có thể chỉ biết mình dựa trên vô minh và dính mắc. Giờ quý vị nên biết mình bằng chánh niệm và xả ly. Hiểu biết dựa trên cấp độ của vô minh và dính mắc thì hoàn toàn trái ngược với chánh niệm và xả ly.

Cho rằng bản thân là một con người là người đàn ông hoặc là người đàn bà, sống hay chết thì tất cả đều dựa trên vô minh và dính mắc hoặc tà kiến suy nghĩ sai lầm. Hiểu biết tất cả chỉ được tạo ra từ nhân và quả, của bản chất vô thường luôn mới thì chính là chánh niệm và xả ly.

Chánh niệm và xả ly hiểu rằng chúng sanh hữu tình hoặc chúng sanh vô tình là không là gì cả không có ai, không có gì, tất cả chỉ là những vòng lặp lại của nhân và quả theo bản chất vô thường luôn mới. Cái hiểu theo góc độ của chánh niệm và xả ly chỉ sử dụng mà thôi không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm.

Đối với cấp độ của vô minh, dính mắc khi hiểu về chúng sanh hữu tình và chúng sanh vô tình thì sẽ có tốt và xấu, đúng và sai, có

người được giáo dục và chưa được giáo dục, nhưng tất cả những khái niệm này chỉ để sử dụng mà thôi không dính mắc, không chối bỏ. Chúng ta nên hiểu về hai cấp độ vô minh dính mắc và chánh niệm xả ly chỉ để sử dụng mà thôi để không chối bỏ ở trong tâm.

Thời gian nơi chốn con người các điều kiện hoàn cảnh tất cả những người này cũng chỉ để sử dụng mà thôi không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm. Quy định luật lệ tiền bạc và công nghệ tất cả những điều này cũng chỉ để sử dụng mà thôi không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm.

Sử dụng với vô minh và dính mắc là điều chúng ta đã và đang quen làm. Nó không có kết thúc. Chính vô minh và dính mắc của chúng ta chính là người sáng tạo thật sự của vòng sinh tử luân hồi. Thật ra chỉ có phòng lập của nhân và quả được tạo ra bởi bản chất vô thường thì mới thực sự hiện hữu. Còn những kiếp sống luân hồi khác nhau thì nó không thật sự hiện hữu, không có thật.

Chính vô minh và tham ái đã che dấu đi sự thật về nhân và quả của bản chất vô thường. Chúng ta là ai, chúng ta đang làm gì, chúng ta đang đi đâu, điều gì đang xảy ra trong chúng ta tất cả những cội này thì nó không quan trọng. Điều thực sự quan trọng là làm và chỉ làm mà thôi với chánh niệm và xả ly trong giây phút hiện tại.

Trong khi ngồi thiền, chúng ta nên từ từ khép mắt lại thả lỏng cơ thể và tâm trí. Chúng ta cần sử dụng đôi mắt và tâm trí của mình một cách nhẹ nhàng và thư thái không có bất kỳ một sự thúc giục nào. Khi tâm trí nhẹ nhàng thư thái thì những hành động trên thân và khẩu cũng nhẹ nhàng và thư thái.

Khi các hành động qua thân, cũng như qua khẩu được nhẹ nhàng thư thái thì tâm của chúng ta sẽ luôn an ổn. Cả thân thể và tâm trí của chúng ta cần phải được giữ một cách nhẹ nhàng. Chúng ta cần giữ chánh niệm trong bất cứ cái gì mà chúng ta làm.

Mỗi hành động sinh khởi trên thân và tâm đều cần phải giữ chánh niệm. Để có thể chỉ làm mà thôi thì chúng ta cần loại bỏ hoặc ngừng hẳn những hành động trên thân và tâm. Cả việc làm hoặc không làm mà thôi thì nó cũng được dùng để hiểu chỉ làm hoặc không làm mà thôi, không có dính mắc hoặc chối bỏ trong tâm.

Khi chúng ta đang thực hành như thế này thì chúng ta cần phải xả ly khỏi các tình huống đối lập như là: dễ dàng hoặc khó khăn, ngắn hoặc dài hạn, thất bại hoặc thành công, hiểu hay không hiểu. Tất cả những tình huống xảy ra như vậy cũng chỉ để sử dụng mà thôi mà không có dính mắc hay chối bỏ ở trong tâm.

Tâm có thể đang thay đổi theo thời gian. Cả cái tâm ham thích và thực hành thiền cũng như là tâm không ham thích thực hành thiền thì cục chưa thể sử dụng mà thôi không dính mắc, không chối bỏ trong tâm.

Chúng ta cần phải thay đổi sự kiểm soát tâm từ vô minh và dính mắc trở thành chánh niệm và xả ly. Chúng ta cần chống lại sự kiểm soát của vô minh và dính mắc bằng cách nương tựa vào hồng ân Tam bảo: Phật Pháp Tăng.

## **BÀI 5**

If we practice by ourselves alone at home or in the forest, we are free to practice as we like, or as we used to do. Now we are practicing together in this 10-day meditation retreat in Phuoc Son meditation center. That's why, we need to detach from



ourselves. We need to obey the guidance of the meditation teacher. We need to be united among each other. We need to be in harmony with each other. This is teamwork.

Practicing alone or by ourselves is easy for most people but difficult for getting success in our practice. That's why more and more meditation retreats or meditation centers appear in the world. Meditation retreats or meditation centers emphasize teamwork between meditators and between meditation teachers and meditators.

Most people in society are using their own private life, private family, private organization or company. We are familiar with privacy. Now we need to open our mind and our heart. The lives of the meditators, the nuns, the monks, the samaneras are concerned with many people. Meditation and Buddhism are concerned with the public. We should stop what we understand and what we used to do as a layperson.

We should start to understand as Buddha, Dharma and Sangha. We should practice as the practice of Buddha, Dharma, Sangha. If we cannot detach from the life and mind of a layperson, we cannot practice meditation or doing good deeds for the long term. We can do good deeds and practice meditation for the long term as much as we can detach from the life and mind of a layperson.

We must be able to come and practice here in this meditation retreat. Besides, we must be able to detach from the society. We should stop even thinking about ourselves as a layperson. We should be mindful of only our body and mind at every present moment.

We should understand that the present-moment action of mindfulness is our real life. We are all alive with the present-moment mind. Our present-moment mind is the most important object of mindfulness. We are not alive with this mind and body. We are not alive with this year, this month, today, this hour, this minute or this second. We are alive with ever-new impermanent nature or present-moment mind.

We need to use this right understanding in order to detach from wrong understanding. Whatever we do, we should try to do it with this right understanding. In fact, no one is doing. Nothing is doing. Only ever-new, impermanent nature is doing or practicing meditation. There are only cause and effect of impermanent nature. If we see from the side of impermanent nature, there are no living beings or non-living beings, no I, no you, not mine, not yours, no self, just the cause and effect of impermanent nature.

Seeing from the side of impermanent nature is useful to detach from the seeing of a layperson. Both right understanding and wrong understanding are to be using-only, without grasping or attaching in the mind. Grasping-use with ignorance and attachment is wrong. Using-only with mindfulness and detachment is right.

We all are misusing right and wrong understanding with ignorance and attachment. We should not reject or attach either right or wrong understanding. We all should try to be using-only or not-using-only, experiencing-only or not-experiencing-only, doing-only or not-doing-only, knowing-only or not-knowing-only, without grasping or attaching in the mind. The only middle way is free from rejecting and attaching mistakes.

If we don't reject, we will attach. If we don't attach, we will reject. That is what we understand and used to do. The real meditation is correcting or reducing the rejecting and attaching mistakes of the mind.

The mental mistakes of rejecting or attaching are concerned with all living beings. Most minds of living beings are making these mistakes. The real meditation is the present action of mindfulness on our rejecting and attaching mistakes. Because of attachment to breathing, we want to be mindful only of breathing. Because of attachment to pain or suffering, we want to be mindful only of pain and suffering. Because of attachment to the mind, we want to be mindful only of the present mind. My teaching is about right understanding. This kind of teaching is helpful to detach from the formal object of mindfulness. My teaching is also about detachment. Teaching about detachment is helpful to know more and more about our own attachment.

My teaching is fulfilling the needs of the former teaching. This teaching and practice can combine with any teaching or method. Nothing is complete, no one is complete. That's why we need to combine each method and each other. To be doing or not-doing-only without grasping or attaching in the mind is useful not only in practicing meditation, but also in education, health care, politics and business. With this right understanding, I have been teaching not only to meditators, but also to everyone in the society. Be mindful only at the present moment. Our present-moment mind needs to be free from ignorance and attachment. The more we are mindful of our present-moment mind, the more we can detach from the life of a layperson or a meditator.

The real meditator is our present moment mind. No living beings, non-living beings or meditators are real meditators.

## BÀI 5

Nếu chúng ta tự thực hành một mình ở nhà hoặc ở trong rừng, chúng ta tự do thực hành theo ý muốn, hoặc theo cách mà chúng ta quen thuộc. Hiện tại chúng ta hành thiền với nhau trong khóa thiền 10 ngày tại Thiền viện Phước Sơn. Đó là lý do, chúng ta cần xả ly khỏi chính mình. Chúng ta cần tuân theo sự chỉ dẫn của thiền sư, hợp lại cùng với nhau, hòa hợp với nhau. Đó chính là làm việc nhóm.

Luyện tập một mình hoặc tự mình là dễ dàng với hầu hết mọi người nhưng lại khó khăn để thành tựu trong sự thực hành. Đó là lý do mà ngày càng nhiều các trung tâm thiền được thành lập trên thế giới. Các khóa thiền hay các trung tâm thiền thường nhấn mạnh về hoạt động nhóm giữa các nhóm thiền sinh và giữa thiền sinh và thiền sư. Hầu hết mọi người trong xã hội đang sống với đời sống riêng, gia đình riêng, tổ chức hoặc công ty riêng. Chúng ta tương đồng về sự riêng tư. Giờ đây chúng ta cần mở rộng tâm trí và trái tim của mình. Cuộc sống của một thiền sinh, của các quý sư ô, quý sư có sự liên kết với rất nhiều người.

Chúng ta bắt đầu hiểu về Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta nên thực hành như sự thực hành của Phật, Pháp và Tăng. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi đời sống và tâm trí của một cư sĩ, chúng ta không thể thực hành thiền và làm thiện pháp trong một khoảng thời gian dài. Chúng ta có thể làm thiện pháp và hành thiền trong khoảng thời gian tương ứng với mức độ xả ly đời sống và tâm trí của một cư sĩ. Chúng ta phải có khả năng đến và luyện tập tại các khóa thiền. Bên cạnh đó, chúng ta cũng bắt buộc có khả năng xả ly khỏi xã hội.

Chúng ta nên dừng lại việc suy nghĩ về chính mình như một cư sĩ. Chúng ta nên chánh niệm về thân và tâm trong mọi khoảnh khắc thực tại.

Chúng ta nên hiểu những hành động trong khoảnh khắc hiện tại một cách chánh niệm là cuộc sống đích thực của chúng ta. Tất cả chúng ta sống với tâm trí hiện tại. Tâm trí hiện tại của chúng ta là đối tượng quan trọng nhất để chánh niệm. Chúng ta không sống với thân và tâm. Chúng ta không sống với năm này, tháng này, hôm nay hoặc giờ này, phút này. Chúng ta sống với mỗi khoảnh khắc mới hoặc tâm trí hiện tại. Chúng ta cần quen với chánh kiến này để xả ly khỏi những tà kiến. Bất kể chúng ta làm gì, chúng ta nên làm với chánh kiến. Thực chất, không có ai đang làm, không có điều gì đang xảy ra. Chỉ có bản chất vô thường đang hành động hoặc thực hành thiền. Chỉ có nhân và quả của bản chất vô thường.

Nếu chúng ta nhìn trên khía cạnh của vô thường, không có chúng sinh hữu tình, không có chúng sinh vô tình, không có của tôi và của bạn, không có ngã hay vô ngã, chỉ có nhân và quả của bản chất vô thường. Nhìn mọi điều từ nhân quan vô thường rất hữu ích cho sự xả ly khỏi đời sống của cư sĩ.

Cả hai, chánh kiến và tà kiến chỉ để sử dụng mà không có tham lam hoặc dính mắc của tâm. Tham lam gắn liền với dính mắc là sai. Chỉ dùng với sự chánh niệm và xả ly là đúng. Chúng ta đang lạm dụng chánh kiến và tà kiến với vô minh và dính mắc. Chúng ta không nên loại bỏ, chúng ta nên xả ly.

Nếu chúng ta không xả ly, chúng ta sẽ loại bỏ. Đây là điều chúng ta từng hiểu và quen với. Sự thực hành thiền thực sự là hành động ở hiện tại với chánh niệm trên sự chối bỏ và dính mắc vào lỗi lầm của chúng ta.

Bởi vì dính mắc vào hơi thở, chúng ta muốn chánh niệm chỉ trên hơi thở. Bởi dính mắc vào cơn đau hay nỗi khổ, chúng ta chánh niệm chỉ trên cơn đau và nỗi khổ. Bởi vì chúng ta dính mắc vào tâm trí, chúng ta muốn chánh niệm chỉ trên tâm trí hiện tại.

Sự chỉ dạy của tôi là về chánh kiến. Sự chỉ dạy này là hữu ích cho xả ly khỏi những đối tượng khuôn mẫu của chánh niệm. Những điều tôi giảng cũng là sự buông bỏ. Dạy về xả ly hữu ích hơn cho sự thấu hiểu về xả ly ngày càng nhiều.

Những bài giảng của tôi hoàn thiện thêm cho các bài giảng truyền thống. Những điều tôi giảng và thực hành có thể kết hợp với tất cả các hình thức hoặc phương pháp giảng dạy khác. Không có điều gì toàn vẹn và không có ai hoàn hảo. Đó là lý do chúng ta cần kết hợp các phương pháp với nhau.

Làm hoặc không làm mà không có tham lam hay dính mắc trong tâm trí không chỉ hữu ích trong thực hành thiền, mà còn hữu ích trong giáo dục, chăm sóc sức khỏe, chính trị hay kinh doanh. Với chánh kiến, tôi không chỉ dạy các thiền sinh mà có thể giảng dạy cho bất cứ đối tượng nào trong xã hội.

Hãy chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Hiện tại của tâm trí chúng ta cần được tự do khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta càng chánh niệm trong hiện tại, chúng ta càng xả ly khỏi đời sống của cư sĩ và cả đời sống thiền sinh. Thiền sinh thực sự là tâm trí của chúng ta ở hiện tại. Không có loài hữu tình, không có loài vô tình hoặc không có thiền sinh nào là người thực hành thiền thực thụ.

## **BÀI 6**

We all will meditate in this morning session.

We all will do good deeds with right understanding. The action of mindfulness and detachment at the present moment is the best of all good deeds. Understanding like this is right understanding. They are also causes and effects only or actions and reactions only. Whenever there is a cause or action, there will be an effect or reaction for sure. If there is no cause or action, there will also be no effect or reaction, for sure.

Our physical, verbal and mental actions are the cause or action of ourselves. Whatever we do, there will be an effect or consequence to us, or to our families, or to others, or to our organization or society, for sure. Bad actions or bad speech or bad talks are the cause of bad results or consequences for us, for our families, for our society, for sure. Like hot and cold, lights and dark, right and wrong, cause and effect or action and reaction are inseparable. Good action, good speech and good thoughts are the cause of good results or consequences for us, for our families and for our organization and society, for sure.

We should emphasize both of cause and effect or action and reaction. On the other hand, we should understand that all the bad results or consequences are caused by bad actions, bad speeches, and bad thoughts. All the good results or consequences are caused by good actions, good speeches and good thoughts for sure. They are only cause and effect. No one is teaching and no one is listening. No one is giving and no one is taking. No one is making problems and no one is suffering. They are only cause and effect of ever new impermanent nature.

This theory of cause and effect is to apply in our daily life to be using only without grasping and attaching in the mind. Grasping use is wrong, using only is right. Most of the people in the society cannot understand this theory. That's why if I explain to the public in the society, I will say I am a meditation teacher, I am the founder of the Thabarwa Center. But I'm not grasping this cause and effect. I'm just using only, explaining only without grasping and attaching this theory in the mind.

Now we are in the meditation center and in the meditation retreat. Therefore, I will teach cause and effect only. No one is teaching, no one is listening. There are only cause and effect cycle of ever new impermanent nature. This teaching or theory is also to be using only without grasping and attaching in the mind. Using only is right. Using only with mindfulness and detachment is right. Using with ignorance and attachment is wrong. No one or nothing is right or wrong. Only ignorance and attachment are wrong. Mindfulness and detachments are right.

Because of doing good deeds like this for over 21 years continuously, I can save greater merits and then my own greater merits is creating more and more new meditation centers and meditators. This is the power of good deeds. Merits or good deeds are complete. Good deeds are everything. It can create every good result or consequence. We can have a long life, we can be healthy, we can get enlightenment, we can be Buddha.

The power of good deeds can create all the good results or consequences for sure. Without having enough power of good deeds, we cannot get good results which we want. Even if we have enough power of good deeds, we need to be patient to the right time. To appear good result, we need right time, right place, right situation or condition and right person. Having enough



power of merits only is not complete. We also need to have right time, place, person and situation also.

When we are doing good deeds, we are responsible only to do more and more good deeds continuously. We are not responsible to give good results or consequences. We just need to have the right understanding and to be patient enough to appear good consequences or results at the right time. Our doing good deeds is saving merits or good deeds. The more we do good deeds, the more we can save merits. Our own merit is responsible for creating good results or consequences for us. It is sure our own merits will be beautiful to create good results as much as we are beautiful in doing good deeds. If we are doing what is bad or for the bad deeds we have done before, we are sure to get bad results. All the bad results or consequences we are experiencing now are caused by our past and present bad actions for sure.

The past has gone, no more. So we can do nothing for the past mistakes or bad deeds of ourselves except for accepting bad consequences with mindfulness and detachment. But for the present mistake or bad deeds, we should try to understand and reduce it to be less and less. All the reactions we are experiencing, all the reactions of the others we are experiencing now are caused by the action we have done before and we are doing now. We get back what we have done before and what we are doing now.

Because of giving all my belongings to all kinds of people in their society for over 20 years continuously, I have been receiving all kinds of donations from all kinds of people in the society. All the reactions will be the same as the actions.

Because of doing good deeds with limits, we will be getting good results with limits. Because of doing good deeds without limit, we can also get good results without limit. If we see from the side of cause and effect. Whatever bad experiences or consequences are caused only by our bad actions. Whatever good result or consequence we are experiencing are caused by our past good deeds and present good action.

This right understanding is also to be using only without grasping and attaching in the mind. This right understanding is correct or true for the whole life cycle. Law and regulation of the present society is true only for this life or this year or this country. Whenever time, place, and situation change, discipline or law and regulation will change for sure. This is the right understanding about one life view and endless life cycle view.

Most of the people in the society and in the meditation center are misusing these different understandings, these different causes and effects of right understanding. We need to know and correct the mistakes of that society and meditator.

Now you are practicing meditation in the meditation retreat. Now you are practicing meditation in the meditation retreat. You are free to be mindful of any object of your body and mind. The object to be mindful may be different from one meditator to another. Even in one meditator, the object of mindfulness may be different from time to time. Only mindfulness in every present moment is really important. The object of being mindful is not very important.

The real meditation is the present action of mindfulness and detachment. To be a real meditator, we need to be mindful at every present moment. The real meditator is not someone, not

something, no self, non -self, just present action of mindfulness only.

I have been practicing and teaching meditation or mindfulness and detachment for over 20 years continuously with this right understanding and practice. This right understanding and right practice is really practical. If you are not practicing seriously, you cannot understand like this. If you are practicing seriously, you cannot deny this right understanding and practice as true.

We are free to be mindful of anyone or anything, any object, but we should try to detach from each object. Mindfulness with attachment is not fully right. Mindfulness with detachment is right. The aim of mindfulness should be to detach, not to attach. We can be mindful of Buddah, Dhamma and Sangha. Besides, we should try to detach or not to attach.

Both attaching or detaching are to be experiencing only without grasping and attaching in the mind. We should not give up ignorance and attachment. We should fight against ignorance and attachment, that's only present moment. This is real meditation.

As a monk, I have to obey the entire discipline of Buddah. I may be able to obey the discipline or I may not be able to obey the discipline. Most of the people in the society are misusing the discipline with grasping and attaching in the mind. This is a mental mistake. We should try to know and correct this mistake of the society. Wrong action, wrong speech and wrong view are common mistakes of the society. These mistakes are difficult to understand and correct by ourselves. That's why we need to create a monastery or meditation center to be able to get success in correcting these common mistakes.

If we cannot go away from society, we should learn to forgive and forget, that is necessary. Not to make mistakes as a lay person is really difficult. That's why we need to let go or abandon our life as a lay person. To be a monk or a meditator, in this way we are easier to do good deeds as a monk or samanera or nun in the monastery or meditation center. Monastery or meditation center and monks, samanera, nuns, and volunteers are also to be using only without grasping and attaching in the mind.

My teaching is right understanding and right practice about society and monastic life. By using this right understanding and practice in the right way of using only without grasping and touching in the mind for over 20 years continuously, I can successfully open more and more new meditation centers. More and more meditators are increasing in the society and in the meditation center. This is the power of teamwork in doing good deeds without limit or limitlessly.

## **BÀI 6**

Chúng ta cùng hành Thiền trong buổi sáng hôm nay hành động chánh niệm và xả ly ở khoảnh khắc hiện tại chính là Thiền pháp tốt nhất trong tất cả mọi loại thiền pháp. Mọi thứ chỉ đơn thuần là nhân và quả, hay hành động và phản hồi.

Khi có nhân là hành động thì chắc chắn sẽ có quả của hành động. Nếu ko có nhân của hành động thì chắc hẳn cũng sẽ ko có quả tạo tác của hành động. Những hành động trên thân khẩu ý của chúng ta chính là nguyên nhân sinh ra chúng ta, tạo nên cuộc đời chúng ta. Bất cứ gì chúng ta làm sẽ ảnh hưởng đến chính chúng ta, đến gia đình, những người xung quanh, đến tổ chức của ta cũng như đến xã hội.

Những hành động, lời nói hay suy nghĩ tiêu cực, xấu ác sẽ đều sẽ gây nên hậu quả cho chính chúng ta, cho gia đình ta, cho những người xung quanh cũng như cho xã hội. Giống như ánh sáng và bóng tối, nóng và lạnh, sống và chết, đúng và sai... nhân và quả, hành động và kết quả, chúng là hai mặt không thể tách rời.

Những hành động lời nói và ý nghĩ tốt đẹp là nguyên nhân tạo nên những kết quả hay quả báo tốt đẹp cho chúng ta cho gia đình chúng ta cho mọi người cho xã hội. Chúng ta nên chú trọng cả hai khía cạnh nhân vật quả hay hành động và phản hồi.

Mặt khác chúng ta phải hiểu rằng tất cả những quả xấu ác mà chúng ta đang nhận lãnh ở hiện tại đều là do những hành động, lời nói hay suy nghĩ xấu ác của chúng ta trong quá khứ. Tất cả những kết quả tốt đẹp ở hiện tại đều là do những hành động, lời nói và ý nghĩ tốt đẹp của chúng ta trong quá khứ. Điều này là chắc chắn,

Chỉ có nhân và quả, không có ai đang dạy hay đang nghe, không có ai đang cho hay đang nhận, không có ai đang gây vấn đề hay đang đau khổ. Tất cả chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới. Thuyết nhân quả này là để ứng dụng trong đời sống hàng ngày và chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự dính hay bám giữ trong tâm. Sự bám chấp là sai lầm, còn chỉ dùng đơn thuần là đúng đắn.

Hầu hết mọi người trong xã hội không hiểu về giáo huấn này, cho nên khi giải thích với công chúng, tôi phải nói tôi là thiền sư, tôi là sáng lập viên của Trung tâm thiền Thabarwa. Nhưng tôi không bám chấp vào đó. Tôi biết đó chỉ là nhân và quả và tôi chỉ sử dụng nó đơn thuần mà thôi. Chỉ đơn thuần giải thích mà không có sự bám giữ hay dính mắc về giáo huấn này trong tâm. Bây giờ khi chúng ta đang trong thiền viện này và trong khóa thiền này, tôi

chỉ dạy về nhân và quả, không có ai đang dạy hay đang nghe, chỉ có vòng nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Giáo huấn hay lý thuyết này chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

Việc chỉ sử dụng đơn thuần với chánh niệm và xả ly là đúng đắn. Nếu sử dụng với vô minh và dính mắc là sai lầm. Không có ai, không có cái gì là đúng hay sai, chỉ có vô minh và dính mắc là sai, còn chánh niệm và xả ly là đúng. Nhờ làm thiện Pháp như thế trong hơn 21 năm liên tục, tôi có thể tạo ra nhiều phước báu hơn nữa và chính những phước báu này lại tạo ra ngày một nhiều hơn những trung tâm thiền. Đây chính là sức mạnh của thiện pháp. Phước báu từ thiện Pháp là trọn vẹn. Thiện pháp là tất cả. Nó có thể tạo nên mọi kết quả tốt đẹp. Nó có thể giúp chúng ta sống lâu, khỏe mạnh, giác ngộ, và thậm chí trở thành một vị Phật. Sức mạnh của thiện pháp chắc chắn có thể mang lại mọi quả báu tốt đẹp.

Nếu không có đủ sức mạnh của thiện pháp thì chúng ta không thể đạt được những kết quả tốt đẹp, không thể có điều mình muốn. Ngay cả khi chúng ta có đủ sức mạnh của thiện pháp thì chúng ta vẫn cần phải kiên nhẫn và đợi đến đúng lúc, đúng thời.

Để tạo nên quả tốt thì cần hội đủ rất nhiều nhân duyên, cần đúng lúc, đúng nơi, đúng tình huống, đúng điều kiện và đúng người. Nếu chỉ có sức mạnh thiện pháp thì chưa đủ, chúng ta còn cần phải đúng lúc, đúng nơi, đúng hoàn cảnh, đúng điều kiện và đúng người. Khi chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta chỉ có trách nhiệm làm nhiều thiện pháp một cách liên tục. Chúng ta không có trách nhiệm phải đạt được kết quả tốt đẹp.

Chúng ta chỉ cần có hiểu biết đúng đắn và đủ kiên nhẫn để những kết quả tốt đẹp tự đến vào đúng lúc. Việc làm thiện pháp của

chúng ta là đang tích lũy phước báu để có thể làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Chúng ta càng làm thiện pháp nhiều thì chúng ta sẽ càng tích lũy được nhiều phước báu. Chính phước báu của chúng ta mới có trách nhiệm tạo nên những kết quả tốt đẹp cho chính chúng ta. Chắc chắn là những phước báu của chính mình rất hữu ích để chúng ta có những kết quả tốt đẹp, rất hữu ích để chúng ta tiếp tục làm thêm nhiều thiện pháp.

Nếu chúng ta tạo nhiều ác pháp hay hành động sai lầm trước đây thì chắc chắn chúng ta sẽ phải nhận lãnh những hậu quả xấu. Tất cả những quả xấu mà chúng ta hiện đang trải nghiệm là do những hành động xấu của chúng ta ở quá khứ. Nhưng quá khứ thì đã qua rồi, không còn nữa. Chúng ta không thể làm gì được về những lỗi lầm hay hành động xấu ác của chúng ta trong quá khứ ngoại trừ việc chấp nhận những quả xấu ở hiện tại bằng chánh niệm và xả ly. Nhưng đối với những lỗi lầm hay hành động xấu ác ở hiện tại chúng ta nên cố gắng hiểu rõ và lựa chọn đúng đắn để ngày một giảm đi những hành động sai lầm.

Tất cả những hậu quả xấu do người khác mang lại mà chúng ta đang phải nhận lãnh ở hiện tại là do những điều xấu ác mà chúng ta đã làm trước đây, và hiện tại chúng ta đang làm những gì thì chúng ta sẽ nhận lãnh điều tương tự ở tương lai. Nhờ liên tục cho đi tất cả những sở hữu của mình đến tất cả mọi đối tượng trong xã hội trong hơn 20 năm nay mà tôi cũng đã nhận được mọi loại cúng dường từ mọi đối tượng trong xã hội.

Tất cả những gì chúng ta nhận lãnh đều giống với những gì chúng ta đã làm. Bởi vì chúng ta làm thiện pháp có giới hạn cho nên chúng ta cũng nhận lại những kết quả có giới hạn. Nhờ làm thiện pháp không giới hạn chúng ta mới có thể nhận lại kết quả không giới hạn. Nếu chúng ta đứng dưới góc nhìn nhân quả thì chúng ta sẽ thấy rằng bất kỳ quả xấu ác nào đều được tạo nên bởi những

hành động xấu ác trong quá khứ, và bất kỳ những kết quả tốt đẹp nào đều được tạo nên từ những hành động tốt đẹp trong quá khứ. Hiểu biết đúng đắn này cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chắc hay dính mắc trong tâm.

Sự hiểu biết đúng đắn này thì đúng đắn và chân thật trong toàn bộ vòng luân hồi của các kiếp sống. Còn những quy luật và điều lệ của xã hội thì chỉ đúng trong đời này trong vài năm mà thôi, hoặc trong đất nước này mà thôi.

Bất cứ khi nào thời gian, nơi chốn hay hoàn cảnh thay đổi thì luật pháp và điều lệ của xã hội cũng chắc chắn sẽ thay đổi. Đây là hiểu biết đúng đắn về cái nhìn trong một đời cũng như trong vô tận vòng luân hồi nhiều đời nhiều kiếp. Hầu hết mọi người trong xã hội hay thậm chí cả trong trung tâm thiền đều đều hiểu chưa đúng về nhân và quả. Vì vậy chúng ta cần phải nhận biết và chỉnh sửa những sai lầm này trong xã hội và trong những trung tâm thiền.

Giờ đây chúng ta đang thực hành thiền trong khóa tu này, bạn có thể chọn chánh niệm trên bất kỳ đề mục nào của thân và tâm. Đối tượng của chánh niệm có thể khác nhau đối với cách hành giả khác nhau. Thậm chí với cùng một hành giả thì đối tượng cũng có thể thay đổi tùy lúc. Nhưng chỉ có hành động chánh niệm trên giây phút hiện tại ở mỗi khoảnh khắc hiện tại là thực sự quan trọng. Đối tượng của chánh niệm có thể không quan trọng lắm. Việc hành thiền thực thụ chỉ là chánh niệm và xả ly ngay trên khoảnh khắc hiện tại. Để làm một hành giả đích thực, chúng ta cần phải chánh niệm ở mỗi khoảnh khắc hiện tại. Một hành giả đích thực không phải là ai đó, không phải là cái gì đó, không có tôi, không có ngã của tôi, chỉ là hành động chánh niệm đơn thuần mà thôi. Tôi đã và đang thực hành cũng như giảng dạy phương pháp thiền chánh niệm và xả ly trong hơn 20 năm nay.



Hiểu biết đúng đắn như vậy và thực hành như vậy thì rất lợi lạc. Nếu chúng ta không nghiêm túc thực hành thì chúng ta không thể hiểu được những điều này. Nếu bạn có thể thực hành một cách nghiêm túc thì bạn sẽ không thể chối bỏ sự thật hiển nhiên này, và bạn sẽ càng thực hành một cách thực thụ. Chúng ta được tự do lựa chọn có thể chánh niệm trên bất kỳ đối tượng nào, hay bất cứ điều gì, nhưng chúng ta hãy cố gắng để xả ly khỏi đối tượng đó. Chánh niệm mà vẫn còn dính mắc thì chưa thực sự trọn vẹn. Chánh niệm phải có sự xả ly mới hoàn toàn đúng đắn.

Mục đích của chánh niệm chỉ nên là để xả ly, không phải là để bám giữ. Chúng ta có thể chánh niệm về Phật pháp tăng. Ngoài ra chúng ta nên cố gắng xả ly, không phải cố gắng để bám giữ. Cả xả ly và bám chấp đều chỉ để trải nghiệm đơn thuần mà không có sự bám giữ hay dính mắc trong tâm.

Chúng ta không nên đầu hàng vô minh và dính mắc. Chúng ta nên cố gắng chiến đấu lại vô minh và dính mắc trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Đây chính là sự hành thiện đích thực.

Là một vị sư thì tôi phải tuân thủ theo giới luật của đức Phật. Có thể tôi chưa thực sự tuân thủ giới một cách hoàn hảo nhưng tất cả những thành công và thất bại này chỉ để sử dụng đơn thuần, để trải nghiệm đơn thuần mà không có sự dính mắc trong tâm.

Hầu hết mọi người trong xã hội sử dụng giới luật một cách chưa đúng đắn với sự bám chắc và dính mắc trong tâm. Đây chính là những lỗi lầm của tâm. Chúng ta nên cố gắng nhận biết và chỉnh sửa những sai lầm này trong xã hội. Những hành động sai lầm, lời nói sai lầm, hay ý nghĩ sai lầm là rất phổ biến trong xã hội ngày nay. Rất khó để tự chúng ta có thể hiểu được và chỉnh sửa những lỗi lầm này, đó là lý do vì sao tôi tạo nên những tu viện và những trung tâm thiền để có thể thành công trong việc chỉnh sửa

những lỗi lầm phổ biến của xã hội. Để làm được điều này chúng ta phải học cách tha thứ và quên đi, điều đó là cần thiết.

Là người cư sĩ mà không phạm lỗi lầm nào thì rất khó, vì vậy chúng ta nên buông bỏ đời sống cư sĩ để trở thành một vị tu sĩ hay một người hành thiền toàn thời gian, nhờ vậy chúng ta có thể dễ dàng làm thiện pháp hơn với tư cách là một người tu sĩ hay là một người hành thiền ở trung tâm thiền. Tất cả những điều này, tất cả những tu viện và những trung tâm thiền, cũng như việc xuất gia trở thành tu sĩ, sa di hay tu nữ thì cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Giáo huấn của tôi là về hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn cho xã hội cũng như cho đời sống tu sĩ. Nhờ việc sử dụng hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn, bằng cách chỉ sử dụng đơn thuần mà không có dính mắc hay bám chấp trong tâm, tôi đã thực hành như thế trong hơn 20 năm liên tục, nhờ vậy mà tôi đã có thể mở ra ngày càng nhiều hơn các trung tâm thiền và ngày càng có nhiều thiền sinh gia tăng trong xã hội cũng như trong các trung tâm thiền. Đây chính là sức mạnh của đội nhóm và việc làm thiện pháp một cách không giới hạn.

## **BÀI 7**

Close your eyes gently, relax whole body and mind. Keep your head and body straight. We should be mindful of whatever we do. To be doing gently with mindfulness and detachment is really important. Whatever we do, we should use present moment, not past moment. Whatever we do we should be mindful only at the present moment, not the past moment. Whatever we do, we should be mindful only at the present moment which is ever new impermanent.

What we are doing is not much important. To be doing only with mindfulness and detachment is really important. We should be mindful only at the present action of body and mind. Closing or not closing eyes is not much important. Relaxing or not relaxing the mind is not important. Keeping head and body straight or not is not important. To be mindful only on every present moment action is really important. Closing or not closing eyes is not meditation.

Present act of mindfulness of closing eyes or not closing eyes is real meditation. Relaxing or not relaxing while body and mind is not meditation. Present action of relaxing or not relaxing is real meditation. Keeping head and body straight or not is not meditation. Present action of keeping head and body straight is real meditation. Present action of mindfulness is to be doing only without grasping and attachment in mind.

If we see from the side of Buddha Dhamma and Sangha, nothing or no one is alive and dead, only ever new impermanent nature is appearing and disappearing, living and dying, or alive and dead.

We must try to see from the side of Truth, or Buddha Dhamma and Sangha.

If we see from the side of living beings, we can't understand ever new impermanent nature clearly, we will understand living beings and non-living beings only, we will understand as living beings and nonliving beings only. In the mind of living beings, there's ignorance and attachment. That's why we can't see the truth of impermanent nature, we can only see impermanent nature as living beings and nonliving beings only.

In the mind of Buddha and some of the Sangha or his followers, there's mindfulness and detachment. That's why they can receive the truth of ever new impermanent nature and permanent nature. Cause and effect are also concerned with every new impermanent nature, not with some one or something. The real creator is not some one, not something, just cause and effect of ever new impermanent nature.

To be able to see as Buddha and the Sangha, we need to change from our ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Ignorance and attachment can't know all of mindfulness and detachment and ignorance and attachment. Only mindfulness and detachment can know both mindfulness and detachment and ignorance and attachment. If we don't practice mindfulness and detachment, we are alive with ignorance and attachment. All living beings are alive with ignorance and attachment. Now we are all trying to be alive with mindfulness and detachment by fighting against our own ignorance and attachment.

Now we are all trying to know and do as Buddha and his followers. Now we are all trying to keep Buddha Dhamma and Sangha in our heart and mind.

If we can't detach from the society and from knowing of living beings or layperson, we will have difficulties to know and practice as the Buddha and his followers. If you can't detach from the society and from your own, you're sure to go back home and to the society and belongings.

The longer we can detach from society and belongings, the longer we can do good deeds like this as mediators or volunteers. Try to be mindful of the present act of mindfulness

in order to detach from other objects of mindfulness. Whatever we are doing, we should try to be mindful of our action.

Try to be mindful sitting. Try to be mindful standing. Try to be mindful walking. Try to be mindful lying. Every present action of mindfulness should be done only without grasping or attachment in mind. This is mindfulness with right understanding. Try to be mindful drinking, eating, listening, speaking. Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attachment to doing in mind. Whether I'm teaching meditation or answering questions, I try to be doing only, teaching only, answering only with mindfulness and detachment.

The words I use for teaching may be wrong because of unskillfulness in language, but the present action of mindfulness and detachment is right. When you listen to my teaching and answering, your understanding may be wrong because of unskillfulness in language, but your present action of mindfulness and detachment is right. No word or no language is complete. That's why whenever we're using the words or language, there'll be a language problem for sure. Whenever we use living beings or non-living beings, we should understand the weakness and incompleteness or problems of living beings and non-living beings. In this way we can best use of living beings and non-living beings. We should emphasize only on the present action of mindfulness and detachment in order to detach from other objects of mindfulness.

## **BÀI 7**

Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thư giãn toàn bộ thân tâm, giữ đầu và lưng được thẳng. Chúng ta nên chánh niệm trong bất cứ điều

gì mình làm. Việc làm mọi thứ một cách nhẹ nhàng bằng chánh niệm và xả ly là rất quan trọng.

Bất cứ điều gì chúng ta làm chúng ta nên dùng khoảnh khắc hiện tại, không phải khoảnh khắc ở quá khứ. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên chỉ chánh niệm vào khoảnh khắc hiện tại, vốn là bản chất vô thường luôn mới. Việc chúng ta làm gì thì không quá quan trọng mà việc chỉ làm đơn thuần với chánh niệm và xả ly mới thực sự quan trọng. Chúng ta chỉ nên chánh niệm vào hành động ngay trên hiện tại của thân và tâm.

Việc có nhắm mắt hay mở mắt thì cũng không quan trọng. Việc thư giãn tâm trí hay không thư giãn tâm trí thì cũng không quan trọng. Việc giữ cho lưng và cổ được thẳng hay không thì cũng không quan trọng. Mà việc chỉ chánh niệm đơn thuần trên mỗi khoảnh khắc hiện tại mới là thực sự quan trọng. Việc nhắm mắt hay không nhắm mắt không phải là hành thiền, mà hành động chánh niệm khi nhắm mắt hay mở mắt mới là hành thiền.

Việc thư giãn hay không thư giãn toàn bộ thân tâm không phải là hành thiền, mà việc chánh niệm khi tâm thư giãn hoặc không thư giãn mới là hành thiền. Việc giữ lưng thẳng hay không giữ lưng thẳng thì không phải là hành thiền, mà hành động chánh niệm khi giữ lưng thẳng hay không giữ lưng thẳng mới là hành thiền.

Hành động chánh niệm ở hiện tại là chỉ để dùng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

Nếu chúng ta nhìn từ góc nhìn của Phật Pháp Tăng thì không có ai hay không có gì là đang sống hay chết. Chỉ có bản chất vô thường luôn mới là xuất hiện và biến mất liên tục, sinh và diệt liên tục hay sống và chết liên tục. Chúng ta phải cố gắng nhìn từ góc nhìn của chân lý hay Phật Pháp Tăng.

Nếu chúng ta nhìn từ góc nhìn của những chúng sinh hữu tình thì chúng ta không thể hiểu sâu được về bản chất vô thường. Chúng ta sẽ chỉ hiểu dưới dạng chúng sinh hữu tình hoặc chúng sinh vô tình mà thôi. Chúng ta sẽ chỉ hiểu với hiểu biết của chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình mà thôi. Trong tâm của mọi chúng sinh hữu tình đều có vô minh và dính mắc. Vậy nên họ không thể thấy được sự thật về bản chất vô thường. Chúng ta chỉ có thể thấy được sự vô thường dưới góc nhìn của chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình mà thôi.

Trong tâm của đức Phật và một số tăng chúng hay đệ tử của Ngài thì khác, có sự chánh niệm và xả ly trong tâm các Ngài. Nhờ đó mà các Ngài có thể tiếp nhận được sự thật về bản chất vô thường và bản chất thường hằng. Nhân và quả cũng chỉ liên quan đến bản chất vô thường luôn mới, không liên quan đến thứ gì đó hay ai đó. Nhân tố tạo tác đích thực không phải là ai đó hay cái gì đó, mà chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Để có thể nhìn được như Đức Phật và tăng đoàn của Ngài thì chúng ta cần phải thay đổi từ sự vô minh và dính mắc của chính mình sang chánh niệm và xả ly. Vô minh và dính mắc không thể biết tất cả về chánh niệm và xả ly cũng như về chính vô minh và dính mắc, chỉ có chánh niệm và xả ly có thể biết cả về chánh niệm và xả ly lẫn vô minh và dính mắc.

Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta đang sống với vô minh và dính mắc. Tất cả mọi chúng sinh hữu tình đều sống với vô minh và dính mắc. Giờ đây tất cả chúng ta ở đây đang cố gắng sống với chánh niệm và xả ly bằng cách chiến đấu lại vô minh và dính mắc của chính mình.

Giờ đây tất cả chúng ta ở đây đang cố gắng nhận biết và thực tập như Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài, cố gắng để giữ Phật Pháp

Tăng trong tâm trí mình. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi đời sống xã hội, khỏi việc sống đời thế tục thì chúng ta sẽ gặp khó khăn để có thể thực hành như Đức Phật và những vị đệ tử của Ngài. Nếu quý vị không thể xả ly khỏi đời sống xã hội và khỏi chính mình thì chắc chắn quý vị sẽ quay trở về nhà và sống đời sống như ngoài xã hội. Chúng ta càng xả ly khỏi đời sống xã hội và những tài sản của mình lâu bao nhiêu thì chúng ta sẽ càng có thể làm thiện pháp cũng như hành thiền và tình nguyện phục vụ nhiều bấy nhiêu. Hãy cố gắng chánh niệm ngay cả về hành động chánh niệm ở hiện tại để xả ly khỏi những đối tượng khác trong tâm dù chúng ta làm gì.

Chúng ta hãy cố gắng để chánh niệm về chính hoạt động của mình. Hãy cố gắng chánh niệm khi đang ngồi, hãy cố gắng chánh niệm khi đứng dậy, hãy cố gắng chánh niệm khi đi lại, và hãy cố gắng tránh niệm khi nằm xuống nghỉ ngơi. Mọi hành động chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại chỉ nên để làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Đây chính là chánh niệm với hiểu biết đúng đắn. Hãy cố gắng chánh niệm khi uống, cố gắng chánh niệm khi ăn, cố gắng chánh niệm khi nghe pháp, và cố gắng chánh niệm khi nói năng. Trong bất cứ những gì chúng ta làm, chúng ta hãy cố gắng làm chỉ để làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc vào việc làm đó.

Bất cứ khi nào tôi giảng dạy, hành thiền hay trả lời câu hỏi, tôi cũng cố gắng chỉ làm đơn thuần, chỉ giảng đơn thuần, hay chỉ trả lời đơn thuần với chánh niệm và xả ly. Ngôn từ tôi dùng để giảng dạy và trả lời câu hỏi có thể là chưa chuẩn xác bởi vì hạn chế trong kỹ năng ngôn ngữ, nhưng bản thân hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại là đúng đắn. Khi bạn lắng nghe tôi giảng dạy và trả lời câu hỏi thì hiểu biết của bạn có thể chưa chuẩn xác bởi



vì hạn chế trong ngôn ngữ và cách diễn đạt. Nhưng bản thân hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại là đúng đắn.

Không có ngôn từ nào hay ngôn ngữ nào là hoàn thiện cả. Đó là lý do vì sao bất kỳ khi nào chúng ta phải sử dụng ngôn từ và ngôn ngữ thì chắc chắn sẽ có vấn đề về ngôn từ và ngôn ngữ. Bất cứ khi nào chúng ta dùng chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình thì chúng ta phải hiểu về khuyết điểm hay sự thiếu hoàn thiện và những vấn đề của chúng sinh hữu tình hay vô tình. Nhờ vậy chúng ta có thể sử dụng một cách tốt nhất chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình. Để làm thiện pháp, chúng ta chỉ nên chú trọng vào hành động chánh niệm và xả ly trên khoảnh khắc hiện tại, để có thể xả ly khỏi những đối tượng khác trong tâm

## **BÀI 8**

We all meditate together in this morning session. We all are using our minds as something or our own belongings. Now we should let go of this understanding and habit. We should try to use our mind to be using only with mindfulness and detachment.

The main object of mindfulness in this session is the present mind we're using now. The present moment mind needs to detach from other objects. The present moment mind needs to be mindful of itself. As a layperson, if you stay alone by yourself, we need to take care of ourselves. So also, the present mind should stay by itself by taking care of itself. Because of ignorance and attachment, the present mind needs other objects to be mindful.

Because of ignorance and attachment, or present mind misunderstands itself as something. And then it will be mindful on other objects or other living beings or nonliving beings.

Practicing meditation is to practice our present moment mind, to be free from the control of ignorance and attachment. The real meditation is changing from the power of ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Meditation centers, meditation teachers, mediators, volunteers donors... are just created truth. Cause and effect of ever new impermanent nature, cause and effect of action and reaction, cause and effect of ever new impermanent nature is original truth. Both created truth and original truth are to be using only without grasping or attachment in mind.

Doing with attachment is what we used to do. Now we should try to use both created truth and original truth with detachment, to be using only. Our present mind should be free from linking or disliking, concerned with all created truth, or living beings or nonliving beings. Even if the present moment mind can't be free from linking and disliking. The present mind should try to detach from liking and disliking. As a layperson, we used to represent ourselves as lay person. As a mediator, we should represent ourselves as our present moment mind. Representing ourselves as layperson or as present moment mind should be doing only without grasping and attachment on mind.

Using with grasping and attachment is what we are used to do. Now we need to fight against this tradition of the mind. We need to change the habit of our own present moment from ignorant and attachment to mindfulness and detachment.

As a layperson, we need to work for ourselves or our family, we need to take care of ourselves and our family as long as we are alive. We see practice meditation, we should use created truth and original truth to be using only without grasping and

attachment in mind. We should fight against the grasping and attachment habit of the mind at every present moment.

The present moment mind should be at present moment. By fighting against all grasping and attachment habit of the mind to be non-grasping and detachment habit of the mind.

In fact, we are not changing the mind. We are all using the same mind which is ever new impermanent nature. We just change the controller from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Like changing from one place to another, or changing from one job to another, the present mind should change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The power of ignorance and attachment will...

We should continue to do good deeds to do all kinds of good deeds, to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Giving, or helping, or donating, or keeping precepts by not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not telling lies, not drinking or taking drugs, and practicing the mind to be stable and pure, these are good and right action.

By doing good and right action more and more, get well be less and less ignorance and attachment. If we are not doing good and right actions, there will be more and more ignorance and attachment in our minds. With this right understanding, we should do good and right actions more and more. We should help more people, give what we have, donate our belongings, and keep precepts all the time.

We should not kill, should not steal, should not commit sexual misconduct, should not tell lies, should not drink alcohol or take drugs.

We should practice meditation or mindfulness and detachment so that there will be less ignorance and attachment in most of the present mind. Because of not helping others, not giving to others, not donating, because of killing, stealing, committing sexual misconduct, telling lies, drinking alcohol or taking drugs, and because of not practicing mindfulness and detachment, many people in the world, many living beings in the universe are in trouble.

When we do good deeds, we should emphasize the power of doing good deeds or big ones and big organization should be stronger than the power of doing good deeds alone. The power of doing good deeds and in each other or each organization in mediation center.

## **BÀI 8**

Hôm nay, Ngày 2 tháng ba năm 2024, chúng ta sẽ cùng nhau tọa thiền trong buổi sáng hôm nay.

Tất cả chúng ta đang sử dụng tâm trí của mình như là một vật gì đấy, là tài sản mà chúng ta đang sở hữu. Giờ đây chúng ta nên xả bỏ ý niệm này. Chúng ta nên sử dụng tâm của mình chỉ để sử dụng mà thôi với chánh niệm và xả ly.

Đối tượng chính của Chánh Niệm trong thời khóa này mà chúng ta đang thực hành chính là cái tâm ở giây phút hiện tại mà chúng ta đang sử dụng.

Tâm tại giây phút hiện tại thì cần xả ly khỏi những đối tượng khác. Tâm ở giây phút hiện tại thì cần giữ chánh niệm về chính

Là người cư sĩ tại gia chúng ta thường sống một mình và phải chăm sóc vào bản thân. Tương tự như vậy tâm của hiện tại nên ở một mình và chăm sóc chính nó

Bởi do có vô minh và dính mắc nên tâm ở hiện tại cần một đối tượng khác để chánh niệm.

Bởi nhờ có vô minh và nhấn mạnh. nên giây phút hiện tại của tâm được hiểu sai lầm. Rằng tâm đã đến phút đó là làm một điều gì đó. Cho nên nó có khuynh hướng giữ Chánh Niệm vào các đối tượng khác vào những chúng sinh hữu tình, hoặc là vô tình khác.

Thực hành tại giây phút hiện tại của tâm để có thể thoát khỏi sự kiểm soát của vô minh và dính mắc.

Sự hành thiền thực sự chính là sự thay đổi vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly.

“Trung tâm thiền, thiền sư, thiền sinh, phụng sự, tình nguyện viên, thí chủ...” tất cả những ngôn từ này đều là sự thật tâm tạo.

Nó diễn ra do nhân và quả của hành động vô thường luôn mới. Hành động và phản ứng của hành động nó là một cái vòng lặp của bản chất vô thường luôn mới thì đây chính là sự gốc.

Cả sự thật tâm tạo lẫn sự thật gốc thì cũng chỉ là để sử dụng mà thôi mà không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm. Lựa chọn với dính mắc chính là những điều chúng ta quen làm. Giờ đây chúng ta nên cố gắng để có thể sử dụng. Cả sự thật gốc lẫn sự thật tâm tạo à sử dụng mà thôi.

Tâm của chúng ta ở giây phút hiện tại thì nên thoát khỏi ý niệm về sự thích hoặc không thích liên quan với đến tất cả sự thật gốc hoặc là chúng sinh hữu tình và vô tình. Ngay cả khi tại giây phút hiện tại không thể thoát khỏi sự ảnh hưởng của việc thích hay không thích thì cái tâm tại giây phút hiện tại đó hãy lên cố gắng xả ly khỏi việc thích hay không thích.

Là cư sĩ tại gia chúng ta đã từng trở thành đại diện cho người cư sĩ tại gia. Là một thiền sinh hành giả chúng ta nên hãy cố gắng đại diện cho giây phút hiện tại của tâm.

Việc đại diện bản thân mình như là một tâm ở giây phút hiện tại thì cũng nên chỉ làm để làm mà thôi mà không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm.

Việc sử dụng với dính mắc và chấp chặt ở trong tâm thì là điều chúng ta từng quen làm. Giờ đây chúng ta cần phải cố gắng chống lại cách thức truyền thống trong việc sử dụng tâm.

Chúng ta cần phải thay đổi thói quen của tâm tại giá, phương tiện. Từ vô minh và dính mắc chuyển thành chánh niệm và xả ly.

Là người cư sĩ tại gia, chúng ta cần phải làm việc cho bản thân cũng như cho gia đình. Chúng ta cần phải chăm sóc bản thân, cũng như chăm sóc gia đình lâu như chúng ta có thể sống. Thực hành thiền thì là khi chúng ta cần phải sử dụng sự thật gốc cũng như sự thật tâm tạo để chỉ là sử dụng mà thôi. Để chống lại cái thói quen chấp chặt và dính mắc của mỗi giây phút hiện tại trong tâm. Và chúng ta thực hành tại mỗi giây phút hiện tại như vậy.

Tại mỗi giây phút hiện tại hì tâm nên bận rộn bởi vì chống lại những thói quen dính mắc và chấp chặt trước đây của tâm để tạo ra cái tâm có thói quen mới không dính mắc không chối bỏ.

Thật ra chúng ta không thay đổi tâm của mình mà chúng ta chỉ thay đổi cách sử dụng. Chúng ta cần phải sử dụng tâm với bản chất vô thường luôn mới bằng cách thay đổi cách kiểm soát chuyển từ vô minh dính mắc sang chánh niệm và xả ly.

Điều này ví như việc thay đổi chỗ ở hoặc là thay đổi công việc. Giây phút hiện tại của tâm cần được thay đổi từ vô minh dính mắc sang chánh niệm và xả ly.

Sức mạnh của vô minh và dính mắc thì nó luôn thường trực ở đó cùng với tâm của tất cả chúng sinh hữu tình. Chúng ta nên hãy cố gắng làm tất cả mọi phước thiện để có thể thay đổi vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly.

Việc cho đi giúp đỡ hoặc cúng dường, việc giữ giới như là: không sát sinh, không tà dâm, không trộm cắp, không nói dối nói lời đâm thọc, không uống rượu và các chất say. Thực hành thanh lọc tâm để cho tâm được ổn định và thanh tịnh đây chính là những hành động đúng và nên làm. Chúng ta cần phải làm nhiều những hàng động thiện và tốt như vậy nhiều hơn nữa như vậy vô minh và dính mắc sẽ ngày càng ít đi ở trong . Nếu như chúng ta không làm những việc thiện lành và đúng đắn như vậy thì đương nhiên sẽ có nhiều hững hành động xấu đang sinh khởi và vô minh và dính mắc cũng sẽ tăng trưởng ở trong tâm. Với cái hiểu như vậy thì chúng ta cần phải làm nhiều phước thiện hơn nữa. Chúng ta nên giữ giới làm những việc cần làm, chúng ta nên cúng dường cho đi, chúng ta không nên sát sanh, không nên trộm cắp, không nên tà dâm, không nên nói lời đâm thọc hoặc nói lời xấu ác, không nên uống rượu, không nên sử dụng các chất gây nghiện. Bên cạnh đó thì chúng ta cần thực hành thì thực hành thiền chánh niệm và xả ly. Theo cách này vô minh và tham ái sẽ được đoạn trừ ở hầu hết các giây phút hiện tại trong tâm.

Bởi vì không giúp đỡ người khác, không cho đi những vật phẩm của mình đến người khác, không cúng dường đến tam bảo. Bởi vì do có việc sát sanh trộm cắp, do tà dâm, do việc uống rượu, do việc sử dụng chất ma túy và các chất gây nghiện. Bởi vì không thực hành thiền chánh niệm và xả ly cho nên hầu hết con người chúng sinh trong vũ trụ này và con người sống trong thế giới này đều đang gặp khó khăn, khổ sở.

Khi chúng ta làm việc phước thiện chúng ta nên chú trọng vào sức mạnh của việc làm phước thiện cùng với nhau với tổ chức của mình hơn là việc làm phước thiện từ cá thể. Sức mạnh của việc làm phước thiện hỗ trợ lẫn nhau trong một tổ chức ở một trung tâm thiền cần phải mạnh mẽ hơn năng lực của việc không làm phước thiện.

## **BÀI 9**

Dhamma talk for Temple Stay:

Today is 2/3/2024, we all will meditate together for about half an hour. Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Our head and body should keep straight and forward.

We should be mindful only at the present moment. We should be mindful only of ourselves or our body and mind at every present moment. Mindfulness in our body and mind is helpful to detach from the others. The more we are mindful of ourselves, the more we can detach from others.

Whenever we are practicing meditation or mindfulness we should use the present moment. The past moment has gone, no more. The future moment is not existing now. Only the present moment is to be mindful. If we are not mindful, there will be ignorance or delusions in the mind. The present action of mindfulness is fighting against the present action of ignorance. If there is mindfulness there will be detachment. The more we are mindful at the present moment, the more we can detach.

Close the eyes gently, not forcefully. relax the whole body and mind. Whatever we do, we should try to be gentle as much as possible. If our actions are gentle, our mind will be gentle. If our



physical, verbal and mental actions are not gentle, our mind will not be gentle.

Meditation is the mind's work. Meditation is mostly concerned with the mind. The more we are practicing meditation, the more healthy and wealthy our mind will be. Because of ignorance or delusion or attachment in our mind, we cannot understand cause and effect or actions or reactions cycle of ever new impermanent nature.

Practicing meditation is changing from our own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. If there is mindfulness, there will not be ignorance. If there is detachment, there will not be attachment. Whatever we do and whatever happens in our body and mind at the present moment are the object to be mindful.

Try to be mindful of sitting, standing, walking , and lying. Try to be mindful of speaking at every present moment. Try to be mindful listening at every present moment. Try to be mindful thinking at every present moment.

Both doing or not doing at the present moment should be mindful. Present moment knowing or not knowing are also the objects not to be mindful. The present action of mindfulness itself is the object to be mindful. The object of mindfulness should be more and more near the mind. Finally, even the present action of mindfulness itself becomes the object of mindfulness.

Mindfulness practice is to be doing only without grasping or attaching in the mind. We should not stop or give up practicing mindfulness and detachment. We should continue the practice

one present moment after another. We should be mindful of doing all kinds of good deeds also.

Helping or giving or donating to others or Buddha, Dharma and Sangha, keeping precepts such as no killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no drinking alcohol, practicing mindfulness and detachment are good deeds we all should do at every present moment.

We should do all kinds of good deeds not only for ourselves but also for others for all for Buddha, Dharma and Sangha, to be doing only without grasping or attaching in the mind. we should be alive with mindfulness and detachment at every present moment. This is the best use of our lives at every present moment. We should start with practicing meditation or mindfulness and detachment, so also, we should end with practicing meditation or mindfulness and detachment. We should continue practicing mindfulness and detachment in our daily activities also.

## **BÀI 9**

hôm nay là ngày 3/2/2024, tất cả chúng ta sẽ cùng nhau thiền khoảng nửa tiếng

Hãy nhắm mắt nhẹ nhàng, thư giãn toàn bộ cơ thể và tâm trí. giữ cho đầu và cơ thể của chúng ta thẳng và hướng về phía trước. Chúng ta chỉ nên chánh niệm tại thời điểm hiện tại. Chúng ta chỉ nên chánh niệm về chính mình hoặc thân và tâm trong mọi khoảnh khắc hiện tại.

Việc chánh niệm trên thân và tâm của chúng ta là lợi lạc để xả ly khỏi những người khác. Chúng ta càng lưu tâm đến bản thân, chúng ta càng có thể xả ly khỏi những người khác,

bất cứ khi nào chúng ta thực tập thiền hay chánh niệm, chúng ta nên sử dụng khoảnh khắc hiện tại.

khoảnh khắc quá khứ đã không còn nữa. Khoảnh khắc tương lai không tồn tại ở thời điểm hiện tại. Chỉ khoảnh khắc hiện tại là phải chánh niệm.

Nếu không chánh niệm thì trong tâm sẽ có vô minh, vọng tưởng. Hành động chánh niệm hiện tại đang chống lại hành động vô minh hiện tại. Nếu có chánh niệm sẽ có sự xả ly. Chúng ta càng chánh niệm vào thời điểm hiện tại, chúng ta càng có thể xả ly.

Nhắm mắt nhẹ nhàng, không căng thẳng, thư giãn toàn bộ cơ thể và tâm trí. Bất cứ điều gì chúng ta làm hãy cố gắng làm một cách nhẹ nhàng, chậm rãi. Cũng giống như bất cứ hành động của chúng ta càng trở nên nhẹ nhàng thì tâm trí của chúng ta cũng sẽ nhẹ nhàng. Khi mà hành động thân khẩu ý của chúng ta không được nhẹ nhàng, thư thái thì tâm trí của chúng ta cũng sẽ không có bình yên. Hành thiền cũng là công việc của tâm. Việc hành thiền thì liên quan mật thiết đến tâm. Nếu chúng ta càng hành thiền thì tâm trí của chúng ta sẽ được khỏe mạnh và thịnh vượng. Bởi vì có vô minh, si mê hoặc và dính mắc ở trung tâm, cho nên chúng ta không thể hiểu được và nhân và quả, hành động hoặc phản ứng của hành động tại mỗi giây phút hiện tại vô thường luôn mới. Nếu như có chánh niệm thì sẽ không còn vô minh. Nếu như có xả ly thì sẽ không còn dính mắc.

Bất cứ điều gì chúng ta làm hoặc bất cứ điều gì đã xảy ra trên thân và tâm tại mỗi giây phút hiện tại đều chính là đối tượng cần được hiểu chánh niệm. Hãy cố gắng giữ chánh niệm khi ngồi. Hãy

cố gắng giữ chánh niệm khi đứng lên. Hãy cố gắng giữ chánh niệm khi đi. hãy cố gắng giữ chánh niệm khi nằm. Hãy cố gắng giữ chánh niệm khi nói năng mình lại có giây phút hiện tại. Hãy cố gắng giữ chánh niệm trong khi lắng nghe tại mỗi giây phút hiện tại. Hãy cố gắng giữ chánh niệm trong khi suy nghĩ tại mỗi giây phút hiện tại. tất cả các hành động làm cũng như không làm tại mỗi giây phút hiện tại đều cần được giữ chánh niệm. Cả cái biết tại mỗi giây phút hiện tại cũng như không biết tại mỗi giây phút hiện tại thì cũng là đối tượng để giữ chánh niệm. Hành động hiện tại của việc giữ chánh niệm cũng là đối tượng cần giữ chánh niệm. Những đối tượng của chánh niệm được biết trong tâm càng nhiều hơn nữa thì cuối cùng những hành động đó bản thân nó cũng chính là đối tượng của việc giữ chánh niệm. Sự thực hành chánh niệm thì cũng chỉ để làm mà thôi mà không có dính mắc hoặc chấp chặt ở trong tâm. Chúng ta không nên dừng lại hoặc từ bỏ việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta nên tiếp tục sự thực hành này từ giây phút này hiện tại này cho đến giây phút hiện tại khác. Chúng ta nên giữ chánh niệm tất cả những hành động thiện pháp mà chúng ta làm. Hoặc là cho đi cúng dường đến người khác hoặc cúng dường đến Tam bảo Phật Pháp Tăng, giữ giới, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu và các chất say, cùng với đó là việc thực hành thiền chánh niệm và xả ly, ... chính là những phước thiện chúng ta cần làm lại mỗi giây phút hiện tại. chúng ta nên làm thiện pháp, làm không chỉ riêng cho bản thân làm vì người khác làm cho tất cả làm cho phật pháp tăng tam bảo và cũng. Những hành động này cũng chỉ là để làm mà thôi, không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm. Chúng ta nên sống chánh niệm và xả ly tại mỗi giây phút hiện tại. Đây là cách sử dụng tốt nhất cuộc đời của chúng ta tại mỗi giây phút hiện tại. Chúng ta nên bắt đầu mọi hoạt động bằng chánh niệm và xả ly, và chúng ta cũng nên kết thúc mọi việc

bằng việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta nên sống chánh niệm và xả ly trong đời sống hàng ngày.

## **BÀI 10**

Today is 3rd March 2024. We all meditate together in this morning session. Close your eyes gently and relax your whole body and mind. We should stop all physical and verbal action, just observe the mind in the present moment. We should check up the body and mind at that present moment with mindfulness and detachment. Our present mind should do nothing except mindfulness at the present moment. The action of mindfulness of our body and mind is helpful to detach from our physical and verbal action.

In the beginning of practicing meditation, we just need to observe intentionally or deliberately. In the long term, the presentation of mindfulness will be natural. Practice makes perfect. We need to be mindful continuously and limitlessly. If we do not practice mindfulness and detachment, we will be busy with physical and verbal action.

The real meditator is the present moment mind. Everything and everyone, including the body and mind, is the object to be mindful. Our physical, verbal, and mental action, and reaction on the body are also the objects to be mindful of. The present moment mind should try to be mindful of all the objects to be mindful. The present moment mind should be able to detach from all the objects to be mindful. The present moment mind should be busy with objects. The object of mindfulness should be different from one to another, and one time to another. The present mindfulness action is itself the object of mindfulness. Practicing mindfulness and detachment is the most important,

sharing or teaching about mindfulness and detachment are also important. We should combine both practicing and sharing experiences of mindfulness and detachment.

Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attaching in the mind. We should do whatever good deeds we can do; we should not do only what we used to do or we want to do. Doing only what we used to do or we want to do is doing with attachment to ourselves or our desire. Doing with attachment is not fully right; doing only with detachment is fully right. Now in this, we all are able to practice mindfulness and to share our experience and know... we should try to do what we are able to, in order to detach from ourselves or our habits.

## **BÀI 10**

Hôm nay ngày 3/3/2024, chúng ta sẽ hành thiền cùng nhau trong sáng hôm nay.

Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thư giãn toàn thân. Chúng ta nên dừng lại tất cả những hoạt động trên thân khẩu ý của mình, chỉ quan sát tâm ở khoảnh khắc hiện tại.

Chúng ta hãy kiểm tra trạng thái thân và tâm ở thời điểm hiện tại với chánh niệm và xả ly. Tâm hiện tại của chúng ta không nên làm gì cả ngoại trừ việc giữ chánh niệm. Hành động chánh niệm ở hiện tại thì vô cùng hữu ích để có thể xả ly những hoạt động về thân và khẩu.

Và giai đoạn đầu của việc thực hành thiền chúng ta hãy quan sát một cách có chủ đích, Về lâu dài thì việc thực hành chánh niệm sẽ trở nên tự nhiên hơn. “Có công mài sắt có ngày nên kim” Chúng ta cần thực hành chánh niệm xả ly một cách liên tục và

không giới hạn. Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly với những hành động để ý thì chúng ta sẽ trở nên dễ duôi với những hành động về thân và khẩu.

Thiền sinh thực sự đó chính là tâm chánh niệm tại thời điểm hiện tại. Tất cả mọi người, tất cả mọi vật bao gồm cả thân và tâm thì đều là đối tượng để quan sát, để chánh niệm. Tất cả những hành động thân khẩu ý, tất cả những phản ứng đều được coi là đối tượng để chánh niệm. Tâm chánh niệm ở thời điểm hiện tại cần được hay biết tất cả các đối tượng cần được chánh niệm. Tâm chánh niệm ở thời điểm hiện tại cũng cần có khả năng xả ly khỏi đối tượng để có thể chánh niệm

Tâm chánh niệm ở thời điểm hiện tại phải luôn thực hành chánh niệm và xả ly tại mỗi thời điểm hiện tại. Đối tượng của chánh niệm có thể thay đổi từ đối tượng này sang đối tượng khác, từ người này sang người khác. Hành động chánh niệm ở thời điểm hiện tại cũng là đối tượng để chánh niệm. Thực hành chánh niệm và xả ly là quan trọng nhất. Chúng ta nên thực hành tất cả các hành động, hướng dẫn chia sẻ về thực hành chánh niệm và xả ly.

Bất kỳ những gì chúng ta làm chúng ta cố gắng chỉ làm mà thôi không có sự nắm giữ, không có sự dính mắc ở trong tâm.

Chúng ta nên làm tất cả những thiện pháp mà chúng ta có thể làm. Chúng ta không nên chỉ làm những thiện pháp mà chúng ta quen làm, hoặc muốn làm.

Chỉ làm những điều chúng ta muốn làm và từng làm thì làm với sự dính mắc của bản thân và... Làm với sự dính mắc thì không hoàn hảo, chỉ làm mà thôi với sự xả ly thì hoàn hảo và trọn vẹn.

Chúng ta đang làm thiện pháp ở đây, chúng ta có thể sử dụng làm cả 2 cả việc làm với sự có chủ đích cũng như là một cách tự nhiên.

Trung tâm thiền, khóa thiền, thiền sư hay thiền sinh thì cũng chỉ để sử dụng mà thôi, không có sự nắm giữ, không có sự dính mắc ở trong tâm.

Những khoảnh khắc hiện tại của chánh niệm và những tình huống của tâm ở thời điểm hiện tại thì cũng chỉ để sử dụng mà thôi. Không phải để nắm giữ hay dính mắc ở trong tâm.

Làm một cách tự nhiên là một cách có sự nỗ lực hay không nỗ lực thì đều để sử dụng mà thôi không. Tất cả mọi điều kiện tự nhiên, cho dù có mây hay không có mây, cho dù có gió hay không có gió thì tất cả cũng chỉ để sử dụng mà thôi. Không phải để dính mắc, không phải để nắm giữ ở trong tâm.

Cảm thấy dễ dàng hay cảm thấy khó khăn thì cũng chỉ để sử dụng mà thôi, cũng chỉ để trải nghiệm mà thôi. Không phải để dính mắc không phải để nắm giữ ở trong tâm. Đó là những hành động hoặc là những phản ứng. Là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Nếu như chúng ta đối xử tệ với người khác thì chắc chắn chúng ta sẽ nhận lại điều tương tự. Có thể không phải cùng một người nhưng chắc chắn những gì chúng ta nhận được thì sẽ giống như những gì mà chúng ta đã làm với người khác. Nếu như chúng ta bị đối xử tệ thì chắc chắn rằng là chúng ta đã cư xử tệ với ai đó trong kiếp này hoặc những kiếp tiếp trước đây.

Nếu như mà chúng ta bây giờ thích hoặc là không thích ai nữa thì chắc chắn rằng là chúng ta sẽ được thích hoặc là không thích bởi một người khác. Có thể không phải là cùng với người đó, nhưng mà cái hành động thì là như nhau. Ghét hay không thích thì cũng giống như vậy.



Đó là lý do tại sao chúng ta cần buông bỏ tất cả những cái hành động. Làm chỉ làm mà thôi thì trọn vẹn, làm với sự dính mắc thì là không trọn vẹn. bằng cách này chúng ta đều đều có thể thực hành chánh niệm và có thể chia sẻ tất cả những trải nghiệm và hiểu biết của mình. chúng ta nên cố gắng làm những điều mà chúng ta có thể để có thể xả ly khỏi chính mình và những thói quen của mình.

## **BÀI 11**

Close your eyes gently. Relax the whole body and mind.

We should close our eyes in order to detach from attachment to using our eyes and light and seeing and what we can see with our eyes. The more we can choose our eyes, the more we can detach from using the eyes and light and seeing and what they can see with their eyes.

I meet many patients at the hospital who want to die. They attach to opening their eyes, to the light, to seeing, to what they can see with their eyes. That's why it is difficult to close their eyes.

It's because of their attachment to using their eyes. Some patients worry that if they choose their eyes, they will not be able to open them again. That's why we should use our eyes for using only without attachment.

Using it with attachment is dangerous. There are many side effects because of using the eyes with attachment. If we are not closing our eyes on practicing meditation, we can't know about our attachment to using the eyes. If there is ignorance, there will be attachment. If there is attachment, there will be ignorance. For sure. Because of closing eyes and practicing meditation and

detachment we can know more and more about attachment concerning using our eyes. In this way, there will be less and less attachment in the mind concerning using our eyes. This is the way to be using only the eyes.

Having no experience about our own attachment is mindfulness. Not having no experience about our attachment is ignorance. The more we close our eyes and practice meditation, the more we will know about our attachment to the eyes by closing our eyes and practicing meditation. Knowing about attachment is mindfulness. If we don't choose our eyes and practice meditation, it is difficult to know about our attachment concerning with choosing our eyes and practicing meditation. That's ignorance.

Closing eyes or not closing eyes, practicing meditation or not practicing meditation, are the different causes of actions, and then there will be different results or consequences or reactions.

Knowing the cause and effect or action and reaction is the power of mindfulness. Not knowing the cause and effect of action and reaction is the cause of illusion.

Because of attachment to our eyes or our life, we dare not lose our eyes or our life. If we can detach from our eyes or our life we will dare to lose our eyes and our life. Every action concerning Buddha Dhamma and Sangha is meaningful. Only by practicing can we understand with our own experience. That's why we should follow the Buddha in every physical, verbal or mental action as much as we can. We should follow every physical, verbal and mental action of the Buddha as much as we can.

There's temperature in our body, in this Dhamma hall and outside Dhamma hall. We need to be mindful of the low and high

temperature of our body, our Dhamma hall, or our outside surroundings in order to detach from temperature or hotness and coolness. If we are working or running or doing housework or at home or doing our daily activities, our body temperature will increase. In this way, there will be sweat in our body. If we practice meditation with stillness and silence, or the body temperature will not increase.

The more we can sit and stay in silence, the body temperature will be less and less than before. If we don't practice meditation like this, it is difficult to know the body temperature by ourselves. We will know only when we see the parameter. If we don't know our body temperature, the temperature of our room, our environment, then we cannot adjust. Only when we know our body temperature, if it increases, then we can adjust as necessary.

Whenever there's light, there will be heat or temperature. If there's no light, there will also be temperature but there will not be hotness, but coolness. Because of turning on the solar lights, the temperature in this Dhamma hall will increase, there will be more heat.

Because of turning off the solar lights in this meditation hall, the temperature of the room will stop increasing with the light. But this is daytime, so the sun is rising nearer to the eyes, so the temperature outside the Dhamma hall will increase. That's why the temperature in the Dhamma hall will also increase. There will be more heat because of sunshine, not because of solar light.

As a mediator, we should detach from all living beings and nonliving beings and all electrical equipment, modern technology, in order to be using only without healing and

attachment in mind. In order to detach from the temperature of hotness and coldness, we need to be mindful of the present temperature, or hotness and coolness. In order to be mindful of the present temperature, we need to detach from other objects of mindfulness. If we can't detach from other objects, we can't be mindful of the present temperature. If we are not mindful of our body temperature, or the temperature of the room, the environment, we can't detach from it.

These are a few points about mindfulness and detachment for those who are practicing this method of meditation. Because of turning on the solar lights, the temperature of the room will increase. Because of turning off the solar lights, the temperature of the room will decrease, so we can feel better, less hot than before. This is the power of mindfulness and detachment.

The real mediator is the present moment mind. Therefore by practicing mindfulness and detachment, we can let the present mind survive by itself. If we don't practice mindfulness and detachment, our present moment mind will have more ignorance and attachment. In this way, our present moment mind will not be peaceful, healthy and wealthy.

Lighting or no lighting, hotness or coolness,... all these opposite conditions are not to be rejected or attached to, but to be using only or not using only, experiencing or not experiencing only, knowing our not knowing only with mindfulness and detachment. This is the right understanding and right practice we all should try to get success.

## **BÀI 11**

Ngày 4/3/2024, chúng ta sẽ cùng nhau tọa thiền trong buổi sáng ngày hôm nay.

Chúng ta nên nhắm mắt lại để có thể xả ly khỏi sự dính mắc vào việc sử dụng đôi mắt để nhìn dưới ánh sáng, chúng ta càng có thể nhắm mắt bao nhiêu thì chúng ta càng có thể xả ly sự dính mắc vào việc sử dụng đôi mắt dưới ánh sáng để nhìn các cảnh vật mà chúng ta có thể nhìn thấy bấy nhiêu.

Đối với các bệnh nhân đang ở giai đoạn cận tử thì họ dính mắc vào việc mở mắt, họ muốn nhìn thấy cảnh sắc dưới ảnh sắc, bởi vậy nên họ cố gắng để có thể sử dụng đôi mắt của mình. Đó là lí do tại sao họ dính mắc vào việc mở mắt, họ không dám nhắm đôi mắt vì có sự dính mắc vào đôi mắt, nên 1 số bệnh nhân họ không muốn nhắm mắt lại bởi vì họ lo lắng rằng khi nhắm mắt thì sẽ không mở mắt ra được nữa. Đây là lí do chúng ta cần hiểu về việc sử dụng đôi mắt với việc chỉ sử dụng mà thôi mà không có dính mắc. Việc sử dụng đôi mắt với sự dính mắc thì rất nguy hiểm bởi vì có rất nhiều tác dụng phụ trong việc sử dụng đôi mắt với sự dính mắc.

Nếu như có vô minh thì sẽ có dính mắc xuất hiện, nếu như có dính mắc thì sẽ có vô minh xuất hiện. Nếu như chúng ta có thể biết càng nhiều về sự dính mắc của mình trong việc sử dụng đôi mắt thì theo cách này mình cũng sẽ giảm bớt đi những dính mắc trong tâm trong tâm liên quan đến việc sử dụng mắt. Đây là cách thức chỉ để sử dụng mà thôi đối với đôi mắt. Chúng ta càng sử dụng đôi mắt của mình bằng sự thực hành càng nhiều bao nhiêu thì chúng ta có thể biết được sự dính mắc của mình trong việc sử dụng đôi mắt bằng sự thực hành chánh niệm và xả ly bấy nhiêu. Biết về dính mắc chính là chánh niệm, nếu chúng ta ko có nhắm mắt và kết hợp với thực hành thiền thì thật là khó để có thể hiểu được sự dính mắc của bản thân liên quan đến việc sử dụng đôi mắt và thực hành thiền. Đó là vô minh.

Dù mở mắt hay không, thực hành thiền hay không, đều là những nguyên nhân khác nhau của hành động, và sau đó sẽ có những kết quả hoặc hậu quả hoặc phản ứng khác nhau. Hiểu biết về nguyên nhân và kết quả, hoặc hành động và phản ứng, là sức mạnh của chánh niệm. Sự không hiểu biết về nguyên nhân và kết quả của hành động và phản ứng là nguyên nhân của vô minh.

Vì sự dính mắc vào đôi mắt hay cuộc sống của chúng ta, chúng ta không dám để mất đi đôi mắt hay cuộc sống của mình. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi đôi mắt hay cuộc sống của mình, chúng ta sẽ dám để mất chúng. Mọi hành động liên quan đến Phật Pháp và Tăng đều có ý nghĩa. Chỉ bằng cách thực hành, chúng ta mới có thể hiểu được thông qua trải nghiệm của bản thân. Đó là lý do tại sao chúng ta nên noi theo Đức Phật trong mọi hành động trên thân, khẩu, ý mà chúng ta có thể. Chúng ta nên noi theo mọi hành động thể chất, lời nói và tư duy của Đức Phật mà chúng ta có thể.

Trong cơ thể chúng ta, trong thiền đường này và bên ngoài thiền đường đều có nhiệt độ. Chúng ta cần phải chánh niệm về nhiệt độ thấp và cao của cơ thể chúng ta, thiền đường hoặc môi trường xung quanh để xả ly khỏi nhiệt độ hay sự nóng và lạnh. Nếu chúng ta đang làm việc, chạy bộ, làm việc nhà, ở nhà hoặc thực hiện các hoạt động hàng ngày, nhiệt độ cơ thể chúng ta sẽ tăng lên. Theo cách này, sẽ có mồ hôi trên cơ thể chúng ta. Nếu chúng ta thực hành thiền với sự tĩnh lặng và yên lặng, nhiệt độ cơ thể sẽ không tăng lên. Càng có thể ngồi và ở trong sự yên lặng, nhiệt độ cơ thể sẽ càng thấp hơn trước đây. Nếu chúng ta không thực hành thiền như vậy, sẽ khó để biết nhiệt độ cơ thể của mình. Chúng ta chỉ biết khi nhìn vào máy đo nhiệt độ. Nếu chúng ta không biết nhiệt độ cơ thể, nhiệt độ của phòng hay môi trường thì chúng ta không thể điều chỉnh. Chỉ khi chúng ta biết nhiệt độ

cơ thể của mình, nếu nó tăng lên, thì chúng ta có thể điều chỉnh cần thiết.

Bất cứ khi nào có ánh sáng, sẽ có nhiệt độ hoặc nhiệt lượng. Nếu không có ánh sáng, cũng sẽ có nhiệt độ nhưng sẽ không có sự nóng, mà là sự lạnh. Vì có bật đèn, nhiệt độ trong thiền đường này sẽ tăng lên, sẽ có nhiều nhiệt hơn. Vì tắt đèn trong phòng thiền này, nhiệt độ của phòng sẽ ngừng tăng lên cùng với ánh sáng. Nhưng đây là ban ngày, vì vậy mặt trời đang chiếu sáng nên nhiệt độ bên ngoài thiền đường sẽ tăng lên. Đó là lý do tại sao nhiệt độ trong thiền đường cũng sẽ tăng lên. Sẽ có nhiều nhiệt hơn vì ánh nắng mặt trời, không phải vì ánh sáng của đèn.

Như một người thiền sinh, chúng ta nên xả ly khỏi tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình và tất cả thiết bị điện, công nghệ hiện đại, để chỉ sử dụng mà không có sự chữa lành và dính mắc trong tâm. Để xả ly khỏi nhiệt độ của sự nóng và lạnh, chúng ta cần phải chánh niệm trên nhiệt độ hiện tại, hoặc sự nóng và lạnh. Để chánh niệm về nhiệt độ hiện tại, chúng ta cần phải xả ly khỏi các đối tượng chánh niệm khác. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi các đối tượng khác, chúng ta không thể chánh niệm về nhiệt độ hiện tại. Nếu chúng ta không chánh niệm về nhiệt độ cơ thể của mình, hoặc nhiệt độ của phòng, môi trường, chúng ta không thể xả ly khỏi nó.

Đây là một số điểm về chánh niệm và xả ly dành cho những ai đang thực hành phương pháp thiền này. Vì bật đèn, nhiệt độ của phòng sẽ tăng lên. Vì tắt đèn, nhiệt độ của phòng sẽ giảm xuống, vì vậy chúng ta có thể cảm thấy tốt hơn, ít nóng hơn trước đây. Đây là sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Đối tượng thực hành thiền thực sự chính là tâm trí của khoảnh khắc hiện tại. Do đó, bằng cách thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta có thể để tâm trí hiện tại tồn tại một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không thực

hành chánh niệm và xả ly, tâm trí khoảnh khắc hiện tại của chúng ta sẽ có nhiều vô minh và dính mắc hơn. Theo cách này, tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại sẽ không được bình yên, khỏe mạnh, giàu có và thịnh vượng. Dùng đèn hay không, sự nóng hay lạnh,... tất cả những điều kiện đối lập này không được chối bỏ hay dính mắc, mà chỉ để sử dụng hoặc không, trải nghiệm hoặc không, biết hoặc không biết, tất cả chỉ thực hành với chánh niệm và xả ly. Đây là sự hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn mà tất cả chúng ta nên cố gắng để đạt được thành công.

## PHẦN 2 - HỎI ĐÁP VÀ CHIA SẺ

**Question 1: Previously, when practicing Vipassana meditation, I felt a painful feeling in my ear and I would follow it and see its moving in my body, so I observed it. But when applying your method, when I feel pain in my ear, I let it go. I see that the pain goes away very quickly, I find it very effective compared to observing the movement.**

*Câu hỏi 1: Trước đây khi thiền quán con thấy cảm thọ đau bên tai con sẽ theo dõi và thấy nó dịch chuyển trong cơ thể thì con quan sát. Nhưng khi áp dụng phương pháp của thiền sư, khi thấy đau như sau tai thì con buông nó, thấy nó hết đau ngay rất nhanh, con thấy nó rất hiệu quả so với cách quan sát di chuyển.*

**Trả lời:** việc này rất tốt, cứ tiếp tục.

**Question 2: For Buddhism, it is a non-self religion while in other religions, there is a big self or trueself, so they will often pray to a supreme being to get something. Please explain the Buddhism perspective on praying and gratitude. When being grateful, is it an attachment?**



**Answer:** In other religions, they accept someone and something. They accept someone special or something special. They accept the idea of self, there is grasping and attaching on the idea of self in their minds. They need to believe in, they need something to do. It is because of ignorance and attachment of someone or something in their mind.

When we practice vipassana meditation, we need to accept non self, no self, not someone, not something, not someone special, not something special, just cause and effect of impermanent nature. If there is right action, speech, view and understanding, there will be good or right reactions, experiences. If there is wrong and bad actions, there will be wrong and bad reactions, results for sure. Both of actions and reactions are caused by ever new impermanent nature, which is not something, not someone, just impermanent nature.

In this way, as a meditator, we can pray for something or someone, without grasping or attaching in the mind. Praying for someone or something with ignorance and attachment is not much powerful, not the best. Praying for someone or something with mindfulness and detachment is the best we can do. It is really powerful. As a meditator, we should accept our own physical verbal and mental actions in the past and at the present is creating our consequences or results of good and bad. No one or nothing can change each action and reaction or cause and effect of impermanent nature. Only by not doing what is wrong and bad, doing what is good, practicing the mind to be stable and pure, we can prevent bad karma or results.

Even if we can't prevent the bad karma, we can endure. If we can't endure pain, anger, hunger or old age, sickness, death, these will be troubles in our mind. If we can detach or endure

these bad experiences, they will not be bad experiences anymore in the mind.

Praying or not praying, being grateful or not grateful is to be doing or not doing only, without rejecting or attaching these opposite actions in the mind.

We all are in harmony with grasping or controlling something or someone in our mind. The mind is not natural, not relaxed. The natural mind is just ever new impermanent nature. That impermanent nature is permanent by itself. The mind of living beings are not natural, not relaxed, just creation of our own ignorance and attachment.

To be natural mind, which is ever new impermanent nature, we need to let go or abandon our physical verbal and mental action. We are using the idea of something or someone, I or you, mine or yours. All these are created by ignorance and attachment. By practicing mindfulness and detachment, we should fight against ignorance and attachment. Our own ignorance and attachment are our real enemies. The mind is not free from ignorance and attachment. That's why, the mind of living beings is difficult to let go of every physical verbal and mental action. We are difficult to accept whatever good and bad, actions and reactions of impermanent nature.

If you are feeling tight in your shoulder and body because of practicing meditation to be natural, you don't need to change the actions or results, you just need to detach from whatever results or consequences, with the right understanding is nothing or no one is permanent, only impermanent nature is permanent. Experiencing good or bad, right or wrong, relaxing or grasping, detaching or attaching, all these are to detach with mindfulness

at every present moment. It will take time to get success in practicing mindfulness and detachment. You are just a beginner, that's why it will be difficult to practice mindfulness and detachment. Difficulties and failures are the beginning of easeness and success in our practice.

So you should practice again and again to be skillful in practicing mindfulness and detachment.

***Câu hỏi 2: Trong lúc thực hành ở thiền đường con hay bị vấn đề này: lúc quan sát hơi thở ở mũi hoặc bụng, sau 1 lúc con hay bị đồng hóa mình với đối tượng hơi thở và bắt đầu kiểm soát hơi thở, và khi kiểm soát hơi thở thì các cơ con bị co cứng bó lại và nó đau, con có tác ý để quay về hơi thở tự nhiên, nhưng sau một lúc lại bị thói quen này. Nếu con cứ tiếp tục kiểm soát hơi thở thì cơn đau của con sẽ nhiều lên, còn nếu con biết buông thì nó sẽ dừng ở đó thôi. Xin thiền sư chỉ giúp con.***

**Trả lời:** Chúng ta thường quá quen bám giữ hay kiểm soát điều gì đó hay ai đó trong tâm thức. Tâm vì vậy không được tự nhiên, không thư thái. Tâm thái tự nhiên thì chỉ là bản chất vô thường luôn mới. Chính bản chất vô thường đó thì lại luôn thường hằng. Tâm trí của những chúng sinh hữu tình là không tự nhiên, không thả lỏng, mà chỉ là tạo tác từ sự vô minh và dính mắc của chính mình.

Để tâm trí được tự nhiên, được trở về bản chất vô thường luôn mới, thì chúng ta cần phải buông bỏ những hành động trên thân khẩu ý. Chúng ta hay có ý nghĩ về ai đó hay cái gì đó, tôi hay bạn, của tôi hay của bạn. Tất cả những điều này đều được tạo thành do vô minh và dính mắc. Bằng việc thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta nên chiến đấu lại vô minh và dính mắc. Chính sự vô

minh và dính mắc của chúng ta mới là những kẻ thù đích thực. Tâm trí không được tự do khỏi vô minh và dính mắc. Vì vậy tâm trí của các chúng sinh hữu tình rất khó buông bỏ mỗi hành động trên thân khẩu ý. Chúng ta khó chấp nhận cho dù là xấu hay tốt, hành động hay hệ quả của bản chất vô thường.

Nếu quý vị cảm thấy căng cứng ở vai và cơ thể do hành thiền, thì để điều chỉnh lại tự nhiên, quý vị không cần thay đổi hành động hay kết quả, quý vị chỉ cần xả ly khỏi mọi kết quả hay diễn tiến, với hiểu biết đúng đắn rằng không có gì hay ai là trường tồn mãi mãi, chỉ có bản chất vô thường là trường tồn.

Trải nghiệm tốt hay xấu, đúng hay sai, thả lỏng hay gồng cứng, xả ly hay dính mắc, tất cả những thái cực này đều cần phải xả ly bằng chánh niệm trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Sẽ cần thời gian để có thể thành công trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Quý vị chỉ mới bắt đầu, cho nên sẽ gặp khó khăn khi thực hành chánh niệm và xả ly. Mọi khó khăn và thất bại chính là khởi đầu cho sự dễ dàng và thành công trong thực hành. Vậy nên quý vị nên thực hành đi thực hành lại để trở nên thuần thục khi thực hành chánh niệm và xả ly.

#### **Question 4. What is detachment?**

**Answer:** Because of attachment, you are staying in the society, like other human beings. Because of attachment to the life of a layperson, you are just like a layperson. Meditation center is useful to detach from our own inner attachment and ignorance. The more you stay and do good deeds in meditation center, the more you can detach from society and social activities. If we can detach from the society and our lives as a layperson, we are easy to stay anywhere, to do anything with mindfulness and detachment.

#### ***Câu hỏi 4: Xả ly là gì?***

**Trả lời:** Vì dính mắc mà quý vị ở trong xã hội, như mọi chúng sinh hữu tình khác. Bởi vì dính mắc vào đời sống thế tục nên quý vị cũng chỉ như một người thế tục. Trung tâm thiền rất hữu ích để xả ly khỏi vô minh và dính mắc bên trong của chính chúng ta. Quý vị càng ở lại và làm thiện pháp tại các trung tâm thiền thì quý vị càng có thể xả ly khỏi xã hội và những hoạt động xã hội. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi xã hội và đời sống thế tục thì chúng ta sẽ dễ dàng sống ở bất cứ đâu, làm bất cứ gì bằng chánh niệm và xả ly.

#### **Question 5. Can I practice mindfulness and detachment while living in the society?**

Answer: If you can try hard, you can get success. But you need to come and practice in the meditation retreat like this often. You need to ordain as the temporary samaeera or monks also. In this way, you can detach from the society and from your life as a layperson.

#### ***Câu hỏi 5: Tôi có thể thực hành chánh niệm và xả ly khi sống trong xã hội không?***

Trả lời: Nếu quý vị có thể nỗ lực mạnh mẽ thì quý vị có thể làm được. Nhưng quý vị cần phải đến và thực hành trong các khóa thiền thế này thường xuyên. Quý vị cũng cần xuất gia gieo duyên nữa. Nhờ đó quý vị có thể xả ly khỏi xã hội và đời sống thế tục của mình.

#### **Question 6. Please tell me more about what is good dharma and what is renunciation?**

**Answer:** Dana sila and bhavana are doing good deeds. Dana is giving or helping or volunteering to the others or Buddha

Dharma Sangha. Not giving, not helping, not volunteering to the others and Buddha Dharma Sangha are not doing good deeds.

Sila is keeping precepts. No killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no drinking alcohol are doing good deeds. Killing, destroying the belongings of the others, doing sexual misconducts, telling lies, drinking alcohol and using drugs are doing bad deeds. Keeping precepts is doing good deeds, breaking precepts is doing bad deeds.

Practicing the mind to be stable and pure is good deeds. Not practicing the mind to be stable and pure is not doing good deeds. Without practice, it is difficult to understand. The more we can practice, the more we can understand about doing good deeds and doing bad deeds clearly. Detachment is opposite with attachment. Both of detachment and attachment are concerned with the mind. Both are mental action. Not knowing about attachment or detachment is wrong view, or wrong understanding. Knowing about detachment or attachment is right view, or right understanding.

If there is ignorance or wrong view or wrong understanding, there will be attachment. If there is attachment, there will be ignorance, or wrong view and wrong understanding. Ignorance is the cause of attachment. Attachment is also the cause of ignorance. If there is mindfulness, there will be detachment. If there is detachment, there will also be mindfulness. Mindfulness is the cause of detachment. Detachment is also the cause of mindfulness. There are more ignorance and attachment in the mind of the animals. That's why, there is limit in their intelligence and abilities. There are less ignorance and attachment in the mind of human beings. That's why, there are less limits in the intelligence and abilities of human beings.

If we are animals, we cannot detach from our traditions of living, doing and eating and sexual conducts and sleeping. In this way, animals cannot be meditators or monks or nuns.

Now we are human beings, that's why, we are able to detach from the tradition of eating sleeping sexual conducts. In this way, we can be meditators or monks or samaneeras or nuns. In this way, we can stay on the pagoda, temple or meditation center - by keeping precepts and doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. Because of attachment on wrong view or wrong understanding, we cannot understand about mindfulness and detachment. The more we can detach from wrong view or wrong understanding, the more we can understand about mindfulness and detachment. All these answers appear from my practice. Without enough practice, it is difficult to understand my answers.

***Câu hỏi 6: Xin sự cho con biết thêm thế nào là thiện pháp, và thế nào là xả ly?***

**Trả lời:** Bồ thí, trì giới và hành thiền là làm thiện pháp. Bồ thí là cho đi hay giúp đỡ, hay tình nguyện phục vụ mọi người hay Phật - Pháp - Tăng. Không cho đi, không giúp đỡ, không tình nguyện phục vụ mọi người hay Phật- Pháp - Tăng thì không phải là làm thiện pháp. Trì giới là giữ gìn giới hạnh. Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không dùng chất say, chính là làm thiện pháp. Sát sinh, trộm cắp hay phá hoại tài sản người khác, tà dâm, nói dối, dùng chất gây say gây nghiện, là làm ác pháp. Giữ gìn giới hạnh là làm thiện pháp, phá vỡ giới hạnh là làm ác pháp. Thực hành giữ tâm trí bình ổn và thanh tịnh là làm thiện pháp. Không thực hành giữ tâm trí bình ổn và thanh tịnh không phải là thiện pháp. Nếu không thực hành, rất khó để hiểu

được: chúng ta càng thực hành, chúng ta càng hiểu biết rõ hơn về làm thiện pháp và ác pháp.

Xả ly là đối lập của dính mắc. Cả hai trạng thái xả ly và dính mắc đều thuộc về tâm trí. Cả hai đều là hành động của tâm. Không hay biết về dính mắc và xả ly là vô minh, hay tà kiến, hay hiểu biết sai lầm. Hay biết về dính bắt và xả ly là chánh niệm, hay chánh kiến, hay hiểu biết đúng đắn. Nếu có vô minh hay tà kiến hay hiểu biết sai lầm, thì sẽ có dính mắc. Nếu có dính mắc thì sẽ có vô minh, hay tà kiến và hiểu biết sai lầm. Vô minh là nguyên nhân của dính mắc. Dính mắc lại là nguyên nhân của vô minh. Nếu có chánh niệm thì sẽ có xả ly, nếu có xả ly thì cũng sẽ có chánh niệm.

Chánh niệm là nguyên nhân của xả ly. Xả ly cũng là nguyên nhân của chánh niệm. Có nhiều vô minh và dính mắc hơn trong tâm thức của loài vật. Vậy nên trí khôn và năng lực của chúng cũng bị hạn chế. Có ít vô minh và dính mắc hơn trong tâm trí loài người. Vậy nên trí khôn và năng lực của con người cũng ít bị hạn chế hơn. Nếu chúng ta là loài vật thì ta không thể xả ly khỏi thói quen về lối sống, làm việc, ăn uống, quan hệ thể xác, và ngủ nghỉ. Vì vậy, loài vật không thể làm thiền sinh hay sa di, hay tỳ khuru hay nữ tu.

Giờ đây chúng ta là loài người, vậy nên chúng ta có thể xả ly khỏi những thói quen ăn uống, ngủ nghỉ, quan hệ thể xác. Nhờ đó mà ta có thể làm thiền sinh hay sadi, hay tỳ khuru, hay nữ tu. Nhờ đó, chúng ta có thể ở tại thiền viện hay trung tâm thiền, bằng cách giữ gìn giới hạnh và làm mọi loại thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Bởi vì dính mắc, hay vô minh, hay tà kiến, hay hiểu biết sai lầm, mà chúng ta không thể hiểu về chánh niệm và xả ly. Chúng ta càng xả ly khỏi tà kiến hay hiểu biết sai lầm thì chúng ta càng có thể hiểu biết về chánh niệm và xả ly.



Tất cả những câu trả lời này đến từ sự thực hành của tôi. Nếu không thực hành thì sẽ khó mà hiểu được câu trả lời của tôi.

**Question 7: She has a Thailand mantra tatoo. She felt very regret and painful because of getting that tatoo on the body. She wants to ask you whether this tatoo really has some negative spiritual effects on her, or is she just overthinking.**

Answer: She needs to detach from everything and everyone, detach that tatoo. All living beings and non-livings are needed to be detached. The real problem is ignorance and attachment. She needs to change from her own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. If you are able to be using only with mindfulness and detachment, having tattoo or not will be not much different. Because of having tattoo on her body, she needs to practice mindfulness and detachment more and more. In this way, there will be no side effects of that tattoo.

***Câu hỏi 7: Con có một hình xăm Thái trên người. Con cảm thấy rất ân hận vì đã lỡ xăm mình và nó cũng làm con rất đau. Liệu hình ăm này có ảnh hưởng xấu đến tinh thần của con không?***

**Trả lời:** Quý vị cần phải xả ly khỏi mọi thứ và mọi người, xả ly cả cái hình xăm đó. Tất cả những thứ hữu tình hay vô tình đều cần được xả ly. Vấn đề thực sự là vô minh và dính mắc. Quý vị cần thay đổi trạng thái vô minh và dính mắc của mình sang chánh niệm và xả ly. Nếu quý vị có thể chỉ đơn thuần sử dụng với chánh niệm và xả ly thì việc có hay không có hình xăm cũng không có nhiều khác biệt. Bởi vì có hình xăm trên người nên cô càng phải thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa. Nhờ vậy hình xăm này sẽ không còn tác dụng phụ.

**Question 8: When practicing walking meditation, she usually look down onto the floor. She feels that the floor is very alive, for example, normally the floor is very flat, but she could somehow see that the floor is moving, and changing from moment to moment. She wants to ask if there is something not normal in her or her practice.**

**Answer:** That is natural in practicing meditation. Whatever we know or see is concerned with the mind. If the mind is not stable, the thing or knowing is not stable. Not the floor is moving, the mind is unstable. That's why we need to practice the mind to be stable and pure. If you are not mindful, you can't understand the truth of the mind. Only when you are mindful, you can understand the truth of the mind.

Mindfulness and detachment are the cause of wisdom and enlightenment.

Ignorance and attachment is the cause of no wisdom and enlightenment. So you practice more and more to know about wisdom and enlightenment. In this way, you can know more and more about unstable or impure mind. The anger in the mind can misunderstand the mind, something or someone is to be angry. In fact, the anger in the mind is real problems.

The attachment in the mind can create misunderstandings in the mind that someone or something is likeable or loveable, lovely. In fact, the greed in the mind is the cause of the problem. Ignorance in the mind can create something or someone as real. In fact, only ignorance create something or someone, living beings or non living beings as real.

Whatever we know, whatever we see, smell, it is created by our ignorance and attachment. nothing is real, no one is real. only

ignorance and attachment is real. Ignorance can create anything anyone. The real meditation is trying to know the truth of ignorance and attachment at the present moment. In this way, there will be less and less ignorance and attachment in the mind.

You should detach from everything. Because of attachment, it appears like this. If there is no attachment, it will not appear like this.

***Câu hỏi 8: Khi đi thiền hành, con thường nhìn xuống sàn. Con thấy sàn nhà rất sống động, ví dụ như thường thì sàn phẳng nhưng con cảm thấy như nó đang dịch chuyển và thay đổi từng chập một. Vậy có gì bất bình thường với con hay việc thực hành của con không?***

**Trả lời:** Điều đó là bình thường khi đang hành thiền. Bất kỳ điều gì chúng ta biết hay thấy đều do trong tâm trí. Nếu tâm không ổn định thì sự vật ta thấy cũng không ổn định. Không phải là cái sàn đang di chuyển mà là tâm cô không ổn định. Vậy nên chúng ta cần thực hành để tâm được bình ổn và thanh tịnh.

Nếu quý vị không chánh niệm thì quý vị không thể hiểu được sự thật về tâm. Chỉ khi quý vị chánh niệm thì quý vị có thể hiểu được sự thật về tâm.

Chánh niệm và xả ly chính là nhân của trí tuệ và giác ngộ. Vô minh là dính mắc là nhân của thiếu trí tuệ và không giác ngộ. Vì vậy quý vị hãy thực hành nhiều hơn nữa để có trí tuệ và giác ngộ. Nhờ đó quý vị có thể hiểu biết hơn về cái tâm bất ổn và bất tịnh đó. Con giận có thể khiến chúng ta hiểu lầm về tâm, rằng có ai đó hay cái gì đó để tức giận. Thật ra, chính bản thân con giận trong tâm mới là vấn đề thực thụ.

Sự dính mắc trong tâm có thể tạo nên hiểu lầm rằng ai đó hay cái gì đó là khả ái, dễ mến, đáng yêu. Thật ra, chính sự tham đắm trong tâm mới tạo ra vấn đề này. Vô minh trong tâm có thể tạo ra điều gì đó hay ai đó như thể nó có thật. Nhưng thật ra, chỉ có vô minh tạo ra cái gì đó hay ai đó, ví dụ chúng sinh hữu tình hay vô tình, như là có thật.

Bất kỳ những gì chúng ta biết, bất kỳ những gì chúng ta thấy, nghĩ... đều được tạo ra bởi vô minh và dính mắc của chính chúng ta, chứ không có gì là thật, không có ai là thật cả. Chỉ có vô minh và dính mắc là thật. Vô minh có thể tạo ra bất kỳ ai, bất kỳ cái gì. Hành thiền thực thụ là cố gắng biết sự thật về vô minh và dính mắc ở khoảnh khắc hiện tại. Nhờ đó mà sẽ ngày càng giảm bớt vô minh và dính mắc trong tâm.

Bạn nên cố gắng xả ly khỏi tất cả mọi thứ và tất cả mọi người. Chính vì sự dính mắc của bạn mà những trải nghiệm hiện ra như thế này. Nếu bạn không có sự dính mắc thì những điều này không diễn ra.

**Question 9: My mind wanders a lot. I have tried to be mindful, but my mind still wanders. How can I detach from this wandering mind? Also in sitting position.**

**Answer:** As a meditator, we should understand the truth that nothing is permanent, no one is permanent. Wandering mind is also not permanent. We should apply this right understanding when the mind is wandering. We need to be patient enough to know the impermanent nature of each of the wandering mind or the whole process of wandering mind. The mind will be always changing, movement and stillness are the nature of the mind. Movement and stillness of the mind will always happen, naturally. We should be mindful in the whole process when the

wandering mind stops. Whenever the mind is stable again, we should be mindful the end or the stillness of the mind. There will be moving and stopping of the mind endlessly.

We need to experience the changing of the mind, between movement and stillness continuously. The more we experience like this, the more we can detach from wandering mind and stable mind. In sitting position, present action of mindfulness and detachment are essential. Sitting in lotus position or not are not essential. If you can sit in lotus position, it is better. If you cannot sit in lotus position, it is not much important.

Sitting in lotus position with ignorance and attachment is not following the middle way. Only when there is mindfulness and detachment in sitting standing walking or lying is only following the middle way.

***Câu hỏi 9: Bạch Ngài Thiền Sư cho con hỏi, con bị tâm phóng dật quá nhiều, con đã cố gắng chánh niệm nhưng tâm vẫn phóng dật miên man. Vậy con phải xử lý phóng tâm ra sao, con vẫn chưa nắm rõ ạ. Và khi ngồi mình có cần ngồi kiết già hay không hay ngồi tư thế thoải mái là được. Con xin tri ân Ngài.***

**Trả lời:** Là thiền sinh thì chúng ta nên hiểu sự thật rằng không có gì hay ai là tồn tại mãi mãi. Tâm phóng cũng không tồn tại mãi mãi. Chúng ta nên áp dụng hiểu biết đúng đắn này khi bị phóng tâm. Chúng ta phải đủ kiên nhẫn để biết được bản chất vô thường của tâm phóng dật, hay toàn bộ tiến trình của việc phóng tâm. Tâm sẽ luôn thay đổi, động rồi tĩnh là bản chất của tâm trí. Việc tâm động rồi lại tĩnh sẽ luôn diễn ra một cách tự nhiên. Chúng ta cần phải chánh niệm trong toàn bộ quá trình khi tâm trí ngưng lại. Bất kỳ khi nào tâm bình ổn trở lại, chúng ta phải chánh niệm

về sự diệt đi của hoạt động và bắt đầu của tĩnh lặng trong tâm. Sẽ luôn có sự dịch chuyển và dừng lại liên tục không ngớt trong tâm. Chúng ta cần phải trải nghiệm sự thay đổi của tâm, giữ sự động và tĩnh luân phiên liên tục. Chúng ta càng trải nghiệm như thế thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi cái tâm phóng dật cũng như tâm bình ổn.

Khi tọa thiền, sự chánh niệm và xả ly trong hiện tại là điều thiết yếu. Việc ngồi trong tư thế hoa sen hay không là điều không thiết yếu. Nếu quý vị có thể ngồi ở tư thế hoa sen thì tốt hơn, nhưng nếu không thể thì cũng không quá quan trọng. Việc ngồi trong tư thế hoa sen nhưng với vô minh và dính mắc thì không theo đúng trung đạo. Chỉ khi có chánh niệm và xả ly khi đi đứng nằm ngồi thì mới là đang theo đúng trung đạo.

***Question 10: How can we meditate so that we can get rid of our sufferings at the present moment?***

**Answer:** To detach from suffering, we need to be mindful limitlessly. Mindfulness with limit of how, when, where, or who, are not enough to detach from sufferings. The mind we are using is not free because of attachment on limited time, place, person or situation. That's why, we cannot think beyond the limit of this time or that time, this place or that place, this method or that method, this master or that master. When we are practicing meditation, we must be able to detach from these limits we already accept from our mind.

Doing good deeds or practicing mindfulness and detachment with limit is doing with attachment on time, place, person, situations. If there is limit in our thinking or questions, then will also be limit in our practice. In this way, we will not be able to

follow the middle way of doing only, practicing only, without grasping or attaching any limit in the mind.

***Câu hỏi 10: Làm sao để ngồi thiền mà thoát khỏi những khổ đau trong khoảnh khắc hiện tại?***

**Trả lời:** Để xả ly khỏi khổ đau, chúng ta cần phải chánh niệm không giới hạn. Chánh niệm có giới hạn về việc làm sao, lúc nào, nơi nào hay với ai thì không đủ để xả ly khỏi khổ đau. Tâm trí chúng ta không được tự do bởi vì dính mắc vào những giới hạn về thời gian, nơi chốn con người hay tình huống. Vậy nên chúng ta không thể suy nghĩ vượt lên giới hạn về lúc này hay lúc kia, nơi này hay nơi kia, phương pháp này hay phương pháp kia, vị thầy này hay vị thầy kia. Khi đang hành thiền, chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi những giới hạn này mà chúng ta đã nắm giữ trong tâm.

Làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly mà có giới hạn thì chính là đang làm với dính mắc về thời gian, nơi chốn, con người, hoàn cảnh. Nếu có giới hạn trong tư duy hay thắc mắc của chúng ta, thì có nghĩa là cũng có giới hạn trong việc thực hành của chúng ta. Vậy thì chúng ta sẽ không thể theo con đường trung đạo là chỉ làm đơn thuần, chỉ thực hành đơn thuần mà không có sự nắm giữ hay dính mắc vào giới hạn nào trong tâm.

**Question 11: Every time I sit down to meditate, I always cry. I cry because of missing my parents, even though my parents have already died a long time ago. I wonder whether my parents are okay or not. I usually go to the Buddhist temple, while My grandparents follow one religion. Right now, I am not willing to follow any religion, because wherever my mind thinks, my mind will also follow other way.**

**Answer:** Practicing meditation can show the present attachment of the mind. If you are crying for the parents who are already passed away, you can understand that the present mind is attached to the parents who already passed away. We need to continue practicing meditation or mindfulness and detachment.

The more we are mindful, the more we can detach. We need to be skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment. If we are not skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment, the attachment on the parents who already passed away will still remain for a long time.

Practice makes perfect, there is no other way, just need to practice continuously, day after day, month after month, year after year. In this way, we will be skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment. In this way there will be less and less attachment in our mind. Every time one attachment disappears, another attachment appears. We need to practice mindfulness and detachment continuously till there is no attachment in the mind.

As a meditation teacher, I can detach from my teachings. That's why I can detach from the sound of the teachings, one is small and one is big. Big speaker is for the faraway, small speaker is for the nearer. But for the translator, they cannot detach from my teaching, that's why they need to emphasize on my teaching and translation. In this way, they cannot emphasize on the sound. We need to adjust between these two different speakers. If we cannot adjust between the sound of these two speakers, the sound will not be balance.

There are audience in this retreat and also audience online. Online teaching is concerned with more and more people.



Offline teaching is limited. Therefore, we need to be careful for both online and offline audience meditators.

It is easy to misunderstand someone or something. For me, I emphasize to solve the problems or wrong view or wrong understanding or misunderstanding.

If there is misunderstanding or wrong understanding, there will be wrong speech and wrong actions. Even if there is right understanding. For me, I emphasize the mind and mental action. I don't emphasize physical and verbal actions.

There will be mistakes in my saying and teaching and doing, therefore, I emphasize not to make mistakes with my sharing and my doing. Everyone can do mistakes in their speech and physical actions. Concerned with the question, the person who ask may not be skillful, besides the translator may not be skillful in language. That's why there are many things to misunderstand about the question. If we don't understand the question clearly, we cannot answer the questions clearly.

Traditionally or habitually or naturally, we misunderstand about something or someone. Because of our own ignorance and attachment. Practicing mindfulness and detachment can reduce our own ignorance and attachment. In this way, our understanding, our speaking and actions will be less and less mistakes.

As a meditator, we need to detach from everything and everyone. We need to detach from education healthcare business and religion. Using with attachment is not complete. Using only with mindfulness and detachment is complete. We should not reject the religion. Besides, we should not attach on any religions.

We need to be mindful with detachment in conducting religious ceremony. We need to learn school lessons with mindfulness and detachment. We can take medical treatment or not with mindfulness and detachment. Running business or not is also to do or not to do with mindfulness and detachment.

Now the real problems in your mind is ignorance and attachment. Because of practicing meditation, you came to understand about your own attachment who already passed away. Where and how they are staying at the present shows your own attachment concerned with your parents.

Knowing the attachment of your own parents is knowing the truth. You need to know the truth more and more. In this way, there will be less and less attachment. If you don't practice meditation, you will not come to understand about the truth of your attachment with the parents who already passed away.

You need to rely on present action of mindfulness and detachment more and more. In this way, the problem of your ignorance and attachment will be less and less. You just need to emphasize on doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. In this way, there will be less and less attachment in your mind. And then, you will find your answer by your own practice of doing good deeds.

***Câu hỏi 11: Mỗi khi ngồi xuống hành thiền con đều khóc, con khóa vì nhớ ba mẹ dù ba mẹ con đã qua đời lâu rồi. Con không biết ba mẹ con hiện có ổn không.***

Cha mẹ và ông bà con theo đạo Cao Đài, rồi sau này con đi theo ngồi thiền và đi chùa đạo Phật. Tới bây giờ con không dám nhập môn đạo nào, mà con tưởng ở đây tâm con lúc nào cũng đi tới. Thiền sư giúp con?

**Trả lời:** Hành thiền có thể làm hiện ra những dính mắc hiện tại của tâm. Nếu quý vị khóc vì cha mẹ đã qua đời thì quý vị có thể hiểu rằng tâm hiện tại của quý vị đang bị dính mắc với cha mẹ đã qua đời. Chúng ta cần phải tiếp tục thực hành thiền và chánh niệm xả ly. Chúng ta càng chánh niệm thì chúng ta càng có thể xả ly. Chúng ta cần phải thiện xảo và mạnh mẽ trong thực hành chánh niệm và xả ly. Nếu quý vị không thiện xảo và mạnh mẽ trong thực hành chánh niệm và xả ly thì sự dính mắc vào người thân đã quá vắng sẽ vẫn tồn tại một thời gian dài.

Có công mài sắt có ngày nên kim, không có cách nào khác, chỉ cần thực hành liên tục, ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm qua năm. Nhờ đó sẽ ngày một giảm bớt dính mắc trong tâm ta. Mỗi khi một dính mắc biến mất thì một dính mắc khác lại xuất hiện, chúng ta cần phải thực hành chánh niệm và xả ly liên tục cho đến khi không còn dính mắc nào nữa trong tâm.

Là thiền sư, tôi có thể xả ly khỏi những bài giảng của mình. Vậy nên tôi có thể xả ly khỏi âm thanh của bài giảng, âm thanh nhỏ hay âm thanh lớn. Cái loa lớn là dành cho những người ngồi xa, còn loa nhỏ cho những ai gần hơn. Nhưng với người phiên dịch thì họ không thể xả ly khỏi bài giảng của tôi, vậy nên họ cần tập trung vào bài giảng và bài dịch. Vì vậy họ không thể tập trung vào âm thanh. Chúng ta cần phải điều chỉnh giữa hai loại loa khác nhau này. Nếu không âm thanh sẽ không hài hòa.

Có những khán giả ở tại trường thiền và cũng có những khán giả online. Bài giảng online thì có nhiều người hơn, bài giảng offline thì có giới hạn. Vậy nên chúng ta cần phải thận trọng cho cả những hành giả online lẫn offline.

Rất dễ hiểu lầm ai đó hay điều gì đó. Đối với tôi, tôi chú trọng đến việc giải quyết vấn đề về cái nhìn sai lầm hay tà kiến, hiểu biết

sai lầm, hay hiểu lầm. Nếu có hiểu lầm hay hiểu biết sai thì sẽ có lời nói sai và hành động sai. Ngay cả nếu có hiểu biết đúng đắn thì đối với tôi, tôi vẫn chú trọng về tâm và những hành động trong tâm ý. Tôi không chú trọng hành động trên thân khẩu.

Sẽ có những lầm lẫn trong lời nói hay bài giảng hay hành động của tôi, vì vậy tôi cố gắng không lầm lẫn khi chia sẻ và hành động. Mọi người đều có thể có lỗi sai trong lời nói và hành động trên thân. Về câu hỏi này, người hỏi có thể không thiện xảo lắm, bên cạnh đó người dịch có thể cũng không thiện xảo trong ngôn ngữ. Vậy nên có rất nhiều thứ đã bị hiểu lầm về câu hỏi. Nếu chúng ta không hiểu câu hỏi rõ ràng thì cũng ta không thể trả lời rõ ràng.

Theo truyền thống hay thói quen tự nhiên, chúng ta hay hiểu lầm về điều gì đó hay ai đó do chính vô minh và dính mắc của mình. Thực hành chánh niệm và xả ly có thể giảm bớt vô minh và dính mắc của bản thân, nhờ đó sự hiểu biết, lời nói cũng như hành vi của chúng ta sẽ giảm bớt nhiều lỗi lầm.

Là người hành thiền, chúng ta phải xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Chúng ta phải xả ly khỏi giáo dục, y tế, kinh tế và tôn giáo. Sử dụng với dính mắc là không hoàn thiện. Sử dụng chỉ với chánh niệm và xả ly mới hoàn thiện. Chúng ta không nên chối bỏ tôn giáo, nhưng đồng thời cũng không nên dính mắc vào bất kỳ tôn giáo nào. Chúng ta cần phải chánh niệm và xả ly trong việc tổ chức những buổi lễ tôn giáo. Chúng ta cần phải học bài của nhà trường bằng chánh niệm và xả ly. Chúng ta có thể điều trị y tế hoặc không điều trị, nhưng đều phải có chánh niệm và xả ly. Điều hành doanh nghiệp thì cũng làm hoặc không làm nhưng phải với chánh niệm và xả ly.

Giờ đây vấn đề thực thụ trong tâm của quý vị là vô minh và dính mắc. Nhờ hành thiền mà quý vị bắt đầu hiểu về dính mắc của

chính mình về những người quá cố. Cách họ tồn tại trong tâm quý vị ở thời điểm hiện tại cho thấy dính mắc của chính quý vị đối với cha mẹ quý vị. Hiểu biết sự dính mắc với cha mẹ mình là hiểu biết sự thật. Quý vị cần phải biết sự thật nhiều hơn nữa. Nhờ đó mà sẽ càng giảm đi dính mắc. Nếu quý vị không hành thiện, quý vị sẽ không hiểu được sự thật về dính mắc của mình với người thân quá cố.

Quý vị cần phải dựa vào hành động chánh niệm ở hiện tại nhiều hơn nữa. Nhờ vậy vấn đề về vô minh và dính mắc sẽ ngày càng giảm. Quý vị chỉ cần chú trọng vào việc làm mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà tâm quý vị sẽ ngày một bớt dính mắc. Khi đó tự quý vị sẽ tìm ra câu trả lời cho chính mình bằng chính thực hành làm thiện pháp của mình.

**Question 12: Dear Sayadaw, I am a beginner meditator coming to the meditation course for the first time, so I don't know how to sitting meditate properly, and observing mindfulness and detachment is still weak. Please teach me how to practice meditation correctly and more continuous every day! And what is it like to especially let go of falling asleep while meditating? For a couple of days, I felt irresistibly sleepy when I comes to Dhamma teaching section so I couldn't hear anything?**

**Answer:** When we practice meditation or mindfulness and detachment, we should combine with doing all kinds of good deeds. The more we are able to do good deeds, the more we will be skillful in practicing meditation or mindfulness and detachment. On the other hand, the more we are able to practice mindfulness and detachment, the more we can do more and more good deeds.

When we are doing good deeds or practicing mindfulness and detachment, we should use right understanding, that is no beginning, no ending, no I, no you, no senior, no junior. Doing good deeds with mindfulness and detachment with this right understanding is really important. Most of the senior meditators are able to practice meditation or mindfulness and detachment. But they don't emphasize on right understanding, which is no I, no you, not mine, not yours, no beginning, no ending, just the cycle of cause and effect of evernew impermanent nature.

Practicing mindfulness and detachment and doing all kinds of good deeds should be done with the right understanding of non self, no self, just cause and effect cycle of ever new impermanent. Now there is attachment in your practice. Attachment on the life of the beginner in practicing meditation, on someone or I. We should not accept beginning or ending in the mind, I or you in the mind. We can say or use the word I or you, mine or yours, beginning or ending, with mindfulness and detachment. That is really important in practicing meditation. This will be the key in practicing meditation.

***Câu hỏi 12: Thưa Thiền sư, con là thiền sinh sơ cơ lần đầu đến khóa thiền nên con chưa biết cách ngồi thiền đúng, đến việc quan sát chánh niệm và xả ly còn yếu kém. Mong Sư chỉ dạy để cho việc thiền tập được đúng đắn tinh tấn hơn mỗi ngày ạ! Và đặc biệt xả ly sự ngủ gục mỗi lúc ngồi thiền là như thế nào ạ? Xin hỏi Thầy. Mấy hôm nay, tới giờ thầy giảng tôi thấy buồn ngủ không cưỡng được nên không nghe được gì?***

**Trả lời:** Khi chúng ta hành thiền hay chánh niệm và xả ly, chúng ta nên kết hợp với việc làm mọi loại thiện pháp. Chúng ta càng có thể làm tất cả thiện pháp thì chúng ta càng thuần thực hơn trong việc chánh niệm và xả ly. Mặt khác, chúng ta càng thực

hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có thể làm nhiều thiện pháp hơn.

Khi chúng ta làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta nên dùng chánh kiến rằng không có bắt đầu, không có kết thúc, không có tôi, không có bạn, không có người sơ cơ, không có người kỳ cựu... Làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly và hiểu biết đúng đắn như vậy là rất quan trọng. Hầu hết những thiền sinh kỳ cựu có thể hành thiền chánh niệm và xả ly, nhưng họ không chú trọng vào hiểu biết đúng đắn rằng không có tôi, không có bạn, không có của tôi, không có của bạn, không bắt đầu, không kết thúc chỉ có vòng lặp nhân quả của bản chất vô thường luôn mới.

Thực hành chánh niệm và xả ly và làm mọi loại thiện pháp nên được thực hiện với hiểu biết đúng đắn về vô ngã, không có tôi, chỉ là vòng nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Hiện giờ việc thực hành của bạn còn nhiều bám chấp. Bám chấp vào cuộc đời của một hành giả sơ cơ mới bắt đầu tập thiền, hoặc vào ai đó hay vào cái tôi. Chúng ta không nên chấp nhận có bắt đầu hay kết thúc trong tâm, hay tôi và bạn trong tâm, tuy chúng ta có thể nói hay dùng từ 'tôi' hay 'bạn', 'của tôi' hay 'của bạn', 'bắt đầu' hay 'kết thúc', với chánh niệm và xả ly. Điều này thực sự quan trọng trong việc hành thiền. Đó sẽ là mấu chốt trong thiền tập.

**Question 13: Dear Sayadaw, I hope you will teach us how to handle pain when meditating. Very grateful to you!**

**Answer:** Attachment on the pain is the real creator of the pain. Instead of paying on the pain, we need to pay more and more attention on mindfulness on the attachment of the pain.

Attachment is in the mind we are using now. That attachment of the pain is creating the pain in the body. Our life or our body of

male or female, healthy or sick, white or black or brown, long life or short life. All these are created by our own ignorance and attachment. We should do more and more good deeds with right understanding and mindfulness and detachment. In this way, we will know more and more about our own ignorance and attachment. Now you can only understand the pain. You cannot understand attachment of the pain. We should change the object of the mind, from the pain to ignorance and attachment of the pain.

Most of my teaching is about mindfulness and detachment. Knowing about ignorance and attachment are caused by mindfulness and detachment. As a layperson, we believe in ourselves and other laypeople, especially to the doctor and fortune teller. As a meditator, we should only believe in Buddha Dharma Sangha, in order to detach from believing in ourselves or other people, including doctor and fortune tellers.

All the laypeople are not comparable with Buddha Dharma Sangha. Wisdom or knowing of Buddha is complete. There is no side effect, no mistakes. Wisdom of other laypeople are not complete, there are many side effects. With this right understanding, we should detach from our knowing about pain. For the laypeople, pain is something really bad. For Buddha Dharma Sangha, pain is nothing, just to use only, without grasping or attaching in the mind, to do all kinds of good deeds with right understanding.

***Câu hỏi 13: Kính bạch thiền sư, mong Ngài chỉ dạy cho chúng con cách xử lý cơn đau khi hành thiền. Rất biết ơn thiền sư.***



**Trả lời:** Dính mắc vào cơn đau chính là nguyên nhân thực sự tạo ra cơn đau. Thay vì chú ý đến cơn đau thì chúng ta cần chú ý chánh niệm hơn về sự dính mắc với cơn đau.

Dính mắc là do loại tâm mà chúng ta hiện đang sử dụng. Việc dính mắc với cơn đau đang tạo ra cơn đau trên thân thể. Cuộc đời chúng ta, hay cơ thể nam hay nữ của chúng ta, khỏe mạnh hay đau ốm, trắng hay đen hay nâu, sống lâu hay yếu mạng... Tất cả những điều này được tạo nên bởi vô minh và dính mắc của chính chúng ta. Chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa với hiểu biết đúng đắn, bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chúng ta sẽ biết ngày một nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình.

Giờ đây quý vị chỉ có thể thấy cơn đau, quý vị chưa thể thấy được sự dính mắc với cơn đau. Chúng ta nên đổi đổi tượng quan sát cho tâm, thay vì quan sát cơn đau thì ta chuyển sang quan sát sự vô minh và dính mắc vào cơn đau. Hầu hết những giảng dạy của tôi đều là về chánh niệm và xả ly. Nhận biết được vô minh và dính mắc là nhờ có chánh niệm và xả ly. Là người cư sĩ, chúng ta tin vào bản thân và những người cư sĩ khác, nhất là tin vào bác sĩ và thầy bói. Khi là thiền sinh, chúng ta chỉ nên tin vào Phật - Pháp - Tăng, để xả ly khỏi việc tin vào bản thân hay người khác, kể cả bác sĩ hay thầy bói.

Tất cả những người thế tục đều không thể sánh bằng đức Phật - Pháp - Tăng. Trí tuệ và sự thấy biết của Đức Phật là toàn vẹn. Không có sự khiếm khuyết nào, không có lỗi lầm nào. Còn trí tuệ của những người thế tục khác thì không vẹn toàn, nhiều khiếm khuyết. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên xả ly khỏi cái thấy của mình về cơn đau. Đối với người thế tục thì đau là điều gì đó rất tồi tệ. Đối với đức Phật - Pháp - Tăng thì đau chẳng là gì

cả, chỉ để sử dụng đơn thuần mà không nắm bắt hay dính mắc trong tâm, để làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn.

**Question 14. We understand that all things are empty, there is no self, me and no you, so why do we need mindfulness and renunciation, or in other words, what do we practice for?**

**Answer:** We should know the truth of non self, no self or no I no you not mine not yours, with the stronger power of mindfulness and detachment. Knowing the truth of no self or non self with ignorance and attachment is not right, not complete. Ignorance and attachment can give us wrong message about non self or no self. The present question of why should we practice meditation or mindfulness and detachment if there is non self or no I is also created by ignorance and attachment.

Ignorance and attachment cannot understand the reasons why we should do good deeds or practice mindfulness and detachment. Only the stronger power of mindfulness and detachment could understand the question clearly. That's why we should practice mindfulness and detachment by doing all kinds of good deeds with right understanding about non self. In this way, there will be no more questions like this in our mind.

***Câu hỏi 14: Chúng ta hiểu biết rằng vạn vật là hư không, không có ta, tôi và không có bạn, vậy chúng ta cần chánh niệm và xả ly làm gì, hay nói cách khác chúng ta tu để làm gì?***

**Trả lời:** Chúng ta cần biết sự thật về vô ngã, không có tôi hay bạn hay của tôi, của bạn, bằng việc chánh niệm và xả ly mạnh mẽ hơn.

Biết sự thật về vô ngã bằng vô minh và dính mắc thì không đúng, không trọn vẹn. Vô minh và dính mắc có thể cho chúng ta thông

điệp sai lầm về vô ngã hay không có cái tôi. Câu hỏi hiện tại này - về việc tại sao chúng ta nên hành thiền chánh niệm và xả ly nếu không có ngã, không có cái tôi - cũng được tạo thành do vô minh và dính mắc.

Vô minh và dính mắc không thể hiểu được tại sao chúng ta cần phải làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ có năng lực mạnh mẽ hơn của chánh niệm và xả ly mới hiểu câu hỏi một cách rõ ràng được. Đó là lý do vì sao chúng ta nên thực hành chánh niệm và xả ly bằng cách làm mọi loại thiện pháp với chánh kiến về vô ngã. Nhờ đó sẽ không còn thắc mắc tương tự trong tâm ta nữa.

**Question 15: When reading books, I understand the theory of mindfulness and renunciation, but in reality, we still cannot renounce in our minds. Please give me a specific example of what attachment in the mind is, and what renunciation is?**

**Answer:** Now you are here in this meditation retreat, that's why you can detach from your home and from your life as a layperson. You can detach from your family also. This kind of detachment is easy to do by ourselves. This kind of detachment is concerned with the material or living beings. Attachment is concerned with the mind.

Attachment is difficult to understand. Material is easy to understand. Living beings and non-living beings is easy to understand. The mind is difficult to understand. Only when we are able to detach from living beings or non-living beings, from physical or verbal actions, we can understand the mind or mental actions.

Whatever good or bad happens in our lives, it is mostly concerned with our own attachment. But most of the meditators or laypeople find it difficult with these kinds of teachings. Only in the long time of doing good deeds, meditators or people can understand about attachment. That's why I used to teach like this: detachment from attachment is really difficult to practice by ourselves. For me, I emphasize only about ignorance and attachment.

Most of my teachings is about ignorance and attachment. Without teaching like this, it is really difficult for the meditators to know about the ignorance and attachment.

If I have to teach about dana sila bhavana, I feel I'm wasting my time. But teaching or learning about vipassana and bhavana is really difficult. That's why I use my life and my teaching only for vipassana. This is really difficult.

Most are listening my teachings. I don't want to waste my time that's why I will do what is really difficult to do, and explain what is really difficult to explain. In this way, I can save the greatest merits for me and for Thabarwa center. My life and Thabarwa center is also for all and for Buddha Dharma Sangha.

***Câu hỏi 15: Khi đọc sách thì con hiểu lý thuyết về chánh niệm và xả ly, nhưng trong thực tế thì chúng con vẫn chưa xả ly được trong tâm. Xin sư cho con ví dụ cụ thể về dính mắc trong tâm là gì, và xả ly là gì?***

Trả lời: Bây giờ quý vị đang ở đây trong khóa thiền này, do đó quý vị có thể xả ly khỏi nhà mình và đời sống thế tục. Quý vị cũng có thể xả ly khỏi gia đình mình. Loại xả ly này rất dễ để chúng ta thực hiện vì nó liên quan đến vật chất hay con người. Còn dính mắc thì liên quan đến tâm trí.

Rất khó để hiểu được dính mắc. Vật chất thì dễ hiểu. Chúng sinh hữu tình hay vô tình thì cũng dễ hiểu. Nhưng tâm thì khó hiểu. Chỉ khi chúng ta có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình hay vô tình, khỏi những hoạt động trên thân khẩu, thì chúng ta mới có thể hiểu tâm hay hoạt động tinh thần.

Bất cứ gì tốt hay xấu xảy đến trong đời mình thì hầu hết đều liên quan đến dính mắc của chính mình. Nhưng hầu hết các thiền sinh hay người thế tục đều khó thấy được lời dạy này. Chỉ khi trải qua thời gian dài làm thiện pháp thì hành giả mới có thể thấy ra dính mắc. Vậy nên tôi hay giảng thế này: rất khó để tự mình xả ly khỏi dính mắc. Đối với tôi thì tôi chỉ chú trọng đến nhận ra vô minh và dính mắc. Hầu hết những lời dạy của tôi là về vô minh và dính mắc. Nếu không giảng dạy như thế thì sẽ rất khó cho thiền sinh biết về vô minh và dính mắc.

Nếu tôi phải dạy về bố thí, trì giới, hành thiền, thì tôi cảm thấy mình đang lãng phí thời gian. Nhưng dạy và học về Vipassana và hành thiền thì rất khó. Vậy nên tôi đã dùng cuộc đời mình chỉ để giảng dạy về Vipassana. Điều này thực sự khó khăn. Có nhiều người nghe bài giảng của tôi, và tôi không muốn lãng phí thời gian, cho nên tôi sẽ chỉ làm những gì thực sự gian nan, và giải thích những gì thực sự khó giải thích. Nhờ đó tôi có thể tạo được phước báu lớn nhất cho mình và trung tâm Thabarwa. Cả cuộc đời tôi và trung tâm Thabarwa cũng là vì tất cả và vì Phật - Pháp - Tăng.

### **Question 16:**

- 1- How to detach when facing financial and economic difficulties?**
- 2- I am a monk, but I still do not have the ability to detach from money like you.**

**Answer:** If we see from the side of the truth, money is not everything, just something. Merits or good deeds is everything, not something. With this right understanding, we should save merits or good deeds instead of saving money.

We can use money not for saving but for merits or good deeds. Before I started practicing meditation, I was the owner of my own business. Therefore, I'm skillful to use the money and material to get my own apartment and car. But money and ability and quality and intelligence about business cannot solve all the problems. That's why, I started to rely on something or someone special. In this way, I became a meditator and also meditation teacher, and also a monk who is always busy with doing all kinds of good deeds for the others and teaching meditation like this.

Teaching meditation only is not enough, complete. We need our own meditation center, our own volunteers, our own donors. I came to understand like this after 5 years of teaching meditation continuously. As a meditation teacher only, I need no money. As a founder of a meditation center, I need money to use for the meditation center. Now I have been using money for over 17 years continuously.

Practice makes perfect. In this way, I became useful to use all living beings and non living beings, including money, without grasping or attaching in the mind. I'm skillful to use the money like this not only by practicing by myself but also teaching to others. You can also come to Thabarwa center to learn to use money in the best way. But you need to be careful, money is really dangerous, you need to learn how to use money in the right way.

### **Câu hỏi 16:**

**1- Làm sao để xả ly khi đối mặt với các khó khăn về tài chính kinh tế?**

**2- Con là một người xuất gia, nhưng con cũng chưa có khả năng xả ly khỏi tiền bạc giống như Ngài.**

**Trả lời:** Nếu nhìn từ góc độ của sự thật, tiền không phải là mọi thứ, chỉ là một vài thứ. Phước báu hay thiện pháp là mọi thứ, không phải là vài thứ. Với hiểu biết đúng đắn, chúng ta nên tích lũy phước báu hay thiện pháp thay vì tích lũy tiền.

Chúng ta có thể dùng tiền không phải để tích trữ mà để tạo phước báu và thiện pháp. Trước khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi là chủ doanh nghiệp, cho nên tôi rất giỏi dùng tiền bạc và vật chất để xây nhà và mua xe cho chính mình. Nhưng tiền bạc và năng lực cũng như chất lượng và trí thông minh về kinh doanh không thể giải quyết mọi vấn đề. Thế là tôi bắt đầu dựa vào điều gì đó hay ai đó đặc biệt. Nhờ vậy tôi đã trở thành một thiền sinh và sau đó là thiền sư, đồng thời cũng là một vị tăng luôn bận rộn làm mọi loại thiện pháp cho người khác và dạy thiền như hiện nay.

Dạy thiền không thôi thì chưa đủ, chưa hoàn thiện. Chúng tôi cần có trung tâm thiền và đội ngũ tình nguyện viên cũng như những nhà tài trợ cho mình. Tôi đã hiểu ra điều này sau 5 năm liên tục giảng dạy thiền. Nếu chỉ với vai trò là một thiền sư thì tôi không cần tiền. Còn với vai trò là người sáng lập một trung tâm thiền thì tôi cần tiền để dùng cho trung tâm thiền. Giờ đây tôi đã sử dụng tiền trong 17 năm liên tục. Có công mài sắt có ngày nên kim. Nhờ liên tục thực hành mà tôi trở nên thiện xảo trong việc sử dụng mọi thứ hữu tình hay vô tình, bao gồm cả tiền bạc, mà không nắm giữ hay dính mắc trong tâm. Tôi giỏi sử dụng tiền như vậy không chỉ nhờ tự thực hành mà còn nhờ giảng dạy cho

người khác. Quý vị cũng có thể đến trung tâm Thabarwa để học cách dùng tiền tốt nhất. Nhưng cần phải thận trọng vì tiền rất nguy hiểm, quý vị phải học cách sử dụng tiền một cách đúng đắn.

**Question 17: I do import-export, real estate business, and house rental, but all my sources of money have collapsed. I also have emotional problems, physical illness, and a stroke. Please give me advice, Sayadaw?**

**Answer:** You should understand that all the problems concerned with finance, health and the dying of one family member, all these are caused by demerits or bad deeds.

What you really need is not money, not good health, just the stronger power of merits or good deeds. You just need to emphasize more and more in doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment.

you need to change from your own ignorance and attachment on bad experience, disease or financial problems to mindfulness and detachment.

The power of mindfulness and detachment or good deeds can solve most of the problems caused by bad deeds. Even if it cannot solve the problems, our mind will be able to endure the problems. You should understand that the problems of finance, disease and death is concerned with anyone, nearly most of the people at the present are suffering this problem. We cannot reject the problem not to happen or to disappear quickly. We just need to endure.

If the mind is healthy and wealthy, it can solve the problems and it can also endure the problems. So you just need to detach from



the problems from finance, disease or death of your family member. The more you are able to do good deeds, the more you can detach from your problems. In this way, you can survive for sure, even if there are problems concerned with the finance and disease.

For me, I have been solving not only the problems for myself or my meditation center, but also for the other people in the society. I have been solving all kinds of problems concerned with finance, healthcare and all kinds of social problems.

One of the judge is also staying in Italy Thabarwa. She is also helpful concerned with laws and regulations. But we are not using law and regulations to sue someone but only to solve the problems concerned with law and regulations.

Five years ago, one of the founder of nursing home, concerned with finance. She helps with the donation form the public for the nursing home, but she doesn't get enough: So there was financial problems for her. But I made a decision for Vietnamese yogi to help her, because what she is doing is good. In this way, she can survive and create a nursing home with Thabarwa center. But her place is not permanent, she has to give back to the government. Now she already got compensation for the government. Now she will give me back the amount we support her to survive her nursing home.

This kind of doing good deeds is also one of the good deeds we have been doing for many years continuously. Here in Vietnam, the amount is too much compared with Myanmar. If you are skillful to solve the problems by doing good deeds, you can also help the others concerned with finance, healthcare. I'm not much skillful to explain what I have been doing for many years.

Because I emphasize on practicing, not much on explaining or saying. That is why, my explanation may not be complete.

***Câu hỏi 17: Con làm xuất nhập khẩu, kinh doanh về bất động sản, cho thuê nhà, nhưng tất cả mọi nguồn tiền của con đều bị sụp xuống hết. Con cũng gặp vấn đề tình cảm, bệnh trên thân, tai biến nằm một chỗ. Xin thiền sư cho con lời khuyên.***

**Trả lời:** Quý vị cần hiểu rằng tất cả những vấn đề về tài chính, sức khỏe và sự qua đời của một thành viên trong gia đình, tất cả những vấn đề này đều do ác nghiệp hay hành động xấu ác gây nên. Điều quý vị thực sự cần không phải là tiền bạc hay sức khỏe tốt mà chỉ là sức mạnh to lớn hơn của phước báu hay thiện pháp. Quý vị chỉ cần chú trọng nhiều hơn nữa vào việc làm đủ mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn và chánh niệm xả ly.

Quý vị cần phải chuyển từ vô minh và dính mắc vào những trải nghiệm xấu, bệnh tật hay vấn đề tài chính, sang chánh niệm và xả ly. Sức mạnh của chánh niệm và xả ly hay thiện pháp có thể giải quyết hầu hết vấn đề gây nên do ác pháp. Ngay cả khi nó không thể giải quyết vấn đề thì tâm chúng ta sẽ có thể kham nhẫn được vấn đề. Quý vị nên hiểu rằng bất cứ ai cũng đều có vấn đề về tài chính, bệnh tật và chết chóc, hầu hết mọi người hiện nay đều gặp phải những vấn đề như vậy. Chúng ta không thể trốn tránh để vấn đề không xảy ra hay biến mất nhanh chóng. Chúng ta chỉ cần kham nhẫn.

Nếu tâm trí khỏe mạnh và sung túc thì nó có thể giải quyết các vấn đề và cũng có thể chịu đựng được các vấn đề. Vậy nên quý vị chỉ cần xả ly khỏi các vấn đề về tài chính, bệnh tật hay sự qua đời của thành viên trong gia đình. Quý vị càng làm thiện pháp thì quý vị càng có thể xả ly khỏi những vấn đề của mình. Bằng cách này,

quý vị chắc chắn có thể sống sót cho dù có vấn đề về tài chính hay bệnh tật.

Đối với tôi, tôi đã đi giải quyết không chỉ vấn đề của chính mình hay trung tâm thiện của tôi, mà còn giải quyết vấn đề của mọi người trong xã hội. Tôi đã và đang giải quyết mọi kiểu vấn đề liên quan đến tài chính, sức khỏe và mọi loại vấn đề xã hội. Có một vị luật sư hiện đang ở tại trung tâm thiện Thabarwa tại Ý. Cô ấy rất hữu ích khi xử lý những vấn đề về pháp luật. Nhưng chúng tôi không dùng pháp luật để cáo buộc ai mà chỉ để giải quyết những vấn đề về luật pháp.

Năm năm trước, có một người sáng lập nên viện dưỡng lão đã từng gặp vấn đề về tài chính. Cô ấy cố gắng gây quỹ để thành lập viện dưỡng lão, nhưng không gọi đủ số vốn, thế nên cô gặp rất nhiều vấn đề về tài chính. Vậy nên tôi đã quyết định kêu gọi các hành giả người Việt giúp đỡ cô, bởi vì những gì cô đang làm là điều tốt. Nhờ vậy mà cô đã có thể vượt qua giai đoạn khó khăn đó và lập nên một viện dưỡng lão cùng với trung tâm Thabarwa. Nhưng vùng đất dùng cho viện dưỡng lão nằm trong diện quy hoạch của nhà nước phải giải tỏa và cô ấy phải trả lại cho nhà nước. Và khi nhận được khoản tiền đền bù của nhà nước, cô đã trả lại cho chúng tôi khoản quỹ mà chúng tôi đã quyên góp ủng hộ xây nên viện dưỡng lão

Đây cũng là loại thiện pháp mà chúng tôi đã liên tục làm trong nhiều năm nay. Khoản tiền chúng tôi quyên góp được tại Việt Nam lớn hơn rất nhiều so với khoản tại Miến Điện. Nếu quý vị đủ thành thạo để giải quyết vấn đề bằng thiện pháp, thì quý vị cũng có thể giúp mọi người về vấn đề tài chính và sức khỏe. Tôi không giỏi giải thích những gì mình đã làm trong nhiều năm nay, bởi vì tôi chú trọng đến thực hành chứ không quá chú trọng giải

thích hay lời nói. Cho nên giải thích của tôi có thể chưa được đầy đủ, trọn vẹn.

**Question 18: Dear Sayadaw, I am the only son in a family of four siblings. My parents, like many other families, have the ideology of respecting men and despising women and they are very attached to the children in the family. I myself also have attachments to my parents in the direction of resisting imposition and expectations. of parents and children. I have also practiced renunciation of attachment to my parents and I still feel like I still have resistance towards them. Can you please tell me how to completely let go of this attachment?**

**Answer:** This is concerned with anyone. Even the son is sure to expect a lot from someone. That's why he was expected a lot by his parents. This is cause and effect of ever new impermanent nature. Ever new impermanent nature is concerned with any living beings. We get what we give. If he gets expectation from his parents, he is sure to expect a lot from someone in the past. He got what he has done before and what he is doing now. With this right understanding, we should stop whatever we do.

Each of our physical verbal and mental actions should be stopped to detach, to be doing or not doing only without grasping or attaching in the mind. He may not understand like this. Even if he understands like this, he may not be able to practice like this, that's why he feels angry to his parents. If he knows the truth like this, he may forgive and forget to his parents.

Besides, he needs to use the expectation of the others in the right way. For me, when I practice meditation I was 30 years old. Most

of the meditators in the country are old and not much healthy. That's why I was expected a lot from the senior meditators. They rely on me, expect a lot from me. That's why I have the chance to try hard for my practice, not only for myself but also for the meditation teacher. Now after 23 years later, more and more meditators, juniors and seniors and also meditation masters, and senior monks are also relying on me, supporting me to be able to do more and more good deeds, to be long life, to be free from all kinds of danger. We just need to be able to use whatever good or bad experience to be using only, to do all kinds of good deeds without grasping and attaching in the mind. In this way, we will be able to represent to the others, to all, and to buddha dharma sangha.

***Câu hỏi 18: Bạch thiền sư, con là con trai duy nhất trong gia đình có 4 anh chị em. Cha mẹ con cũng như nhiều gia đình khác có tư tưởng trọng nam khinh nữ và họ dính mắc rất nhiều với con cái trong gia đình, bản thân con cũng có sự dính mắc với cha mẹ theo hướng chống lại sự áp đặt, kỳ vọng của cha mẹ với con. Con cũng đã thực tập sự xả ly dính mắc với cha mẹ mình và con vẫn cảm thấy mình đang còn sự phản kháng với họ, xin thiền sư cho con biết làm thế nào để mình xả ly hoàn toàn khỏi sự dính mắc này?***

**Trả lời:** Đây là vấn đề nhiều người hay gặp phải. Ngay cả người con trai cũng chắc chắn sẽ trông đợi rất nhiều vào ai đó. Vậy nên anh ta cũng được ba mẹ trông đợi rất nhiều. Đây chính là nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Bản chất vô thường luôn mới. Bản chất vô thường luôn mới là trong mọi chúng sinh. Chúng ta nhận lại những gì mình cho đi. Nếu anh ta được kỳ vọng từ ba mẹ thì chắc chắn chính anh ta cũng từng kỳ vọng rất nhiều ở ai đó trong quá khứ. Anh ta nhận lãnh những gì anh đã làm

trước đây và những gì anh đang làm hiện tại. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên ngừng lại bất kỳ điều gì mình làm.

Mỗi hành động trên thân khẩu ý của chúng ta nên được dừng lại để xả ly, để chỉ đơn thuần làm hay không làm, mà không có bám chấp hay dính mắc trong tâm. Anh ta có thể không hiểu điều này. Ngay cả khi anh ta hiểu điều này thì có thể anh ta cũng không thực hành nó. Vậy nên anh ta mới tức giận với ba mẹ. Nếu anh ta biết sự thật như trên thì anh ta đã có thể tha thứ và quên đi lỗi lầm của ba mẹ. Bên cạnh đó, anh ta cần phải sử dụng kỳ vọng của mọi người một cách đúng đắn. Đối với với tôi, khi bắt đầu hành thiền tôi đã 30 tuổi. Hầu hết các hành giả trong nước tôi bấy giờ đều lớn tuổi và không được khỏe mạnh lắm. Vậy nên tôi được trông chờ khá nhiều từ những hành giả lớn tuổi. Họ dựa vào tôi, mong đợi rất nhiều từ tôi. Nên tôi có cơ hội nỗ lực mạnh mẽ cho việc thực hành, không chỉ cho riêng mình mà còn cho thầy giáo thọ. Giờ đây sau 23 năm, ngày càng nhiều thiền sinh, sơ cơ hay lâu năm và cả những thiền sư và chư tăng cao hạ cũng đang dựa vào tôi, hỗ trợ tôi để tôi có thể làm ngày càng nhiều thiện pháp, để tôi được sống lâu và thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Chúng ta chỉ cần có thể dùng bất kỳ trải nghiệm nào dù xấu hay tốt, chỉ sử dụng đơn thuần để làm thiện pháp mà không có bám chấp hay dính mắc trong tâm. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể đại diện cho mọi người, cho tất cả, và cho Phật - Pháp - Tăng.

**Question 19: Dear Sayadaw, how can we let go of wrong views, doubts and eliminate wrong views?**

**Answer:** Most of my teachings are right understanding about doing good deeds and vipassana meditation. Practicing and teaching about right understanding is not easy. I need to practice

and teach right understanding with many doubts in my mind and in the mind of the others.

Wrong understanding and suspicious or doubt already exist in the mind. Buddha Dharma Sangha is complete by itself. No wrong understanding and no doubt in the side of Buddha Dharma Sangha. Wrong understanding and doubt is in the side of living beings. We need to do good deeds with mindfulness and detachment with right understanding and believing on right understanding.

Practicing meditation is like civil war. We need to fight ourselves or our citizens or nationalities. Practicing vipassana is also fighting against inner war. There is fighting in the mind between wrong understanding or ignorance and doubt.

With right understanding or mindfulness or believing. This inner war is essential for all the meditators. We need to control the mind to be stable and pure. We need to do all kinds of good deeds with right understanding or mindfulness and detachment. If we can control the mind to be stable and pure, we can control many things. If we cannot control wrong understanding our doubt, we cannot get success in our practice for sure. We can get success as much as we can control our wrong understanding and doubts.

***Câu hỏi 19: Thưa thiền sư, làm thế nào để xử lý được khỏi tà kiến, khỏi sự hoài nghi và đoạn trừ được tà kiến?***

**Trả lời:** Hầu hết những giảng dạy của tôi là chánh kiến về việc làm thiện pháp và hành thiền Vipassana. Thực hành và giảng dạy về Chánh kiến thì không dễ dàng. Tôi phải thực hành và giảng dạy về Chánh kiến với nhiều nghi hoặc trong tâm tôi và trong tâm mọi người.

Hiểu biết sai lầm và những nghi hoặc vốn đã tồn tại trong tâm trí Đức Phật pháp tăng tự thân đã hoàn thiện. Không có hiểu biết sai lầm và không có nghi hoặc về phía Phật pháp tăng. Hiểu biết sai lầm và nghi hoặc là ở phía những chúng sinh hữu tình. Chúng ta phải làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly, bằng hiểu biết đúng đắn và tin tưởng vào hiểu biết đúng đắn. Việc hành thiền giống như một cuộc nội chiến. Chúng ta phải chiến đấu lại chính mình hoặc những đồng bào của mình. Việc hành thiền vipassana cũng là cuộc chiến tranh nội tại. Tâm thức luôn trong trạng thái xung đột giữa những hiểu biết sai lầm hay vô minh và nghi hoặc.

Với Chánh kiến và chánh niệm hai niềm hai Chánh Tín thì cuộc chiến nội tại là thiết yếu cho tất cả thiền sinh. Chúng ta cần phải điều phục tâm để tâm được bình ổn và thanh tịnh. Chúng ta cần phải làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn hay chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta có thể điều phục tâm để nó ổn định và thanh tịnh thì chúng ta có thể kiểm soát được nhiều thứ. Nếu chúng ta không thể kiểm soát hiểu biết sai lầm hay nghi hoặc của mình thì chắc chắn chúng ta không thể thành công trong thực hành. Chúng ta thành công nhiều hay ít phụ thuộc vào việc chúng ta có thể điều phục được những hiểu biết sai lầm và nghi hoặc của mình đến đâu.

**Question 20: I would like to ask what is the meaning of keeping silent while keeping the 8 precepts?**

**Answer:** Keeping precepts is practical, not impractical. Keeping precepts is physical and verbal actions. That's why, whether we are repeating or saying precepts or not, we should keep precepts by ourselves

As a layperson, I already practice silence by goenka. We are not allowed to speak for 9 days, only the last day. The intention of



noble silence is to detach from speaking. If we cannot stop speaking to the others, but we cannot detach from speaking to others.

Not only speaking, but also eating, doing business, all our actions need to be stopped, not to reject, but to detach from this action. In this way, we will be doing or not doing only with attachment in the mind. Detachment from speaking is right, rejecting speaking is wrong. We need to practice noble silence not to reject speaking but to detach from speaking.

***Câu hỏi 20: Con xin hỏi ý nghĩa của việc tịnh khẩu trong khi giữ 8 giới?***

**Trả lời:** Việc giữ gìn giới hạnh là rất thực tế, không phải là phi thực tế. Giữ giới là hành động về thân và cả khẩu. Đó là lý do vì sao cho dù chúng ta có trì tụng giới luật hay không thì chúng ta cũng nên tự mình giữ giới.

Khi còn là cư sĩ, tôi đã thực hành tịnh khẩu trong khóa thiền của Ngài Goenka. Chúng tôi không được nói chuyện trong 9 ngày, chỉ được nói ở ngày cuối của khóa thiền. Mục đích của tịnh khẩu là để xả ly khỏi việc trò chuyện. Nếu chúng ta không thể ngừng nói chuyện với người khác thì chúng ta không thể xả ly khỏi việc nói chuyện. Không chỉ việc nói chuyện mà cả việc ăn uống, làm việc, tất cả những hoạt động của chúng ta cần được dừng lại không phải để chối bỏ mà là để xả ly khỏi những hoạt động này, nhờ đó chúng ta sẽ có thể đơn thuần chỉ làm mà không có sự dính mắc trong tâm. Việc xả ly khỏi nói chuyện là đúng đắn, nhưng việc chối bỏ nói chuyện thì sai lầm. Chúng ta thực hành tịnh khẩu không phải để chối bỏ nói chuyện mà chỉ để xả ly khỏi nói chuyện.

**Question 21:** Dear Sayadaw, I am 33 years old this year, I have been divorced for 6 years and have a 7 year old daughter, my family wants to settle down and get married. Do you think I should get married again? I want to find a suitable person to practice together in old age to avoid loneliness. I'm grateful, Sayadaw.

**Answer:** If she is practicing meditation, she should emphasize on practicing meditation to fulfill her needs when there is right time with right person. That's what she should do. Practicing meditation or mindfulness and detachment is everything. If you practice meditation in the right way you can get everything. Besides you should emphasize to be able to do what you should do.

If you are not sure whether you should marry again or not, you should emphasize on practicing mindfulness and detachment or doing good deeds. In this way, the power of merits or good deeds can give the right decision to marry again or not. Also, you can also learn from the other meditators. There are also many problems like this in Thabarwa center. To make decisions by yourself is difficult, but to make decisions by merits or good deeds is not difficult.

**Câu hỏi 21:** Bạch sư, con năm nay đã 33 tuổi, con đã ly hôn 6 năm và có con gái 7 tuổi, gia đình con muốn ổn định và kết hôn. Theo Ngài nghĩ con có nên kết hôn thêm một lần nữa không ạ? Con muốn tìm một người phù hợp để cùng nhau tu tập về già cho đỡ cô đơn ạ. Con biết ơn Sư.

**Trả lời:** Nếu bạn đang thực hành thiền, bạn nên chú trọng vào hành thiền để đáp ứng được những nhu cầu của mình khi nhân duyên hội tụ đầy đủ. Đây là điều bạn nên làm. Thực hành thiền

với chánh niệm và xả ly là tất cả mọi thứ. Nếu bạn thực hành thiền đúng cách thì bạn có thể đạt được mọi thứ. Bên cạnh đó bạn nên chú trọng vào việc làm những gì cần làm.

Nếu bạn không chắc có nên kết hôn thêm lần nữa hay không thì bạn nên chú trọng thực hành chánh niệm xả ly và làm thiện pháp. Nhờ đó, sức mạnh của phước báu hay thiện pháp có thể giúp bạn quyết định đúng đắn về việc có nên kết hôn lần nữa không. Ngoài ra bạn cũng có thể học hỏi từ những thiền sinh khác. Có nhiều vấn đề tương tự như vậy tại trung tâm Thabarwa và bạn có thể học hỏi từ trải nghiệm của những người cùng cảnh ngộ. Tự mình ra quyết định thì rất khó khăn, nhưng ra quyết định nhờ phước báu và thiện pháp thì không khó.

***Question 22: Dear Sayadaw, I have an attachment in my mind: By participating in the 10-day meditation course, I am avoiding responsibilities to my family, to my children, and to the center I am currently working at. Currently I have 3 small children, 8 years old, 7 years old and 5 years old, and I am working at the health center. Please give me advice so that I can let go and reduce attachment so that I can concentrate more on the meditation course? I am grateful to Sayadaw.***

**Answer:** As a meditator, she should emphasize to be dutiful on practicing meditation. your main responsibility is to be dutiful on practicing meditation. If you are not practicing enough you are not dutiful to buddha dharma sangha. Compared with our family our boss or company leader, buddha dharma sangha is more important, is the most important of all.

Doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment are the most important of all. Now you are already dutiful on your family and on your family. But

that's not complete, it will never end. If you are trying to be dutiful on practicing mindfulness and detachment, there will be the end and you can be satisfied. Therefore, you should choose the middle way in doing all kinds of good deeds like this. The more you can practice mindfulness and detachment, the more you can detach from your family or company.

In this way, you can get the chance to guide your family members or to people in your company to do good deeds with mindfulness and detachment like you can do. We all need change, not only your family members, but also friends and leaders of the company also need changes. Now you are on the right changes. Therefore, you should emphasize to change your life and your mind as a real meditator. If you can change your life and your mind, you may be able to change the life of family members or company members. You just need to detach from family members and company members. The real problem is ignorance and attachment in your mind. Your family member and company members can survive without you for sure. With this right understanding, we should try to detach from our family members and company.

***Câu hỏi 22: Thưa thiền sư, trong tâm con đang có một dính mắc: Con tham gia khóa thiền 10 ngày là con đang trốn tránh trách nhiệm với gia đình, với con cái, với trung tâm con đang làm việc hiện tại. Hiện con có 3 con nhỏ, 8 tuổi, 7 tuổi và 5 tuổi, và con đang làm tại trung tâm sức khỏe. Xin thiền sư cho con lời khuyên để con xả ly và bớt dính mắc để con chuyên tâm hơn vào khóa thiền. Con biết ơn thiền sư.***

**Trả lời:** Là thiền sinh thì thiền giả nên chú trọng vào trách nhiệm hành thiền. Nhiệm vụ chính của bạn là hoàn thành trách nhiệm hành thiền. Nếu bạn không thực hành đủ thì bạn đang không có

trách nhiệm với Phật - Pháp - Tăng. So với gia đình hay cấp trên hay lãnh đạo công ty thì Phật - Pháp - Tăng quan trọng hơn, quan trọng nhất trong tất cả.

Làm tất cả mọi loại thiện pháp với chánh kiến và chánh niệm xả ly là quan trọng nhất trong tất cả. Giờ đây bạn rất có trách nhiệm với gia đình, công ty, nhưng đó là chưa đủ, nó sẽ không thể hoàn thành. Nếu bạn cố gắng có trách nhiệm với việc thực hành chánh niệm và xả ly thì sẽ đến lúc mọi việc hoàn thành và bạn được mãn nguyện. Vậy nên bạn nên chọn con đường trung đạo khi làm tất cả các loại thiện pháp như thế này. Bạn càng thực hành chánh niệm và xả ly thì bạn càng có thể xả ly khỏi gia đình hay cơ quan làm việc.

Nhờ đó bạn có cơ hội hướng dẫn gia đình mình hay đồng nghiệp mình cùng làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly như bạn đang làm. Tất cả chúng ta đều cần thay đổi, không chỉ gia đình bạn mà còn bạn bè và những lãnh đạo của công ty cũng cần phải thay đổi. Giờ đây bạn đang có những thay đổi đúng đắn, vậy nên bạn cần chú trọng vào việc thay đổi cuộc đời mình và tâm trí mình với vai trò là một thiền sinh đích thực. Nếu bạn có thể thay đổi cuộc đời và tâm trí mình thì bạn có thể sẽ thay đổi được cuộc đời của những thành viên trong gia đình hay đồng nghiệp. Bạn chỉ cần xả ly khỏi công ty và gia đình. Vấn đề thực thụ chính là sự vô minh và dính mắc trong tâm bạn. Gia đình bạn và công ty bạn chắc chắn có thể tồn tại mà không cần phải có bạn. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi gia đình và công ty.

**Question 23: I am the owner of an electrical business, I have the desire to study Dhamma seriously, I want to ask which path is suitable for me, right for me? (I have been doing good deeds and meditating for 3 years up to now)**

**Answer:** You should emphasize on doing good deeds with right understanding and mindfulness and detachment to make right decisions in the right time and right place. If you are not sure whether to become a monk, you should emphasize on doing good deeds more and more.

If you are relying on yourself, making decisions by yourself. You should rely on doing good deeds more and more, not only for you or your family, but also for the others who are concerned with you. For me, I have many experiences concerned with doing good deeds and ordination.

We should be more concerned with Dhamma or doing good deeds or right understanding. You are relying on yourself now, you have your own company and your own family. When you are doing good deeds, you need to rely on Buddha Dharma Sangha, you need to detach from yourself and your family. If you rely on yourself, you will not be sure about the right decision and right time.

If you rely on doing good deeds or Dhamma or mindfulness and detachment, Dharma will guide you to make right decision at the right time. You should do good deeds not only for you but also for your family and for the others. You can work together with us, you need a teacher in order to detach from yourself and your family. To detach from yourself and your family is more important than ordination as a monk.

***Câu hỏi 23: Con là chủ doanh nghiệp điện, con có hạnh nguyện muốn tu học, con muốn hỏi xem con đường nào là phù hợp cho con, đúng dẫn cho con?(con đã làm thiện pháp và hành thiền trong 3 năm nay)***

**Trả lời:** Bạn nên nhấn mạnh vào việc làm những việc tốt với chánh kiến, chánh niệm và xả ly để đưa ra những quyết định đúng đắn, đúng lúc và đúng chỗ. Nếu bạn chưa chắc chắn có nên xuất gia hay không, bạn nên nhấn mạnh vào việc làm việc thiện ngày càng nhiều.

Nếu bạn đang dựa vào chính mình, sẽ tự mình đưa ra quyết định. Bạn nên nương tựa vào việc làm những việc thiện ngày càng nhiều, không chỉ cho bạn hay gia đình bạn, mà còn cho những người đang quan tâm đến bạn. Đối với tôi, tôi có nhiều kinh nghiệm liên quan đến việc làm thiện pháp và xuất gia.

Chúng ta nên quan tâm nhiều hơn đến Phật Pháp, làm những việc thiện hay chánh kiến. Bây giờ bạn đang dựa vào chính mình, bạn có công ty riêng và gia đình riêng của bạn. Khi làm việc thiện pháp, bạn cần phải nương tựa vào Tam Bảo - Phật Pháp Tăng, cần phải xả ly khỏi bản thân và gia đình. Nếu bạn dựa vào chính mình, bạn sẽ không chắc chắn về quyết định đúng đắn và đúng thời điểm.

Nếu bạn dựa vào việc làm thiện pháp hay Phật Pháp hay chánh niệm và xả ly, Pháp sẽ hướng dẫn bạn đưa ra quyết định đúng đắn vào đúng thời điểm. Bạn nên làm những việc tốt không chỉ cho bạn mà còn cho gia đình bạn và cho những người khác. Bạn có thể làm việc cùng với chúng tôi, bạn cần một người thầy để xả ly khỏi chính mình và gia đình. Việc xả ly khỏi bản thân và gia đình còn quan trọng hơn việc xuất gia làm tu sĩ.

#### **Question 24: What is detachment?**

**Answer:** Detachment is opposite with attachment. If we want to know about detachment we need to know about our own attachment first. To know about our own attachment, we need to give what we have. If we cannot give to others, it is because of

attachment, to us and to our family members. We need to keep precepts. If we cannot keep precepts, we are attached to not keeping precepts. To know about our own attachment, we need to practice meditation or mindfulness detachment.

If we cannot practice meditation, we are being attached to social activities. To know about our own attachment, we need to donate or give what we have, we should keep precepts, meditation. In this way, we will know more and more about our own attachment. The more we know about our own attachment, the more we can detach from our own attachment. Not knowing about the attachment is the cause of ignorance and attachment. Knowing about attachment is the cause of detachment.

Only detachment can know about detachment. Now you have attachment in your mind that's why you don't know about detachment.

#### ***Câu hỏi 24: Sự xả ly là gì?***

Trả lời: Sự xả ly đối nghịch với sự dính mắc. Nếu muốn biết về sự buông bỏ, trước tiên chúng ta cần biết về sự dính mắc của chính mình. Để biết được sự mắc của mình, chúng ta cần cho đi những gì mình có. Nếu chúng ta không thể cho người khác, đó là vì sự dính mắc vào chúng ta và những người trong gia đình chúng ta. Chúng ta cần phải giữ giới luật. Nếu chúng ta không thể giữ giới, chúng ta sẽ bị ràng buộc vào việc không giữ giới. Để biết về sự dính mắc của chính mình, chúng ta cần phải thực tập thiền hay xả ly chánh niệm.

Nếu không thể hành thiền là chúng ta đang bị ràng buộc vào các hoạt động xã hội. Để biết được những chấp trước, dính mắc của mình, chúng ta cần bố thí những gì mình có, nên giữ giới, thiền định. Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng biết nhiều hơn về sự



dính mắc của chính mình. Càng biết nhiều về sự dính mắc của chính mình, chúng ta càng có thể xả ly khỏi sự dính mắc của chính mình. Không biết về sự dính mắc là nguyên nhân của vô minh và dính mắc. Biết về sự dính mắc là nguyên nhân của sự xả ly. Chỉ xả ly mới có thể hiểu biết về dính mắc. Bây giờ bạn có sự dính mắc trong tâm trí, đó là lý do tại sao bạn không biết về sự buông bỏ, xả ly.

**Question 25: As a student, what should I do to apply Buddhism in life every day?**

**Answer:** You should work for the others for all and for buddha dharma sangha to be satisfied with your doing. Doing for yourself is not enough. Doing for the others doing for all doing for buddha dharma sangha is complete. Now you are doing for yourself and your education thats why your intelligence is not enough. for me me theres no question about what should i do because im Với cương vị là 1 học sinh, thì nên làm gì để gắn liền vs Phật Pháp mỗi ngày vào đời sống doing for others and for buddha dharma sangha with my intelligence. education healthcare business in the society is not complete.

If the job is not complete there will be questions about what should i do like this. if what you are doing now is complete there will be no questions like this. you need to do good deeds for all and for buddha dharma sangha. now you are doing good deeds together together with Ms, Kim Son. you should do more and more good deeds with buddha dharma sangha also until you are satisfied without any questions about your doing.

**Câu hỏi 25: với cương vị là 1 học sinh thì nên làm gì để gắn liền với Phật Pháp mỗi ngày vào đời sống?**

**Trả lời:** Bạn nên làm việc cho tất cả mọi người và cho Tam Bảo - Phật Pháp Tăng đoàn để hài lòng với những việc làm của bạn. Hành động cho chính mình thôi là chưa đủ. Hành động cho người khác, hành động cho tất cả, hành động cho Phật Pháp Tăng đoàn là trọn vẹn. Bây giờ bạn đang làm cho bản thân và việc học của mình, đó là lý do tại sao trí thông minh của bạn không đủ. Đối với tôi, tôi không có câu hỏi nào về việc tôi nên làm gì bởi vì tôi đang làm cho người khác và cho Phật Pháp Tăng đoàn bằng trí thông minh của mình. Công việc về giáo dục y tế trong xã hội chưa hoàn thiện.

Nếu công việc chưa hoàn thiện thì sẽ có những câu hỏi về việc tôi nên làm gì như thế này. Nếu những gì bạn đang làm bây giờ đã hoàn thiện thì sẽ không có những câu hỏi như thế này. Bạn cần làm những việc tốt cho tất cả mọi người và cho Phật Pháp Tăng đoàn. Bây giờ bạn đang làm những việc tốt cùng với cô Kim Sơn. Bạn cũng nên làm nhiều việc thiện hơn nữa với Phật Pháp Tăng cho đến khi bạn hài lòng mà không thắc mắc gì về việc làm của mình.

**Question 26: What does detachment mean? What does it mean when mindfulness and detachment go together?**

**Answer:** Now you donate to me and thabarwa center. It is because of detachment on your belongings. If you cannot detach, you cannot give your belongings to the others.

But if you are satisfied with your donating or giving, there is also attachment. If you are hoping for the good results for you because of giving it is also because of attachment. If you are not sure whether this donation is really useful for thabarwa center or people in thabarwa center or not, it is also attachment.

Giving or donating is good but attachment is not good. Whenever we are giving or donating, we should be mindful on our own attachment. Attachment is caused by ignorance. If there is mindfulness in giving or donating, there will be less and less attachment, we should be mindful whatever we do.

Mindfulness can let us know the attachment in our mind. The more we know about our own attachment, the more we can detach. In this way, giving or donating with mindfulness is the cause of knowing attachment from our mind. Giving or donating with ignorance is not the cause of knowing our own attachment. So doing good deed with attachment is not the best. Doing good deed with detachment is the best.

When doing good deed you should detach from hoping the good results to come to yourself, detach from worry not to use for the people in Thabarwa cwnter. Besides you should detach from satisfied or not satisfied about giving your donation. Thats why I emphasize detachment together with mindfulness.

Mindfulness with attachment is not complete. Mindfulness and detachment is complete. If there is attachment in doing good deeds, your action in doing good deeds will not be free and powerful. Doing good deeds should be doing only without grasping or attaching in the mind. Doing only is better than doing or giving with ignorance and attachment. Doing with mindfulness and detachment is better than doing with ignorance and attachment.

***Câu hỏi 26: Xả ly có nghĩa là gì? Khi chánh niệm và xả ly đi cùng nhau thì có nghĩa như thế nào?***

**Trả lời:** Giờ đây bạn đang cúng dường cho tôi và trung tâm thabarwa. Đó là vì sự xả ly khỏi tài sản của bạn. Nếu bạn không

thể xả ly, bạn không thể cho đi tài sản của mình cho người khác. Nhưng nếu bạn hài lòng với việc quyên góp hay cho đi của mình thì cũng có sự dính mắc. Nếu bạn mong đợi kết quả tốt đẹp sẽ đến với mình vì bố thí thì đó cũng là vì tham luyến. Nếu bạn không chắc số tiền quyên góp này có thực sự hữu ích cho trung tâm thabarwa hay người dân ở trung tâm thabarwa hay không thì đó cũng là sự dính mắc .

Cho đi hay bố thí thì tốt nhưng dính mắc thì không tốt. Bất cứ khi nào chúng ta bố thí hay quyên góp, chúng ta nên chánh niệm về sự dính mắc của chính mình. Sự dính mắc là do vô minh gây ra. Nếu có chánh niệm trong việc cho đi hay bố thí thì sẽ ngày càng ít dính mắc, chúng ta nên chánh niệm bất cứ việc gì mình làm. Chánh niệm có thể cho chúng ta biết sự dính mắc trong tâm mình. Càng biết nhiều về sự dính mắc của chính mình, chúng ta càng có thể buông bỏ. Bằng cách này, việc bố thí hay quyên góp với chánh niệm là nguyên nhân của sự nhận biết dính mắc trong tâm thức chúng ta. Bố thí hay cho đi một cách thiếu hiểu biết (vô minh) không phải là nguyên nhân giúp chúng ta nhận ra sự dính mắc của chính mình. Vì vậy, làm việc tốt với sự dính mắc không phải là điều tốt nhất. Làm thiện pháp với tâm xả ly là tốt nhất.

Khi làm thiện pháp bạn nên buông bỏ hy vọng kết quả tốt đẹp sẽ đến với mình, buông bỏ lo lắng về việc không lợi ích cho người dân trong Thabarwa. Ngoài ra, bạn nên xả ly khỏi việc hài lòng hay không hài lòng về việc cúng dường của mình. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh sự xả ly cùng với chánh niệm.

Chánh niệm với sự dính mắc chưa trọn vẹn. Chánh niệm và xả ly đã hoàn tất. Nếu có sự dính mắc vào việc làm việc thiện thì hành động làm việc tốt của bạn sẽ không được tự do và mạnh mẽ. Làm việc thiện chỉ để làm mà thôi, không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Chỉ làm thì tốt hơn là làm hay bố thí mà thiếu hiểu

biết và dính mắc. Làm với chánh niệm và xả ly thì tốt hơn làm với vô minh và dính mắc.

### **Question 27: What is Difference between Catholic and Buddhism?**

#### **What is motivates you to do good deed?**

**Answer:** I will explain what I understand. I love reading. I read a lot of books when I was young. I also read many translated books from English to Myanmar.

When I read English, I came to believe in myself, I want to work hard, I want to be well known and be someone special.

That's why I work hard in my study and my business, that's why I became an educated man and the owner of my business.

What I understand as I got success in my business because I work not only for me but also for the others.

When I work for the business, I donate half of donations. With this strong determination, I work hard not only for myself but also for people in the society.

But when I get success in the business, my mind change, I want to get more and more. I don't want to help people in the society. I became proud of myself, and because of my pride I face many problems within my business.

Then I realize I need something to learn more and I need someone as my teacher: Because even if I success in my education and business, there are problems I cannot solve within education and business.

**Question 28: What is the difference between Catholic and Buddhism? What is motivates you to do good deed?**

**Answer:** I will explain what I understand. I love reading. I read a lot of books when I was young. I also read many translated books from English to Myanmar.

When I read English, I came to believe in myself, I want to work hard, I want to be well known and be someone special. That's why I work hard in my study and my business, that's why I became an educated man and the owner of my business. What I understand is I got success in my business because I work not only for me but also for the others.

When I work for the business, I donate half of donations. With this strong determination, I work hard not only for myself but also for people in the society.

But when I get success in the business, my mind change, I want to get more and more. I don't want to help people in the society. I became proud of myself, and because of my pride I face many problems within my business.

Then I realize I need something to learn more and I need someone as my teacher: Because even if I success in my education and business, there are problems I cannot solve within education and business. My own experience and understanding like this encourage me to find someone or something which is reliable. At that time, I was invited to come and join a meditation retreat. If I don't know about the truth of education and business, I will continue.

Because knowing the inconvenience of education and business, I want to learn something more, so I came to the meditation

retreat and learn Dhamma. I learn about the truth that there is no subject no object only cause and effect. There is no someone no something non self, just cause and effect cycle of ever new impermanent nature or non self. Because of understanding like this, I try to apply Dhamma or the truth in my daily life.

The more I rely on Dhamma or doing good deeds with right understanding, the more I can detach from living and non living beings or something or someone. The more I emphasize on action or reaction, not subject or object, just emphasize on doing what is good and avoid what is bad. Helping or donating or keeping precepts is doing what is good.

If we are practicing meditation or mindfulness and detachment, we are doing what is good. If we are not meditating or donating or helping the others, we are not doing what is good. If we are not keeping precepts we are doing what is not good. The more we can do what is good, the more we can save merits and our needs and desires will be fulfilled.

What I understand about the other religions is they emphasize on someone special. God is someone special. When I practice dana sila bhavana, I came to understand Dhamma is the most powerful of all. Dhamma is the real creator. Nothing or no one is real. Only action or reaction of cause and effect of impermanent nature is real.

Cause and effect is not something not someone, just evernew impermanent nature by itself. In this way, I'm satisfied with this right understanding and practice. If I'm not practicing meditation, I will be a traditional Buddhist and I will not be something special or someone special. In this way we cannot detach from something or someone in the mind.

Aloka Nun:

I was thinking that Christianity or Catholicism explains about the way things are. But I didn't see that it has the explanation of how we can come to know for ourselves by our own experience the way things are. We just need to believe, and believing is also lovely. I also believe in the enlightenment of the Buddha, but he also gave a lot of instructions on how to develop the mind to see the nature of reality or what's going on. And I think my parents would raise questions but they didn't accept it in their adult life, so they didn't raise me with any religion. But later on I learned about meditation practice in the US and then I traveled to Myanmar and I met Sayadaw there. That's how I learned how to practice meditation so as to see about our mind and body by our own observation.

Like a scientist will observe the nature, our mind and body we can also see as nature, so we can also observe ourselves with our own mind and that way we can also detach from what we observe, like the scientist with what they can see with the tool, they are not attach to that nature, they just observing. So we have that detachment power just to observe in a detached way. So I didn't learn much about Christianity or Catholicism growing up but I think Jesus maybe taught in the world for a few years, and the B also taught for 45 years, so there are thousands of recorded explanations from the Buddha about the way things are. So we can learn a lot from his teaching also.

***Câu hỏi 28: Sự khác biệt giữa Đạo Thiên chúa và Phật giáo như thế nào? Động lực nào khiến Thiền sư làm việc người giúp đỡ mọi người?***



**Trả lời:** Tôi sẽ giải thích thông qua những gì tôi hiểu. Tôi thích đọc sách. Tôi đọc rất nhiều sách khi còn trẻ. Tôi cũng đọc nhiều sách dịch từ tiếng Anh sang tiếng Myanmar.

Khi tôi đọc tiếng Anh, tôi tin vào chính mình, tôi muốn làm việc chăm chỉ, tôi muốn được nhiều người biết đến và trở thành một người đặc biệt.

Đó là lý do tại sao tôi làm việc chăm chỉ trong học tập và kinh doanh, đó là lý do tại sao tôi trở thành một người có học thức và là chủ sở hữu doanh nghiệp của mình.

Những gì tôi hiểu là tôi thành công trong công việc kinh doanh vì tôi làm việc không chỉ cho tôi mà còn cho những người khác.

Khi tôi làm việc cho doanh nghiệp, tôi quyên góp một nửa số tiền có được. Với quyết tâm mạnh mẽ này, tôi làm việc chăm chỉ không chỉ cho bản thân mà còn cho mọi người trong xã hội.

Nhưng khi tôi thành công trong kinh doanh, suy nghĩ của tôi thay đổi, tôi muốn có được nhiều hơn nữa. Tôi không muốn giúp đỡ mọi người trong xã hội. Tôi trở nên tự hào về bản thân mình và vì lòng kiêu hãnh đó mà tôi phải đối mặt với nhiều vấn đề trong công việc kinh doanh của mình.

Sau đó, tôi nhận ra mình cần thứ gì đó để học thêm và tôi cần ai đó là người thầy của mình: Bởi vì ngay cả khi tôi thành công trong học tập và kinh doanh, vẫn có những vấn đề tôi không thể giải quyết được trong giáo dục và kinh doanh.

Kinh nghiệm và sự hiểu biết của riêng tôi như thế này khuyến khích tôi tìm ai đó hoặc điều gì đó đáng tin cậy. Lúc đó, tôi được mời đến tham gia một khóa tu thiền. Nếu tôi không biết về sự thật của giáo dục và kinh doanh, tôi sẽ tiếp tục công việc và cuộc sống như vậy.

Vì biết sự bất tiện của giáo dục và kinh doanh, tôi muốn học hỏi nhiều hơn về điều gì đó nên tôi đã đến khóa tu thiền và học Pháp. Tôi tìm hiểu về sự thật rằng không có chủ thể, không có đối tượng, chỉ có nhân và quả. Không có ai, không có cái gì, không có ngã, chỉ có vòng nhân quả, chỉ có bản chất vô thường hay vô ngã luôn mới. Vì hiểu như vậy nên tôi cố gắng áp dụng Pháp hay sự thật vào cuộc sống hàng ngày của mình.

Tôi càng nương tựa vào Giáo Pháp hoặc làm những việc thiện với hiểu biết đúng đắn, tôi càng có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình, hoặc một cái gì đó hay một ai đó. Tôi càng nhấn mạnh vào hành động hay phản ứng, không phải chủ thể hay đối tượng, chỉ nhấn mạnh vào việc làm điều tốt và tránh điều xấu. Giúp đỡ, bố thí hay giữ giới là làm việc thiện.

Nếu chúng ta thực tập thiền định hay chánh niệm và xả ly là chúng ta đang làm điều tốt. Nếu chúng ta không hành thiện, không bố thí hay giúp đỡ người khác thì chúng ta đang không làm điều tốt. Nếu chúng ta không giữ giới là chúng ta đang làm điều không tốt. Càng làm điều thiện, chúng ta càng tích lũy được nhiều công đức và các nhu cầu, mong muốn của chúng ta sẽ được thỏa mãn.

Điều tôi hiểu về các tôn giáo khác là họ nhấn mạnh vào một ai đó đặc biệt. Chúa là một người đặc biệt. Khi tôi thực hành bố thí, trì giới, hành thiện (dana sila bhavana), tôi hiểu ra rằng Pháp là mạnh mẽ nhất. Pháp là người sáng tạo thực sự. Không có gì hoặc không có ai là có thật. Chỉ có hành động hay phản ứng của nhân quả mang bản chất vô thường là có thật.

Nhân quả không phải là cái gì, không phải ai cả, chỉ là bản chất vô thường luôn mới. Bằng cách này, tôi hài lòng với sự hiểu biết và thực hành đúng đắn này. Nếu tôi không thực hành thiện, tôi

sẽ là một Phật tử truyền thống và tôi sẽ không là một điều gì đặc biệt hay một ai đó đặc biệt. Bằng cách như vậy, chúng ta không thể xả ly khỏi điều gì đó hoặc ai đó trong tâm trí.

Sư cô Aloka:

Tôi nghĩ rằng Thiên Chúa Giáo hay Công Giáo cũng có giải thích về bản chất của mọi thứ. Nhưng tôi không thấy những tôn giáo này giải thích làm cách nào để chúng ta tự biết được bản chất của mọi thứ bằng chính trải nghiệm của mình. Trong những tôn giáo này thì chúng ta chỉ cần tin tưởng, và đức tin thì cũng tốt đẹp. Tôi cũng tin vào sự giác ngộ của Đức Phật, nhưng Ngài cũng đưa ra rất nhiều hướng dẫn về cách phát triển tâm để thấy được bản chất của thực tại hay những gì đang diễn ra. Và tôi nghĩ rằng ba mẹ tôi có lẽ cũng từng thắc mắc, nhưng họ không chấp nhận điều đó khi lớn lên, cho nên khi nuôi tôi lớn họ không khiến tôi theo tôn giáo nào cả. Nhưng sau đó tôi học cách thực hành thiền tại Mỹ và rồi du lịch sang Miến Điện, tôi đã gặp ngài Sayadaw ở đó. Từ đó tôi đã học cách hành thiền để thấy biết về thân tâm mình bằng quan sát của chính mình.

Tựa như một nhà khoa học quan sát tự nhiên, thân và tâm chúng ta cũng có thể coi là một phần của tự nhiên, vậy nên chúng ta cũng có thể dùng tâm của mình để quan sát chính mình, và nhờ vậy chúng ta cũng có thể xả ly khỏi những gì chúng ta quan sát. Giống như nhà khoa học quan sát tự nhiên bằng công cụ, họ không dính mắc vào tự nhiên mà chỉ đơn thuần quan sát. Chúng ta cũng có năng lực xả ly để chỉ quan sát một cách không dính mắc. Vậy nên, tuy không biết nhiều về Thiên Chúa Giáo hay Công Giáo nhưng tôi nghĩ đức Giêsu cũng đã giảng dạy trên thế giới trong một vài năm, và Đức Phật cũng giảng dạy trong 45 năm, cho nên có hàng ngàn lời giải thích của Ngài đã được ghi lại về

bản chất của mọi thứ. Nên chúng ta cũng có thể học hỏi nhiều từ những giáo huấn của Ngài.

**Question 29: She practices meditation following the method of holding breath. So that's until the sensation disappears. The method of practicing is she will try to hold the breath as much as she can, until she could not be patient on this action anymore. So she will try to back the normal breath. So she asks you, how do you think about her practicing?**

**Answer:** She can practice meditation by holding her breathing. For some time, not for all the time. If she is practicing for most of the time, her practice is not natural.

her practice is doing intentionally or deliberately. She is practicing as she used to practice. She chooses that method. That's why there is hard like in our practice. When we practice meditation, we should practice as we like.

But we should try to reduce our wish or desire or like in the long term. Our practice of holding our own breath deliberately is good for a short term, not good for a long term. In that long time, she should try to be practicing only, doing only, without grasping any method, any time, without grasping one method, one time, one place, and someone for one master or one meditator. Doing only without grasping something or someone or one time and one place in the mind is right. Practicing meditation with grasping one method in the mind is not fully right.

***Câu hỏi 29: Con hành thiền theo phương pháp nín thở cho đến khi cảm thọ biến mất. Cách thiền này là hành giả sẽ cố gắng nín thở càng lâu càng tốt cho đến khi không còn chịu***

***được nữa, lúc đó sẽ thở tự nhiên trở lại. Xin ngài cho con lời khuyên về việc thực hành này?***

**Trả lời:** Bạn có thể thực hành thiền kiểu nín thở như vậy nhưng chỉ nên thi thoảng, không nên lúc nào cũng thực hành như vậy. Nếu hầu như bạn luôn thực hành kiểu này thì thực hành của bạn không được tự nhiên.

Bạn đang thực hành một cách khá gượng ép. Bạn quen thực hành theo kiểu mà mình đã chọn, cho nên nó khá cứng nhắc. Khi hành thiền, chúng ta nên thực hành theo phương pháp mà mình thấy thoải mái nhất.

Nhưng về lâu dài, chúng ta nên cố gắng giảm bớt mong cầu hay tham muốn. Thực hành việc nín thở một cách cố tình có thể tốt trong ngắn hạn, nhưng dài hạn thì không. Về lâu dài, bạn nên cố gắng thực hành đơn thuần và làm việc đơn thuần mà không bám chấp vào bất kỳ phương pháp nào, bất kỳ thời gian nào, không bám chấp vào một phương pháp đơn nhất, một thời gian đơn nhất, một nơi chốn đơn nhất, một ai đó hay một thiền sư đơn nhất nào đó. Việc chỉ làm mà không bám chấp vào điều gì hay ai đó hay một thời gian, nơi chốn nào đó trong tâm, là đúng đắn. Việc hành thiền với sự bám chấp vào một phương pháp nào đó trong tâm là không hoàn toàn đúng đắn.

**Question 30: Giving our donation to the people who are drug addicted, is this all giving or the people who are doing the evil things. Is this the way that we will be able to get the same effect, like bad karma to the people we give the donation or not?**

**Answer:** You may solve only the problems concerned with physical and verbal action. If you are doing good deeds as a lay

person, you will emphasize only physical and verbal actions. You can not emphasize mental action and the mind.

The life and the intelligence of normal lay people is not complete. This question appears because of asking from the side of normal lay person. Ignorance and attachment in the mind of the person who asks the question is the real problem of asking this kind of question. People will emphasize only to solve the physical problem. It cannot solve the mental problems. Not knowing how to deal with the drug addicts or bad people is mental problem. For me, when I started practicing meditation, I'm able to do good things as a meditator.

I emphasize the mind and mental action more than physical and verbal actions. The mind is the most important of all. So, that's why, as a meditator, I will emphasize to solve the mental problems. Ignorance and attachment are mental diseases or mental problems of the mind. For the drug addict and the bad people, they attach .

There is ignorance and attachment about drugs and bad actions in their mind. I am a meditation teacher. I have been teaching meditation for over 21 years continuously. I emphasize to change from ignorance and attachment, from all kinds of ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The real problems of drug addict are ignorance and attachment concerned with the drugs. The real problems of bad people are ignorance and attachment concerned with doing bad things.

For most of the people in the society, their ignorance and attachment is concerned with themselves, their family, their job, their position. If they cannot detach from their ignorance and attachment, they cannot be full -time meditators, full -time or

part-time meditators. They cannot be volunteers, they cannot be nuns or monks for short term or long term. If we see from the side of the meditator, the same ignorance and attachment, only the object of ignorance and attachment will be different.

With this right understanding, I already opened over 100 meditation center around the country. One of the Thabawar center is In Duchy Lake, which is Golden Triangle area, there are many drugs addict. I opened the meditation center, especially for the drug addict in that area.

Duchy Lake is the border between Myanmar, Lao and China. Many people are in trouble because of using the drugs. That drug's addiction center started four years ago. In the beginning, there are many difficulties. Neighbours cannot endure the drug addict, making problems of the drug addict. That's why we have to change 3 times from one place to another. Now the center is running regularly. I was busy to go and stay there. That's why one of the nuns is leading that drug at this center. If we cannot endure making problems of the drug addict, we cannot continue accepting the drug addict in our meditation center.

As the way to do good deeds with the drug addict, in need of help, most of the drug addict want to detach from the drugs, but they cannot detach by themselves. They need help. But most of the people will not rely on Buddha, Dhamma and Sangha. That's why we have to open meditation center for the drug addict. We are not supporting them to use drugs. We are just helping them to detach from drugs by doing, by helping them to do more and more good deeds as much as they can.

When I have a time, I intend to extend drug addict meditation center for the public. Now, that center is just testing with some

of the drug addict. Drugs is one of the biggest problems around the world. That's why I'm trying to solve this problem by using the power of mindfulness and detachment. Now I already found out the way to do good deeds together with the drug addict. Later, I will try to open drug addict meditation center for the public for more and more drug addict. This is the same for the people who are doing what is bad. They are bad because people accept them as bad people, bad guy. That's why they have to behave as they are supported to be bad guy by the public. But they want to change their life for sure, but they cannot change by themselves. They need help. They need someone who believes in them. They need someone who believes in their attempt to do what is good. And I came to understand like this because of dealing with many people who are supposed to be bad guy.

As a meditation master, I can understand their inner mind. They want to do what is good, they want to change their life for sure. In this way, I'm helping to many people, good or bad, to do good things continuously, limitlessly. That's why I'm also got the same result because of helping the others to do good things, I can do good things more and more. We are what we do, we get back what we give or what we are giving. The more we do the more we can do. The more we give, the more we can give. This is cause and effect cycle of impermanent nature from the view of a layperson to the view of a meditator. In this way, the problems will be solved. There will be less and less limit in our understanding and action.

***Câu hỏi 30: Con kính bạch thiền sư, bố thí cho người nghiện, hay người làm điều ác, như thế có bị cộng nghiệp xấu với họ không ạ? Con kính xin ngài từ bi giải nghi giúp con ạ.***



**Trả lời:** Bạn chỉ có thể giải quyết vấn đề liên quan đến hoạt động của thân và khẩu. Nếu bạn làm thiện pháp trong vai trò người thể tục thì bạn sẽ chỉ chú trọng vào những việc làm trên thân và khẩu. Bạn không thể chú trọng vào những hoạt động của tâm ý.

Cuộc sống và trí tuệ của những người thể tục bình thường là không toàn vẹn. Câu hỏi này xuất hiện là vì bạn đang hỏi từ góc độ người thể tục. Vô minh và dính mắc trong tâm của người hỏi loại câu hỏi này mới là vấn đề thực sự.

Con người thường chỉ chú trọng giải quyết những vấn đề về thân và khẩu. Nếu bạn làm thiện pháp dưới vai trò người thể tục thì bạn chỉ chú trọng được vào những hoạt động trên thân và khẩu. Bạn không thể chú trọng vào những hoạt động của tâm ý. Việc không biết cách hành xử với những người nghiện hay xấu ác là vấn đề trong tâm.

Đối với tôi, khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi có thể làm thiện pháp với tư cách thiền giả. Tôi chú trọng vào tâm và những hoạt động của tâm nhiều hơn là những hoạt động của thân và khẩu. Tâm là quan trọng trên hết. Vậy nên đó là lý do tại sao, với tư cách một hành giả, tôi sẽ chú trọng vào giải quyết vấn đề trong tâm. Vô minh và dính mắc là những căn bệnh tâm, hay những vấn đề trong tâm thức. Những người nghiện ngập và những kẻ xấu ác có rất nhiều dính mắc. Trong tâm họ có sự vô minh và dính mắc vào việc hút chích cũng như những hành động xấu ác khác. Tôi là một thiền sư, tôi đã dạy thiền liên tục trong hơn 21 năm nay. Tôi nhấn mạnh vào việc chuyển từ vô minh và dính mắc, từ mọi loại vô minh và dính mắc, sang chánh niệm và xả ly.

Vấn đề thực sự của người nghiện thuốc là sự vô minh và dính mắc với thuốc. Vấn đề thật sự của những người xấu ác là vô minh và dính mắc với những việc làm xấu ác. Đối với hầu hết mọi

người trong xã hội thì sự vô minh và dính mắc của họ đều liên quan đến bản thân họ, đến gia đình họ, việc làm của họ, vị thế của họ. Nếu họ không thể xả ly khỏi vô minh và dính mắc của mình thì họ không thể hành thiền toàn thời gian hoặc thậm chí bán thời gian.

Họ không thể làm tình nguyện viên, họ không thể làm nữ tu hay chư tăng, dù là tạm thời hay lâu dài. Nếu nhìn từ góc độ của một thiền giả thì chúng ta sẽ thấy rằng đó là cùng một loại vô minh và dính mắc, chỉ có đối tượng của vô minh và dính mắc là khác đi. Với chánh kiến như vậy, tôi đã thành lập hơn 100 trung tâm thiền khắp đất nước mình. Một trong những trung tâm thiền Thabarwa là ở khu hồ Duchy, khu vực Tam Giác Vàng, có rất nhiều người nghiện ngập ở đó. Tôi mở trung tâm thiền đặc biệt dành cho những người nghiện tại vùng đó.

Duchy Lake là biên giới giữa Miến Điện, Lào và Trung Quốc. Nhiều người gặp khó khăn vì nghiện thuốc. Trung tâm thiền cho người nghiện bắt đầu thành lập bốn năm trước. Lúc đầu có rất nhiều khó khăn. Hàng xóm láng giềng không thể chịu được những người nghiện thuốc nên hay gây sự với họ. Thế là chúng tôi đã phải chuyển chỗ đến ba lần, hết chỗ này đến chỗ khác. Giờ thì trung tâm đang vận hành thường trực ổn định. Tôi khá bận rộn nên không thể đến ở lại tại đó, cho nên đã để cho một vị tu nữ đang quản lý trung tâm dành cho người nghiện này. Nếu chúng tôi không thể kham nhẫn được những vấn đề với người nghiện thuốc thì chúng tôi đã không thể tiếp tục nhận thêm người nghiện thuốc vào trung tâm thiền.

Có cách để làm thiện pháp dành cho người nghiện, họ cần được giúp đỡ, hầu hết những người nghiện cũng muốn được cai nghiện, nhưng họ không thể tự cai được. Họ cần sự trợ giúp. Nhưng hầu hết họ không biết nương tựa vào Phật - Pháp - Tăng.

Vậy nên chúng tôi phải mở trung tâm thiền cho những người nghiện thuốc. Chúng tôi không hỗ trợ họ dùng thuốc. Chúng tôi chỉ giúp họ xả ly khỏi thuốc bằng cách giúp họ làm càng nhiều thiện pháp càng tốt. Khi nào có thời gian, tôi dự định sẽ mở rộng trung tâm thiền cho người nghiện này đến rộng khắp đại chúng. Hiện nay trung tâm đó chỉ đang thử nghiệm với một số người nghiện. Thuốc phiện là một trong những vấn đề lớn nhất của thế giới. Vậy nên tôi đang cố gắng giải quyết vấn đề này bằng cách sử dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Giờ đây tôi đã tìm ra con đường làm thiện pháp cùng với những người nghiện. Sau này tôi sẽ cố gắng mở rộng trung tâm thiền cho nhiều người nghiện hơn nữa. Cũng tương tự vậy đối với những người đang làm điều xấu ác. Họ xấu ác bởi người ta xem họ là kẻ xấu. Vậy nên họ sẽ hành xử theo kiểu mà nhiều người nghĩ về họ. Nhưng chắc chắn họ cũng muốn thay đổi lối sống của mình, chỉ là họ không thể tự làm điều đó. Họ cần được giúp đỡ. Họ cần ai đó tin tưởng họ. Họ cần ai đó tin vào nỗ lực phục thiện của họ. Tôi hiểu được điều này là bởi vì đã làm việc với nhiều người bị cho là kẻ xấu.

Là một thiền sư, tôi có thể hiểu được cái tâm bên trong của họ. Họ cũng muốn làm điều thiện, họ cũng chắc chắn muốn thay đổi cuộc đời mình. Bằng cách này, tôi đang giúp đỡ nhiều người dù tốt hay xấu cùng làm thiện pháp liên tục một cách không giới hạn. Vậy nên tôi cũng gạt hái những kết quả tương tự, nhờ giúp người khác làm thiện pháp mà tôi có thể làm thiện pháp ngày càng nhiều hơn.

Chúng ta là những gì chúng ta làm, chúng ta sẽ gạt hái những gì chúng ta cho đi. Chúng ta càng làm thiện pháp thì chúng ta càng có khả năng làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Chúng ta càng cho đi thì chúng ta càng có khả năng cho đi. Đó là nhân và quả của bản chất vô thường, từ góc độ của một người thế tục, chuyển sang cái

nhìn của một thiền gia. Nhờ đó, những vấn đề sẽ được giải quyết, và chúng ta sẽ dần bớt đi những hạn chế trong hiểu biết và hành động của mình.

**Question 31: There is a question of the meditator about the dana. As your teaching about Dana or doing good deeds, we should do good deeds everywhere, every time with anyone in any situation. But in fact, there are some fake cases, like not good people or some people like the others, So when I meet them, I recheck the Dana mind. So you can give us and guide us how to Dana and do good deeds in that case.**

**You guide us that we should do doing good deeds with anyone, everywhere, every time, in any situation. But in fact, sometimes I meet the person who insincere the person, who like the people.**

**So that's why the doubt appear in my mind. So I don't want to dana or doing good deeds with them. So how should I do in that case? Please guide us. Thank you. There are many monks, samaneras and nuns Myanmar.**

**Answer:** Most of them are not skillful in doing good deeds. Most of them cannot detach from working for their own sake, only a few monks, samaneras and nuns are working for all and for Buddha, Dhamma and Sangha.

But, we should donate to them if they dare to be Samaneras or monks or nuns. If they cannot detach from their life as a layperson for temporary, they cannot ordain, for sure. We should ask ourselves whether we dare to lose our life, our belongings, our family members, to be nun or Samanera or monk. Most of the people dare not lose our life, our belongings, our family, our activities as a layperson for the temporary nun

or Samanera or monk, they have the courage to lose their life as a layperson.

That's why we should donate to them. We should support their courage to do good deeds, even if they cannot do skillfully or accurately. Even if they cannot do good deeds for long time, they dare to lose their life and belongings.

This is the tradition of ordination, as a temporary nun or Samanera or monk so we don't need to think whether he can ordain for short term or long term, whether he or she can practice seriously or not. we just need to encourage we just need to support their courage or decision to do good deeds. there will also be some fake monks or Samaneras or nuns also, they don't get ordination they just wear robe and then they will collect food.

There will be this kind of fake monks or samaneras or nuns will be in the society for sure. Even, but we are not sure whether we met with a fake monk or real monk. For most of the people, it is difficult to make decision who is real, who is not real. But if we have a chance to donate or to give, we should give to detach from our belongings, to detach from doing good deeds without limit. If we can give, we will be able to give. If we cannot give, we will not be able to give.

If we think from the side of the receiver or donor, who is asking for donation, any receiver want to get, more or less for sure. If we become the person who receive donation we will also want to get more or less for sure. If we don't give freely, if we give with limit we will also receive with limit. If we are able to give to anyone, we will be free to get something for free. For those who want to get for free, we should give if we can.

Giving is not in vain, given is real saving. We should try to give to anyone who receive, who needs help or support. The more we give, the more we can detach from ourself and our belonging.

In this way, there will be less and less ignorance and attachment in our mind. So, we should give, we should donate, especially to detach from our own ignorance and attachment. If we are choosing the receiver, who is real or fake, risk or poor, there will be limit in our giving.

Doing good deeds with limits is natural to most of the people in the society. That's why we should try to detach from limits. We should try to do good deeds limitlessly. For most of the people, it is difficult to give or to donate. That's why I will teach by my own practice rather than asking them to donate more and more. I will donate more and more by myself, I will give whatever I get back. I have been giving back whatever I received for over 21 years continuously. I don't want to keep anything in my mind and in mine as my belongings. If I occupy something or someone, I need to take care of these belongings. By giving them to those who want to take, I will give as soon as possible.

In this way, I don't need to keep anything or anyone. I just need to give back right away as soon as I receive. Before I open my own meditation center, I received only food, no big amount of money.

That's why I don't need to keep any money. When I opened my own meditation center, many people want to support to meditation center. In this way, I was donated more and more money, material. In this way, I can use them in the right way of using only without grasping and attaching. In this way, I Receive

any donation, not for me but for all and for Buddha, Dhamma and Sangha. I don't need to occupy for myself as my belonging.

I just need to use all the donated items for the most needed people in the society and for all the other people in Sangha. Myanmar is a Buddhist country. Most of the people are Buddhist but most of them cannot keep precepts seriously. Most of them cannot practice meditation or mindfulness and detachment. That's why they are in trouble. They cannot survive by themselves. That's why doing good deeds for all is really a good job. Really doing good deeds for all and for Buddha, Dhamma and Sangha is the real business, the real good job in Myanmar. I'm able to use this opportunity in this way, Thabawar Center can develop quickly in the country. Because of doing good deeds in the right place, in the right time, with the right person, find the right method of doing only, without grasping and attaching in the mind.

***Câu hỏi 31: Theo như lời ngài giảng, việc phước thiện và bố thí nên được làm mọi lúc, mọi nơi với mọi người và trong mọi tình huống, nhưng thực tế thì con thấy có một số trường hợp giả tạo để lừa dối lòng tốt của người khác, từ đó tâm con phát sinh nghi ngờ và con từ chối việc phát tâm bố thí, xin ngài chỉ lối cho con về việc bố thí và làm phước thiện đúng đắn. Con nguyện học theo hạnh của ngài để tu tập tinh tấn. Con xin cảm ơn ngài ạ.***

**Trả lời:** Hầu hết họ không giỏi làm thiện pháp. Hầu hết không thể xả ly khỏi việc chỉ làm vì lợi ích cá nhân. Chỉ có một số vị sư, sa di hay tu nữ là làm vì lợi ích của tất cả chúng sinh và vì Phật - Pháp - Tăng. Nhưng chúng ta vẫn nên cúng dường cho họ nếu họ can đảm xuất gia thành sadi hay chư tăng hay tu nữ. Nếu họ không thể xả ly khỏi đời sống thế tục trong thời gian ngắn thì

chắc chắn họ cũng đã không thể xuất gia. Chúng ta nên tự vấn bản thân xem liệu mình có dám buông bỏ đời sống thế tục, buông bỏ những tài sản và người thân để trở thành tu nữ hay sadi hay chư tăng như họ hay không.

Hầu hết mọi người không dám buông bỏ đời sống thế tục, những tài sản, thân quyến cũng như những hoạt động thế gian, dù chỉ trong thời gian ngắn để xuất gia gieo duyên làm một tu nữ hay sa di hay chư tăng. Còn những vị ấy thì đã có dũng khí để buông bỏ đời sống thế tục của mình. Vậy nên chúng ta nên cúng dường cho họ. Chúng ta nên động viên để tiếp thêm dũng khí cho họ làm thiện pháp, ngay cả khi họ chưa thể làm một cách đúng đắn và chính xác lắm. Ngay cả khi họ không thể làm thiện pháp lâu dài thì họ cũng đã đủ can đảm để tạm thời buông bỏ cuộc đời và tài sản của mình.

Đây là truyền thống của việc xuất gia gieo duyên làm tu nữ hay sa di hay chư tỳ khuru. Cho nên chúng ta không cần phải nghĩ xem họ xuất gia gieo duyên hay xuất gia luôn, họ có thực hành nghiêm chỉnh không, chúng ta chỉ cần động viên họ, chúng ta chỉ cần ủng hộ để họ có thêm động lực và quyết tâm để làm thiện pháp. Cũng sẽ có những vị tu giả, họ không xuất gia nhưng mặc y cải trang thành nhà tu và đi thu thập vật thực. Chắc chắn sẽ có những loại nhà sư hay sa di hay tu nữ giả mạo như thế trong xã hội. Nhưng chúng ta không thể chắc được vị chúng ta đang gặp là sư thật hay sư giả. Đối với hầu hết mọi người thì rất khó để phân biệt thật giả. Nhưng nếu chúng ta có cơ hội cúng dường hay cho đi thì chúng ta nên làm để xả ly khổ tài sản của mình, để có thể làm thiện pháp không giới hạn. Nếu ta biết cho đi thì sẽ càng gia tăng năng lực cho đi. Nếu ta không biết cho đi thì ta sẽ không có khả năng cho đi.



Nếu chúng ta nghĩ từ góc độ của người nhận hay người xin tài trợ, thì chắc chắn bất kỳ người nhận nào cũng sẽ ít nhiều muốn nhận. Nếu chính chúng ta trở thành người nhận đóng góp thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ muốn nhận. Nếu chúng ta không cho đi một cách tự do, nếu chúng ta còn giới hạn sự cho đi của mình thì chúng ta cũng sẽ hạn chế những gì chúng ta nhận được. Nếu chúng ta có thể cho đi bất kỳ ai thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ được tự do nhận lại. Với những ai đang muốn nhận thì chúng ta nên cho nếu có thể.

Cho đi là không lãng phí, cho đi chính là sự tích lũy thực sự. Chúng ta nên cố gắng cho đi đến bất cứ ai muốn nhận, những ai cần giúp đỡ hay tài trợ. Chúng ta càng cho đi thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi chính mình và những tài sản của mình.

Nhờ đó mà sẽ ngày càng giảm đi vô minh và dính mắc trong tâm ta. Nên ta hãy cứ cho đi, cứ quyên góp, cứ cúng dường, nhất là để xả ly khỏi vô minh và dính mắc của chính mình. Nếu ta kén chọn người nhận, so đo thật-giả, giàu-nghèo... thì sẽ hạn chế việc cho đi của của mình. Làm thiện pháp mà có giới hạn thì thường thấy với mọi người trong xã hội. Cho nên chúng ta cần phải xả ly khỏi giới hạn. Ta nên nỗ lực làm thiện pháp không giới hạn. Đối với hầu hết mọi người thì họ rất khó cho đi, khó bố thí, cúng dường. Vậy nên tôi sẽ dạy bằng thân giáo hơn là bảo họ phải cho đi nhiều hơn. Bản thân tôi sẽ cho đi nhiều hơn, tôi sẽ cho đi bất cứ những gì tôi nhận được.

Tôi đã và đang cho lại những gì mình nhận trong hơn 21 năm liên tục. Tôi không muốn giữ bất cứ gì trong tâm như là tài sản của tôi. Nếu tôi sở hữu cái gì hay ai đó thì tôi sẽ cần chăm nom những tài sản này. Bằng cách cho đi những tài sản đó đến ai muốn nhận, tôi sẽ có thể cho đi càng sớm càng tối, nhờ đó tôi không cần phải canh cánh giữ gìn bất cứ gì hay bất cứ ai. Tôi chỉ

cần cho lại ngay khi tôi nhận được. Trước khi tôi mở trung tâm thiền thì tôi chỉ nhận được vật thực chứ không có khoản tịnh tài lớn nào. Cho nên tôi không cần phải giữ khoản tịnh tài nào cả. Khi tôi mở trung tâm thiền, nhiều người muốn hỗ trợ trung tâm và do đó tôi được cúng dường ngày càng nhiều tài sản vật chất. Qua đó tôi có thể sử dụng chúng bằng cách đúng đắn là chỉ đơn thuần sử dụng mà không bám giữ hay dính mắc. Và nhờ đó tôi nhận mọi khoản cúng dường, không phải cho tôi, mà là cho tất cả và cho Phật - Pháp - Tăng. Tôi không cần phải sở hữu cho riêng mình.

Tôi chỉ cần sử dụng tất cả những vật dụng cúng dường cho những người thiếu thốn nhất trong xã hội và cho tất cả những người khác trong tăng đoàn. Miến Điện là một quốc gia Phật giáo. Hầu hết mọi người đều là Phật tử, nhưng hầu hết họ không thể giữ giới một cách nghiêm túc. Hầu hết họ không thể hành thiền hay chánh niệm và xả ly. Vậy nên họ đang gặp vấn đề. Họ không thể tự mình sống sót. Đó là lý do vì sao việc làm thiện pháp vì lợi ích tất cả là một việc rất tốt. Làm thiện pháp thật thụ vì lợi ích của toàn thể chúng sinh và vì Phật - Pháp - Tăng là việc thực sự cần làm, việc thực sự tốt lành ở Miến Điện. Tôi đã tận dụng cơ hội này để làm thiện pháp, nhờ đó trung tâm Thabarwa có thể phát triển nhanh chóng khắp quốc gia, do nhờ làm thiện pháp đúng nơi, đúng lúc, đúng đối tượng và đúng phương pháp là chỉ làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

**Question 32: In walking meditation, sometimes she could not be able to observe the breath, so she just could be able to recognize the wind, the sound of the step when walking. what should she do?**

**Answer:** Walking meditation is different from sitting meditation. In walking meditation, we should be mindful. The moving and stillness are impermanent nature. Because of walking, we are moving continuously.

So we need to detach from moving and stillness process. We should try to understand moving and stillness are just impermanent nature. Because the mind does move, there is moving. The mind doing move and the action of moving are also impermanent nature. Concerning with the blowing of the wind, we should emphasize only on moving and stillness of the wind in order to detach from the wind. The wind is not something just ever new impermanent nature. There is the power of moving and stillness in the wind which are also impermanent nature. Both of our body and mind are also just combination of nama and rupa or ever new impermanent nature, moving of body and blowing of the wind are the same impermanent nature, we need to detach not only from the wind but also from our body and mind.

The sound of stepping is also just ever new impermanent nature. The sound of the wind or the sound of the step or the sound of someone speaking, all these are the same ever new impermanent nature. We need to apply this truth when we are walking meditation, when we are practicing meditation in walking position. Living beings and non-living beings, something or someone, man or woman, man or woman, man or woman are just ignorance and attachment of the mind.

Only ignorance and attachment are real. The aim of practicing meditation or mindfulness and detachment is to find out the truth which is the cause and effect cycle of impermanent nature. Whenever there is the cause or action, there will be effect or

reaction for sure. We should stop our physical, verbal and mental action in this way by doing more and more good deeds. In this way, there will also be less and less reaction or result. If there is action, there will be reaction for sure. If there is no action, there will be no reaction for sure. So we need to change the cause or action by doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment.

In this way, cause and effect cycle of impermanent nature will be less and less for the practitioner or meditator. The more we can reduce cause and effect cycle of impermanent nature, the more we can create our life to be what we want or what we should do. We can also stop what is bad or what should not be not to happen. In this way, we can create our life as we wish by following the middle way of doing or not doing only without grasping or attaching in the mind.

***Câu hỏi 32: Trong hành thiền, đôi khi con không thể quan sát hơi thở, nên con chỉ biết quan sát hơi gió, hay âm thanh của bước chân những người đi kinh hành. Con nên làm gì ạ?***

**Trả lời:** Thiền đi thì khác với thiền ngồi. Trong thiền đi, chúng ta phải chánh niệm về chuyển động và dừng lại để thấy được bản chất vô thường. Khi đi thì chúng ta phải di chuyển liên tục, nên chúng ta phải xả ly khỏi quá trình động và tĩnh. Chúng ta cần nhận rõ chuyển động và tĩnh lặng chỉ là bản chất vô thường. Do trong tâm có ý muốn chuyển động nên có sự chuyển động. Tâm đang điều khiển sự chuyển động và hành động di chuyển này cũng có bản chất vô thường. Đối với gió thổi, chúng ta chỉ nên chú trọng vào động và tĩnh của cơn gió để có thể xả ly khỏi nó. Gió không phải là gì cả, nó cũng có bản chất vô thường luôn mới. Có lực tạo ra từ động và tĩnh của cơn gió và đó cũng đồng bản chất vô thường. Cả hai thân và tam chúng ta cũng chỉ là sự kết

hợp của danh và sắc, hay bản chất vô thường luôn mới. Sự di chuyển của gió hay thân ta cũng cùng bản chất vô thường. Chúng ta cần phải xả ly khỏi gió cũng như khỏi thân tâm của mình.

Âm thanh của bước chân cũng có bản chất vô thường luôn mới. Âm thanh của gió hay của bước chân hay tiếng ai đó nói chuyện cũng vậy, tất cả đều có bản chất giống nhau là vô thường luôn mới. Chúng ta phải áp dụng sự thật này khi đi kinh hành. Các chúng sinh hữu tình và vô tình, cái gì đó hay ai đó, đàn ông hay phụ nữ... đều chỉ là do vô minh và dính mắc trong tâm.

Chỉ có vô minh và dính mắc là thật. Mục đích của hành thiền hay chánh niệm và xả ly là để tìm ra sự thật về vòng nhân quả của bản chất vô thường. Bất cứ lúc nào có nguyên nhân hay hành động thì cũng sẽ chắc chắn có kết quả hay phản ứng. Chúng ta nên ngừng lại những hành động của thân khẩu ý bằng cách làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Nhờ đó sẽ giảm đi những hậu quả hay phản ứng. Nếu có hành động thì chắc chắn sẽ có phản ứng, nếu không có hành động thì chắc chắn cũng không có phản ứng. Vậy nên chúng ta phải thay đổi nguyên nhân hay hành động, bằng cách làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn, với chánh niệm và xả ly.

Nhờ đó mà vòng nhân quả của bản chất vô thường sẽ giảm dần cho người hành thiền. Chúng ta càng gia giảm được guồng nhân quả của bản chất vô thường thì chúng ta càng có thể tạo nên cuộc sống mình mong muốn. Chúng ta cũng có thể ngăn chặn những điều xấu hay những điều không hay khỏi xảy ra. Nhờ vậy ta có được cuộc sống như ý nguyện bằng cách theo con đường trung đạo là chỉ đơn thuần làm hoặc không làm, mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

**Question 33: when practicing meditation, only five minutes, I fell asleep. Although I learned meditation for one year and in daily life, I only need to sleep five hours a day. But in this meditation course, he don't know why practicing meditation is still fall asleep a lot. So can you give him some advice or guidance on how to practice sitting meditation better and don't fall asleep any more?**

**Answer:** Sleepiness in sitting meditation is caused by attachment on action or moving. Because walking or doing something for a long time becomes the habit, it becomes attachment on action.

attachment on action will make sleepiness on sitting meditation. In sitting meditation, we need to detach from action of our body and mind. Except mindfulness and detachment, because of attachment on physical actions, there will be sleepiness without physical action. He needs to detach from physical action. Whenever he is doing physical action, he needs to do with mindfulness and detachment. He needs to detach from his habit.

He needs to detach his habit in his physical action. He needs to reduce the speed in each of his physical action. He needs to reduce the strength of power which he is using in his physical action. He should try to be doing only and using only. In every physical action, he should not use his strength and his habit. He should try to be doing only. In each of physical action, he should accept himself as a sick man or patient.

And also he should accept himself as an old man. In this way, he needs to slow down his action. He should reduce using his strength in his physical action. In Mahasi method, we need to slow down whatever we do.

If we are doing as we used to do, we are doing with attachment. We are doing with our own ignorance and attachment. We need to detach from our own ignorance and attachment. That's why we need to change the mind. We need to change the habit. We need to change everything to be doing only with mindfulness and detachment. If we are practicing like this, we can continue practicing meditation or doing good deeds even if we are really sick and old.

In the beginning of this retreat, I was not feeling very well. I don't want to eat. I don't want to do something. I don't want to pay attention to anything or anyone. I just want to take rest. But I'm able to use the sickness and weakness of my body and mind to continue doing good deeds, to continue teaching at the Meditation Hall and at my cuti or at my room. Now I'm decaying better and better. In this way, I have been doing good deeds for over 21 years continuously. This is the power of doing only with mindfulness and detachment. Even if I'm sleepy, I'm able to teach by using the sleepy mind.

That's why I don't need to take rest a lot. This is right understanding and practice we should follow whether we like it or not. If you reject this right understanding and practice, you will miss the middle way. So you should try hard for long time, continuously. Even if you fall asleep in sitting meditation, you should not give up. You should continue step practice by fighting against your sleeping mind. Facing with difficulties, failures and misunderstanding are not the problem.

Stopping or giving up our practice is a real problem. We will never lose if we don't give up. We will lose only when we stop our practice or we give up in our practice.

***Câu hỏi 33: Khi đi thiền hành thì con cảm thấy rất bình thường, nhưng khi ngồi thiền chỉ trong vòng 5 phút, con bắt đầu ngủ gục. Xin thiền sư cho con lời khuyên.***

**Trả lời:** Chúng ta đã quen đi lại hoặc làm việc gì đó trong một thời gian dài và nó đã trở thành thói quen của chúng ta. Vì vậy chúng ta rất dính mắc vào những hành động trên thân của mình. Vì dính mắc vào hoạt động của thân sẽ khiến cho cơ thể cảm thấy buồn ngủ khi chúng ta ngồi thiền và bắt nó ngồi yên. Vì vậy chúng ta cần dừng lại những hành động của thân và tâm, ngoại trừ việc phải giữ chánh niệm và xả ly. Vì chúng ta dính mắc vào những hoạt động của thân, cho nên khi thân không hoạt động thì chúng ta sẽ buồn ngủ. Bạn cần phải xả ly khỏi những hoạt động của thân mình. Bất cứ khi nào bạn hoạt động thì bạn cũng cần phải xả ly. Bất cứ khi nào hoạt động bạn hãy hoạt động bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ vậy bạn sẽ có thể xả ly khỏi những thói quen hoạt động của thân. Hãy giảm bớt tốc độ hoạt động của thân, giảm bớt những sức mạnh trong hoạt động của thân, không nên dùng quá nhiều sức khi hoạt động. Hãy cố gắng làm mọi việc một cách chậm rãi trong mọi hoạt động, và chỉ cố gắng làm để làm mà thôi. Đừng dùng sức quá nhiều và đừng chạy theo thói quen lãng xãng của thân mình. Hãy cảm nhận mình giống như một bệnh nhân, hoặc một người già, vì vậy, bạn cần phải hoạt động chậm rãi, giảm thiểu việc sử dụng sức lực trong hoạt động của mình. Theo phương pháp thiền của Ngài Mahasi, chúng ta cần phải hoạt động chậm lại trong bất cứ điều gì mình làm.

Nếu chúng ta cứ làm theo tốc độ mà chúng ta quen làm, thì chúng ta đang làm với vô minh và dính mắc. Chúng ta cần phải xả ly khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta cần phải thay đổi thói quen trong tâm, thói quen hoạt động của mình và thay đổi mọi thứ để chỉ làm với chánh niệm và xả ly mà thôi. Nếu chúng ta thực hành



như thế thì chúng ta có thể tiếp tục hành thiền và làm thiện pháp ngay cả khi chúng ta đang đau bệnh hay già yếu.

Vào lúc đầu khóa thiền, bản thân tôi cũng thấy không khỏe lắm. Tôi không muốn ăn, không muốn nói chuyện, không muốn gặp ai cả, không muốn làm gì cả, chỉ muốn nghỉ ngơi mà thôi. Nhưng khi tôi có thể hoạt động chậm lại giống như một người đang bệnh và rất yếu, thì tôi đã có thể tiếp tục làm thiện pháp và tiếp tục dạy thiền tại thiền đường cũng như tại cốc của mình. Đến hiện nay thì tôi đã cảm thấy khỏe hơn nhiều. Nhờ đó tôi đã liên tục thực hiện thiện pháp trong suốt 20 năm nay. Đây chính là sức mạnh của việc chỉ làm đơn thuần với tránh niệm và xả ly. Thậm chí cho dù ngay cả khi tôi buồn ngủ, tôi cũng có thể giảng dạy bằng tâm buồn ngủ của mình. Đó là lý do vì sao tôi không cần nghỉ nhiều. Đây là chánh kiến và phương pháp thực hành mà chúng ta nên làm theo cho dù chúng ta muốn hay không. Nếu bạn từ chối cái nhìn đúng đắn này và những thực hành đúng đắn như thế này thì bạn cũng đang từ chối con đường trung đạo. Bạn nên tiếp tục nỗ lực thực hành trong một thời gian dài liên tục. Thậm chí cho dù bạn buồn ngủ khi ngồi thiền thì cũng đừng từ bỏ, đừng bỏ cuộc. Hãy tiếp tục chiến đấu lại cơn buồn ngủ và cái tâm buồn ngủ của mình. Việc thất bại hay việc hiểu sai hay khó khăn lúc đầu không phải là vấn đề, việc ngừng thực hành mới là vấn đề.

Chúng ta sẽ không bao giờ thua cuộc nếu chúng ta không bỏ cuộc. Chúng ta sẽ chỉ thua cuộc khi chúng ta bỏ cuộc, khi chúng ta từ bỏ thực hành chánh niệm và xả ly.

**Question 34: She has two special experiences. The first one is when she focused on her breath and relax, she fell into the state of the feeling, the strong feeling, the joy, the delight feeling, experienced like she flies into the sky. she felt her body slight. And the second experience is in this morning**

**she felt hot in her head and like there was a strong and strange power happening in her head. But when she felt anxiety, worried or some bad experiences in the past happen in her mind, this feeling would stop and she said that she practiced meditation for nearly a half year, one hour per day and in the past, sometime she experienced the same experience like this and she wants you to guide her and give her more teaching or guidance.**

**Answer:** She needs to practice more and more. More time, more experience, more meditation retreat. Six month is not enough. She needs to emphasize on doing good deeds with right understanding and right practice of mindfulness and detachment.

Now she is just the beginner in practicing meditation. She just needs to continue the practice more and more. Besides, she needs to detach from herself, from her meditation experience. The more she can detach, the more she can understand.

Practicing meditation with attachment for many years. If you practice meditation with attachment, you are wasting your time, there will be not much development. Practicing meditation with detachment can develop in your practice, more and more. You need to detach from the other object. You should emphasize the mind, the presentation of mindfulness is the object to be mindful. The presentation of mindfulness and detachment is complete by itself.

The more we are practicing like this, the more we can detach from ourselves and the others. Ignorance and attachment is not complete. Because of ignorance and attachment, we cannot survive by ourselves. We need to rely on our belongings and our

family members. There are a lot of needs caused by ignorance and attachment.

I rely more and more on the present action of mindfulness and detection. The mind will be complete by itself, there will be less and less desire, less and less ignorance and misunderstanding, there will be less and less anger, worry, sorrow. Now you cannot be mindful, you are present mind.

That is what you need in your practice. You'll be mindful on your present mind. You need to detach from your life as a lay person from your home, from your family, from your belongings. Because of ignorance and attachment, your mind is not free, not powerful.

***Câu hỏi 34: Cô ấy có hai trải nghiệm đặc biệt. Đầu tiên là khi cô tập trung vào hơi thở và thư giãn, cô rơi vào trạng thái cảm giác, cảm giác mạnh, cảm giác hỷ, lạc, cảm giác như đang bay lên trời. cô cảm thấy cơ thể mình nhẹ bẫng. Và trải nghiệm thứ hai là sáng nay cô cảm thấy nóng bừng trong đầu và như có một sức mạnh kì lạ nào đó đang diễn ra trong đầu. Nhưng khi cô cảm thấy lo lắng, lo lắng hay một số trải nghiệm không tốt trong quá khứ xảy ra trong tâm trí, cảm giác này sẽ dừng lại và cô cho biết cô đã tập thiền gần nửa năm, mỗi ngày một giờ và trước đây, có lúc cô cũng trải qua điều tương tự. trải nghiệm như thế này và cô ấy muốn ngài hướng dẫn cô ấy và giảng dạy thêm cho cô ấy về cách thực hành thiền.***

**Trả lời:** Cô ấy cần phải luyện tập ngày càng nhiều. Thêm thời gian, thêm kinh nghiệm, thêm khóa thiền. Sáu tháng vẫn chưa đủ. Cô ấy cần nhấn mạnh vào việc làm những việc tốt với chánh kiến và thực hành đúng đắn về chánh niệm và xả ly.

Bây giờ cô ấy chỉ là người mới bắt đầu thực hành thiền. Cô ấy chỉ cần tiếp tục luyện tập nhiều hơn nữa. Ngoài ra, cô ấy cần phải xả ly khỏi chính mình, khỏi trải nghiệm thiền của mình. Cô ấy càng có thể xả ly, cô ấy càng có thể hiểu được nhiều hơn.

Bạn thực hành thiền với sự dính mắc trong nhiều năm. Nếu bạn thực hành thiền với sự dính mắc, bạn đang lãng phí thời gian và sẽ không có nhiều sự phát triển, tăng trưởng. Thực hành thiền định với tâm xả ly có thể ngày càng phát triển trong quá trình thực hành của bạn. Bạn cần xả ly khỏi đối tượng khác. bạn Nên chú trọng vào quán tâm, rằng sự có mặt của chánh niệm là đối tượng cần được chánh niệm. sự có mặt của chánh niệm và xả ly tự nó đã trọn vẹn.

Càng thực hành như thế nhiều, chúng ta càng có thể xả ly khỏi chính mình và người khác. Vô minh và dính mắc chưa trọn vẹn. Vì vô minh và dính mắc nên chúng ta không thể tự mình tồn tại được. Chúng ta cần phải dựa vào tài sản của mình và những người trong gia đình. Có rất nhiều nhu cầu được tạo ra bởi sự thiếu hiểu biết và gắn bó. Tôi ngày càng tin tưởng nhiều hơn vào hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại.

Tâm sẽ tự nó trọn vẹn, sẽ ngày càng ít ham muốn, bớt vô minh và hiểu lầm, sẽ ngày càng ít giận dữ, lo lắng, buồn phiền. Bây giờ bạn không thể chánh niệm được, Đó là tâm hiện tại.

Đó là những gì bạn cần trong quá trình thực hành của mình. Bạn sẽ chánh niệm về tâm hiện tại của mình. Bạn cần phải xả ly khỏi cuộc sống của một cư sĩ, khỏi nhà của bạn, khỏi gia đình của bạn, khỏi đồ đạc của bạn. Vì vô minh và dính mắc nên tâm bạn không được tự do, không mạnh mẽ.

**Question 35: I have been learning Vipassana meditation for almost seven months. I practice every day for two hours, but**

**in my practice, when I do Vipassana meditation, I feel very stressful. I'm very stressed when doing Vipassana meditation. So I wonder whether I should practice Samatha meditation first, after that, I can practice Vipassana. Is it okay?**

Answer: Six months ago, she participated in a meditation course, 10 days meditation course at the first monastery. Yeah, by following the meditation master by the Goenka method, no talking, no silence, and observing and practicing the Goenka method. And after that, she also participated in an online course. And after two courses like that, she went back to her practice by herself. And she also meditated two hours every day, two hours until six hours. And she felt the very tense and strong stressful when she observed.

She is 43, she is off her work six months during six months until now and before she worked at the real estate like an investor 16 years you When she participated in meditation, she felt very pain, and she felt it is difficult to concentrate more.

Answer: She should continue only with Vipassana meditation. She just needs to detach from pain or from stress. Because of strong attachment in her body and mind, she is difficult to practice.

She is difficult in her daily practice. She should emphasize on practicing meditation. She should try to abandon her life as a lay person. She should stay more and more in meditation retreat.

She should try to be a temporary nun. Because of working for many years as a lay person, her attachment about herself and society is really rooted in her mind. So it is difficult to get success in her practice.

She should practice mindfulness and detachment together with her job, concerned with her job of real estate, she may get success in both business and practice. But she rejects practicing meditation.

And she attached to a real estate job that made it difficult to detach. You are 43 years old, that's why not much need to do. You already experienced a love in your life, that is enough.

You should stop your life as a lay person. You should try to be a full -time meditator, or ordain as a nun. In this way you can reduce your own ignorance and attachment and you can get success in your practice.

***Câu hỏi 35: Thưa thiền sư con đã học thiền vipassana đến nay được gần 7 tháng, con vẫn thực hành thiền mỗi ngày khoảng 2 giờ nhưng khi thiền quán con vẫn cảm giác rất căng thẳng. Xin hỏi thiền sư có nên tập thiền định trước rồi mới tập thiền quán không ạ? Con cảm ơn và kính chúc thiền sư sức khỏe.***

**Trả lời:** Chị nên thực hành thiền Vipassana thôi. Chị nên xả ly khỏi cơn đau và những cơn khó chịu trong thân thể mình. Do quá dính mắc với cơ thể và tâm trí mình cho nên trong thực hành hàng ngày chị sẽ gặp khó khăn. Chị nên chú trọng vào việc thực hành thiền và cố gắng xả bỏ đời sống thế tục của mình. Chị nên tham gia nhiều khóa thiền hơn nữa hoặc thậm chí có thể xuất gia gieo duyên làm một tu nữ. Do nhiều năm chị đã quen với việc dính mắc với đời sống thế tục, chị đã quen ở trong xã hội và thói quen này đã hằn sâu trong tâm trí chị, cho nên chị sẽ gặp rất nhiều khó khăn để có thể thành công khi hành thiền.

Nếu chị có thể thực hành với chánh niệm và xả ly đồng thời với công việc về bất động sản của chị, thì chị có thể thành công trong cả hai, cả việc kinh doanh bất động sản lẫn việc thực hành thiền.

Nhưng bởi vì chị đã chối bỏ việc thực hành thiền và dính mắc vào công việc bất động sản của mình, cho nên điều này đã khiến chị gặp khó khăn trong việc xả ly khỏi đời sống thế tục để thực hành. Hiện nay chị đã 43 tuổi và như vậy cũng đã đủ trải đời. Chị nên ngừng lại đời sống cư sĩ của mình. Chị nên cố gắng để là một người hành thiền toàn thời gian hoặc xuất gia như một tu nữ, nhờ đó mà chị có thể giảm bớt được vô minh và dính mắc của mình và có thể thành công trong việc hành thiền.

**Question 36: When I sit in meditation and follow the up and down of my breath, then I will soon fall asleep and I can't sit for long. But when I follow the mantra in my mind, when I follow the Mantra of Mahayana Mantra in my breath, then I will feel very alert and I can sit for longer time. So is that a correct way to practice?**

**Answer:** What you are doing is right, but you are doing with attachment. You attach on chanting, that's why you need to detach from chanting. Doing only or chanting only is right. Chanting with attachment is not fully right. Chanting is right. Attachment is wrong. Chanting Buddhist teaching is right but attachment is wrong. The real problem is ignorance and attachment in your mind. Because of ignorance you don't know about you are made a mistake, you don't know about your ignorance and attachment. You can also combine certain meditation with chanting together but you must be able to be chanting with mindfulness and detachment. Now you are able to be chanting with ignorance and attachment.

Chanting Buddhist teaching is right. Ignorance and attachment are wrong. So you need to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Ignorance and attachment are wrong.

**Câu hỏi 36: Khi con ngồi thiền theo hơi thở phồng lên xẹp xuống thì con sẽ nhanh đi vào giấc ngủ và ngồi không được lâu. Khi con ngồi thiền theo bài chú đại bi, tức là trì trong hơi thở thì con tỉnh táo và ngồi lâu hơn. Dạ con hành thiền như vậy đúng không ạ? Con xin tri ân.**

**Trả lời:** Bạn đang thực hành đúng, nhưng với tâm dính mắc, dính mắc vào việc trì tụng chú, bạn cần phải xả ly khỏi việc trì tụng. Chỉ làm đơn thuần hoặc trì tụng đơn thuần thì đúng, nhưng làm hay trì tụng với sự dính mắc thì sai.

Tụng niệm kinh kệ thì đúng đắn. Nhưng việc dính mắc thì sai lầm. Vấn đề thực thụ là ở sự vô minh và dính mắc trong tâm. Vì vô minh nên bạn không biết về những lỗi lầm trong tâm mình, không biết về sự vô minh và dính mắc của chính mình. Bạn cũng có thể kết hợp việc ngồi thiền với tụng kinh, nhưng phải làm với sự xả ly và chánh niệm.

Hiện giờ bạn đang tụng niệm bằng vô minh và dính mắc. Việc tụng niệm kinh Phật Pháp thì là đúng đắn, nhưng vô minh và dính mắc thì là sai lầm. Cho nên bạn cần phải chuyển từ tụng niệm bằng vô minh và dính mắc, sang tụng niệm với chánh niệm và xả ly.

**Question 37: My mind is always worried and shy and timid. I want to escape the stress. I want to escape the boundary of the mind. So what should I do?**

**Note:** I'm 30 years old. She is doing painting for beauty, like painting on lips or eyebrows for beauty. She has been doing this job for almost one year. She finished grade 10 in education. She has been divorced for seven years and without children and is



living with her parents. She has been practicing meditation around a month ago. She joined in a couple of meditation courses, but after that she can practice meditation herself. So, she has a lot of thoughts in her mind and they are very confusing and she wants to practice meditation to detach from my thoughts, but she can't because there are a lot of confusing thoughts in my mind about job, work, family, marriage, life, and also finance. Nothing is good. There are too much negativity. There are a lot of chaos in life, a lot of mess in the life because she cannot make money now and her marriage life is in turmoil and there are a lot of other stress in almost every aspect of her life.

**Answer:** You are stay gentle and healthy but you cannot detach from your past experience. What you need is to detach from yourself. Mindfulness is not enough. There are a lot of attachment in your mind, not in your body.

You should change your mind. You should ordain as a nun. This is the easiest way to change your life and your mind. This is the most effective detachment from your life as a layperson. If you can lose your life as a layperson, you can be a nun and then you can start a new life. And even if you are not much skillful in doing good deeds as a nun, you can detach from your experience of a layperson. In this way, the problems in your mind and the attachment in your mind will be less and less. the real problem is not good job, not marriage, but attachment on the bad karma or consequence. If you can detach from your past experience you can enjoy the problems concerned with finance, marriage, and job.

You just need to change your life to be a full -time meditator or a nun. You just need to make up your mind to emphasize only on

practicing meditation and doing good deeds. In order to detach from yourself and your experience, you are suitable to do good deeds professionally. In this way your mind will change for sure. If you are not useful in their society, you should try to use your life in meditation. In this way, your life will be really useful as a meditator or as a nun.

You can be a temporary nun in this retreat also. It is easy to do, but difficult to understand about the value of a nun. Now you find the solution so you just need to obey, to practice, to follow. If you dare to do like this, you can be what you want. Your need can be fulfilled by the power of mindfulness and detachment, by the power of Budha, Dhamma and Sanga. You should try to be a nun for few years, and then your desire will be fulfilled for sure. Your mind will change for sure.

***Câu hỏi 37: Kính bạch thiền sư, tâm con lúc nào cũng lo sợ, nhút nhát. Con muốn thoát khỏi sự kiềm chế nơi tâm. Hiện tại con có rất nhiều vấn đề và cuộc sống đang rất khó khăn, từ gia đình, công việc, tiền bạc, hôn nhân... nhiều thứ khiến con rất tiêu cực và rối loạn. Con nên làm thế nào ạ? Con cảm ơn thiền sư.***

**Trả lời:** Hiện tại thì chị vẫn còn rất trẻ và khỏe, nhưng chị đã không thể xả ly khỏi những chướng ngại của cuộc đời. Điều chị cần chính là sự xả ly khỏi chính mình. Chỉ chánh niệm không thì chưa đủ.

Có rất nhiều sự dính mắc trong tâm của chị. Chị dính mắc nhiều hơn với tâm chứ không phải với thân. Cho nên điều chị cần làm chính là thay đổi tâm mình. Chị nên xuất gia làm tu nữ. Đó là cách dễ nhất để thay đổi cuộc đời và thay đổi tâm của mình.

Đây cũng là cách hiệu quả nhất để xả ly khỏi đời sống thế tục. Nếu chị can đảm buông bỏ đời sống thế tục của mình và trở thành một tu nữ thì chị có thể bắt đầu một cuộc đời mới. Thậm chí cho dù nếu chị không giỏi trong việc làm thiện pháp với tư cách là một người tu thì chị cũng chắc chắn sẽ xả ly được khỏi những trải nghiệm xấu của mình ở đời sống thế tục. Nhờ đó mà những dính mắc trong tâm của chị cũng sẽ ngày một giảm đi.

Vấn đề thực sự ở đây không phải là do chị không có công việc tốt, không có tài chính tốt hay là không có cuộc hôn nhân tốt, mà sự dính mắc đến những kết quả, những diễn tiến của cuộc sống của chị mới là vấn đề. Nếu chị có thể xả ly khỏi những trải nghiệm tồi tệ của mình, thì chị có thể chịu đựng, kham nhẫn được những vấn đề về tài chính, hôn nhân hay công việc. Chị chỉ cần thay đổi cuộc sống của mình thành người hành thiền toàn thời gian hoặc một người tu sĩ. Chị chỉ cần quyết định như vậy, và chỉ chú trọng vào việc hành thiền cùng với làm thiện pháp để có thể xả ly khỏi chính mình và những trải nghiệm của mình.

Chị rất thích hợp để chuyên làm thiện pháp. Nhờ đó, tâm của chị chắc chắn sẽ thay đổi. Nếu chị cảm thấy bản thân không hữu ích trong xã hội thì chị nên dùng cuộc đời mình tại một trung tâm thiền. Nhờ đó, cuộc đời chị sẽ trở nên thực sự hữu ích khi chị hành thiền toàn thời gian hoặc trở thành tu sĩ. Chị có thể xuất gia gieo duyên một thời gian ngay trong khóa thiền này, điều này rất dễ làm, nhưng giá trị của việc xuất gia thì khó hiểu hơn. Giờ thì chị đã tìm ra được giải pháp, chị chỉ cần tuân theo giải pháp này và tiếp tục thực hành. Nếu chị can đảm làm được điều này, chị có thể làm được nhiều thứ và đạt được những gì mình muốn.

Tất cả những nhu cầu và mong muốn của chị sẽ được thoả mãn, sẽ được đáp ứng nhờ sức mạnh của chánh niệm và xả ly, nhờ sức

mạnh của Phật-Pháp-Tăng. Chị có thể xuất gia ở Việt Nam trong vài năm và tâm của chị sẽ chắc chắn sẽ thay đổi.

**Question 38: Can you explain more about the teaching you taught in this morning Dhamma talk: “we can understand that father is ignorance, mother is attachment, and we were born by ignorance and attachment.” Why father is ignorance, mother is attachment?**

**Answer:** Normally, father is the leader, mother is the follower. Father is less attachment than mother. mother is more attachment than father. About the ignorance and attachment, ignorance is the first, attachment is the second in the condition of Dhamma. That’s why we can say ignorance or misunderstanding is the father, attachment is the mother.

If there is no father, there would be no mother. If there is father, there will be mother. If there is mother, there will also be father. Father and mother are not the same person but the same family members. So if there is ignorance, there will be attachment. If there is attachment, there will also be ignorance. Ignorance and attachment are not the same but they are the same family members. Therefore, we need to practice mindfulness and detachment more and more. The more we can practice, the more we can detach from ignorance and attachment. The more we can detach, less and less attachment. If there is no ignorance, there will be no attachment. If there is no attachment, there will also be no ignorance. If there is no ignorance and attachment, there will be no more causes and effects of the new impermanent nature, no more endless life cycle.

***Câu hỏi 38: Xin Ngài giảng cho con biết thêm, vì sao Ngài nói: Cha là vô minh, mẹ là dính mắc, và chúng ta sinh ra từ vô minh và dính mắc?***

**Trả lời:** Thông thường thì cha là người lãnh đạo gia đình, mẹ là người đi theo. Cha thường ít dính mắc hơn mẹ, mẹ thường dính mắc nhiều hơn cha. Giữa vô minh và dính mắc thì vô minh đi trước, dính mắc theo sau, đây là trật tự vận hành của Pháp. Vậy nên có thể nói rằng vô minh hay hiểu biết sai lầm là cha, dính mắc là mẹ. Nếu không có cha thì cũng không có mẹ. Nếu có cha thì sẽ có mẹ. Nếu có mẹ thì cũng sẽ có cha. Cha và mẹ không phải là cùng một người, nhưng cùng là thành viên trong gia đình.

Tương tự, nếu có vô minh thì sẽ có dính mắc, nếu có dính mắc thì cũng có vô minh. Vô minh và dính mắc không là cùng một thứ nhưng chúng là thành viên của cùng một gia đình. Vì vậy chúng ta cần phải thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa. Chúng ta càng thực hành nhiều hơn thì chúng ta càng có thể xả ly hơn khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta càng xả ly được thì chúng ta càng bớt dính mắc. Nếu không có vô minh thì cũng sẽ không có dính mắc. Nếu không có dính mắc thì cũng sẽ không có vô minh. Nếu không có vô minh và dính mắc thì sẽ không còn nhân quả của bản chất vô thường luôn mới, không còn vòng luân hồi bất tận nữa.

**Question 39: When practicing meditation, I practice the deep breathing method of bringing my breath to the top of my head, which is very difficult. I started practicing 1 year ago, at first it was very difficult to do. Currently there has been a little progress but it is still difficult. I want to ask if this is normal in meditation practice and should we continue to practice this method?**

**Answer:** That is not normal. You can practice like this but only for the beginning, not for all the times. Dhamma is nature, nature's truth. If we want to know about dhamma, about the truth or nature, we need to be natural. we need to let go or abandon or stop all our actions which are not natural. When our practices become the one with nature or our practice or our Mindfulness and Detachment becomes one with nature, there will be success of our practice so we need to practice to be natural with ever-new impermanent nature. In order to be natural, we need to detach from our own Ignorance and Attachment. Ignorance and Attachment are creating our lives, creating to be private, to be personal, to be selfish, to be different from others. All these are just creation of Ignorance and Attachment. Knowing like this is understanding the truth. Practicing like this is also a middle way to get enlightenment. Many meditators in Thabarwa centers but most of them cannot stop or abandon their unnatural actions which mean over acting, over actions. That's why they are not like other people because they are unnatural actions. Whatever we do should be natural. Nature is simple, easy and powerful, the natural mind is simple, easy and powerful. An unnatural mind is not simple, not much easy, not much powerful. That's why we should try to be natural, we need to detach from our unnatural physical, verbal and mental actions.

***Câu hỏi 39: Khi con thực hành thiền, con thực hành theo phương pháp hít thở sâu đưa hơi thở lên đỉnh đầu rất là khó khăn. Con bắt đầu thực hành cách đây 1 năm, lúc đầu rất khó thực hiện. Hiện tại đã có tiến bộ 1 chút nhưng vẫn còn khó khăn. Con muốn hỏi đây là điều bình thường trong thực hành thiền và có nên tiếp tục thực hành phương pháp này hay không?***

**Trả lời:** Điều đó không bình thường. Bạn có thể thực hành như vậy nhưng chỉ trong thời gian đầu, không phải mọi lúc, mọi thời điểm. Pháp là tự nhiên, là sự thật của tự nhiên. Nếu chúng ta muốn biết về Pháp, về sự thật hay bản chất tự nhiên, chúng ta cần phải buông bỏ, xả ly hoặc dừng lại mọi hành động không tự nhiên của mình. Khi sự thực hành với Chánh niệm và Xả ly của chúng ta trở thành một với tự nhiên thì việc thực hành của chúng ta sẽ thành công. nên chúng ta cần phải thực hành để trở nên tự nhiên với bản chất vô thường luôn luôn mới. Để có thể thuận tự nhiên, chúng ta cần thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của chính mình. Vô minh và Tham ái đang tạo nên cuộc sống của chúng ta, tạo nên sự riêng tư, cá nhân, ích kỷ, khác biệt với những người khác. Tất cả những điều này chỉ là sự tạo tác của Vô minh và Dính mắc. Biết như vậy là hiểu được sự thật. Thực hành như vậy cũng là con đường trung đạo để đạt được giác ngộ. Có rất nhiều thiền sinh ở các trung tâm Thabarwa nhưng hầu hết họ không thể dừng lại hay từ bỏ những hành động trái tự nhiên của mình, tức là hành động vượt quá giới hạn. Đó là lý do tại sao họ không giống người khác vì đó là những hành động không thuận theo tự nhiên. Bất cứ điều gì chúng ta làm nên thuận theo tự nhiên. Tự nhiên thì đơn giản, dễ dàng và mạnh mẽ, tâm trí thuận theo tự nhiên thì đơn giản, dễ dàng và mạnh mẽ. Một tâm trí không tự nhiên thì không đơn giản, không dễ dàng, không mạnh mẽ. Đó là lý do tại sao chúng ta nên cố gắng sống thuận theo tự nhiên, chúng ta cần buông bỏ, xả ly khỏi những hành động trái tự nhiên của thân, khẩu và ý.

**Question 40: Before entering meditation, I start observing my breath and radiating metta to my departed mother. I know I am still really attached to my mother. Since childhood, I have had no other family members apart from her. She is my only family member but I still did not fulfill**

**my duty as her daughter. I usually argue or quarrel and be impolite and rude to her. It's unacceptable as a child. Since her death, I have been really regretful, I have ordained for her but my mind now is full of regret. Everything I do, I remember her, I tried to do all kinds of good deeds and dedicated that to my mother. What should I do now to practice and have no more attachment. Because when I sent metta to my mother, I knew I was still really attached to her so how could I share metta to my mother before every meditation session. I would like to thank you so much and wish you healthy to keep helping ignorant people. When I read your biography the 1st time, I cried a lot, with a lot of tears in my eyes, because I feel you are very great and compassionate. I wish someday I can be detached as you do and my mind will be free from attachment, no more attachment in my mind.**

**Note:** I am 35 years old. My mother passed away for over a year now when she is 66 because of sickness, I am the only child in the family and lived with my mother since childhood until she died. I was very disciplined, disobedient and not polite to my mother, and said rude and bad words to my mother. When I got angry with my mother, I said loudly and bad words to my mother. When I am a teenager, I got a lot of stress concerning earning money and other aspects of life with a lot of pressure from my mother. I got angry and started scatch and break things in house yet did not throw it to my mother.

**Answer:** You need to change your mind, your actions. Your bad actions are the cause of the problems with you and your mother. Because of being angry, impolite, disobedient, doing bad things causes a lot of suffering to both you and your mother. You just



need to change your mind, your actions. That is what is most needed in you. Now your mother already passed away but anger, worry, sorrow still be in your mind. You are making the same mistake as before. That's why you are suffering alone by yourself. If you are not changing your mind, your understanding, your views, will be endless suffering in your mind. It's not concerned with your mother, only concerned with your anger, your ignorance. You have been suffering like this not only with your mother, but also by yourself. You need to practice Mindfulness and Detachment at every present moment. It is essential to change your mind. There is anger, worry, sorrow, resentment all these are caused by your own Ignorance and Attachment. You should emphasize more mindfulness and Detachment in order to detach from Ignorance and Attachment. There will be less sorrow, anger, worry in your mind. So this is the solution for your problem.

***Câu hỏi 40: Bạch thiền sư, trước khi vào thiền và bắt đầu theo dõi hơi thở thì con rải tâm từ cho người mẹ quá cố của con. Vì con còn dính mắc vào người mẹ này. Từ nhỏ đến lớn con không có một gia đình đàng hoàng, chỉ sống với người mẹ duy nhất, nhưng con đã không làm tròn bổn phận của người con, con rất bất hiếu, hay cãi và lớn tiếng hỗn hào với mẹ. Từ khi mẹ mất con rất hối hận, nên trong lòng con giờ đây toàn là sự ân hận và lúc nào àm gì con cũng nhớ đến mẹ và cố gắng làm mọi thiện pháp để hồi hướng cho mẹ. Giờ con phải làm sao để không còn hối hận và hành thiền đúng đắn để không còn dính mắc nữa ạ? Con có cần rải tâm từ cho mẹ trước mỗi thời thiền nữa không ạ? Con cảm ơn ngài rất nhiều, con kính chúc ngài có nhiều sức khỏe để cứu rỗi chúng sinh còn vô minh. Lần đầu tiên con đọc tiểu sử ngài và con đã khóc rất nhiều. Ngài thật vĩ đại và từ bi... nguyện cho con sẽ buông xả***

***được như ngài... để không còn phiền não trong tâm trí. Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.***

**Trả lời:** cô cần thay đổi tâm mình và những hành động của mình. Những hành động xấu của cô chính là nguyên nhân của vấn đề. Cô đã gây ra sự đau khổ cho chính mình và cho mẹ mình. Do sân hận, vô lễ, chống đối... mà cô đã làm những điều tồi tệ khiến cho bản thân mình và mẹ mình phải đau khổ. Cô cần phải thay đổi hành động của mình và tâm trí mình. Đó là điều cần thiết nhất mà cô phải làm.

Giờ đây thì mẹ cô đã qua đời rồi, nhưng sự lo lắng, sân hận, phiền muộn... vẫn còn trong tâm trí của cô. Vậy là cô đang tái phạm những sai lầm của mình trước đây. Đó là lý do vì sao tự mình cô vẫn cảm thấy đau khổ. Nếu cô không thay đổi tâm mình, không thay đổi hiểu biết của mình, không thay đổi cái nhìn của mình, thì cô sẽ tiếp tục trong cái vòng lặp đau khổ này đến suốt đời. Nó không liên quan gì đến mẹ cô, mà nó chỉ liên quan đến chính sự sân hận, vô minh, dính mắc của chính cô. Cô đã phải chịu đau khổ như thế này không chỉ khi còn có mẹ, mà ngay cả khi chỉ còn có cô. Cô cần phải thực hành chánh niệm và xả ly trong từng khoảnh khắc hiện tại, vì chánh niệm và xả ly ở từng khoảnh khắc hiện tại là vô cùng thiết yếu để thay đổi tâm trí của cô. Trong tâm của cô hiện giờ có rất nhiều sự ân hận, phiền muộn, lo lắng, khổ sở... Tất cả những điều này là do sự vô minh và dính mắc của chính cô. Vì vậy cô nên chú trọng nhiều hơn đến thực tập chánh niệm và xả ly, thay vì chú trọng đến vô minh và dính mắc. Điều đó sẽ giúp cô ngày một giảm dần những lo âu, sân hận, phiền muộn trong lòng. Đây mới là giải pháp cho cô.

**Question 41: In 2010, I wanted to ordain as a nun. At the same time, I wanted to die. I went to a monk, now I don't remember what he exactly told me but I decided not to die**

**and stay as a lay. Until now, the intention of ordination has not appeared again. I want to process the mind, why did it happen like that?**

**Answer:** Maybe in her previous life, she might ordain as a nun or she might suicide so that attachment appeared again in her mind. it's attachment to the previous life. Because of meeting one of the monks and getting help from that monk, she could detach and still be alive. You should be a nun. If you want to know the answer by yourself. you should be a nun and meditate and then more clearly understand the cause and effect cycle of impermanent nature. If you become a nun, at that time, you will be able to do more good deeds. You have already saved a lot of good deeds but not enough fortunate to be a nun, you just fortunate enough to not suicide yourself. You should try to fulfill the previous need of being a nun. So you should try to fulfill your previous desire. In this way, you can be satisfied to be a nun. You should try to be a nun in future. In this way, you can find the answer by yourself.

Continue to ask question: She wants to understand more about the process of her mind. First she wanted to become a nun. Short time after that, she wants to die. she wants to know the cause of that thoughts. maybe she killed someone in the past, now she wants to suicide. Is that right?

Maybe in her past life, she might become a nun and then she might suicide. That's why there is attachment in her mind. If you don't know the answer by yourself, it still remains in your mind; otherwise it will appear again in future. Only by doing good deeds with Mindfulness and Detachment more and more, you will find the answer yourself. Then there will be no Attachment of being a nun and being suicide. If there is not knowing or

Ignorance, there will be Ignorance and Attachment. If there is knowing, there will be detachment. You need to practice meditation by doing all kinds of good deeds more and more. That is the answer for your question. I have been doing good deeds more and more so I always have answers for my questions by my own practices. You need to do good deeds more and more to solve your problems with your own good deeds.

***Câu hỏi 41: Năm 2010, con có mong muốn xuất gia làm nữ tu. Đồng thời, sau đó con có suy nghĩ muốn tự tử. sau đó con đã đến gặp vị sư, bây giờ con cũng không nhớ chính xác ngài ấy đã nói gì với con, nhưng con đã quyết định không tự tử nữa và tiếp tục cuộc sống của một người bình thường. Cho đến nay, ý định xuất gia vẫn chưa xuất hiện trở lại. con muốn hiểu được tiến trình của tâm, tại sao nó lại xảy ra như vậy?***

**Trả lời:** Có thể ở kiếp trước cô ấy sẽ xuất gia đi tu hoặc có thể cô ấy sẽ tự sát, sự dính mắc, chấp trước đó lại xuất hiện trong tâm trí cô ấy. Đó là sự dính mắc với kiếp trước. Vì gặp được một vị sư và được vị sư đó giúp đỡ nên cô có thể xả ly và vẫn tiếp tục sống. Bạn nên là một nữ tu. Nếu bạn muốn tự mình biết câu trả lời, bạn nên trở thành một tu sĩ và thực hành thiền để hiểu rõ hơn về vòng nhân quả của bản chất vô thường. Nếu bạn trở thành một nữ tu sĩ thì lúc đó bạn sẽ có thể làm được nhiều việc thiện hơn. Bạn đã tích lũy được rất nhiều việc thiện rồi nhưng chưa đủ may mắn để được xuất gia, bạn chỉ may mắn là không tự tử mà thôi. Bạn nên cố gắng đáp ứng nhu cầu trước đây của việc trở thành một nữ tu sĩ. Bằng cách này, bạn có thể hài lòng khi trở thành một ni cô. Bạn nên cố gắng trở thành một nữ tu sĩ trong tương lai. Bằng cách này, bạn có thể tự mình tìm ra câu trả lời.

***Tiếp tục hỏi: Cô ấy muốn hiểu thêm về quá trình suy nghĩ của mình. Đầu tiên cô muốn trở thành một nữ tu. Sau đó, cô muốn***

***chết. Cô ấy muốn biết nguyên nhân của những suy nghĩ đó. có thể trước đây cô ấy đã giết người, giờ cô ấy muốn tự sát. Có đúng không?***

**Trả lời:** Có thể ở kiếp trước, cô ấy có thể trở thành một nữ tu sĩ và sau đó cô ấy có thể tự tử. Đó là lý do tại sao có sự dính mắc trong tâm trí cô ấy. Nếu bạn không tự mình biết được câu trả lời, nó vẫn còn đọng lại trong tâm trí bạn; và nếu không được giải quyết, nó sẽ lại xuất hiện lại trong tương lai. Chỉ bằng cách làm việc thiện với Chánh Niệm và Xả ly nhiều hơn nữa, bạn mới tự mình tìm được câu trả lời. Khi đó sẽ không còn sự ràng buộc vào việc xuất gia và tự tử. Nếu không có hiểu biết chánh niệm và xả ly thì sẽ có Vô Minh và dính mắc. Nếu có hiểu biết thì sẽ có sự xả ly. Bạn cần phải thực tập hành thiền bằng cách làm nhiều việc thiện hơn nữa. Đó chính là câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Tôi ngày càng làm nhiều việc thiện nên tôi luôn có câu trả lời cho những thắc mắc của mình bằng chính sự thực hành của mình. Bạn cần phải làm những việc tốt ngày càng nhiều để giải quyết vấn đề bằng những việc tốt của chính mình.

**Question 42: During meditation I felt my heart beating a lot. When this feeling appeared, I observed it for a very long time even when I came back to my breath, this still persisted for the whole meditation session even a few days after that. Sometimes while not practicing meditation, I still have this feeling. If I could not maintain my mindfulness, my body would shake lightly after this feeling appeared. How should I detach from this feeling? Thank you and I wish you good health.**

**Note:** I have you been practicing meditation one year ago and have been experiencing heart beating like this three years ago, I started having this kind of fast heart beating and I did not

meditate at that time, I was not sure about that. Since I started meditating, I aware that when this beating appears then my body will shake lightly.

**Answer:** You have a strong attachment to heart beating that's why you need to detach from it. In order to detach, you need practice more and more. The more you are able to be mindful, the more you can detach. When you are practicing meditation, there will be one attachment after another. Now present attachment is concerned with her heart beating and there will be attachment on other objects. Every object needs to be detached so you need to emphasize on practicing meditation with Mindfulness and Detachment more and more. Infact, beating of the heart is not something, just ever-new impermanent nature, you need to know more clearly about the truth of heart beating. Because not knowing the truth of the impermanent nature of heart beating, there is attachment in your mind about heart beating. Beating of the heart is obvious so your attachment is also obvious. You need to continue the practice, in this way there will be less and less gentle attachment. But gentleness is also not something, if you can understand like this, you can detach from gentle objects also. In this way, you can detach more and more one after another.

***Câu hỏi 42: Trong lúc thiền con cảm thấy tim mình đập rất nhanh, cảm giác như trống đánh ngực. Khi cảm giác này xuất hiện, con quan sát nó rất lâu ngay cả khi tôi đã trở lại với hơi thở, cảm giác này vẫn tồn tại trong suốt thời thiền thậm chí vài ngày sau đó. Nhiều khi không thực hành thiền, con vẫn có cảm giác này. Nếu con không thể duy trì chánh niệm, cơ thể con sẽ run rẩy và rung nhẹ sau khi cảm giác này xuất hiện.***

***Làm sao con có thể thoát khỏi cảm giác này? Cảm ơn Thiền sư và chúc ngài sức khỏe.***

**Ghi chú:** Con đã tập thiền được một năm và ba năm trước, con bắt đầu bị chứng tim đập nhanh như vậy và lúc đó con không thiền, con không chắc về điều đó. Từ khi bắt đầu thiền, con ý thức được rằng khi nhịp tim đập mạnh này xuất hiện thì cơ thể con sẽ run rẩy và rung chuyển nhẹ.

**Trả lời:** Bạn có sự dính mắc mạnh mẽ với nhịp đập của trái tim, đó là lý do tại sao bạn cần phải thoát khỏi nó. Để xả ly, bạn cần luyện tập ngày càng nhiều. Bạn càng có khả năng chánh niệm bao nhiêu thì bạn càng có thể buông bỏ, xả ly được bấy nhiêu. Khi bạn đang hành thiền, sẽ có hết dính mắc này đến dính mắc khác. Bây giờ sự dính mắc hiện tại liên quan đến nhịp tim của cô ấy và sẽ có sự dính mắc với những đối tượng khác. Mọi đối tượng cần phải được xả ly nên bạn càng phải nhấn mạnh đến việc thực hành thiền với Chánh niệm và Xả ly nhiều hơn nữa. Thực ra, nhịp đập của tim không phải là cái gì đó, chỉ là bản chất vô thường luôn mới mẻ, bạn cần biết rõ hơn về sự thật của tim đập. Bởi vì không biết sự thật về bản chất vô thường của nhịp đập của tim nên trong tâm bạn có dính mắc về nhịp đập của tim. Nhịp đập của trái tim là hiển nhiên nên sự dính mắc của bạn cũng hiển nhiên. Bạn cần phải tiếp tục thực hành, như vậy sẽ ngày càng ít có sự dính mắc vi tế hơn. Nhưng những sự vi tế cũng không phải là cái gì, nếu hiểu được như vậy thì bạn cũng có thể xa rời những đối tượng vi tế. Bằng cách này, bạn có thể xả ly ngày càng nhiều cái khác.

**Question 43: How can we maintain meditation in daily life? I learned Theravada Buddhism and meditation from Sep 2021, at that time, I practiced reciting Arahant. I joined a 3 day - online course because it was a lockdown period due to**

**Covid and then I practiced at least one hour everyday and that lasted for a year. I had a strong belief that meditation is everything in life. Since I was pregnant, I have a kid who is nearly one year old now. I don't know because of my mind or physical health that I stopped meditation for one and a half years so far. Because of that, I have attachment and regret about the time I didn't arrange to meditate in life. Now I have arranged everything and want to join this retreat. My daughter doesn't live with me at the moment; after the retreat I will bring her back with me. I know when she is back home, I will be busier so I worry that when I join this retreat and come back to normal life maybe I must stop meditation again. That's why I need your advice on how to maintain meditation in daily life. Everyday even though I don't practice meditation, I still listen to dhamma talks and do good deeds. I'm not sure maybe my inner power is not strong enough to motivate me to practice meditation.**

**Note:** I am 30 years old and currently working as a HR manager. I have been working for 7 years since I graduated. Because of my job, I need to deal with a lot of people, when the workplace is normal, there is nothing for me to handle. When there are conflicts and anger between people, that's my job to solve. It takes me an hour to get to the office and another hour for the way back. A lot of changes in life after a year, I don't feel well with my physical body and for sure my mind is also not well because of ignorance and attachment. I'm wondering, in this case, I have a strong belief in Buddhism, Buddha, Dhamma and Sangha and I try to do good deeds, listen to dhamma talks everyday. When I have to deal with many people, I always encourage them to think positively and do good things like what Buddha taught, and I also encourage myself that way to do good



things. That may be the cause for me to get closer to Buddhism. I don't know what caused me to stop meditation. When I was sitting for like 5 minutes then I couldn't control myself to continue practicing. There is a mess in my mind, I don't feel well and mindful like before, easily getting angry with everything. I don't travel to relax but think that the only way to get rid of the current situation is meditation. I'm afraid I will stop meditation again in future. I have been married since Nov 2021. After marriage for half a year, my husband stayed in another province due to Covid lockdown. Before I knew about Theravada, I'm the one being into logical thinking and doing good things I think that leads me to study dhamma talks and I was quite enjoy to do that. During lock down time, my job was quite stressful because my job was to terminate people. We didn't have enough works for all people so company cut off the amount of workers, salary and occupation slots; that's why I was so stress at that time. When workforce didn't occur, I had time to look for and join meditation retreat as I wanted to know how good meditation is. Even though for a couple of months when I practiced, my husband, who didn't know about anything Buddhism at that moment, didn't want me to waste time, just to sit there and do nothing. I could overcome anyway even my husband or my family didn't encourage me. But now I cannot encourage myself to practice meditation even it's not too hard though I think, I don't know why so I put the question why I cannot control my practice.

**Answer:** All social activities are disturbing you to meditate. Getting married, giving birth, and taking care of a baby, all of these are social activities. Because of putting attention on those social activities, you're having difficulty practicing meditation in daily life. If we know more about the side effects of social

activities, we will not get married, we will not have babies, we will not work for money, we will not continue our lives as lay people or normal life of living beings. Because of not knowing about the side effects of social activities and normal life of lay human beings, we continue to live as a lay person and our jobs are social activities. In your present situation, you're busy with your job, your baby, that's why it's difficult to practice in daily life. Only when you try hard in practice, you can continue to practice, you will get success with meditation. It can be really difficult. but no choice, whether it is easy or difficult, just need to continue your practice. If you stop, it will be more difficult to start again in the future. That's why you should not stop practicing and then you should continue practicing, although there are many difficulties. Just need to endure all difficulties; if you can endure, you can continue to practice. If you stop practicing meditation, it will be difficult to know about the suffering of living beings. If you don't know that, it will be difficult to detach from society. If you continue, there will be more and more suffering in mind; the good point is you will be more able to endure more suffering. If you can detach from suffering, suffering will be no problem to you. Not because of suffering, but attachment to suffering. You're in difficulty in both body and mind. For me, I have been doing good deeds and practicing meditation in worse situations, that's why I have the power to practice and teach meditation freely without limit. You should listen to my teaching; you can get my help by listening to my teachings. I need stronger power of Mindfulness and Detachment by listening to my teachings. That's the best you can do, time is changing, everything is changing. You need to wait for it to change and then you can be skillful in practicing meditation. There are many people like you who have difficulties of

practicing in daily life, if you can solve your problems, you also can help other. You should try hard, not only yourself but also the others.

**Câu hỏi 43:** *Làm thế nào chúng ta có thể duy trì thiền tập trong cuộc sống hàng ngày? Con học Phật giáo Nguyên thủy và thực hành thiền từ tháng 9 năm 2021, lúc đó con thực tập theo phương pháp niệm Arahant. con đã tham gia một khóa học online kéo dài 3 ngày vì đó là thời gian khóa học do Covid và sau đó con luyện tập ít nhất một giờ mỗi ngày và điều đó kéo dài trong một năm. con có niềm tin mãnh liệt rằng thiền là tất cả trong cuộc sống. Hiện tại con đã có một đứa con gần một tuổi. Từ khi có thai, con không biết vì tâm trí hay sức khỏe thể chất của mình mà con đã ngừng thiền được một năm rưỡi. Vì thế mà con rất hối tiếc và tiếc nuối về khoảng thời gian mình đã không thu xếp để hành thiền trong đời. Bây giờ con đã thu xếp xong mọi việc và muốn tham gia khóa tu này. Con gái con hiện không sống với con; sau khóa tu con sẽ mang bé về ở cùng. con biết khi bé ở nhà, con sẽ bận rộn hơn nên con lo rằng khi tham gia khóa tu này và trở lại cuộc sống bình thường có lẽ con phải ngừng thiền. Đó là lý do tại sao con cần lời khuyên của ngài về cách duy trì thiền định trong cuộc sống hàng ngày. Hàng ngày dù không hành thiền nhưng con vẫn nghe pháp thoại và làm việc thiện. con không chắc có lẽ nội lực của con chưa đủ mạnh để thúc đẩy con hành thiền.*

**Ghi chú:** Con 30 tuổi. Hiện đang làm quản lý nhân sự và đã đi làm hơn 7 năm kể từ khi con tốt nghiệp. Vì công việc nên con phải tiếp xúc với rất nhiều người. Khi nơi làm việc bình thường, con không có việc phải xử lý. Khi có mâu thuẫn giữa mọi người, đó là công việc của con để giải quyết. Con phải mất một giờ để đến văn phòng và một giờ nữa để quay về. con cảm thấy mình

muốn ngồi thêm 1 giờ hoặc hơn thế. Rất nhiều thay đổi trong cuộc sống sau một năm, con cảm thấy cơ thể mình không được khỏe và chắc chắn tâm trí của con cũng không được tốt vì vô minh và dính mắc. Con thắc mắc, trong trường hợp này, con có niềm tin mãnh liệt vào Phật giáo, Phật Pháp và Tăng đoàn và con cố gắng làm những việc tốt, nghe pháp thoại hàng ngày. Khi phải tiếp xúc với nhiều người, con luôn khuyến khích họ suy nghĩ tích cực và làm những điều tốt đẹp như lời Phật dạy và con cũng khuyến khích bản thân mình làm những điều tốt như vậy. Đó có thể là nguyên nhân để con đến gần hơn với đạo Phật. con không biết điều gì đã khiến con ngừng thiền. Khi con ngồi được khoảng 5 phút thì con không thể kiềm chế được mình để tiếp tục tập luyện. Trong tâm trí con rối bời, tâm trạng không thoải mái và chánh niệm như trước, dễ nổi giận với mọi thứ. con không đi du lịch để thư giãn mà nghĩ rằng cách duy nhất để thoát khỏi tình trạng hiện tại là thiền định. con sợ rằng con sẽ lại ngừng thiền trong tương lai. Con kết hôn từ tháng 11 năm 2021, cưới nhau được nửa năm, chồng con ở tỉnh khác do lệnh phong tỏa vì Covid. Trước khi biết về Nguyên thủy, con là người có tư duy logic và làm những điều tốt. con nghĩ điều đó dẫn đến việc con nghiên cứu các bài pháp thoại và con khá thích thú khi làm điều đó. Trong thời gian cách ly, công việc của con khá căng thẳng vì công việc của con là chấm dứt hợp đồng với mọi người. Chúng con không có đủ việc làm cho tất cả mọi người nên công ty cắt giảm số lượng công nhân, lương và các vị trí nghề nghiệp; đó là lý do tại sao lúc đó con rất căng thẳng. Khi chưa có việc làm, con có thời gian tìm kiếm và tham gia các khóa tu thiền vì con muốn biết thiền tốt như thế nào. Mặc dù trong vài tháng khi con tu tập, chồng con, lúc đó chưa biết gì về Phật giáo, không muốn con lãng phí thời gian, chỉ ngồi đó và không làm gì cả. Dù sao con cũng có thể vượt qua dù chồng con hay gia đình con cũng không động

viên con. Nhưng bây giờ con không thể khuyến khích mình tu tập dù nó không quá khó, dù con không biết tại sao nên con đặt câu hỏi tại sao con không thể kiểm soát được việc hành thiền của mình.

**Trả lời:** Mọi hoạt động xã hội đều cản trở bạn thiền. Kết hôn, sinh con và chăm sóc em bé, tất cả đều là những hoạt động xã hội. Vì quá chú tâm vào những hoạt động xã hội đó nên bạn gặp khó khăn trong việc thực hành thiền trong cuộc sống hàng ngày. Nếu chúng ta biết nhiều hơn về tác động của các hoạt động xã hội, chúng ta sẽ không kết hôn, không sinh con, không làm việc để kiếm tiền, chúng ta sẽ không tiếp tục cuộc sống của một cư sĩ hay cuộc sống bình thường của chúng sinh. Vì không biết tác động của các hoạt động xã hội và đời sống bình thường của người tại gia nên chúng ta tiếp tục sống như một cư sĩ và công việc của chúng ta là hoạt động xã hội. Trong hoàn cảnh hiện tại, bạn bận rộn với công việc, bận rộn với con cái nên việc thực tập trong cuộc sống hàng ngày khó khăn. Chỉ khi bạn nỗ lực thực hành, bạn mới có thể tiếp tục thực hành thì bạn mới có thể thành công với thiền. Nó có thể thực sự khó khăn, nhưng không có sự lựa chọn nào khác, dù dễ hay khó, bạn chỉ cần tiếp tục thực hành. Nếu bạn dừng lại, việc bắt đầu lại sau này sẽ khó khăn hơn. Đó là lý do tại sao bạn không nên ngừng thực hành hành thiền và sau đó bạn nên tiếp tục luyện tập, dù có rất nhiều khó khăn. Chỉ cần chịu đựng mọi khó khăn; nếu bạn có thể chịu đựng được, bạn có thể tiếp tục thực hành hành thiền. nếu bạn có thể chịu đựng được, bạn có thể tiếp tục luyện tập. Nếu ngừng hành thiền thì sẽ khó biết được nỗi khổ của chúng sinh. Nếu không biết điều đó thì sẽ khó xả ly khỏi xã hội. Nếu tiếp tục, tâm sẽ càng thêm đau khổ; điểm tốt là bạn sẽ có khả năng chịu đựng nhiều đau khổ hơn. Nếu bạn có thể thoát khỏi đau khổ, đau khổ sẽ không còn là vấn đề với bạn nữa. Không phải vì đau khổ mà là vì sự dính mắc

vào đau khổ. Bạn đang gặp khó khăn cả về thể xác lẫn tinh thần. Đối với tôi, tôi đã làm những việc thiện và tu tập thiền trong những hoàn cảnh tồi tệ hơn, nên tôi có năng lực thực hành và dạy thiền một cách thoải mái không giới hạn. Bạn nên lắng nghe lời dạy của tôi, bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của tôi bằng cách lắng nghe lời dạy của tôi. Tôi cần sức mạnh chánh niệm và xả ly mạnh mẽ hơn bằng cách lắng nghe lời dạy của tôi. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm, thời gian đang thay đổi, mọi thứ đang thay đổi. Bạn cần đợi cho nó thay đổi rồi mới có thể khéo léo thực hành thiền định. Có rất nhiều người như bạn gặp khó khăn trong việc tu tập trong cuộc sống hàng ngày, nếu bạn giải quyết được vấn đề của mình thì bạn cũng có thể giúp đỡ người khác. Bạn nên cố gắng hết sức, không chỉ bản thân bạn mà cả những người khác.

**Question 44: My current job is numberologist like fortelling people lives based on their date of birth. It can be called somehow life coaching, it helps guiding people's lives based on some principles related to wisdom. It can be also called fortune telling or predicting people's future. I think it's a good job to do. But is it better than real estate agent? What karma do these kind of job create? Which one should I Note: I have you been working this job for 8 months. I stopped working with real estate because I saw some bad effects from that job. After that I am working as a numberologist. I already has a big online community of more than 20000 people. I can guide people of my group to do good things to change bad habits in life like smoking. I worry about I can predict people's future and that is good or not good karma backwards in my life?**

**Answer:** The real creator is Ignorance and Attachment. We need to change from Ignorance and Attachment to Mindfulness and Detachment. What we are doing is not important, we can do real estate, we can teach meditation, help people but to be doing only with Mindfulness and Detachment maybe the best job we can do. Nothing is complete, real estate, business or numberology is not complete, nothing is sure. The more we do, the more we can understand about weakness and side effects of social activities. Now she's attached on numberology, let continue that job but more emphasize on mindfulness with the job. If the power of Mindfulness and Detachment stronger than Ignorance and Attachment. Whatever her job is, not much important any more. For me, I was busy with polistics, education, healthcare, peace and rescue centers, Buddhagarden. But what I am doing is not much important. Doing with Mindfulness and Detachment is really important. Most of people don't care about doing only with Mindfulness and Detachment. I introduce myself as a meditator, meditation teacher, volunteer, easy to understand. I established or to be founder of many centers, easy to understand but not important for me. I can be anyone but I will use my life and belongings to be using only with Mindfulness and Detachment. She should emphasize doing only with Mindfulness and Detachment. This is what we all need to do.

**Câu hỏi 44: Con bạch thầy, công việc của con hiện tại là thần số học, do nhà toán học Pitago nghiên cứu về các con số dựa trên ngày tháng năm sinh theo căn cước công dân.**

*Nó có thể gọi là nghề life coach định hướng cuộc sống. Nó là công cụ giúp con người sống tốt hơn dựa trên ba nền tảng: đạo đức - trí tuệ - nghị lực. Công cụ đó cũng như nhà tiên tri đoán trước tương lai. Nghề đó có tốt hơn nghề bất động sản*

***không? Con đang muốn tập trung cho một công việc, và nghề đó có nghiệp gì? Con tri ân sư.***

**Trả lời:** Thứ sinh ra chúng ta là vô minh và dính mắc, vì vậy chúng ta cần phải đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Còn chuyện làm công việc gì thì không quan trọng. Cô có thể dạy thiền, có thể giúp mọi người, có thể hướng dẫn mọi người... làm gì cũng được, nhưng chỉ làm với chánh niệm và xả ly thôi. Chánh niệm và xả ly chính là công việc tốt nhất. Không có gì ngoài việc đó là hoàn thiện cả, kể cả nghề thần số học hay bất động sản, không có nghề nghiệp nào là hoàn hảo trọn vẹn cả. Mà chỉ có chánh niệm và xả ly mới là công việc tốt nhất. Càng làm những công việc thế gian thì chúng ta sẽ càng hiểu ra rằng những hoạt động xã hội thì đầy khiếm khuyết.

Hiện tại cô đang bị dính mắc vào thần số học thì cô có thể tiếp tục, nhưng hãy làm bằng chánh niệm và xả ly. Nếu như cô có thể vận dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly thì cô có thể làm được rất nhiều điều, dù là kiểu việc làm nào cũng sẽ không còn quan trọng nữa, quan trọng chỉ là chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi thì tôi từng làm rất nhiều loại công việc khác nhau. Từ chăm sóc sức khỏe, y tế, kinh doanh, thành lập những trung tâm cứu trợ, v.v. những việc đó thì không quan trọng, mà quan trọng là tôi làm bằng chánh niệm và xả ly. Điều đó mới là quan trọng. Và tôi cũng muốn mang giáo huấn của mình đến nhiều người, vì vậy tôi đã thành lập nhiều trung tâm thiền. Tôi có thể làm bất cứ gì và là bất cứ ai, nhưng điều đó không quan trọng, mà điều quan trọng là tôi chỉ dùng đời mình để làm với chánh niệm và xả ly mà thôi. Đó là việc mà cô nên làm, và đó cũng là việc mà tất cả chúng ta nên làm.



**Question 45: How can we understand about conditions. Everything arises from conditions. In the Buddhism we can say Paticca-samuppada. How can we understand about conditions, and everything is based on conditions? So whatever we do, we should know about the natural laws based on conditions? For example we can do something in the right time, right place or like this, so what is the conditions we should understand. And the second question, she'd like you to explain to her, she doesn't know what make her attaches to money, eventhough she has enough money, but she still attaches on money. By practicing, she can understand in her mind, there is some attachment in consume money, but she can not stop it. And the third question is, what is mindfulness?**

**Answer:** All the answers are concerned with your practice. You just need to continue your practice like this as a nun.

You need to be patient to continue the practice. If you cannot understand now, you should detach from not understanding about "condition" or "mindfulness". At the end of ignorance or not understanding, there will be understanding about "conditions" or mindfulness.

If you cannot detach from money, you should detach from attachment on money. With this right understanding that attachment on money is not permanent. Now you should learn your own attachment on money more and more. The more you know about your money attachment, the less money attachment will be. Knowing the truth is knowing what is right. You are on the right way, you just need to continue your practice. Only practice makes perfect. Keep on practicing.

**Câu hỏi 45:** Con thưa Ngài, con vẫn đang thắc mắc về từ duyên, nhân duyên, duyên khởi, và tùy duyên. Mình nên hiểu cái từ “duyên” như thế nào cho đúng ạ? Con không biết là cái nhân nào khiến cho mình chuyển mắc tới tiền mặc dù con có cảm nhận được là mình không có bị thiếu tiền nhưng đâu đó ở trong tâm, con có cảm nhận được mình vẫn còn có khúc mắc ở đâu đấy mình không nhận ra điều gì làm cho mình cứ cắn mình, mình cứ dính vào nó mình không biết ạ. Và con muốn hỏi là hiểu như thế nào về chánh niệm ạ? Và đây là những câu hỏi của con, con chân thành biết ơn Ngài ạ!

**Trả lời:** Tất cả những câu trả lời có liên quan thì sẽ được ghi nhận và thấu hiểu thông qua sự thực hành của cô. Điều mà cô cần làm là tiếp tục sự thực hành của mình, giống như giờ đây, như là một cô tu nữ. Cô cần phải tiếp tục kham nhẫn để có thể tiếp tục sự thực hành của mình. Nếu như cô không thể hiểu bây giờ thì cô hãy cố gắng xả ly khỏi những không hiểu biết đó - những cái còn chưa rõ về “nhân duyên, duyên khởi, tùy duyên” hoặc về “chánh niệm”.

Sau khi mà sự thực hành đã được hoàn mãn, khi mà vô minh đã được đoạn tận, hoặc là sự không hiểu biết đã được rõ thông thì cô sẽ hiểu một cách tường tận về thế nào là nhân duyên và thế nào là Chánh Niệm.

Nếu như mà cô không thể xả ly khỏi tiền bạc thì hãy học cách xả ly khỏi những dính mắc tiền bạc ở trong tâm bằng hiểu biết đúng rằng: Dính mắc vào tiền bạc thì nó không thường hằng. Giờ đây cô nên học hỏi nhận diện nhiều hơn dấu hiệu về những dính mắc về tiền bạc ở trong tâm.

Nếu mà cô càng hiểu về điều này nhiều hơn thì cô sẽ ít dính mắc tiền bạc ở trong tâm bấy nhiêu. Hiểu biết về sự thật chính là hiểu

biết đúng đắn, hiểu về điều đúng. Bây giờ cô đang thực hành trên con đường đúng đắn. Điều cô cần làm chỉ là hãy tiếp tục sự thực hành. Chỉ có thực hành mới hoàn mãn được phát hành mà cô đang theo đuổi, hãy cố gắng tiếp tục.

**Question 46: I would like to ask you about the meditation practice of Vipassana meditation about observation of the feeling of nun Hang Lien in Vietnam. I have not yet learned other methods of observation such as: observation of the body, observation of the mind, and observation of the Dharma.**

**In this meditation course, you often emphasizes mindfulness and detachment without specifically emphasize any of the four methods of mindfulness: body, feeling, mind, dhamma as mentioned above . So I want to ask you for more guidance. When practicing meditation, which method should I choose from the four methods of mindfulness: body, feeling, mind, dhamma, or should I meditate on it all at the same time?**

**Answer:** He needs to be a meditator. Now he is not a meditator yet. To be a meditator, he needs to practice meditation continuously. Like the student, if someone goes to school, he becomes a student. If someone is thinking which school to go, what time to go, he's not a student. He just thinking about to be a student. So what he needs is to go to school, to practice meditation. There are many methods, many meditation center, many meditation teachers, so he needs to practice meditation.

Now he is also practicing meditation but he don't understand yet. He needs more practice, he needs to attach on practicing meditation. He should emphasize on his own practice. Like a

student, there are many students in the society. Anyone who goes to school regularly will be a student. If someone cannot make a decision which school to go, they cannot go to school or go away from from home, they cannot be a student.

So he should be mindful and detached from the method, from the object to be mindful. What he is doing is right. But attachment on the method is wrong.

He needs to detach from the method, from the object of mindfulness. If he can emphasize on his practice of mindfulness and detachment, his mind will be a real meditator. And then, his mind will not think of the object to be mindful, the method to be mindful. Only if he emphasize on the practice of mindfulness and detachment, his mind will be real meditator and the problems will be solved.

***Câu hỏi 47: Con xin hỏi Ngài về việc thực hành thiền học về thiền Vipassana, tứ niệm xứ về quán cảm thọ của vị sư cô Hằng Liên tại Việt Nam. Dạ con chưa được học các phương pháp quán khác như là: quán thân, quán tâm, quán Pháp.***

***Trong khóa thiền đợt này của Ngài thiền sư hướng dẫn, Ngài thường nhấn mạnh tới chánh niệm và xả ly không hướng dẫn cụ thể một phương pháp nào trong 4 cái phương pháp tứ niệm xứ là: thân, thọ, tâm, pháp kể trên. Nên con muốn nhờ Ngài hướng dẫn thêm. Với thực hành thiền thì con nên lựa chọn phương pháp nào trong phương pháp thân thọ tâm pháp vậy hay là quán tất cả cùng một lúc trong cùng một thời điểm ạ?***

**Trả lời:** Anh cần phải trở thành một thiền sinh thực sự . Thật sự bây giờ anh chưa phải là một thiền sinh. Vì thế cho nên anh cần

phải thực hành phương pháp này một cách liên tục để trở thành một hành giả thiền sinh đúng nghĩa. Có thể hiểu như vậy:

- Một học sinh sinh viên khi người đó đến trường thì đương nhiên đã trở thành một sinh viên và một người đi học.

Nếu như ai đó nghĩ rằng bây giờ cần phải đi học, không biết học trường gì, không biết học môn học nào thì người đó chưa được gọi là một học sinh sinh viên. Người đó chỉ đang nghĩ mình là một học sinh sinh viên mà thôi. Thì cái điều mà anh ấy cần là đi đến trường cũng như là anh vậy, là cần thực hành thiền. Anh cần phải đến trường đó chính là khóa tu là thiền viện để thực hành.

Có rất nhiều phương pháp thực hành thiền, có rất là nhiều trung tâm thiền, cũng như có rất là nhiều thiền sư. Điều Anh cần phải làm đó là hãy cố gắng thực hành thiền. Giờ đây anh cũng có thể gọi là đang thực hành thiền nhưng anh vẫn chưa thể hiểu được công việc mình đang làm, anh không thể hiểu được mình đang thực hành thiền. Điều mà anh cần phải làm đó là hãy cố gắng thực hành, hãy cố gắng để có thể dính mắc nhiều hơn vào việc thực hành thiền. Và như vậy trong tâm mình chỉ có chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành mà thôi.

Giống như cái cách mà người học sinh đi đến trường vậy. Có rất nhiều người được gọi là học sinh. Những ai đi đến trường một cách đều đặn thì được gọi là học sinh đơn giản như vậy.

Nhưng mà có những người khác họ chưa thể nào lựa chọn và đưa ra quyết định ví dụ như chọn được trường học, hoặc chưa dám từ bỏ ngôi nhà của mình để đến trường hoặc là chưa có quyết định để trở thành học sinh thì người đó chưa được gọi là học sinh. Bây giờ Anh chỉ cần giữ chánh niệm và xả ly khỏi cái đối tượng mà anh đang giữ chánh niệm. Những gì mà anh làm đến thời điểm này là điều đúng đắn. Nhưng do có sự dính mắc cho

nên nó trở thành sai lầm. Bởi vì có dính mắc vào phương pháp thực hành thì điều này là tà kiến là sai lầm.

Điều mà anh cần phải làm là làm sao xả ly cái đối tượng mà mình đang giữ chánh niệm. Nếu như Anh có thể chú trọng đến sự thực hành của mình là chánh niệm và xả ly thì cái tâm của mình có thể trở thành tâm của một hành giả thật sự.

Và như vậy thì anh có thể không cần phải nghĩ nhiều phải câu hỏi này.

**Question 48: I experienced pain while practicing meditation, but no matter how much pain I experienced, I continued to observe my breathing, and after that, I felt the pain gradually decrease. Can you explain more about this? And Is it the first step of detachment?**

**Answer :** We are alive with present moment mind. Present moment mind is ever new impermanent nature. When practicing meditation, we need to use the present moment mind on one of the object to be mindful. We can choose our own breathing in and out as the main object to be mindful. We need to practice again and again repeatedly, continuously. We should not let the present moment mind to be free. Besides, we should not let the present moment mind to think about something or someone. We should use the present moment mind to be busy with the practice of mindfulness and detachment. The present moment mind should be always busy with the practice of mindfulness and detachment.

Everyone and everything including our own natural breathing are the object to be mindful and detached. All living beings and non living beings are also to be mindful and detached. Even present action of mindfulness itself is to be mindful and

detached. Meditation is mind work. Meditation is mindfulness and detachment. If we are not practicing meditation, there will be ignorance and misunderstanding and attachment in our mind. If the mind is not practicing mindfulness and detachment, the mind will be busy with ignorance and attachment. Now, in practicing meditation, you are able to be mindful on your own breathing. That's why, you can detach from the pain, which is happening in your body, while you are practicing meditation. If you are not mindful on your own breathing, you maybe mindful on the pain. Because of ignorance, we misunderstood the pain as something bad. If we are mindful on the pain with detachment, we can understand the truth of the pain, which is nothing, not something, just appearing and disappearing impermanent nature only. Mindfulness and detachment can see the truth of the pain. In this way, suffering the pain is not the problem anymore.

Good or bad, painful or releasing suffering are not something, just impermanent nature to be experiencing only, without grasping or attaching in the mind. This is right understanding about breathing and pain and all kinds of suffering in our body and mind. So you just need to continue the practice, until your understanding becomes one with impermanent nature. (21:09)

***Câu hỏi 48: Con gặp cơn đau trong lúc thực hành thiền, nhưng cho dù con gặp cơn đau đến mấy thì con vẫn tiếp tục quan sát hơi thở, và sau 1 thời gian quan sát hơi thở thì con cũng cảm thấy cơn đau dịu dần đi. Con xin Ngài dạy cho con rõ tác dụng trị liệu mà con trải nghiệm được, có phải bước đầu của xả ly không ạ?***

**Trả lời :** Chúng ta luôn sống với tâm của mình trong giây phút hiện tại. Tâm của mình trong giây phút hiện tại cũng chính là bản chất vô thường luôn mới. Bất kể khi nào chúng ta thực hành thiền, chúng ta cần sử dụng tâm của mình trong hiện tại điều hướng về 1 đối tượng nào đó để có thể thực hành chánh niệm. Chúng ta có thể sử dụng hơi thở của mình, hơi thở ra hơi thở vào là đối tượng chính để thực hành chánh niệm. Chúng ta cần thực hành liên tục. Thực hành đi thực hành lại. Chúng ta không nên để tâm của mình 1 cách tự do và đồng thời chúng ta không nên để tâm của mình nghĩ về 1 ai đó hay cái gì đó, mà chúng ta nên liên tục sử dụng tâm của mình trong thời gian hiện tại để tâm luôn luôn được chú tâm vào việc thực hành chánh niệm và xả ly. Tâm của chúng ta trong thời điểm hiện tại nên luôn luôn bận rộn trong việc thực hành chánh niệm, và xả ly. Tất cả mọi người và tất cả mọi thứ bao gồm cả tiến trình tự nhiên của hơi thở chúng ta đều là đối tượng để chúng ta chánh niệm và xả ly. Bất kể chúng sinh hay đồ vật nào, đều chỉ để chánh niệm và xả ly mà thôi. Ngay cả bản thân hoạt động chánh niệm trong giây phút hiện tại, cũng chỉ để chánh niệm và xả ly mà thôi. Và việc hành thiền chính là công việc của tâm trí. Hành thiền chính là chánh niệm và xả ly. Nếu mà chúng ta không thực hành thiền thì sẽ có sự vô minh hay hiểu biết sai lầm, hay sự dính mắc ở trong tâm trí của chúng ta. Nếu mà tâm trí của chúng ta không, nếu mà tâm của chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì tâm của chúng ta sẽ luôn luôn bận rộn với sự vô minh và dính mắc. Giờ đây bằng việc thực hành thiền, bạn có thể chánh niệm trên hơi thở của mình, chính vì vậy bạn có thể xả ly khỏi cơn đau trên cơ thể của mình khi bạn đang thực hành thiền. Nếu bạn không chánh niệm trên hơi thở của mình, bạn có thể chánh niệm trên cơn đau của mình, bởi vì sự vô minh chúng ta thường hiểu lầm rằng cơn đau là 1 cái gì đó tồi tệ. Tuy nhiên nếu chúng ta chánh niệm trên cơn đau với



sự xả ly chúng ta có thể nhận diện được sự thật của cơn đau, và sự thật của cơn đau chính là không là gì cả, không phải cái gì đó, mà chỉ là những nhân và quả hiện ra và biến mất trong bản chất vô thường luôn mới. Chánh niệm và xả ly có thể giúp ta thấu rõ sự thật của cơn đau, bằng cách này việc chịu một cơn đau nào đó không còn là vấn đề trong tâm của chúng ta nữa. Tốt hay xấu, đau đớn hay dễ chịu, tất cả những điều này đều không phải cái gì đó mà chỉ là bản chất vô thường luôn mới chỉ để trải nghiệm mà thôi, không phải bám chấp hay dính mắc trong tâm, đây chính là sự hiểu biết đúng đắn về hơi thở, về cơn đau và về tất cả các loại đau đớn trên thân và tâm của chúng ta. Vậy nên bạn chỉ cần tiếp tục thực hành cho tới khi hiểu biết của bạn hoàn toàn hợp nhất với bản chất vô thường luôn mới.

**Question 49: When meditating, it's just meditating only and have no purpose. Because when there is a purpose, our mind is attached. But while practicing meditation, when faced with pain, I have the intention that I will continue to practice. meditating and enduring patiently. Is this purpose of patience different from your teaching that just doing only.**

**Answer:** I will explain more about doing only. The object of my teaching is different from the teaching of other meditation teacher. I emphasize only on my teaching. I don't much emphasize on the audience or meditators or comments of the others. I emphasize only on my teaching to be doing only. I'm not rejecting the teaching or method of other meditation teacher. I accept my teaching also is one of the teaching of Buddha. My teaching is in harmony with other meditation teachers. I emphasize to be skillful and mindful only in my teaching. I emphasize to be right teaching or right explanation or right

answer to the question. I don't much emphasize the like or dislike, understanding or misunderstanding of the listener or meditators. I emphasize on practice rather than theory.

If I'm able to do what is right, to teach what is right as a teacher, my followers will also be able to do what is right, to understand what is right. This is my understanding about my teaching. If I'm doing what is wrong, my follower will be easy to do what is wrong. I say what I do and I do what I say. I emphasize right understanding and right practice. Because of strong attachment on wrong understanding and wrong practice, most of the people are difficult to have right understanding and right practice.

Most of the people are difficult to detach from wrong understanding and wrong practice. My teaching is helpful and encouraging to detach from wrong understanding and wrong practice. Even if you are practice is right, your understanding can be wrong. Besides, even if you are practice is wrong, your understanding can be right. I emphasize to correct these mistakes. I have been teaching like this for over many years continuously. In this way, I became skillful in my teaching and in my practice. You just need to emphasize on your practicing meditation or mindfulness and detachment. The more you are mindful on your own practice, the more you can detach from the others. In this way, you can be skillful on practicing meditation or mindfulness and detachment.

***Câu hỏi 49: Khi hành thiền thì chỉ để thiền thôi chứ không có mục đích, vì khi có mục đích thì tâm ta dính mắc, tuy nhiên trong lúc thực hành thiền mà đối diện với cơn đau thì chị ấy có tác ý rằng mình sẽ tiếp tục thực hành thiền và kham nhẫn chịu đựng, thì việc tác ý và kham nhẫn này có gì khác và***

***không khác so với lời dạy của Ngài về việc thiền chỉ để thiền thôi.***

**Trả lời:** Bây giờ tôi sẽ giải thích về việc chỉ làm mà thôi, đối tượng những lời dạy của tôi thì khác biệt so với những lời dạy của những thiền sư khác. Tôi chỉ chú trọng vào những lợi ích của những lời dạy của mình, mà tôi không chú trọng vào những khán giả hay những hành giả hay những lời bình luận của người khác. Tôi chỉ chú trọng vào những lời dạy của mình mà cũng chỉ là làm mà thôi, tuy nhiên tôi không chối bỏ những lời dạy hay phương pháp của những thiền sư khác, mà tôi chấp nhận những lời dạy của mình cũng là 1 phần của những giáo lý của Đức Phật và những lời dạy của tôi thì rất hài hòa và cũng là 1 phần với những lời dạy của những thiền sư khác. Tôi chỉ chú trọng và nhấn mạnh vào việc trở nên thiện xảo và chánh niệm trong những lời dạy của mình. Tôi chú trọng nhiều hơn vào việc giảng dạy đúng đắn hay sử dụng đúng đắn hay những câu trả lời đúng đắn cho từng câu hỏi. Tôi không chú trọng vào việc người khác có thích hay là không, có hiểu hay là không, đồng thời tôi cũng chú trọng vào việc thực hành hơn là chỉ lý thuyết. Nếu mà tôi có khả năng làm những điều đúng đắn, có khả năng giảng dạy những điều đúng đắn, thì những người học trò của tôi cũng sẽ có khả năng làm như vậy, có khả năng làm những điều đúng đắn, và hiểu những điều đúng đắn, đây là những điều tôi hiểu về giáo lý của tôi, tuy nhiên nếu tôi làm những điều gì sai trái thì học trò của tôi cũng dễ làm những điều sai trái, tôi chỉ nói những điều tôi làm, và tôi làm những điều tôi nói, tôi chú trọng vào việc hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn. Vì sự dính mắc mạnh mẽ vào hiểu biết sai lầm, và thực hành sai lầm, hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn trong việc hiểu biết đúng đắn, hay thực hành đúng đắn. Hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn trong việc xả ly khỏi hiểu biết sai lầm hay thực hành sai lầm. Những lời dạy của tôi rất hữu dụng

cho mọi người trong việc xả ly khỏi hiểu biết sai lầm hay thực hành sai lầm. Ngay cả khi những thực hành của bạn là đúng đắn thì hiểu biết vẫn có thể sai lầm, và đồng thời ngay cả khi, việc thực hành của bạn là sai lầm thì hiểu biết của bạn có thể là đúng đắn. Tôi chú trọng sửa chữa những lỗi lầm này, tôi đã liên tục giảng dạy như này trong suốt nhiều năm nay, và bằng cách này tôi đã trở nên thiện xảo trong những lời dạy của mình và trong việc thực hành của tôi. Bạn chỉ cần chú trọng vào việc thực hành thiền, hay việc chánh niệm và xả ly, nếu bạn càng chú tâm càng chánh niệm vào việc thực hành của mình hơn thì bạn càng có khả năng xả ly khỏi người khác, bằng cách này bạn sẽ ngày 1 trở nên thiện xảo hơn trong việc thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

**Chia sẻ 1:** Con bị đau đầu và Con bị tối ngày hôm kia, con bị đau đầu trước khi ngủ, và thông thường khi con bị đau đầu con thường phải lấy thuốc con ko chịu được những cơn đau đầu như vậy. Thì hôm đó con đau đầu, con quan sát và xả ly, khi đau đầu thì con có những suy nghĩ xuất hiện là có cảm giác khó chịu, có suy nghĩ bị đau đầu phải uống thuốc, nếu như mình không uống thuốc, thì ngày mai mình không còn.

Thay vì tập trung suy nghĩ đó thì con nhận biết suy nghĩ và những cảm xúc không muốn cơn đau diễn ra như thế, thì khi quan sát con sẽ thả lỏng, sau đó quan sát, thì khi quan sát 1 lúc những suy nghĩ nó dần dần hiện ra, con quan sát suy nghĩ liên tục, quan sát cảm xúc nó như thế nào, quan sát con không chạy theo ví dụ như là mình phải uống thuốc hay như nào, con cũng không chống lại là mình phải tập cách giảm cách đau, con không chống, không kèm nó xuống, con thả lỏng và tập trung quan sát, thì con nhận ra tại sao mình lại dính mắc vào cơn đau, thì con nhận ra mình vướng phải cái phản đối những cái khó chịu, sau đó mình quan sát, thì suy nghĩ nào hiện lên mình quan sát nó,

không chạy theo và nó dừng lại, bất kỳ suy nghĩ nào hướng lên, thì sáng hôm sau con dậy con không thấy đau đầu nữa, con xin chia sẻ con không chống lại và thả lỏng, đó là việc mấu chốt trong việc con nghe pháp và thực hành.

T2 con chia sẻ về sự dính mắc, trước đây khi con quan sát các tâm, thì con nghĩ là con hiểu là tham sân si là nguyên nhân che lấp, là nguyên nhân gây đau khổ của mình hay cho cái sự mờ mịt của mình, sau khi con nghe thiền sư giảng thì con hiểu là tham sân si chỉ là hậu quả, kết quả, còn nguyên nhân là cái sự dính mắc của mình bởi vì là con nghe thiền sư nói con thấy vấn đề của mình là sự dính mắc của mình vào vấn đề nào đó, vấn đề nào đó không phải là vấn đề, vấn đề là sự dính mắc của mình, nguyên nhân đau khổ là cái sự dính mắc, khi mà con hiểu sự dính mắc là nguyên nhân thì giờ con hiểu tham, sân si là hậu quả kết quả của sự dính mắc. Con xin chia sẻ, con xin cảm ơn.

**Thiền sư:** Ngài có khen những sự thực hành của chị đang rất đúng đắn, Ngài khuyến khích chị nên thực hành nhiều và nhiều hơn nữa, khi chị càng thực hành nhiều hơn rồi thì cái sức mạnh chánh niệm và xả ly sẽ trở nên ngày 1 đúng đắn hơn và cái sức mạnh chánh niệm và xả ly này ngày 1 lớn lên rồi thì không chỉ hữu ích cho bản thân chị mà còn hữu ích cho tất cả những người xung quanh chị nữa. Và giờ đây Ngài Thiền Sư có chia sẻ rằng, giờ đây Ngài có rất nhiều chánh niệm và xả ly, Ngài không chỉ có thể dùng cho bản thân mình mà Ngài còn có thể dùng cho chị và cho tất cả những người xung quanh. Và chị cũng có thể áp dụng, thực hành chánh niệm và xả ly cho tất cả mọi người và tất cả mọi thứ.

**Sharing 2:** During the first two days of the retreat, I felt very sleepy and I wanted to come back home. But when observing your patience when answering the meditators' questions, I

noticed how impatient i am during this retreat, so I decided to be more patient and continued my practice.

And also, there are lots of uncomfortable noise during breakfast, but when remembering about your teaching of detachment, I noticed the impatience and judgment in my mind, and slowly I detach from them.

About sitting and walking meditation, I usually feel sleepy during sitting session so I decided to drink more coffee to be more wakeful, yet the more I drink, the more tired i feel. So whenever I feel tired or sleepy, I just stand up to practice walking meditation instead of trying to attach to the schedule and force myself to sit. Whenever I feel sleepy, I do walking meditation. Whenever I feel tired because of walking, I decided to sit again. And I gain a lot of benefits from this practice.

**Sayadaw:** That's right. I emphasize on mental action of mindfulness and detachment. We don't need to change the situation the place or other people. We just need to detach.

Detachment is also not to attach, but to use only. Most of the people are rejecting the practice of detachment. Detachment is mostly concerned with the mind. So we just need to change the object of the mind.

We just need to mindful only the present ignorance and attachment of the mind.

In this way, we can endure more and more. This practice of detachment is really useful in public area like this. There are many mistakes we cannot correct. There are misunderstanding difficult to correct. There are alaso many difficult things to do. It

is common in public area like this, like the public toilet, public garden, really difficult to take care of the public area.

In that situation, we just need to detach in order to continue doing good deeds in public area like this. For me, I have been helping to many people but there are also many people I cannot help although I was busy with helping to someone after another continuously. I have been solving the problems of many people.

There are many problems I cannot solve yet, although I was busy solving one problems after another. If I cannot detach from what I cannot do, I need to stop this kind of doing good deeds.

Greed anger ignorance or delusion of the mind is real problem. Because of our own greed, we are not satisfied what we are doing now. If we understand like this, we can continue doing good deeds one after another. Because of helping the other people, there are also many complaints from those people who are waiting to get help from me. They are greedy, they are impatient. They cannot wait for long to get my help to get my answers or decisions. It is mostly concerned with their greed and their ignorance. The more they want, the less they get. The more they are urgent, the more they will be late. This is cause and effect, this is right theory. If they don't understand like this, they cannot get my help. They will be late to get my decisions or support. I understand very well this cause and effect, that's why I continue to do good deeds one after another for many years continuously. Doing good deeds with this right understanding can save me greatest good deeds. In this way, I can get what I want when there is the time.

You should also follow this way and then you can be satisfied by yourself, even if no one satisfied you.

**Chia sẻ 2:** Con xin chia sẻ là con có khả năng chữa đau đầu, mọi người ai bị đau đầu tới con, con sẽ giúp mọi người

Con xin chia sẻ 3 ngày con thực hành thiền tại đây, trải nghiệm của con là 2 ngày đầu con cứ hôn trầm và con buồn ngủ, và thứ 2 là khi sư giảng pháp do sư nói chậm con lại càng buồn ngủ, trong tâm của con muốn chối bỏ và con muốn đi về, sau 2 ngày kham nhẫn qua cách sư chia sẻ con nhận diện ra được sự kham nhẫn đấy cũng giống như cách sư chia sẻ chánh niệm. Từ câu hỏi của các thiền sinh, sư cũng dùng sự kham nhẫn đó để trả lời câu hỏi của các thiền sinh, và con nhận ra sự nóng vội.

Còn 1 điều nữa, con muốn chia sẻ sự lợi lạc, khi ăn sáng có tiếng xì xụp, con nghe rất khó chịu, và con nghe sư chia sẻ xả ly, xả ly và con kham nhẫn con ngồi con ăn được đến cuối bữa ăn, và con nhận ra sự phán xét của mình. Con vui vẻ, vui vẻ và xả dần xả dần, đó là cái ăn. Còn trong thực hành ngồi thiền và đi thiền hành, và con thấy là lúc con ngồi hành thiền con buồn ngủ sẽ đi uống cà phê cho nó tỉnh lên để thực hành cho tinh tấn hơn cho nó đỡ buồn ngủ, và con thấy con chọn như vậy nó làm cho con mệt hơn, con chọn là đứng dậy tùy theo khả năng của mình thôi và con không quá cố theo giờ của ban tổ chức, ngồi không được mình đứng dậy mình đi, đi mỗi mình lại ngồi, lặp đi lặp lại con thấy mình kham nhẫn, mình quan sát cái tham sân si của mình, phán xét của mình, và con quan sát được sự lợi lạc của mình.

Con cảm ơn mọi người đã cho con chia sẻ.

**Thiền sư:** Đúng vậy, tôi chú trọng nhiều vào việc những hành động chánh niệm, xả ly trên ý của mình, chúng ta không cần phải thay đổi hoàn cảnh, địa điểm hay thay đổi những người xung quanh, mà chúng ta cần học cách xả ly. Xả ly cũng chính là không dính mắc, tuy nhiên điều này cũng chỉ để sử dụng mà thôi. Và



hầu hết mọi người đang chối bỏ việc thực hành xả ly, và sự xả ly thì liên quan nhiều đến tâm trí của chúng ta. Chúng ta chỉ cần thay đổi đối tượng trong tâm của mình, chúng ta chỉ cần chánh niệm trên những sự vô minh và dính mắc của mình trong giây phút hiện tại, bằng cách này chúng ta có thể kham nhẫn nhiều và nhiều hơn nữa, và việc thực hành xả ly rất hữu dụng trong những nơi công cộng như thế này. Có rất nhiều sai lầm mà chúng ta không sửa được, và có rất nhiều sự hiểu biết sai lầm mà chúng ta cảm thấy khó khăn để sửa, và có rất nhiều điều, khó để có thể làm được, và những điều này đều rất phổ biến trong những nơi công cộng như thế này, như nhà vệ sinh công cộng, những khu vườn công cộng, nó là điều rất khó khăn để đảm bảo hay chăm sóc những nơi công cộng như thế này, và trong những tình huống như thế này chúng ta tiếp tục xả ly để có thể tiếp tục làm thiện pháp ở những nơi công cộng như thế này, tôi đã từng giúp đỡ rất nhiều người, tuy nhiên có rất nhiều người không nhận được sự giúp đỡ của tôi, cho dù tôi đã liên tục bận rộn giúp đỡ cho nhiều người một cách liên tục, tôi đã giải quyết vấn đề cho nhiều người, tuy nhiên cũng có nhiều vấn đề mà tôi chưa thể nào giải quyết được, cho dù tôi đã liên tục bận rộn, dày dạn kinh nghiệm trong việc giải quyết vấn đề của người khác. Nếu tôi không thể xả ly khỏi những điều tôi không thể làm, có lẽ tôi đã dừng trong việc làm thiện pháp như thế này, những sự tham đắm, giận dữ, vô minh trong tâm trí của chúng ta mới là vấn đề thực sự, chính bởi sự tham đắm của chúng ta, chúng ta mới không cảm thấy mãn nguyện trong những gì chúng ta đang làm bây giờ, nếu chúng ta hiểu biết như thế này, chúng ta có thể liên tục làm thiện pháp từ điều này sang điều khác, bởi vì tôi đã liên tục giúp đỡ người khác, nhưng đồng thời cũng có phần hồi tiêu cực đến từ những người đang chờ sự giúp đỡ của tôi. Họ rất tham lam và vội vàng để có thể chờ đợi trong thời gian dài sự giúp đỡ của tôi, để có được câu

trả lời của tôi, hay quyết định mà họ cần. Tất cả điều này xảy ra bởi tham đắm và vô minh của họ, họ càng muốn nhiều hơn thì họ càng ít khả năng có được điều họ muốn, họ càng vội vã bao nhiêu thì họ càng chậm trễ bấy nhiêu, đây chính là nhân quả, đây cũng chính là giáo lý đúng, nếu họ không hiểu biết như thế này thì họ chắc chắn không nhận được sự giúp đỡ của tôi, họ sẽ trở nên muộn màng trong việc có được quyết định của tôi hay sự trợ giúp của tôi. Tôi hiểu được nhân và quả này rất là kỹ lưỡng, chính vì vậy tôi tiếp tục làm thiện pháp từ điều này sang điều khác trong suốt nhiều năm nay, làm thiện pháp với sự hiểu biết đúng đắn này có thể giúp tôi tích trữ được rất nhiều thiện nghiệp lớn lao nhất, và bằng cách này, tôi có thể có được điều tôi muốn khi nhân duyên đủ đầy. Bạn nên thực hành như thế này và bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện với bản thân mình ngay cả khi không có ai làm bạn mãn nguyện.

**Question 50: Relating to killing animals. Have 5 shops. Have 2 kinds of restaurants: Pho and traditional food. Must kill chicken by myself. Kill 10 chicken per day. Have been running the chicken shop for 5 years**

**Answer:**

We can eat or we can use the meat but we should no kill, we should no order to kill. Killing directly or indirectly is breaking precepts, so you can buy the meat in the market, that's ok, that would not be breaking precepts. But if you want to order a big amount of meat, you need to order in the market. In this way, it also means you order to kill many animals for food. That's you break the precepts.

If you are breaking precepts, you are also killed by others. If we want to have a long life, if we want to be freely from the others,

we should stop concerning with killing. For me, before practicing meditation, I don't understand like this. When I practice meditation, I come to know what is right, what is wrong, what should do, what should not do. I come to understand in my meditation center, I need to accept any animal: Cow, buffalo, chicken, cook, pig, even snake. We will know, sell the animal for meat but when they die by themselves, then we will sell their dead body for the shop, and then we will buy another one. That is saving the life of the other animal.

In the past, people used to use the body of the dead animal for food, but it is difficult for big animals like cow or buffalo. We need to pick the whole body, it is difficult for customer. That's why I order to sell the dead body of pig, cow, buffalo in the market. By this way, we can also using the meat but there is no killing. We just save the life of animals. In this way, our life will be save. Saving the life of other living being, our life will be save. This is cause and effect. If you kill other living being, you will also be kill by the others. This is cause and effect.

That's why you should know you should stay away from killing directly. That is what we should do. Thank you so much Sayadaw! I understand that I can buy meat of animal from shop or market or supermarket, don't kill animals anymore.

Yes! that's right understanding.

Also the restaurant like to serve fresh meat. That's why They want to kill by themselves, they don't want to go to the supermarket. In this way the fresh meat will be more delicious for the customers. This is not good. In this way they are breaking precepts. killing animals is even more difficult to stop. That is the tradition of the modern society. Beside, we should save the

life of animals if you already make mistakes. You should correct mistake of killing animals by Supporting to the animal center. You should donate to the animal center. In this way you can do correct your mistakes. You could Save the life of the animals if you know that these animals will surely be killed if they are sent to the animal shop. In Myanmar, more and more farmers are using the machine, that's why they are no longer using buffalo or cow. That's why they want to sell these animals, if they sell the animals will be killed for sure. That why they don't want to sell animal, they don't want to kill these animals, they want to donate animals. So in my meditation center, I not only accept meditators, elder people but also accepts animals like cow, buffalo, pig, rabbit... to save the life of animals. By this way I can correct the past mistakes of killing animals.

we should save the life of the animals. in this way we can protect our life not to be kill, not to be affected as much as possible.

***Câu hỏi 50 : Liên quan đến sát sanh. Có 5 cửa hàng, chia làm 2 loại: Phở và thức ăn truyền thống. Phải chính tay sát sanh tầm 10 con gà mỗi ngày. Vận hành cửa hàng 5 năm.***

**Trả lời:** Sự giết trực tiếp hoặc gián tiếp là vi phạm giới luật, vì vậy bạn có thể mua thịt trong chợ, điều này không sao, điều đó không vi phạm giới luật. Nhưng nếu bạn muốn đặt một lượng lớn thịt, bạn cần phải đặt hàng ở chợ. Theo cách này, điều đó cũng có nghĩa là bạn đang đặt hàng để giết nhiều động vật để làm thức ăn. Đó là bạn vi phạm giới luật.

Nếu bạn vi phạm giới luật, bạn cũng sẽ bị người khác giết hại. Nếu chúng ta muốn có một cuộc sống lâu dài, nếu chúng ta muốn tự do khỏi người khác, chúng ta nên dừng việc giết hại chúng sinh khác. Với tôi, trước khi thực tập thiền, tôi không hiểu như

vậy. Khi tôi thực hành thiền, tôi nhận biết được điều gì là đúng, điều gì là sai, điều nào nên làm, điều nào không nên làm. Tôi hiểu trong trung tâm thiền của mình, tôi cần phải chấp nhận bất kỳ động vật nào: Bò, trâu, gà, vịt, lợn, thậm chí là rắn. Chúng ta có thể bán động vật để lấy thịt nhưng khi chúng tự chết, chúng ta sẽ bán xác chết của chúng cho cửa hàng, và sau đó chúng ta sẽ mua một con khác. Điều đó là cứu sống cho động vật khác.

Trong quá khứ,... người ta thường sử dụng cơ thể của động vật chết để làm thức ăn, nhưng đối với động vật lớn như bò hoặc trâu, điều này khá khó khăn. Việc bắt buộc phải tiêu thụ hết toàn bộ những cơ thể to lớn gây ra nhiều khó khăn cho khách hàng. Đó là lý do tại sao tôi đề nghị việc bán xác chết của lợn, bò, trâu trong chợ. Theo cách này, chúng ta cũng có thể sử dụng thịt mà không có việc giết. Chúng ta chỉ cứu sống cho các động vật. Theo cách này, cuộc sống của chúng ta sẽ được bảo vệ. Cứu sống các sinh linh khác thì cuộc sống của chúng ta sẽ được bảo vệ. Đây là luật nhân quả. Nếu bạn làm hại các sinh vật khác, bạn cũng sẽ bị hại bởi người khác. Đây là luật nhân quả.

Đó là lý do tại sao bạn cần phải hiểu được việc tránh xa việc giết trực tiếp. Đó là điều chúng ta nên làm. Cảm ơn rất nhiều, Sayadaw! Tôi hiểu rằng tôi có thể mua thịt của động vật từ cửa hàng hoặc chợ, không giết động vật nữa. Vâng! Đó là hiểu biết đúng đắn (chánh kiến).

Cũng như các nhà hàng thích phục vụ thịt tươi. Đó là lý do họ muốn tự giết, họ không muốn đi đến siêu thị. Theo cách này, thịt tươi sẽ ngon hơn cho khách hàng. Điều này không tốt. Theo cách này, họ đang vi phạm giới luật. Việc giết động vật thậm chí còn khó dừng lại hơn. Đó là truyền thống của xã hội hiện đại.

Bên cạnh đó, chúng ta nên cứu sống các sinh vật nếu bạn đã mắc sai lầm. Bạn nên khắc phục những sai lầm của mình trong việc giết động vật bằng cách ủng hộ cho trung tâm bảo tồn động vật. Bạn nên quyên góp cho trung tâm bảo tồn động vật. Theo cách này, bạn có thể sửa chữa sai lầm của mình. Bạn có thể cứu sống cho các sinh vật nếu bạn biết rằng những động vật này chắc chắn sẽ bị giết nếu chúng được gửi đến cửa hàng động vật. Ở Myanmar, ngày càng có nhiều nông dân sử dụng máy móc nên họ không còn sử dụng trâu bò cho sản xuất nông nghiệp nữa. Đó là lý do tại sao họ muốn bán những con này, nếu họ bán thì chắc chắn các con vật sẽ bị giết. nhưng họ không muốn bán động vật, họ không muốn giết chúng, họ muốn quyên tặng động vật. Vì vậy, ở trung tâm thiền của tôi, tôi không chỉ chấp nhận các thiền sinh, người cao tuổi mà còn chấp nhận các loài động vật như bò, trâu, lợn, thỏ... để cứu sống các loài động vật. Theo cách này, tôi có thể sửa chữa các sai lầm trong quá khứ của mình.

Chúng ta nên cứu sống các sinh vật. Theo cách này, chúng ta có thể bảo vệ cuộc sống của mình để không bị giết, không bị ảnh hưởng nhiều nhất có thể.

**Question 51: Im working as a leader in one office of the government. Our town has around 5000 citizens. As a leader of the town, I have two questions. To be able to develop our place, for example to develop economy, I need to advice people to do greedy things, such as developing animal husbandry industry like pig, chicken, cow, buffalo. Isnt it breaking precepts or not? Because im not only a government leader but also practice meditation and follow Buddha's teaching, he worry about his work to develop his town. On the other hand, he also want to continue his practice.**

**Answer :** When I learn Buddhism or traditional Buddha, I come to understand there are many misunderstanding and mistakes and sight effects concerning with the society, concerning with the government. That's why we should detach from the society, that's why we need monastery organization or Shanga organization. In monastery or Shanga organization, we need to keep precepts, we need to lose bad behaviours. We can raise animals but not for business, not for money, not for eating, not for killing but for saving the life of the living being. There are a lot of cats, dogs, and chicken in most of the monasteries in Myanmar. There are also much bark, grunt because they are save in the monastery. If they live in the village, they are dangerous. People in the village are not keeping precepts. People in the monastery are keeping precepts most of the time. That's why animals are save, people are save when living in the monastery, meditation center.

It is difficult to the society or the government not to break precepts. Most of the government jobs break precepts. That's why we need to abandon the society. If we cannot abandon or If we cannot stay away from the society, we need to detach. For us, we are able to get out of the society, in this way we are able to stay in the monastery or pagoda or mediation center, that's why we don't need to worry. To break precepts or to make mistakes, if you are staying in the society, you need to worry to make mistakes abd to break precepts, that is the nature of the society. It is difficult to change the nature of the society because it concerns with most of the people in the country in the world, therefore, we should stay away from the society. This is right understanding, I'm trying to establish more and more dedication center in the country and around the world. To know the truth and to apply the truth in the society is really difficult,

that's why I'm helping to the people in the society to have right understanding and action. I emphasize on detachment, it is essential for the people in the society. Most of the people can not go away from the society, that's why they need to detach, they can not be a monk or nun, also the people can not be monks or nuns or full time meditators, that's why they should emphasize the practice mindfulness and detachment in their daily life. You should lose if you emphasize on practising meditation, you should lose your job of the society of the government, if you can not lose you need to detach. The detachment only is not enough, you should try to lose. Social activities are not good for long time, so all the social activities as you can see, healthcare, business, politics, all these are good for a short time, not for a long time; we should do to get experience, to know by our own experience, we should do it but we should not do for a long time. We should try to let go of all the social activities in the future. But it is difficult for most of the people in the society, in this way you should detach. For me, we are Buddhist monks, we are not allowed to accept donating, to accept donation of the money are likely as it is difficult keep this precept for most of the monk, that's why we can not keep this precept, most of the monks can not keep this precept most of the time but we will try to keep precepts as much as we can even if we are receiving money likely but by our hand we should try to detach, we should try to be doing only without grasping and attaching in the mind. This is the way we are using the disciplines of Buddha even if we are breaking the disciplines, we are doing with mindfulness and detachment, in this way we are doing good deeds even if we are breaking one of the precepts. Beside, we accept not for us; I accept to take the money but not for me, but for the most needed people in the society, for Buddha, Dhamma and Sangha. I don't need to use for



myself, our use only to fulfill the biggest need of the society, in this way I dare to accept all the donated either and then I will try to use in the best way because I'm a former businessman, that's why I'm skillful to use the materials to save merits. So you should also understand the side effect of the social activities, and you should try to use with mindfulness and detachment before you let go of things, before you can go away from society. In the society you should try to choose, you should try to do like us, you can also be not only you are a leader in you place as it is concerning with the society, you can also be a leader or a meditator or volunteer and then you can create your own meditation center and then you can do good deeds without breaking precepts, you can do good deeds freely or should try to do good deeds freely by not breaking precepts.

**Câu hỏi 51:** Tôi là một lãnh đạo chính quyền của 1 địa phương. Thị trấn của chúng tôi có khoảng 5000 người dân. Với vai trò là lãnh đạo của thị trấn, Để có thể phát triển địa phương của mình, ví dụ như phát triển kinh tế, tôi cần khuyến khích người dân làm những việc tham lam, như phát triển ngành chăn nuôi như lợn, gà, bò, trâu; điều này có phải là vi phạm giới luật hay không? Bởi vì tôi không chỉ là một lãnh đạo chính phủ mà còn tu tập thiền và theo đạo Phật, tôi lo lắng về công việc phát triển thị trấn của mình. Mặt khác, tôi cũng muốn tiếp tục con đường tu tập của mình.

**Trả lời:** Khi tôi học Phật học hoặc Phật giáo nguyên thủy, tôi hiểu rằng có nhiều hiểu lầm và sai lầm cũng như các khía cạnh tác động khác liên quan đến xã hội, liên quan đến chính phủ. Đó là lý do tại sao chúng ta nên xả ly khỏi xã hội; đó là lý do tại sao chúng ta cần có các tu viện hoặc trường thiền hoặc tăng đoàn. Trong tu viện hoặc trường thiền hoặc tăng đoàn, chúng ta cần

giữ giới luật, chúng ta cần loại bỏ hành vi xấu. Chúng ta có thể nuôi động vật nhưng không vì kinh doanh, không vì tiền bạc, không vì ăn thịt, không vì giết chúng mà vì cứu lấy sinh mệnh của chúng. Có rất nhiều mèo, chó và gà ở hầu hết các tu viện ở Myanmar. Cũng có nhiều tiếng sủa, tiếng rên vì chúng được an toàn trong tu viện. Nếu chúng sống trong làng, chúng sẽ nguy hiểm. Người dân trong làng không giữ giới luật. Người trong tu viện phần lớn thời gian đều giữ giới. Đó là lý do tại sao con người cũng như động vật đều an toàn khi sống trong tu viện hay trung tâm thiền.

Đối với xã hội hoặc chính phủ, việc không vi phạm giới luật là điều rất khó. Hầu hết các công việc chính phủ đều vi phạm giới luật. Đó là lý do tại sao chúng ta cần xả ly khỏi xã hội. Nếu chúng ta không thể buông bỏ hoặc không thể tránh xa xã hội, chúng ta cần xả ly. Đối với chúng ta, chúng ta có thể xả ly khỏi xã hội, theo cách này chúng ta có thể ở trong tu viện hoặc chùa hoặc trung tâm thiền, điều này sẽ giúp chúng ta không cần lo lắng. nếu bạn ở trong xã hội, bạn chắc chắn sẽ lo lắng về việc mắc lỗi và vi phạm giới luật, vì đó là bản chất của xã hội.

Thay đổi bản chất của xã hội là điều rất khó vì nó liên quan đến hầu hết mọi người trong đất nước, trên thế giới, do đó, chúng ta nên xả ly khỏi xã hội. Đây là sự hiểu biết đúng đắn, tôi đang cố gắng thiết lập nhiều trung tâm thiền hơn nữa trong đất nước Myanmar và trên thế giới. Hiểu biết sự thật và áp dụng sự thật trong xã hội thực sự khó khăn, đó là lý do tại sao tôi giúp đỡ mọi người trong xã hội có sự hiểu biết và hành động đúng đắn. Tôi nhấn mạnh về sự xả ly, đó là điều cần thiết cho mọi người trong xã hội. Hầu hết mọi người không thể rời xa xã hội, đó là lý do tại sao họ cần phải xả ly, họ không thể trở thành tu sĩ hoặc ni sư,

hoặc người tu tập toàn thời gian, đó là lý do tại sao họ nên nhấn mạnh việc thực hành sự chánh niệm và xả ly trong cuộc sống hàng ngày của họ.

Bạn nên từ bỏ nếu bạn nhấn mạnh vào việc tu tập thiền, bạn nên từ bỏ công việc của xã hội hoặc chính phủ, nếu bạn không thể từ bỏ bạn cần phải xả ly. Chỉ xả ly thôi là không đủ, bạn nên cố gắng từ bỏ. Các hoạt động xã hội không tốt trong thời gian dài, vì vậy tất cả các hoạt động xã hội như bạn có thể thấy, chăm sóc sức khỏe, kinh doanh, chính trị, tất cả những điều này có thể tốt trong một thời gian ngắn, không phải cho một thời gian dài; chúng ta nên làm chỉ để trải nghiệm, chỉ để biết qua kinh nghiệm của chính mình. Chúng ta nên làm các hoạt động xã hội này nhưng chúng ta không nên làm trong một thời gian dài, chúng ta nên cố gắng buông bỏ tất cả các hoạt động xã hội trong tương lai. Nhưng đó là điều khó khăn cho hầu hết mọi người trong xã hội, theo cách này bạn nên thực hành xả ly.

Đối với tôi, chúng tôi là các vị tăng, chúng tôi không được phép nhận tiền dana cúng dường. Việc nhận tiền dana cúng dường có thể xem như là khó giữ giới luật này cho hầu hết các sư, đó là lý do tại sao chúng tôi không thể giữ giới luật này hầu hết thời gian, nhưng chúng tôi sẽ cố gắng giữ giới luật càng nhiều càng tốt. Ngay cả khi chúng tôi đang nhận tiền cúng dường, chúng tôi cố gắng xả ly, chúng tôi cố gắng chỉ làm mà không có sự dính mắc và chấp chặt trong tâm. Đây là cách chúng tôi sử dụng giới luật của Đức Phật. Ngay cả khi chúng tôi đang vi phạm giới luật, chúng tôi làm với sự chánh niệm và xả ly. Theo cách này chúng tôi làm thiện pháp ngay cả khi chúng tôi đang vi phạm một trong các giới luật.

Bên cạnh đó, chúng tôi chấp nhận tiền cúng dường không phải cho chính mình; tôi nhận tiền nhưng không phải cho tôi, mà cho

những người khó khăn nhất trong xã hội, cho Phật - Pháp - Tăng đoàn. Tôi không sử dụng tiền cho bản thân, mục đích sử dụng của chúng tôi chỉ để đáp ứng nhu cầu lớn nhất của xã hội. Theo cách này tôi dám chấp nhận tất cả sự cúng dường và sau đó tôi sẽ cố gắng sử dụng một cách tốt nhất. Vì tôi đã từng là một doanh nhân, đó là lý do tại sao tôi khéo léo sử dụng các tài vật để làm thiện pháp và tạo phước. Vì vậy, bạn cũng nên hiểu tác động tiêu cực của các hoạt động xã hội, và bạn nên cố gắng sử dụng với sự chánh niệm và xả ly trước khi bạn buông bỏ mọi thứ, trước khi bạn có thể rời bỏ xã hội. Trong xã hội, bạn nên cố gắng chọn lựa, bạn nên cố gắng làm như chúng tôi. Bạn cũng có thể không chỉ là một lãnh đạo ở nơi bạn sống, bạn cũng có thể trở thành một lãnh đạo hoặc một người tu tập hoặc tình nguyện viên và sau đó bạn có thể tạo ra trung tâm thiền của riêng mình và sau đó bạn có thể làm việc tốt mà không vi phạm giới luật. Bạn có thể làm việc tốt một cách tự do hoặc nên cố gắng làm việc tốt một cách tự do mà không vi phạm giới luật.

**Question 52: Dear Sayadaw, I translate her experience. She knows Sayadaw's teachings in 2023, through your teachings online. And after reading and knowing Sayadaw's doing good deeds, and she knows Sayadaw's doing good deeds are limitless, and she also would like to save money to donate to Myanmar Centre. And now she is very lucky and have enough condition to participate in this retreat with Sayadaw. And when she came to first anniversary with her husband, her husband shared that he felt Sayadaw doesn't like an other monk. So that's why she decided to participate and join her fully meditation retreat. But she also has attachment because she has three children. One, eight years old, one children seven years old and one children five years old. And she also has a lot of duties in her work. But**

**after Sayadaw sharing and answer her question, like if we participate in this retreat, we need to be responsible in our practice and we need to become a real meditator.**

**And we also have a duty with practicing with Buddha, Dhamma and Sangha with mindfulness and detachment. The more we practice, the more we can abandon the members of our family and members of our company. And the members of our family as well as the company will survive without ours. If we change our practice, we can have an opportunity to change our mind and our life. And after that, we also have opportunity to help the members of our family and our company. And after Sayadaw sharing like this, she decided to participate fully in this retreat. And now she also shared her experience in the four days in this retreat.**

**In practicing meditation, I try to observe on my body, and I can be able to feel that my body is tensioned, stiffness, and hot. And sometimes the heat is going to spread onto my neck. After I'm doing meditation for 30 minutes, I could not be able to control my mind. I feel the whole body is very heavy, and tensions, stiffness, and I also feel calm, a little second slightly. So can you advise more for my practice? How can I be able to overcome it? Should I continue my practice or not?**

**Is it possible for me to continue my practice?**

**Answer:**

**Yes, you should, you must continue the practice. You just need to have right understanding about your practice. What you are doing is right. What you are understanding is not right.**

Therefore, you don't need to stop the practice or change the practice.

You just need to change your understanding. You should understand that ignorance and attachment in your mind is creating all of your knowing. Concerned with your practice, these knowings are not true, not real, your knowing is knowing with ignorance and attachment.

Your knowing is knowing by ignorance and attachment. You just need to change. What you should know to be knowing of mindfulness and detachment. If we see from the sight of mindfulness and detachment, nothing is real. No one is real.

Feeling of heavy or light, hot or cool, hard or soft, understanding or not understanding, tight or loose. All these knowings are not real. We should try to find out the truth which is just every new impermanent and nature, a bearing and despairing process only.

We know what we attach. We should try to detach from our own ignorance and attachment. We used to believe in ourselves, or seeing of palmistry or fortune-teller. Now, we need to detach from all this former knowing. We should believe Dhamma or the True, which is just cause and effect of ever-new impermanent nature. There is real power in the truth of impermanent nature and permanent nature. The more we try to know the truth of impermanent nature, the more we can know about the power of the truth of impermanent nature.

The power of something or someone has a limit. The power of impermanent nature has no limit. And if we are trying to accept the truth of impermanent nature, we are trying to get the limitless power of impermanent nature.

Impermanent nature is permanent, stable, powerful. So this is the example of the bird's nests. There is some power concerned with bird's nests. So if we drink bird's nests, we can get the power of bird's nests. But there is limit.

If we are trying to believe in the truth of every new impermanent nature, we are also copying the power of impermanent nature. So we need to believe again and again. There is impermanent nature and also there is permanent nature. So we need to believe with the mind. We need to be mindful in every new impermanent nature. The truth of all living beings and non -living beings, infinite universe and infinite living beings are ever -new impermanent nature.

That nature is permanent. Nothing is permanent, no one is permanent, but impermanent nature is permanent. So, believing in permanent nature or accepting permanent nature, in the mind, or doing good deeds, doing all kinds of good deeds, by representing the truth of impermanent nature is the best we can do.

We are changing. We are not permanent. We are human beings. If we believe in someone, the power of someone has limited. If we believe in something, the power of something has limited. That's why we need to believe in ever -new impermanent nature. We need to keep ever -new impermanent nature in the mind in order to detach from everything and everyone. We can when ever we are helping the others, we should represent ever -new impermanent nature. We are used to represent ourselves as a human being or as a man or as a monk or as a man, this is not the best.

Yes, we should try to represent the truth of ever -new impermanent nature. We can give or donate on behalf of ever -new impermanent nature. Yes, we can keep precepts, five precepts or eight precepts or 227 vinyas guided by Buddha for the monks. Yes, whenever we are keeping precepts, we should try to represent the truth of ever -new impermanent nature. Whenever we are practicing meditation, we used to represent the life of a meditator or yogis.

Instead of representing to one of the meditators, we should try to represent on ever -new impermanent nature. This is using the power of impermanent nature. In this way, we will be more and more skillful and powerful to detach from living beings and non living beings. We should try to see from the side of the impermanent nature. We should try whatever we do on behalf of ever -new impermanent nature. Ever -new impermanent nature is the mind or the truth, what is guided or discovered by Buddha.

**Chia sẻ và câu hỏi 52:** Con kính chào ngài Sayadaw! con biết lời dạy của Sayadaw vào năm 2023 qua các buổi thuyết giảng online của ngài.. Và sau khi đọc và biết Sayadaw đang làm những việc tốt, và con biết những việc tốt mà Sayadaw làm là không giới hạn, con cũng muốn dành dụm tiền để quyên góp cho Trung tâm Myanmar.

Và bây giờ con rất may mắn và có đủ điều kiện để tham gia khóa tu này cùng Sayadaw. Và khi đến kỷ niệm 1 năm ngày cưới với chồng, chồng con chia sẻ rằng anh cảm thấy Sayadaw không giống như những vị sư khác. Vì vậy, đó là lý do tại sao con quyết định tham gia và tham gia trọn vẹn khóa thiền. Nhưng con cũng có nhiều chướng ngại, dính mắc vì con có ba đứa con. Một đứa tám tuổi, một đứa bảy tuổi và một đứa năm tuổi.



Con cũng có rất nhiều nhiệm vụ trong công việc của mình. Nhưng sau khi Sayadaw chia sẻ và trả lời câu hỏi của con, chẳng hạn như nếu chúng ta tham gia khóa tu này, chúng ta cần có trách nhiệm trong việc thực hành của mình và chúng ta cần trở thành một thiền giả thực sự. Và chúng ta cũng có nhiệm vụ thực hành với Phật, Pháp và Tăng với chánh niệm và xả ly. Càng thực hành nhiều, chúng ta càng có thể từ bỏ những thành viên trong gia đình và những thành viên trong công ty của mình. Và các thành viên trong gia đình cũng như công ty sẽ tồn tại nếu không có chúng ta. Nếu chúng ta thay đổi cách thực hành, chúng ta có thể có cơ hội thay đổi suy nghĩ và cuộc sống của mình. Và sau đó, chúng ta còn có cơ hội giúp đỡ các thành viên trong gia đình và công ty của mình. Và sau khi Sayadaw chia sẻ như vậy, con đã quyết định tham gia đầy đủ, trọn vẹn vào khóa tu này. Và bây giờ con cũng chia sẻ kinh nghiệm của mình trong bốn ngày trong khóa tu này.

Khi hành thiền, con cố gắng quan sát cơ thể mình và có thể cảm nhận được cơ thể mình căng thẳng, cứng đờ và nóng bức. Và đôi khi hơi nóng lan lên cổ con. Sau khi thiền được 30 phút, con không thể kiểm soát được tâm mình.

con cảm thấy toàn thân rất nặng nề, căng thẳng, tê cứng, đồng thời con cũng cảm thấy bình tĩnh, giây lát một chút. Vậy ngài có thể hướng dẫn thêm cho việc thực hành của con được không? Làm thế nào con có thể vượt qua nó? con có nên tiếp tục tập luyện hay không?

**Trả lời:**

Có, bạn nên làm vậy, bạn phải tiếp tục thực hành. Bạn chỉ cần có sự hiểu biết đúng đắn về sự thực hành của mình. Những gì bạn đang làm là đúng. Những gì bạn đang hiểu là không đúng. Vì vậy,

bạn không cần phải dừng việc thực hành hoặc thay đổi cách thực hành. Bạn chỉ cần thay đổi cách hiểu của mình. Bạn nên hiểu rằng vô minh và tham ái trong tâm bạn đang tạo ra tất cả sự hiểu biết của bạn. Liên quan đến sự thực hành của bạn, những hiểu biết này không đúng sự thật, không có thật, sự hiểu biết của bạn là đang biết với vô minh và tham ái. Những điều Bạn đang biết là biết do vô minh và dính mắc. Bạn chỉ cần thay đổi, điều Bạn nên biết là biết về chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta nhìn từ con mắt chánh niệm và xả ly thì không có gì là thật cả. Không có ai là có thật. Cảm giác nặng hay nhẹ, nóng hay mát, cứng hay mềm, hiểu hay không hiểu, chặt hay lỏng. Tất cả những cái biết này đều không có thật. Chúng ta nên cố gắng tìm ra sự thật vốn chỉ là mọi bản chất và vô thường mới, một quá trình chịu đựng và tuyệt vọng mà thôi.

Chúng ta biết những gì chúng ta dính mắc. Chúng ta nên cố gắng thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của chính mình. chúng ta từng tin vào chính mình, hay xem tướng tay hay thầy bói

Bây giờ, chúng ta cần phải xả ly khỏi tất cả những gì đã biết trước đây. Chúng ta nên tin vào Pháp hay Chân lý, đó chính là nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Có sức mạnh thực sự trong sự thật về bản chất vô thường và bản chất thường hằng. Càng cố gắng tìm hiểu sự thật về bản chất vô thường, chúng ta càng có thể biết nhiều hơn về sức mạnh của sự thật về bản chất vô thường. Sức mạnh của một cái gì đó hoặc ai đó có giới hạn. Sức mạnh của bản chất vô thường là không có giới hạn. Và nếu chúng ta đang cố gắng chấp nhận sự thật về bản chất vô thường thì chúng ta đang cố gắng có được sức mạnh vô hạn của bản chất vô thường. Bản chất vô thường là thường hằng, ổn định, mạnh mẽ. sau đây là ví dụ về tổ yến. nhiều người cho rằng tổ yến có năng lượng và giá trị dinh dưỡng đặc biệt. Vì thế nếu chúng ta uống tổ

yến, chúng ta có thể có được sức mạnh từ dưỡng chất đặc biệt của tổ yến. Nhưng sức mạnh này có giới hạn.

Nếu chúng ta cố gắng tin vào sự thật của mọi bản chất vô thường mới, thì chúng ta cũng đang sao chép sức mạnh của bản chất vô thường và bản chất đó. Vì thế chúng ta cần phải tin đi tin lại. Có bản chất vô thường và cũng có bản chất thường hằng. Vì thế chúng ta cần phải có sự tin tưởng nơi tâm. Chúng ta cần chánh niệm trong mỗi bản chất vô thường luôn mới. sự thật của tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình, vũ trụ vô tận và vô số chúng sinh là bản chất vô thường luôn mới.

Bản chất đó là thường hằng. Không có gì là thường hằng, không ai là thường hằng, nhưng bản chất vô thường là thường hằng. Vì vậy, tin vào bản chất thường hằng hay chấp nhận bản chất thường hằng trong tâm trí, hoặc làm những việc thiện, làm mọi việc thiện, bằng cách hiểu sự thật về bản chất vô thường là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Chúng ta đang thay đổi. Chúng ta không vĩnh hằng, không cố định. Chúng ta là con người. Nếu chúng ta tin vào ai đó, sức mạnh của ai đó là bị hạn chế. Nếu chúng ta tin vào điều gì đó, sức mạnh của điều đó cũng bị giới hạn. Đó là lý do tại sao chúng ta cần tin vào bản chất vô thường luôn mới mẻ.

Chúng ta cần giữ bản chất vô thường luôn mới mẻ trong tâm trí để xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. khi chúng ta hiểu về sức mạnh bản chất vô thường luôn mới mẻ, Chúng ta có thể làm được bất cứ việc gì hay giúp đỡ người khác bất cứ khi nào. Chúng ta thường thể hiện mình là một con người hay một người đàn ông hay một tu sĩ hay một người đàn ông, đây không phải là điều tốt nhất.

Vâng, chúng ta nên cố gắng đại diện cho sự thật của bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta có thể bố thí hoặc cúng dường nhân danh bản chất vô thường luôn mới. Vâng, chúng ta có thể giữ giới, ngũ giới, bát giới hoặc 227 giới do Đức Phật hướng dẫn cho chư Tăng. Đúng vậy, bất cứ khi nào chúng ta trì giới, chúng ta nên cố gắng thể hiện sự thật về bản chất vô thường luôn mới. Bất cứ khi nào chúng ta thực hành thiền, chúng ta có thể đại diện cho cuộc đời của một thiền giả hoặc một thiền sinh.

Thay vì thể hiện là 1 trong các thiền sinh, chúng ta nên cố gắng hiểu và thể hiện bản chất vô thường luôn mới. Đây là việc sử dụng sức mạnh của bản chất vô thường. Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng khéo léo và mạnh mẽ hơn trong việc xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình. Chúng ta nên cố gắng nhìn từ phía bản chất vô thường. Chúng ta nên thử bất cứ điều gì chúng ta làm vì bản chất vô thường luôn mới. Bản chất vô thường luôn mới là sự thật hay chân lý, được Đức Phật chứng ngộ và hướng dẫn, giảng dạy.

**Sharing and question 53:** Dear Sayadaw, I would like to say: Thank you very much to you, to the Shanga, to the person salability to open and organize this retreat to help a lot of meditators to have the opportunity to practice meditation with Sayadaw Otamathara.

Before I came to practice meditation because of my health, I had a headache a lot and after practicing meditation and at the first time I know to practice meditation by guiding the Lotus position and in order to practice with Lotus position, it was difficult to me but I tried to practice more and more and after one year I can practice better.

ried to win myself and try to overcome my difficulties like pain, numbness and thinking to practice meditation more and more and when I practice more and after one year I felt my health is better and good, some diseases to be killed without medicine just practice meditation and I also try to practice one or two hours a day and when I practice and know Sayadaw method I clearly understand more about the mindfulness because before I just practice meditation because of my health not deeply understanding and interesting about the practice in meditation and now I can practice more with the understanding about the mindfulness and detachment and I feel that when I practice mindfulness and detachment more my mind and my body will be peaceful and happy and I also feel when I practice meditation not regularly my body is weaker and so so that's why I would like to share my experience to the meditator we can improve your health with the practice in meditation and when I come here and participate and practice with Sayadaw my health is a better more and deeply more of understanding about the mindfulness and attachment.

And when I practice with you, I know more about dana, know more about mindfulness and attachment, and know more about developing wholesome mind. And so I would like to share my experience and to say thank you to you a lot.

**Answer:**

For me, I have been teaching meditation for over 21 years continuously. That's why I had many stories like this within 21 years. When I can open my own meditation center in 2007, we are able to do good things freely in our own meditation center.

We don't need to think of the time, place, and person also, because I am the leader of my own meditation center. That's why if I can take responsibility for the people in the center and for the center, I am free to do many things.

In this way, I can do good things freely for over 16 years continuously. That's why I had a lot of sharing like this. That is natural. That is not strange. That is real. We can save a lot of money for medical treatment. We can protect from many problems by staying in meditation center and doing good deeds together like this for a long time. If we are staying in the society, we are really difficult to do good deeds like this. We are difficult to hear the power of Buddha Dhamma and Sangha like this. That's why people in the society are spending or wasting a lot of money for medical treatment, for safety, for everything. With this right understanding, I'm trying to open more and more meditation center.

In this way, more and more people can stay in the center. And we can learn more and more not only from the meditation teacher but also from each other. In this way we can survive by ourselves. Here in Myanmar, more and more people in the country are facing the difficulty with shelter, food, medicine, and also job. But for the power center, we are able to continue doing good deeds and doing now although there are many difficulties in the country and also in our meditation center. For the meditators, difficulty is not the problems.

This is the opportunity to do good things more and more. Most of the people in the society cannot detach from themselves, from their belongings, from their society. That's why when there are difficulties in the country, they will stop thinking for the others.

They will think only for themselves. In this way, they will not do good things like us. In this way, they are not safe for sure. We are safe because we are doing good things continuously. Not only for us, but also for all, for Buddha, Dhamma, Sangha, for the truth of impermanent nature.

So you should also try to do good things more and more. In this way, you will find a solution to solve or endure all the problems of their society.

### **Chia sẻ và câu hỏi 53:**

Thưa Sayadaw, tôi muốn nói: Xin cảm ơn ngài và tăng đoàn, người đã mở và tổ chức khóa tu này để giúp rất nhiều thiền sinh có cơ hội thực hành thiền với Sayadaw Otamathara.

Trước khi đến với thực hành thiền vì lý do sức khỏe, tôi bị nhức đầu rất nhiều và sau khi tập thiền, lần đầu tiên tôi biết thực hành thiền bằng cách hướng dẫn thể ngồi hoa sen và để tập được thể hoa sen, tôi thấy thật khó khăn. nhưng tôi đã cố gắng luyện tập nhiều hơn và sau một năm tôi có thể luyện tập tốt hơn.

tôi đã cố gắng chiến thắng chính mình và cố gắng vượt qua những khó khăn như đau nhức, tê cứng chân và suy nghĩ để tu tập thiền ngày càng nhiều và khi tu tập nhiều hơn và sau một năm tôi cảm thấy sức khỏe của mình tốt hơn, một số bệnh khởi không cần thuốc chỉ cần tu thiền và tôi cũng cố gắng thực hành một hoặc hai giờ mỗi ngày. và khi tôi thực hành và biết phương pháp của ngài Sayadaw tôi hiểu rõ hơn về chánh niệm vì trước đây tôi chỉ hành thiền vì sức khỏe của tôi. và bây giờ tôi có thể thực hành nhiều hơn với sự hiểu biết về chánh niệm và xả ly. tôi cảm thấy rằng khi tôi thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn, tâm trí và cơ thể tôi sẽ an lạc và hạnh phúc. và tôi cũng cảm thấy khi thiền không thường xuyên cơ thể tôi yếu đi và vì vậy đó là tại

sao tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình với thiền sinh, chúng ta có thể cải thiện sức khỏe của mình bằng cách thực hành thiền. và khi tôi đến đây và tham gia và thực hành với Sayadaw, sức khỏe của tôi ngày càng tốt hơn và tôi cũng hiểu sâu sắc hơn về chánh niệm và sự dính mắc.

Và khi thực tập với ngài, tôi biết nhiều hơn về bố thí, biết thêm về chánh niệm và dính mắc, biết thêm về việc phát triển tâm thiện. Và vì vậy tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình và gửi lời cảm ơn đến ngài rất nhiều. Đối với tôi, tôi đã dạy thiền liên tục hơn 21 năm. Đó là lý do tại sao tôi có nhiều câu chuyện như thế này trong vòng 21 năm. Khi tôi có thể mở trung tâm thiền của riêng mình vào năm 2007, chúng tôi có thể tự do làm những điều tốt đẹp trong trung tâm thiền của mình.

Chúng ta không cần phải nghĩ đến thời gian, địa điểm và con người nữa, bởi vì tôi là người đứng đầu trung tâm thiền của chính mình. Chính vì thế nếu tôi có thể chịu trách nhiệm với những người ở trung tâm và với trung tâm thì tôi có thể tự do làm nhiều việc. Bằng cách này, tôi có thể làm những việc tốt một cách thoải mái trong hơn 16 năm liên tục. Đó là lý do tại sao tôi có rất nhiều chia sẻ như thế này. Đó là điều tự nhiên. Điều đó không có gì lạ. Đó là sự thật. Chúng ta có thể tiết kiệm rất nhiều tiền cho việc điều trị y tế.

Chúng ta có thể được bảo vệ khỏi nhiều vấn đề bằng cách ở lại trung tâm thiền và cùng nhau làm những việc thiện như thế này trong một thời gian dài. Nếu chúng ta còn ở trong xã hội thì chúng ta thực sự khó làm được những việc tốt như thế này, Chúng ta khó có thể nghe được sức mạnh của Phật Pháp và Tăng đoàn như thế này. Đó là lý do tại sao mọi người trong xã hội đang tiêu tốn hoặc lãng phí rất nhiều tiền cho việc điều trị y tế, cho sự



an toàn, cho mọi thứ. Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đang cố gắng mở ngày càng nhiều trung tâm thiền.

Bằng cách này, ngày càng có nhiều người có thể ở lại trung tâm. và chúng ta có thể học hỏi ngày càng nhiều hơn không chỉ từ thiền sư mà còn từ nhau. Bằng cách này chúng ta có thể tự mình tồn tại. Tại Myanmar, ngày càng có nhiều người dân nước này đang phải đối mặt với khó khăn về chỗ ở, thực phẩm, thuốc men và cả việc làm. Nhưng đối với sức mạnh của trung tâm, chúng tôi có thể tiếp tục làm những việc tốt và làm ngay bây giờ mặc dù có rất nhiều khó khăn trong nước cũng như ở trung tâm thiền của chúng tôi. Đối với người hành thiền, khó khăn không phải là vấn đề. Đây là cơ hội để ngày càng làm được nhiều điều tốt đẹp hơn. Hầu hết mọi người trong xã hội không thể xả ly khỏi bản thân mình, khỏi đồ đạc của họ, khỏi xã hội của họ. Bởi vậy khi đất nước gặp khó khăn, họ sẽ không còn nghĩ đến người khác nữa.

Họ sẽ chỉ nghĩ cho bản thân họ. Bằng cách này, họ sẽ không làm được điều tốt như chúng ta. Bằng cách này, họ chắc chắn không an toàn. Chúng ta được an toàn vì chúng ta liên tục làm những điều tốt. Không chỉ cho chúng ta, mà còn cho tất cả, cho Phật, Pháp, Tăng, cho sự thật về bản chất vô thường.

Vì thế bạn cũng nên cố gắng làm những điều tốt đẹp nhiều hơn nữa. Bằng cách này, bạn sẽ tìm ra giải pháp để giải quyết hoặc chấp nhận mọi vấn đề của xã hội họ.

#### **Sharing 54:**

Dear Sayadaw, I would like to share my experience at first. May you always be healthy, and I'm grateful to you, to the Sangha, to the monastery and all Vietnamese volunteers to help me to practice in this retreat.

The reason why I come here and participate in this retreat, because I had problems in my body and my mind. About the body, I had a hurt me at this surgery because of accident in working, and about my mind, I had a lot of attachment, ignorance, I don't believe in everything in life, but I can trust and believe in cause and effect law.

So that's why I come here to find a place to help me to heal my mind and my body. And I also don't understand many things, even the paying homage to you and the religion. I just know that I decided to come here, so that's why I believe and follow and practice like you guide me, and after four days practice with you, I got some benefit, so I would like to share the benefit I get. At first, about the detachment, myself, at day one, I felt sleepiness, very pain, and I usually changed position. And I also read your book, but I didn't understand much more. But I decided to believe in you, hurt you, and follow you.

When I closed my eyes, I felt the pain strongly, and I could not be able to control my mind, but I didn't give up, I tried to observe more, and practice mindfulness more. Because I thought if we want to get the good result, we need to follow more and more. So that's why I had, even though I had difficulties to keep straight upright my back, because my back was very pain, strong pain. But when I observed more and more, and faced to this pain, to another pain again and again, and after a long time, I felt I observed that my body became gentle, and I didn't feel pain more, naturally.

That is a good experience for my practice. And after that, I continued to face more, again, pain. And when my pain was increased, I observed, and I tried to not change my position. I abandoned this pain at the present moment. I also realized and

observed my desire, I wanted to get good results like before. But I also observed my desire, so I begged myself to be mindful, and I also tried to practice and not give up.

When I observed again and again about my pain in my practice, during my practice, I got the intention of the pain and the abandon naturally of the pain. And from my experience, I can understand deeply more about the cause and effect. When I observed again and again about my pain in my practice, during my practice, I got the intention of the pain and the abandon naturally of the pain. And from my experience, I can understand deeply more about the cause and effect.

And I understand deeply that if I do bad things in the past, now I get the bad things back to me. That's why the pain arises and appears and disappears again. So that's why I don't need to pay attention to much more about my pain. And I don't need to change my position during my practice. That is the way I know and I practice the detachment of my pain. Before, I am a person who do and follow depending on the up and down my emotion.

But now when I participate in this retreat, I have deeply lean more, rules and regulations more, and I also get the benefit like that. And I would like to share and help the people to come to practice in meditation.

Thank you so much.

**Answer:** That's great.

But we should be careful to be natural if we believe in, believing in cause and effect is easy to be created but difficult to be natural. We can believe in God, we can believe in ourselves, so also we can believe in cause and effect.

But most of the believing is just created by ourselves, created by ignorance and attachment. Even the creation of ignorance and attachment is also powerful but not long lasting, powerful with limit and not long lasting.

So we should be careful to be natural in doing good deeds and in believing cause and effect of ever new impermanent nature. It will take time to be natural. It is easy to be created believing in cause and effect of ever new impermanent nature.

**Chia sẻ và câu hỏi 54:** Sayadaw thân mến, trước tiên tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình. Cầu mong ngài Thiền Sư luôn khỏe mạnh, và tôi biết ơn ngài Thiền Sư, Tăng đoàn, Thiền viện và tất cả các tình nguyện viên Việt Nam đã giúp đỡ tôi thực hành trong khóa tu này.

Sở dĩ tôi đến đây và tham gia khóa tu này là vì tôi có vấn đề về thân và tâm. Về thân xác, tôi bị tổn thương trong cuộc phẫu thuật vì tai nạn lao động, còn về tâm trí, tôi có rất nhiều chấp trước, vô minh, tôi không tin vào mọi thứ trên đời, nhưng tôi có thể tin tưởng và tin vào nhân quả, và luật có hiệu lực.

Chính vì thế mà tôi đến đây để tìm một nơi giúp tôi chữa lành tâm hồn và cơ thể. Và tôi cũng không hiểu nhiều điều, ngay cả việc bày tỏ lòng kính trọng đối với ngài Thiền Sư và Phật giáo. Tôi chỉ biết là con đã quyết định đến đây nên tôi tin và làm theo, thực hành như ngài Thiền Sư hướng dẫn, và sau bốn ngày tu tập với ngài con thấy được chút lợi ích nên xin chia sẻ lợi ích con được.

Lúc đầu, về việc tách ra, bản thân tôi, ngày đầu tiên, tôi cảm thấy buồn ngủ, rất đau và thường thay đổi tư thế. Và tôi cũng đã đọc cuốn sách của ngài, nhưng tôi không hiểu nhiều hơn nữa. Nhưng tôi quyết định tin tưởng ngài và đi theo ngài. Khi nhắm mắt lại,

tôi cảm thấy đau nhức dữ dội, không thể điều khiển được tâm mình, nhưng tôi không bỏ cuộc, tôi cố gắng quan sát nhiều hơn và thực hành chánh niệm nhiều hơn. Bởi vì tôi nghĩ nếu muốn đạt được kết quả tốt thì chúng ta cần phải theo đuổi nhiều hơn nữa. Đó là lý do tại sao tôi phải, mặc dù tôi gặp khó khăn trong việc giữ thẳng lưng, vì lưng tôi rất đau, đau dữ dội. Nhưng khi tôi quan sát ngày càng nhiều, đối mặt với nỗi đau này, nỗi đau khác hết lần này đến lần khác, và sau một thời gian dài, tôi cảm thấy mình quan sát thấy cơ thể mình trở nên dịu dàng và tự nhiên tôi không còn cảm thấy đau nữa.

Đó là một kinh nghiệm tốt cho việc tu tập của tôi. Và sau đó, tôi tiếp tục phải đối mặt với nhiều nỗi đau hơn nữa. Và khi cơn đau của tôi ngày càng tăng, tôi quan sát và cố gắng không thay đổi tư thế của mình. Tôi đã từ bỏ nỗi đau này vào thời điểm hiện tại. Tôi cũng nhận ra và thực hiện được mong muốn của mình, tôi muốn có được kết quả tốt như trước. Nhưng tôi cũng quan sát được mong muốn của mình nên tôi tự nhủ mình phải chánh niệm, đồng thời tôi cũng cố gắng tu tập và không bỏ cuộc.

Khi tôi quan sát đi quan sát lại cái đau của mình trong quá trình thực hành, trong khi thực hành, tôi có ý định về cái đau và sự từ bỏ cái đau một cách tự nhiên. Và từ kinh nghiệm của mình, tôi có thể hiểu sâu hơn về nhân quả. Khi tôi quan sát đi quan sát lại cái đau của mình trong quá trình thực hành, trong khi thực hành, tôi có ý định về cái đau và sự từ bỏ cái đau một cách tự nhiên. Và từ kinh nghiệm của mình, tôi có thể hiểu sâu hơn về nhân quả.

Và tôi hiểu sâu sắc rằng nếu trước đây tôi làm điều xấu thì bây giờ tôi sẽ nhận lại những điều xấu đó. Đó là lý do tại sao cái đau lại sinh khởi, xuất hiện và biến mất. Vì thế mà tôi không cần để ý nhiều đến nỗi đau của mình nữa. Và tôi không cần phải thay đổi tư thế trong quá trình luyện tập. Đó là cách tôi biết và tôi thực

hành việc buông bỏ nỗi đau của mình. Trước đây tôi là người làm và làm theo tùy theo cảm xúc lên xuống của mình.

Nhưng bây giờ khi tham gia khóa tu này, tôi đã hiểu sâu hơn, nội quy, quy định nhiều hơn và tôi cũng được lợi ích như thế. Và tôi xin chia sẻ và giúp đỡ mọi người đến tu tập thiền định.

Cảm ơn bạn rất nhiều.

**Trả lời:** Thật tuyệt.

Nhưng chúng ta nên cẩn thận để hiểu được bản chất tự nhiên, nếu tin vào nhân quả thì dễ bị tạo tác mà khó hiểu được bản chất tự nhiên. Chúng ta có thể tin vào Chúa, chúng ta có thể tin vào chính mình, chúng ta cũng có thể tin vào nhân quả.

Nhưng phần lớn niềm tin chỉ là do chính chúng ta tạo ra, do vô minh và chấp thủ, dính mắc tạo ra. Ngay cả việc tạo tác của vô minh và dính mắc cũng mạnh mẽ nhưng không lâu dài, chỉ có giới hạn và không kéo dài được lâu.

Vì thế chúng ta nên cẩn thận để thuận theo tự nhiên khi làm những việc thiện và tin vào nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Sẽ mất thời gian để có thể trở nên thuận theo tự nhiên. Chúng ta dễ dàng tạo tác niềm tin vào nhân quả của bản chất vô thường luôn mới.

**Question 55: Dear Sayadaw, this afternoon you guided us that the more we want the less we get, the more we are urgent, the more we are late? Can you explain more?**

**You teach us about practicing Mindfulness and Detachment, so we need to practice Mindfulness first or Detachment first?**

**Answer:** The mind we are using is more important than the life we are using. But most of people in society emphasize to material than the mind because the material is easy to understand. How much we educated, how much we are rich, how old we are, how much position or rank, how much well known we are in society all these are not the mind. All these are object of mind, creation of mind. The real creator is mind. We all are using the mind but we don't know about the power of the mind, we don't know about the power of the mind. We will take care of the money, the position or rank, the fame, the degree from the university. Because of Detachment from the object of the mind.

The mind is not healthy and wealthy. There is Attachment and Ignorance in the mind. If there is more Ignorance about the mind there will be more greed and anger. In this way the mind will be more unhealthy and unwealthy. That's why the more we need, the more we want then the less we get because the greedy mind is not healthy. The mind can't create, it can't work really well. Greedy mind is not much power full. That's why if we see a greedy mind, we will get less. Beside, we will think it is less, how much we get, we will think it is less even though we get a lot we will think this is less because the more we get the more we want. This is cause and effect of the mind. If we understand like this we will be mindful about Ignorance and greed and anger of the mind. More we know about ignorance and attachment, then less ignorance and attachment will be. In this way we can reduce our own ignorance and attachment or greed and anger. Attachment or worry, sorrow, disappointment, stress. More we can detach, there will be less and less greed, anger, sorrow, disappointment, stress will be. So less we want the mind will be more healthy and can create bigger and better. In this way we can get more

success. In Myanmar there are many meditation teacher, every meditation teacher need their own meditation center or monastery. But this is really difficult even to belong one monastery or meditation center. Even if they know this theory, it's difficult to reduce our own Ignorance and Detachment. Attachment of greed or anger or on Ignorance, if we can't practice in the right way we can't get what we want. There are many monks who don't have their own monastery , for me I know cause and effect really well, beside I can control the mind to be less and less desire, greed, anger, ignorance. In this way I belong to more and more monastery and meditation center. Not only monastery and meditation center, I belong to more and more followers, devotees, more and more meditators and meditation teachers. This is the power of the mind, healthy mind to be less desire not only for one person but also for the whole family, the who organization. If the Thabarwa organization is greedy there will be less and less position, less and less follower or doner. If Barwa organization is less and less greedy and anger and Ignorance there will be more and more meditation center of monastery or followers. This is the power of the mind, this is cause and effect of the mind. This cause and effect and use for business, politics, health care, social activities. This is using the power of good deeds and the power of the mind. Most of people can't detach from discipline, family, position that's why the mind is not healthy in this way. We can not get what we want. Even we get what we want, we can't control our mind, we want more and more, in this way, our mind will not be satisfied.

Most of people are urgent for everything, they want to know right now. They can't wait, they are urgent in everything, nearly everytime. Even in practicing meditation they want to get enlightened before practicing meditation. So the mind is not



spacious, not at the present. The mind is always in emergency but not for the other, but only for ourselves. The mind want to arrive before, the mind want to success before we practice. This is the nature of the mind of people in society. I have been solving this problem all the time. I can learn a lot of lesson from the urgent mind, emergency mind, the mind is not stable, always in emergency. In this way the owner of the mind will always be lead to get success, to know the truth, to overcome difficulty. That's why we need to control the mind not to be urgent, not to be emergency. If we can not control the mind, we will always be late to get what we want. Many people are trying to get success would be. That's why they are far away from success. Even when they get success, it's temporary, it's not long-lastly. It will be fake, not real. In this way more and more young people or beginner far away from success. Mindfulness and detachment is practicing the mind to be stable. The more we practicing mindfulness and detachment, the mind will be more and more stable and pure. Unstable mind is not wealthy. If the mind is not wealthy, the owner of the mind can not get what they want. More they are urgent, more they are far away from success. I have been solving this problem of meditators and volunteers in so many years with not much success. But I did not give up solving this problem. In this way I became skillful in my teaching and practice. And then more people can understand the practice and the way I'm guiding and teaching. More my mind is urgent, the late the present will be. If I'm not urgent, if I can control the mind not to be urgent, the present will get more quickly. Solving this problem concern with the mind. This is really difficult to get success. Even If I don't get much success I continue to solve this problem. In this way I became more and more skillful in solving this mental problem. Because of doing like this I came to

understand that I can get more and more success in the future. Because more I do, more I can able to do, more I give, more I will get back, the more I can teach, the more people will learn. This is cause and effect. If there is action, there will be reaction. If there is more action, there will be more reaction. This is cause and effect. That's why we don't need to pay attention on the present situation. We just need to continue, we just need to emphasize to do good deeds more and more. We should try to choose the most difficult good deeds. In this way we can get greatest marits of good deeds. Because of teaching like this most of follower may not follow me, they will choose what to understand, what is easy, eventhough most of followers, meditators are following me, I will continue my teaching. In this way I can get more and more good reason even if most of my followers are not get success in their practice, I can get success myself. Because my teaching is more practical, that's why we are doing good deeds together, if you can't do I will be able to do, in this way you can learn from me and you can be able to do good deeds like me in future.

You can start from Mindfulness and Detachment, you can also start together mindfulness with detachment. Before I open my own meditation center I can emphasize only on sitting meditation. I caught the chance to teach on one of the dhamma hall every morning, I can also teach at house where I was invited for lunch or practicing meditation. Before I have my own meditation center, I get emphasize only on sitting meditation. More and more people are able to practice meditation, in long term we need our own meditation center. Sitting meditation is necessary, if we don't have our own meditation center, we are difficult to practice meditation together. When more and more people are practicing sitting meditation, we need the monastery

of meditation center of our own. Most of the house are limited, only a few people can practice meditation. To become to open our meditation center when the center of our own we already practice together for over 4 years continuously, that's why we already saved greatest marits. That's why our wish was full fill in 2007. In this way we can open our own meditation center. In our meditation center, we are free to do many things good and right. At that time we can't emphasize only sitting meditation. There are many problems concern with the center, concern with the residence, who are staying in the center. The residence of also full time meditator or volunteer because doing good deeds together with many people there are also many problems. That's why we can't be emphasize only sitting meditation. I came to emphasize on mindfulness and detachment in daily life, in daily activities. In this way I became skillful in teaching and practicing meditation. But most of meditation center are be able to only for sitting meditation, or standing or lying or walking position. We can't emphasize mindfulness and detachment. Mindfulness and detachment are the center in practice daily activities. It's really difficult to do business with mindfulness and detachment. To practice as a patient, to practice as a student, or worker with mindfulness and detachment is really difficult but we don't give up, we continue practicing mindfulness and detachment over many years and then we became more and more skillful in practicing mindfulness and detachment in society in daily activities.

Even if we are skillful in practicing mindfulness and detachment it is still difficult to explain about mindfulness and detachment because we emphasize on practice, not much on theory that's why we are skillful on practice, but not on the writing or saying about mindfulness and detachment. Therefore my teaching might

not be complete but practice is completed more than my teaching. But I will emphasize on teaching when I establish my own education system in our new rescue center. We need team work to explain more and more complete teaching and sharing about mindfulness and detachment. More and more people are sharing and teaching mindfulness and detachment, the theory will be more and more complete.

If you practice as a layperson, it's still difficult, if you practice in society, it's difficult, if you can detach from the society, if you can detach from the life of a layperson, if you can practice as a monastery or meditation center, if you can practice as a full time meditator like a nun, it's more easy. The environment is important. This is meditation center, that's why this place is more easy to practice sitting meditation or mindfulness and detachment. For people like monks or nuns are more easy to practice mindfulness and detachment. For laypeople in society is more difficult to practice mindfulness and detachment. As a visitor, as a guest, if you want to get success in practicing mindfulness and detachment concern with the mind, you need to detach from the society, from the life of layperson. If you can't detach It will be difficult for you. Difficulty concern with attachment on society, on the life of laypeople. For the monks, nuns and meditators who are in meditation center or monastery practicing mindfulness and detachment from the mind is not much difficult. It will difficult if you can not stay at monastery or stay as a monk or nun for sure. So you are just a layperson with attachment on society, on a life of a layperson in your mind, that's why it's difficult. We practice ignorance and attachment is very easy in society, that's why we practice mindfulness and detachment in society is very difficult. There are strong ignorance and attachment in the mind of laypeople. That's why

it's difficult to practice mindfulness and detachment as a layperson. But for a monk or nun, they already have the power to detach from the society, from the life of layperson. That's why it's not much difficult to practice from the mind.

**Câu hỏi 55:** *Dạ cho con lúc chiều con có nghe Ngài nói 1 câu, càng muốn có nhiều càng ít có được, càng vội vàng càng chậm chạp, con chưa hiểu rõ ý này lắm, mong Ngài giải đáp dùm*

**Bữa giờ Ngài có hướng dẫn chánh niệm và xả ly thì mình chánh niệm trước hay xả ly trước?**

**Trả lời:** Cái tâm mà chúng ta sử dụng thì quan trọng hơn là đời sống chúng ta sử dụng, khi mà chúng ta càng đi sâu vào xã hội thì chúng ta cần nhấn mạnh vào những cái vật chất, tài nguyên hơn là tâm trí, những cái vật chất ở đây đó chính là chúng ta giàu như thế nào, chúng ta trẻ hay già, độ tuổi của chúng ta ra sao, rồi vị trí của chúng ta, rồi cái danh vọng tiền tài vật chất, chúng ta giàu có như thế nào, chúng ta nổi tiếng như thế nào trong xã hội, tất cả điều này đều là đối tượng của tâm, đều là đối tượng tâm tạo, chúng ta sử dụng tâm nhưng chúng ta không hiểu biết rõ ràng về sức mạnh của tâm, chúng ta quan tâm nhiều đến tiền bạc, vị trí, danh vọng, đến sự nổi tiếng, đến bằng cấp đại học, tất cả những đối tượng này của tâm, do đó tâm không có sự khỏe mạnh, giàu có, lành mạnh, đó là do sự vô minh và tham ái ở trong tâm. Nếu càng có nhiều sự vô minh trong tâm, có nhiều sự vô minh về bản chất vô thường luôn mới, thì càng có nhiều sự tham ái, sân giận, và từ đó tâm sẽ càng trở nên không được lành mạnh, không được thịnh vượng. Đó là lý do vì sao, chúng ta càng mong muốn nhiều, chúng ta càng lại nhận được ít, bởi vì khi cái tâm mình không được khỏe mạnh, không được thịnh vượng, chúng ta không thể làm việc tốt và cũng không làm được nhiều thứ, nếu

như tâm tạo tác, thì nó không có sức mạnh, không có quyền lực, nếu như chúng ta chấp nhận sử dụng cái tâm tạo của mình, chúng ta càng nhận được ít, do đó, khi chúng ta càng nghĩ nhiều chúng ta càng nhận được ít hơn. Khi chúng ta có được nhiều thì chúng ta càng muốn nhiều, đó chính là sự vận hành nhân quả của tâm. Khi chúng ta hiểu được điều này chúng ta có thể chánh niệm, khi chúng ta hiểu được sự vô minh, tham ái, sân giận của tâm, chúng ta càng hiểu được nhiều về sự vô minh và tham ái, thì tâm của chúng ta càng ít sự vô minh và tham ái. Và từ đó chúng ta có thể giảm được sự vô minh, tham ái và sân giận. Sự vô minh ở đây chính là sự lo lắng, sự sầu muộn, sự căng thẳng stress, chúng ta càng xả ly được nhiều thì càng ít sự dính mắc vào vô minh, tham ái, sự sân giận lo lắng sầu khổ. Do đó chúng ta càng muốn ít, thì tâm trí mình càng trở nên lành mạnh, thịnh vượng hơn và trở nên tốt hơn, từ đó chúng ta sẽ có được nhiều và nhiều hơn nữa và có thể thành công.

Ở đất nước Myanmar, có rất là nhiều giáo viên dạy thiền, và mỗi giáo viên dạy thiền đều muốn có 1 trung tâm thiền, 1 cái thiền viện, nhưng mà không phải ai cũng hiểu được cái sức mạnh của tâm, và có thể xả ly khỏi sức mạnh tâm tạo, xả ly khỏi sự dính mắc, sự vô minh và tham ái, nếu chúng ta không thể thực hành theo con đường đúng đắn thì chúng ta không thể có được cái điều chúng ta muốn, tôi hiểu được quy luật nhân quả 1 cách rõ ràng, 1 cách sâu sắc, và tôi có thể kiểm soát được tâm, và không có sự dính mắc, sự vô minh, sân giận, do đó tôi có càng nhiều các trung tâm thiền, các thiền viện, và tôi có nhiều hành giả, nhiều người đi theo, nhiều thiền sinh, nhiều tình nguyện viên, và có nhiều tài sản được đóng góp, cũng như là tôi hướng dẫn họ, để họ có tâm trí lành mạnh hơn, thịnh vượng hơn, khi có càng ít những mong muốn mong cầu, thì lúc đó cái việc mà chúng ta hiểu được điều này, không chỉ lợi ích cho cá nhân, cho 1 người, mà

còn cho gia đình, cho xã hội, cho trung tâm, nếu như trung tâm Thabarwar mà có sự tham lam, thì càng ít những cái người đi theo, sẽ càng ít những địa điểm của Thabawar, càng ít sự đóng góp, nhưng khi Thabawar càng ít cái sự tham lam, sự sân giận, sự vô minh thì càng ngày càng có nhiều trung tâm Thabawar hơn, nhiều người đi theo, hỗ trợ, nhiều tình nguyện viên hơn, nhiều thiện sinh hơn, cũng như có nhiều sự cúng dường đóng góp, đó chính là sức mạnh của tâm, đó chính là giá trị nhân và quả của tâm, cái sức mạnh của tâm cũng như cái giá trị nhân quả của tâm này, chúng ta có thể áp dụng cho việc kinh doanh, cho hệ thống chăm sóc sức khỏe, cho giáo dục, chúng ta có thể sử dụng sức mạnh của việc làm thiện pháp và sức mạnh của tâm, tuy nhiên hầu hết mọi người không xả ly được khỏi tiền bạc, tài sản, gia đình, vị trí danh vọng, do đó tâm trí họ không khỏe mạnh và thịnh vượng, do đó họ không thể có được điều họ muốn, và thậm chí khi họ có được điều họ muốn họ cũng không thể kiểm soát được cái tâm và họ càng muốn càng nhiều hơn nữa, do đó cái tâm của họ sẽ không cảm thấy hài lòng.

Hầu hết mọi người luôn vội vàng gấp gáp trong tất cả mọi thứ chỉ vì mục đích cho chính bản thân họ, họ muốn biết ngay bây giờ và họ không thể đợi, họ vội vã họ gấp gáp trong tất cả mọi thứ, trong mọi lúc, thậm chí trong việc thực hành thiền, họ cũng muốn có được cái sự giác ngộ trước khi họ thực hành, tâm trí không có sự ổn định, tâm trí luôn luôn trong tình trạng vội vàng, gấp gáp, nhưng điều này, ko phải cho tất cả, mà chỉ cho chính bản thân mình. Tâm trí luôn muốn khởi lên trước khi chúng ta gọi nhớ đến, tâm trí muốn được sự thành công trước khi chúng ta thực hành, đó chính là bản chất tự nhiên của tâm, của tất cả mọi người trong xã hội này. Tôi luôn giải quyết cái vấn đề này mọi lúc, và tôi có thể học được rất nhiều bài học từ những trường hợp tâm trí vội vàng này, tâm trí gấp gáp này. Và từ những cái tâm trí

không được bình an, không được ổn định, không được tĩnh lặng này, khi đi theo những sự khẩn cấp, gấp gáp này, thì họ chỉ có thể biết được cái tâm trí luôn chậm trễ để có thể thành công, để có thể biết được sự thật, để có thể vượt qua những cái khó khăn, tức là cái tâm trí luôn bị lơ nhịp của cái sự thành công. Đó là lý do chúng ta cần kiểm soát tâm, không được để tâm quá vội vàng, không được để tâm gấp gáp, nếu như chúng ta không thể kiểm soát được tâm thì chúng ta luôn trễ nải, chậm trễ, khó có được cái điều chúng ta muốn. Rất nhiều người đang cố gắng thành công 1 cách nhanh chóng, nhưng mà như vậy thì họ càng rời xa cái sự thành công và nếu như họ có thành công thì cái sự thành công đó chỉ là tạm thời không kéo dài, cái sự thành công đó chỉ là giả tạo, không có thật. Khi họ thực hành theo cách này thì càng có nhiều người mới bắt đầu, đã bị rời xa, bị kéo ra khỏi cái sự thành công. Khi thực hành chánh niệm với sự xả ly, chính là cái cách thực hành để tâm có sự ổn định, quân bình, tĩnh lặng. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly nhiều thì tâm trí càng ổn định và tĩnh lặng. Cái tâm trí vội vàng, gấp gáp thì ko khỏe mạnh, ko ổn định. Và nếu tâm trí không được khỏe mạnh, không được ổn định đó, thì người chủ của cái tâm đó không thể có được cái điều họ muốn. Họ càng gấp gáp, càng vội vàng thì họ càng rời xa cái sự thành công. Tôi đã có rất nhiều kinh nghiệm trong việc giải quyết các vấn đề này cho những thiền sinh, cũng như những tình nguyện viên trong rất nhiều năm và họ đã không thành công, nhưng tôi không từ bỏ việc giúp họ giải quyết vấn đề này, bằng cách này tôi trở nên có kĩ năng trong việc thực hành và giảng dạy của bản thân, và có thể giúp cho nhiều người có thể hiểu được và thực hành được theo cái cách mà tôi giảng dạy hay hướng dẫn, nếu như tâm tôi càng vội vàng gấp gáp thì cái kết quả nhận được càng ít, nếu tôi kiểm soát được cái tâm tôi không vội vàng không gấp gáp thì cái kết quả nhận được càng nhanh chóng hơn. Việc



giải quyết vấn đề này với tâm trí, thậm chí ngay cả lúc tôi không có được nhiều sự thành công thì tôi vẫn tiếp tục giải quyết vấn đề này, và tôi trở nên có kỹ năng hơn trong việc giải quyết vấn đề này cho mọi người, bởi vì việc thực hành như vậy, tôi có thể trở nên hiểu rõ hơn, và tôi trở nên thành công hơn trong tương lai. Tôi lựa chọn cần nhiều thì tôi làm càng nhiều, tôi cho đi càng nhiều thì tôi nhận lại càng nhiều, tôi giảng dạy càng nhiều thì càng nhiều người học được, đó chính là nhân và quả. Nếu như có hành động thì sẽ có kết quả trở lại, nếu như càng có nhiều hành động thì càng có nhiều kết quả trở lại, đó chính là nhân và quả. Do đó chúng ta không cần phải đặt sự chú tâm vào tình huống hay kết quả nhận được, mà chúng ta nhấn mạnh vào việc làm thiện pháp càng nhiều.

Chúng ta nhấn mạnh việc làm thiện pháp càng nhiều thì những cái sự khó khăn sẽ qua đi, và chúng ta nhận được lợi lạc, nhận được những phước thiện của việc làm thiện pháp. Và bởi vì cái sự giảng dạy giống như vậy cho nên sẽ càng ngày có càng nhiều người đi theo tôi, nhưng mà hầu hết những người đi theo tôi họ sẽ không hiểu được, cho nên họ sẽ chọn những việc họ có thể hiểu được, họ có thể chọn những điều mà dễ dàng, và cho dù nếu như không có nhiều người đi theo tôi thì tôi sẽ vẫn làm như vậy, hướng tới việc làm nhiều thiện pháp hơn và nhận được những kết quả tốt hơn. Như vậy nếu như họ không có thể thành công trong cái sự thực hành của họ, thì tôi vẫn có thể thành công, và bằng cái cách này chúng ta có thể làm thiện pháp cùng với nhau, nếu như bạn không hiểu thì bạn có thể đi theo tôi, và bằng cái việc tôi đã thành công, tôi có thể hướng dẫn cho bạn, tôi có thể giảng dạy cho bạn, và bạn có thể làm như vậy trong tương lai và bạn sẽ thành công.

Liên quan đến sự chánh niệm và xả ly, thì chúng ta có thể bắt đầu bằng sự chánh niệm hoặc xả ly, hoặc chúng ta có thể bắt đầu sự chánh niệm và xả ly cùng với nhau, trước khi tôi mở trung tâm thiền thì tôi nhấn mạnh chủ yếu vào cái việc ngồi thiền, và tôi giảng dạy cái việc thực hành thiền ngồi này trong một cái thiền đường mỗi buổi sáng, và tôi cũng giảng dạy tại nhà khi mà tôi được mời dùng bữa trưa hoặc là trong cái việc thực hành thiền. Do đó trước khi mà tôi có trung tâm thiền của chính mình thì tôi nhấn mạnh vào việc thực hành thiền ngồi. Bởi vì có rất nhiều người chưa bao giờ thực hành thiền ngồi cho nên trong thời gian dài, chúng tôi cần phải có một cái trung tâm thiền của chính mình, bởi vì là cái việc thiền ngồi rất là cần thiết, để mà thực hành thiền ngồi thì chúng tôi phải có cái trung tâm thiền của mình, nếu như không có trung tâm thiền của mình, thì rất khó để hướng dẫn mọi người và để có thể cùng thực hành thiền ngồi. Và đến khi có rất nhiều và nhiều người muốn thực hành thiền ngồi chúng tôi đã quyết định chúng tôi cần 1 trung tâm thiền của chính mình, bởi vì những ngôi nhà thì nó giới hạn không gian và chỉ có ít người có thể thực hành thiền được thôi, cho nên chúng tôi đã nghĩ đến việc mở trung tâm thiền của chính mình, và nhờ vào cái việc chúng tôi cùng nhau thực hành thiền liên tục trong vài năm, chúng tôi đã tích lũy được cái thiện pháp, cái phước thiện và cái mong ước của chúng tôi được đáp ứng. 2007 chúng tôi đã mở được cái trung tâm thiền của chính mình. Khi chúng tôi mở được trung tâm thiền của chính mình, tôi cảm thấy thoải mái tự do để làm rất nhiều việc. Có rất nhiều khóa thiền diễn ra, nhưng lúc đó lại có rất nhiều chuyện xảy đến khiến tôi không thể tập trung vào việc thiền ngồi, ngồi thiền nữa, có rất nhiều việc xảy ra với trung tâm thiền của chúng tôi liên quan đến thiền sinh, đến người tình nguyện viên, và liên quan đến chính phủ, chính quyền, chúng tôi có rất nhiều thiền sinh toàn thời gian, cũng như

có rất nhiều tình nguyện viên. Chúng tôi làm việc cùng với nhau, và bởi vì làm việc cùng với nhau đó, cho nên có rất là nhiều vấn đề đã xảy ra. Và để giải quyết vấn đề này chúng tôi không còn nhiều thời gian cho việc thiền ngồi nữa, thế là tôi đã quyết định, tôi đã nhấn mạnh và tập trung vào việc thực hành chánh niệm và xả ly trong các hoạt động hàng ngày. Bằng cách này tôi trở nên có kĩ năng hơn trong thực hành chánh niệm và xả ly. Hầu hết các trung tâm thiền thì chủ yếu cho việc thiền ngồi, thiền đi, thiền đứng, thiền nằm, không có nhiều trung tâm tập trung vào việc thực hành chánh niệm và xả ly, nhưng ở trung tâm của tôi thì chánh niệm và xả ly được nhấn mạnh trong việc thực hành hàng ngày, thực hành trong xã hội. Tôi biết có rất nhiều khó khăn trong việc thực hành chánh niệm và xả ly, đặc biệt là khi thực hành như là những học sinh, sinh viên hay những người đi làm, nhưng chúng tôi không từ bỏ, chúng tôi vẫn tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly trong rất nhiều năm và từ đó chúng tôi trở nên có kĩ năng và trở nên thành thạo trong việc thực hành chánh niệm và xả ly trong đời sống hàng ngày và trong các hoạt động xã hội và thậm chí khi chúng tôi đã thành thục trong việc thực hành chánh niệm và xả ly thì rất là khó khăn để giải thích cho nhiều người, bởi vì không có nhiều người có thể hiểu được và thực hành được cái việc chánh niệm và xả ly trong đời sống hàng ngày. Do đó có thể cái sự giảng dạy của tôi là khó để có thể hiểu, nhưng sự giảng dạy của tôi là hoàn thiện là hoàn hảo, nhưng không vì vậy, tôi vẫn tiếp tục nhấn mạnh giảng dạy chánh niệm và xả ly khi mà tôi thành lập trung tâm giáo dục của chính mình, thành lập cái hệ thống giáo dục của chính tôi ở trung tâm Thabawar, và chúng tôi cũng cần những hoạt động làm việc nhóm, làm việc cùng nhau để giải thích cái sự phức tạp cái sự khó hiểu của sự chánh niệm và xả ly, do đó có càng ngày càng nhiều

người hơn chia sẻ chánh niệm xả ly, chia sẻ cái sự phức tạp của chánh niệm và xả ly hơn.

**Câu hỏi 56:**

***Đạ, cho con hỏi việc thực hành chánh niệm và xả ly ở trong tâm thì cái cách nào để thực hiện, ví dụ mình thực hành chánh niệm và xả ly ở trên thân thì đơn giản hơn chánh niệm và xả ly trong tâm. Nhờ Ngài hướng dẫn.***

**Trả lời:**

Khi mà chị thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm khi mà chị là người cư sĩ thì nó rất là khó khăn, nếu chị thực hành chánh niệm và xả ly trong đời sống xã hội thì nó rất là khó khăn, nhưng nếu chị xả ly được khỏi xã hội, khỏi đời sống của 1 người cư sĩ và nếu mà chị có thể thực hành thiền toàn thời gian ở trung tâm thiền hoặc là chị có thể sống và thực hành chánh niệm và xả ly ở trung tâm thiền thì việc này sẽ trở nên dễ dàng hơn rất là nhiều. Cái điều kiện, cái môi trường nó rất quan trọng đó là lý do vì sao cái việc thực hành chánh niệm và xả ly hay việc thực hành ngồi thiền cho những vị tăng, vị ni, cũng như các vị thiền sinh toàn thời gian thì nó dễ dàng hơn rất là nhiều, nhưng mà đối với những người thực hành thiền trong 1 cái thời hạn nhất định, hoặc là những người cư sĩ hoặc những người sống trong xã hội thì cái việc thực hành chánh niệm và xả ly trở nên rất là khó khăn, nếu như chị muốn thành công trong việc thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm chị cần phải xả ly khỏi xã hội, cần xả ly khỏi đời sống của người cư sĩ. Nếu như chị không thể xả ly được chắc chắn việc thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm sẽ rất là khó khăn bởi vì chúng ta có cái sự dính mắc rất là lớn đối với xã hội, đối với đời sống người cư sĩ, do đó việc xả ly trong tâm sẽ rất là khó khăn, và Ngài nhấn mạnh rằng nếu như đối với những vị

tăng, vì ni họ đã có sức mạnh xả ly đời sống của người bình thường, đời sống của người cư sĩ, do đó, nó không quá khó khăn cho họ trong việc thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm. Do đó nếu chị khát khao mong muốn thực hành chánh niệm và xả ly thì chị cần phải xả ly khỏi đời sống của 1 người cư sĩ, xả ly khỏi cái đời sống xã hội.

**Question 57: When she stays here, she needs to wait too long, she feels hungry and sleepy so in her mind she wants to stand up and go to her room. That's because she needs your guidance, in her mind she is fighting sleepiness and hungriness and she wants to know what is the right attitude to see this problem or how to deal with this difficulty. She wants to share that she think practicing meditation and walking meditation is simple. When she asks volunteer, they said she should ask your guidance. She wants to know the important of your guidance.**

**Note:**

She join in some online meditation class for some days, she also reach some teaching on books but she dosen't know correctly how to practice meditation in the right way. She has her own business more than 10 years.

**Answer :** We need to know the truth of the present mind. Knowing the truth is right understanding, we are alive with present mind. Present sleepy mind, hungry mind, we listen QnA, we listen the teaching about the truth meditation, it's doing what is right. Right understanding, right action is real meditation. This is concern with the mind, meditation is mental action, meditation is mind's work. We must be able to use angry mind or sleepy mind or not hungry mind or not sleepy mind to do

good deeds, giving or donating, or helping, taking precepts, practicing mindfulness and detachment are good deeds. Now you are using your sleepy mind and hungry mind. You just need to continue to do like this. The mind will change from time to time but we should try to use every present moment mind to do dana or cila.

Your need to detach from sitting and walking situation because of attachment on sitting and walking meditation. You are asking or saying about sitting and walking meditation. In both sitting and walking meditation, you need to know your present mind to sleepy mind or no sleepy mind, hungry mind or no hungry mind. Knowing the present mind is knowing what is right. And doing or practicing dana or cila is right action. You need to continue practice with right understanding. In this way you can get more and more right understanding in the future.

**Câu hỏi 57: Dạ con chào Sư, ngày hôm nay con mới đến là ngày đầu tiên ạ. Con là một người mới, con cũng chưa hiểu lắm về việc hành thiền cho nên con muốn được Sư hướng dẫn?**

**Với lại cho con hỏi, trong lúc con đặt câu hỏi như thế này, trong lúc chờ con thấy chờ rất là lâu, tối rồi, trong người con rất buồn ngủ và cũng rất là đói bụng, lúc đó con nửa muốn đứng dậy đi về, nhưng mà nghĩ rằng câu hỏi của mình chưa được giải đáp thì con vẫn cố gắng ngồi, thì lúc đó con phải chống chọi với cơn buồn ngủ, với việc đói bụng của mình. Với lúc này con thấy mình phải cố chịu đựng như vậy thì cái thái độ đúng trong vấn đề này mình nên như thế nào ạ?**

**Với lại cho con hỏi việc hướng dẫn hành thiền với việc kinh hành con thấy rất đơn giản, con nghĩ là đơn giản thôi nhưng**

***hỏi các bạn hỗ trợ thì các bạn đều nói con là gặp Sư để Sư hướng dẫn, thì con thấy cái tầm quan trọng của cái kĩ thuật hướng dẫn ở đây là như thế nào?***

**Trả lời:**

Chúng ta cần hiểu được sự thật về cái khoảnh khắc hiện tại của tâm, cái việc mà nhận biết được, hiểu được cái khoảnh khắc hiện tại của tâm thì đó là sự hiểu biết đúng đắn, thì chúng ta thường bỏ qua, giảm nhẹ không chú ý đến khoảnh khắc hiện tại của tâm. Cái việc mà chị lựa chọn cái khoảnh khắc hiện tại của tâm như tâm đang buồn ngủ, tâm đang sân giận, hay là tâm đang khó chịu để mà lắng nghe những cái câu hỏi và câu trả lời thì nó cũng tương tự như việc là chị đi tìm cái sự thật, tìm cái việc thực hành thiền đúng đắn, cái việc lựa chọn điều gì là đúng, điều gì là nên thì việc lựa chọn, việc có được hiểu biết đúng đắn và việc thực hành đúng đắn thì mới là quan trọng, mới là thật trong cái việc thực hành thiền. Và điều này thì nó liên quan đến tâm, đến cái hành động của tâm, thực hành thiền là công việc của tâm, và chị được lựa chọn để sử dụng cái tâm sân giận của mình, tâm buồn ngủ của mình hay là tâm không sân giận, hay tâm không buồn ngủ để làm những thiện pháp như là sự cho đi, sự cúng dường hay là sự giữ giới, sự thực hành thiền thì tất cả điều này đều là những thiện pháp. Và chị có thể làm thiện pháp bằng cái tâm buồn ngủ, tâm sân giận của mình, chị hãy cứ tiếp tục thực hành như vậy, làm như vậy, tâm trí sẽ thay đổi liên tục, liên tục, nhưng mà hãy cố gắng sử dụng cái tâm trí hiện tại trong từng khoảnh khắc để mà làm những cái thiện pháp như là bố thí, trì giới hay hành thiền. Chị cũng nên xả ly khỏi tình huống của việc thiền hành hay thiền ngồi bởi vì cái việc dính mắc vào thiền hành và thiền ngồi cho nên chị mới hỏi, mới đặt câu hỏi về việc thực hành thiền hành hay thiền ngồi như thế nào? Nhưng mà trong cả việc

thực hành thiền hành hay thiền ngồi, quan trọng chị cần nhận biết được khoảnh khắc hiện tại của tâm đó là tâm chị đang buồn ngủ hay không đang buồn ngủ, tâm chị đang sân giận hay không đang sân giận, cái việc nhận biết tâm trí ở hiện tại đó là nhận biết được cái điều gì là đúng, và việc nhận biết chị cần thực hành gì, nên bố thí, trì giới hay hành thiền, đó chính là hành động đúng đắn, và chị cần tiếp tục việc thực hành với sự hiểu biết đúng đắn, và bằng cách này thì chị sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn nhiều hơn và có sự thực hành đúng đắn nhiều hơn trong tương lai

**Question 58: Dear Sayadaw, we are volunteer from happiness village from Ms Kim Son Group. Before, in our village, we could be able to accept one person who is a drug addict for 10 years. And then, because of using drugs continuously 10 years so his brain is going to be damaged. He is easily to get depressions and he also could not be able to control his behavior. And we would like to be able to support him to stay in harmony with us, with our group. But we could not do it. And in the sight of the person who using drugs, that person also didn't want to work with us to be able to stay in harmony with each other. And now, his family already come and send him back to the family. So by doing like this based on our experience, we would like to ask your advice because you used to establish the drug meditation center. So, in our doing deeds with tough life, we haven't got success to support for the drug addict person. So, we would like to ask your advice.**

**Answer:** Doing good deeds with right understanding and mindfulness and detachment is complete, we should try to complete our practice to be keeping precepts continuously, helping or giving or donating continuously, practising



meditation or mindfulness and detachment continuously, if we are doing like this we need to continue the practice from part-time to fulltime, from daily meditation to present moment meditation. Daily is not complete, full time of every present moment is complete. We just need to continue our practice to be more and more complete. In this way, we can save more and more merit and the power of merit or good deeds will solve the problem. You need, you do to continue our practice to be more complete, perfect. Besides, we need to detach from relying on ourselves. We need to detach from relying on law and regulation or discipline. We need to detach from the culture and tradition of the society also. We need nothing to do concern with drug addict person. He will do what he wants to do. We should continue our doing good deeds with anyone in anytime in any situation in everywhere. In this way, the power of doing good deeds will solve the problem, will change the situation. So if we are relying on doing good deeds like this, we don't need to send the drug addict to the home. He may go back home by himself, or he may still remain in the center. We just need to detach from him, from his mistake. Because he cannot detach, he cannot practice mindfulness and detachment by himself, that's why he needs help. But we need to do good deeds more and more, not only for ourselves but also for the drug addict. Attachment on drugs is evil mind, bad mind. Therefore, that mind is dangerous. If drug addict still together with us, we are also dangerous. To solve this problem, we need to emphasize to do more and more good deeds. If the drug addict person cannot do good deeds, we should do good deeds for him, we should do good deeds more for him also. This is the best helping to the drug addict.

***Câu hỏi 58: Con muốn hỏi thiền sư, trước nay thì trung tâm của con hỗ trợ một bạn mà trước đây, hơn 10 năm trước bạn***

*ấy sử dụng ma túy đã khiến cho bạn ấy bị ảnh hưởng, tổn hại nhiều về mặt thần kinh. Và đến hiện tại, thời gian gần đây bạn ấy bị trầm cảm nặng, cũng như là có những dấu hiệu như là không làm chủ được tâm trí của bạn ý. Và trong quá trình chúng con cố gắng hỗ trợ bạn ý, thì gặp phải tình huống là bạn ấy cũng không hợp tác trong cái việc cùng làm thiện pháp, hay là hành thiền thì bạn ấy không hợp tác và rất khó để chúng con có thể hỗ trợ để giúp cho bạn ý giảm bớt cái tình trạng trầm cảm cũng như rối loạn tâm trí của bạn ấy. Đồng thời cũng thì cũng có nhiều cái nguy cơ mà bạn ấy có thể làm ảnh hưởng đến những người khác. Vì vậy, chúng con đã không thực hiện được cái việc là hỗ trợ điều trị cho bạn ý và bạn ý trở về với gia đình. Thì đây là nỗi trăn trở của chúng con và chúng con cũng muốn Thiền sư chia sẻ và Thiền sư cũng đã giúp đỡ cho nhiều người nghiện ma túy ở trong các trung tâm thiền của Thiền sư. Thiền sư hãy chia sẻ cho chúng con cách để để giúp đỡ cho các hoàn cảnh như vậy ạ. Con xin cảm ơn ạ.*

**Trả lời:** Làm phước thiện với hiểu biết đúng đắn với chánh niệm xả ly thì nó là hoàn thiện. Chúng ta nên hoàn thiện trong việc làm phước thiện theo cách thực hành như vậy. Giữ giới một cách thường xuyên, giúp đỡ hoặc cho đi, cúng dường một cách thường xuyên, thực hành thiền một cách thường xuyên. Đây là những điều chúng ta cần phải làm như vậy. Nếu mà chúng ta đang làm đúng như vậy thì chắc chắn chúng ta có thể tiếp tục việc thực hành. Chúng ta cần phải thực hành không chỉ là một thời gian mà là toàn thời gian, không chỉ thực hành mỗi ngày mà là thực hành trọn đời, từ giây phút này đến giây phút khác. Thực hành trong giây phút hiện tại. Thực hành mỗi ngày thì cũng chưa là hoàn thiện, thực hành trọn thời gian, trọn mỗi giây phút hiện tại mới là hoàn thiện. Chúng ta chỉ cần tiếp tục sự thực hành thôi. Càng

thực hành thì chúng ta sẽ hoàn thiện pháp hành của mình. Đây là con đường duy nhất mà chúng ta có thể có được nhiều phước báu cho việc thực hành của mình. Sức mạnh của những phước thiện mà chúng ta đã gieo thì sẽ là nhân để giải quyết tất cả mọi vấn đề. Chúng ta chỉ cần tiếp tục thực hành như thế, thực hành nhiều và càng nhiều hơn nữa thì sự hoàn thiện và hoàn hảo trong việc thực hành nó sẽ là thành tựu của chúng ta. Bên cạnh đó thì chúng ta cũng cần phải xả ly khỏi bản thân mình, khỏi những cái gọi là thông thường, luật lệ, khỏi kỉ luật. Chúng ta cần phải xả ly khỏi văn hoá cũng như là truyền thống, phong tục tập quán của xã hội. Chúng ta chẳng có gì mà chúng ta cần phải bám víu vào. Ví dụ như là trường hợp của người bị nghiện này, chúng ta chỉ cần làm những gì chúng ta cần làm, và anh ấy cũng vậy, anh ấy cũng sẽ làm tất cả những gì mà anh ấy muốn. Và điều chúng ta cần phải làm là tiếp tục sự thực hành làm phước thiện của mình với bất cứ ai, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, và bất cứ tình hình, tình huống nào. Theo cách đó thì sức mạnh của việc làm phước thiện sẽ là nhân để giải quyết tất cả mọi vấn đề, thay đổi tất cả mọi tình huống. Và như vậy thì chúng ta cần phải phụ thuộc và nương tựa vào chính hành động làm phước thiện của mình như cách chúng ta làm ở đây. Và chúng ta cũng không cần phải bị ảnh hưởng bởi các đối tượng, ví dụ như là người nghiện mà chúng ta đang giúp đỡ. Thì bên cạnh đó thì cái việc mà gửi người nghiện về với gia đình nó cũng không cần phải là bận tâm của chúng ta. Anh ấy sẽ tự khắc về nhà khi anh ấy muốn và anh ấy cũng có thể ở lại trung tâm với tất cả mọi người. Đó là sự lựa chọn. Và cái thấy của chúng ta thì chúng ta cần phải xả ly khỏi anh ấy, xả ly khỏi những sai phạm mà anh ấy đang mắc phải. Bởi vì anh ấy không thể xả ly khỏi thuốc phiện, cho nên là anh ấy mới bị trường hợp như thế này. Còn chúng ta thì chúng ta hãy cố gắng thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly, không những cho

bản thân mình mà còn cho người nghiện nữa. Bởi vì anh ấy không thể nào tự thân mình cai nghiện và thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly nên anh ấy cần sự giúp đỡ của chúng ta. Đó là lí do tại sao chúng ta cần phải làm phước thiện nhiều hơn nữa, không chỉ cho bản thân mình mà còn cho cả người nghiện này. Bởi vì sự dính mắc vào phước thiện, đó là làm cho tâm trí của anh ấy trở nên xấu đi và có rất nhiều tác động xấu ảnh hưởng đến tâm, cho nên đó là lí do tại sao anh ấy đang gặp nguy hiểm. Và tương tự, khi chúng ta ở chung với người nghiện thì chúng ta cũng gặp nguy hiểm. Và để giải quyết vấn đề này, để thay đổi tình huống này thì chỉ có cách là làm phước thiện nhiều hơn nữa. Nếu mà người nghiện không thể làm phước thiện thì chúng ta thay họ và làm cho họ. Và như vậy đây là cách tốt nhất để giải quyết tất cả mọi vấn đề, để có thể giải quyết được vấn đề liên quan đến việc giúp đỡ người nghiện. Nếu như mà chúng ta có khả năng làm phước thiện nhiều như vậy thì chắc chắn rằng người nghiện này thì sẽ có cơ hội được thay đổi. Và đứng về phương diện của anh ấy thì anh ấy sẽ có cơ hội thuận lợi hơn cho việc làm phước thiện. Anh ấy có khả năng thay đổi tâm trí của mình, có một cuộc sống tốt hơn, có khả năng xả ly khỏi thuốc phiện. Và như vậy thì cái việc cai nghiện của anh ấy sẽ trở nên dễ dàng hơn. Và đây chính là những điều chúng ta cần phải làm để giúp đỡ người nghiện.

**Question 59: Dear Sayadaw, My family has the problem about the disagreement between her mother-in-law and father-in-law. The father is a very Buddhist, a strong Buddhist who always spends time at the temples and do a lot of good deeds in temples and monasteries. For the mother, she doesn't really agree deep inside, even though she doesn't prevent doing good deeds in monasteries. He couldn't care enough for the family. So they have arguments**

**and disagreements and she would like to have your advice on how to convince the mother so that she willingly accepts doing good deeds with the father so they can have a harmonious family.**

**Notes: My mother-in-law is 65 years old, my father-in-law is 63 years old. The father is two years younger. The problem started a long time ago, but at first it's because the father has to work outside and he has to meet a lot of people and do other stuff and didn't take care enough for the family. And after he has stopped working, he switched to go into temples and monasteries and still cannot care enough for the family. Their problems still persist since they're young until now, a long time ago.**

**Answer:** That is not the problem. That is just cause and effect. We should change our view, because of doing the same in the past, now there is reaction at the present. Doing good deeds as long as the father is doing good deeds like this, it is ok. The disturbance or annoyance experiencing this problem or annoyance by the mother is not the problem, that is cause and effect. We should try to accept like this. In this way, just need to continue doing good deeds with mindfulness and detachment. Don't need to stop cause and effect. We cannot stop cause and effect. We should try to accept and understand cause and effect. We should try to see from the side of cause and effect.

Continuous to ask question: So, she understands the solution very well, but she also wants some more advice on whether she should tell her mother something. Is there anything she could tell her mother so that the mother can stop or reduce the bad action?

Answer: We should explain to the mother to detach from the father. To accept doing good deeds of the mother. If she cannot accept, she may experience the same reaction in the future. For the people in the society to do what is right, to detach from each other and to detach from doing good or bad action. And that's why I am doing social activities. I am helping to the people in their society. With this right understanding and action. It is difficult to support on doing what is right. Therefore, I try to support for doing good deeds. If it is easy to teach by words, I will not do social activities. because of teaching my work is not much effective. I have to do social activities by myself. In this way more and more people are doing, more and more people are following my way of doing good deeds. They can learn from my practice or action.

You should tell your mother if she dislikes the action of the father, she will also be disliked when she does good deeds. If she makes problems to the father, she will also get making problems by the others when she does good deeds. This is cause and effect. Even if she cannot accept or cannot practice, we should tell the truth of cause and effect to her. Telling like this is not for us but for her. I'm teaching not for me but for the others, if they don't listen or they may not get right understanding, if they don't practice, they will not get right practice. So we need to do good deeds with this right understanding, we should do good deeds for the others and for all, not for us, that is the best we can do.

**Câu hỏi 59: Thưa Sayadaw, Gia đình con có vấn đề về sự bất đồng giữa mẹ chồng và bố chồng. Cha là một người rất Phật tử, một Phật tử kiên cường, luôn dành thời gian ở chùa và làm nhiều việc thiện ở các chùa, tu viện. Đối với người mẹ, trong thâm tâm bà không thực sự đồng ý, dù bà không ngăn**

**cản việc làm việc thiện trong tu viện. Ông ấy không thể quan tâm đủ đến gia đình. Vì thế họ có những tranh cãi, bất đồng và con muốn Ngài cho lời khuyên làm thế nào để thuyết phục mẹ để mẹ bằng lòng làm những điều tốt với bố để họ có một gia đình hòa thuận.**

**Ghi chú:** Mẹ chồng con 65 tuổi, bố chồng con 63 tuổi. Người cha trẻ hơn hai tuổi. Vấn đề bắt đầu từ lâu nhưng ban đầu là do bố phải đi làm bên ngoài, gặp nhiều người, làm việc khác và không quan tâm đầy đủ đến gia đình. Và sau khi nghỉ làm, ông chuyển sang đi chùa, tu viện mà vẫn không thể chăm sóc đủ cho gia đình. Những vấn đề của họ vẫn tồn tại từ khi họ còn trẻ cho đến tận bây giờ, đã rất lâu rồi.

**Trả lời:** Đó không phải là vấn đề. Đó chỉ là nhân quả thôi. Chúng ta nên thay đổi quan điểm, vì trước đây cũng làm như vậy nên bây giờ mới có phản ứng ở hiện tại. Miễn là cha tiếp tục làm việc thiện pháp như thế này là được. Sự sân giận hay khó chịu của bạn khi gặp phải vấn đề này hay sự khó chịu của người mẹ không phải là vấn đề mà đó là nhân quả. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận mọi thứ. Bằng cách này, chỉ cần tiếp tục làm những việc tốt với chánh niệm và xả ly. Không cần phải dừng các hành động của nhân quả. Chúng ta không thể dừng các hành động của nhân quả. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận và hiểu rõ nhân quả. Chúng ta nên cố gắng nhìn từ khía cạnh nhân quả.

**Con tiếp tục đặt câu hỏi:** Như vậy, con hiểu rất rõ giải pháp, nhưng con cũng muốn có thêm lời khuyên về việc có nên nói với mẹ điều gì đó hay không. con có thể nói gì với mẹ để mẹ ngăn chặn hoặc giảm bớt hành động xấu không?

**Trả lời:** Chúng ta nên giải thích với mẹ để tách khỏi cha. Hãy giải thích để bà ấy chấp nhận làm những việc tốt của bố. Nếu cô ấy

không thể chấp nhận, cô ấy có thể gặp phải phản ứng tương tự trong tương lai. Để mọi người trong xã hội làm những điều đúng đắn, xả ly khỏi nhau và xả ly khỏi những hành động tốt hay xấu. Và đó là lý do tại sao tôi đang tham gia các hoạt động xã hội. Tôi đang giúp đỡ những người trong xã hội của họ với sự hiểu biết và hành động đúng đắn này. Rất khó để hỗ trợ họ hiểu và làm những gì đúng. Vì vậy, tôi cố gắng hỗ trợ để họ làm những việc tốt.

Nếu dạy bằng lời dễ dàng thì tôi sẽ không tham gia hoạt động xã hội. Vì việc giảng dạy nên công việc của tôi không có nhiều hiệu quả. Tôi phải tự mình tham gia các hoạt động xã hội. Bằng cách này ngày càng có nhiều người noi theo cách làm việc thiện của tôi. Họ có thể học hỏi từ việc thực hành hoặc hành động của tôi. Bạn nên nói với mẹ rằng nếu mẹ không thích hành động của người cha thì mẹ cũng sẽ không được người khác yêu thích khi làm việc tốt. Nếu cô ấy gây rắc rối cho người cha, cô ấy cũng sẽ gặp rắc rối với người khác khi cô ấy làm việc tốt. Đây là nhân quả. Ngay cả khi cô ấy không thể chấp nhận hoặc không thể thực hành, chúng ta cũng nên nói cho cô ấy biết sự thật về nhân quả. Nói như thế này không phải dành cho chúng ta mà dành cho cô ấy. Tôi giảng không phải cho tôi mà cho người khác, nếu họ không nghe hoặc có thể không hiểu biết đúng đắn, nếu họ không thực hành, họ sẽ không thực hành đúng đắn. Vì vậy, chúng ta cần làm những việc tốt với sự hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên làm những việc tốt cho người khác và cho tất cả mọi người chứ không phải cho chúng ta, đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

**Question 60: My wife and I often have conflicts, my wife scolds me a lot, and sometimes I react to my wife. What should I do? (My wife and my son have no problems or issues with each other)**



Answer: He should practice to control his mind to be stable and pure. Now he cannot control his mind to be stable and pure, that's the cause of the problem to his wife. Both of the minds are unstable, impure and angry. If you can control your mind, your wife will get less angry for sure. You should practice mindfulness and detachment more and more. The more you control your mind to be stable and pure, there will be less anger and scolding from your wife for sure.

If you cannot control anger in your mind, the anger in your mind is the main cause of the problem. The son may not have the anger like you, that's why there is no problem with your son. But you have more anger with your wife, that's why there is a problem with your wife. So you should practice meditation to reduce your anger.

So this is the solution to reduce the problems with your wife. If you practice mindfulness and detachment, your mind will be stable and pure and less angry. In this way, the anger of your wife will also be less and less with you. If you practice mindfulness and detachment by doing more and more good deeds, you can also endure more anger from your wife. If you can endure, that's no problem. Practicing meditation can reduce anger in both of you. Besides, it will also increase endurance and patience in both of you and reduce the problem in both of you. It will take time, for sure. This solution will not only solve between you and your wife, but also with other people.

***Câu hỏi 60: con và vợ hay mâu thuẫn, vợ con mắng chửi con nhiều, và đôi khi con có phản ứng lại với vợ. Con nên làm như thế nào ạ? (vợ con và con trai con ko có khúc mắc, hay vấn đề gì với nhau)***

Trả lời: Anh ấy nên luyện tập để kiểm soát tâm trí mình cho thật vững vàng, bình an và thanh tịnh. Hiện tại, anh ấy không thể kiểm soát được tâm trí mình cho thật vững vàng và thanh tịnh, đó chính là nguyên nhân của vấn đề với vợ anh. Tâm trí của cả hai đều không ổn định, không thanh tịnh và đầy giận dữ. Nếu bạn có thể kiểm soát được tâm trí mình, chắc chắn rằng vợ bạn sẽ giảm bớt giận dữ. Bạn nên luyện tập chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều hơn. Bạn càng kiểm soát được tâm trí mình cho thật vững vàng và thanh tịnh, chắc chắn sẽ có ít giận dữ và la mắng từ vợ bạn hơn.

Nếu bạn không thể kiểm soát được cơn giận trong tâm trí mình, cơn giận đó là nguyên nhân chính của vấn đề. Con trai bạn có thể không có cơn giận giống bạn, đó là lý do tại sao không có vấn đề gì với con bạn. Nhưng bạn có nhiều giận dữ hơn với vợ bạn, đó là lý do tại sao bạn lại có vấn đề với vợ bạn. Vì vậy, bạn nên luyện tập thực hành thiền để giảm bớt sự sân giận của mình.

Vậy đây là giải pháp để giảm bớt những vấn đề với vợ bạn. Nếu bạn luyện tập chánh niệm và xả ly, tâm trí bạn sẽ trở nên vững vàng, ổn định và thanh tịnh hơn, và sự sân giận sẽ ít đi. Theo cách này, sự sân giận của vợ bạn đối với bạn cũng sẽ ngày càng giảm bớt. Nếu bạn luyện tập chánh niệm và xả ly bằng cách làm ngày càng nhiều thiện pháp, bạn cũng có thể đón nhận và chịu đựng được nhiều sự sân giận từ vợ bạn hơn. Nếu bạn có thể chịu đựng, thì nó không còn là vấn đề nữa. thực hành thiền có thể giảm bớt sự sân giận ở cả hai bạn. Bên cạnh đó, nó cũng sẽ tăng cường sự kiên nhẫn và nhẫn nại ở cả hai người và giảm bớt vấn đề của cả hai. Chắc chắn sẽ mất thời gian. Giải pháp này không chỉ giải quyết vấn đề giữa bạn và vợ bạn, mà còn với những người khác nữa.

**Question 61: I'm under pressure from running a dental business and the work is overloaded. Therefore, when I come home, I often dump the pressure and negative emotions on my husband because he doesn't make too much money. My husband also practices meditation.**

**I respectfully ask you for guidance on how to develop a business while still feeling peaceful and happy?**

**Answer:** The problem is mostly concerned with you, your ignorance and attachment. Now you are practicing meditation, You should continue the practice. Because of not practicing mindfulness and detachment, you cannot endure the burden of the job and the family. You cannot forgive and forget because of your strong ignorance and attachment. So you should emphasize practicing mindfulness and detachment. In this way, you will be able to abandon or let go or forgive and forget yourself, your job, your experience. The more you can do good deeds with mindfulness and detachment, the more you can let go and forgive and forget. In this way, your mind will be more healthy and wealthy. The problem is concerned with your mind, not with your job or husband. That's why you get angry, you cannot forgive.

The more you do good deeds with mindfulness and detachment, the more you can reduce your ignorance and attachment, and you will be able to be greedy and angry with your job. Now you have already worked for yourself and your family for many years. Now you should try to work for all and buddha dharma sangha more and more. In this way, there will be less and less problems in your life and in your mind. Mindfulness and detachment can change everything and everyone, every time and every place. Therefore you emphasize on doing good deeds

with mindfulness and detachment. In this way, everyone and every condition will change for sure.

**Câu hỏi 61: Con bị áp lực bởi việc điều hành doanh nghiệp về nha khoa và công việc thì quá tải. do đó khi về nhà, con hay hay trút những áp lực và cảm xúc tiêu cực lên đầu chồng con bởi chồng con ko làm ra quá nhiều tiền. Chồng cũng tu tập và thực hành thiền. Con kính nhờ ngài hướng dẫn cách phát triển doanh nghiệp mà tâm vẫn cảm thấy an vui và hạnh phúc?**

**Trả lời:** Vấn đề chủ yếu liên quan đến bạn, sự vô minh và dính mắc của bạn. Bây giờ bạn đang thực hành thiền, bạn nên tiếp tục việc luyện tập. Do không luyện tập chánh niệm và xả ly, bạn không thể chịu đựng được gánh nặng của công việc và gia đình. Bạn không thể tha thứ và quên đi vì sự vô minh và dính mắc mạnh mẽ của bạn. Vì vậy, bạn nên chú tâm việc thực hành chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, bạn sẽ có thể từ bỏ hoặc buông bỏ hoặc tha thứ và quên đi chính mình, và công việc, trải nghiệm của mình. Bạn càng làm nhiều việc thiện pháp với chánh niệm và xả ly, bạn càng có thể buông bỏ và tha thứ, quên đi. Theo cách này, tâm trí bạn sẽ trở nên lành mạnh và giàu có, thịnh vượng hơn. Những vấn đề này liên quan đến tâm trí bạn, không phải do công việc hay chồng bạn. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy giận dữ, bạn không thể tha thứ cho mọi người hay mọi thứ đã qua.

Bạn càng làm nhiều việc thiện pháp với chánh niệm và xả ly, bạn càng có thể giảm bớt sự vô minh và dính mắc của mình, và bạn sẽ có khả năng không còn tham lam và giận dữ với công việc của mình. Bạn đã làm việc vì bản thân và gia đình mình nhiều năm. Bây giờ bạn nên cố gắng làm việc vì mọi người và vì Phật - Pháp - Tăng Đoàn ngày càng nhiều hơn. khi bạn thực hành theo cách này, sẽ có ít vấn đề hơn trong cuộc sống và tâm trí bạn. Chánh

niệm và xả ly có thể thay đổi mọi thứ và mọi người, mọi lúc và mọi nơi. Do đó, bạn nên nhấn mạnh vào việc làm việc thiện lành với chánh niệm và xả ly. Theo cách này, mọi người và mọi hoàn cảnh, tình huống trong cuộc sống chắc chắn sẽ thay đổi.

**Sharing:** This morning when I sat in meditation, I realized that if I practiced Mindfulness and Renunciation more, maybe when I meditated I would have more good and useful thoughts than before. Suddenly I think of the image of clouds. If our human life is 100 years, then when we look at clouds floating in the sky, for example, clouds of this shape or that shape, after 1-2 minutes it has changed and no longer has its original shape. If in the universe, human lives last for countless lifetimes, then a person's life of about 100 years is just like a cloud. When I realized it, I saw that the movement of the cloud or my own existence is actually just like a cloud. I see egolessness very clearly when I think of that image. If we talk about non-self, then I have always seen it as very abstract and very few enlightened beings can see it when they practice highly. So when I realized the lesson, I found it very good. And with impermanence, I am very grateful for what you said yesterday: "The nature of impermanence is always new, that is the truth, that is the Dharma." I felt like I was bursting out because I saw it right. In fact, everything around us is moving, including the molecules and atoms on pieces of paper, on the objects we hold or the cells in our body that still proliferate, proliferate and develop every second. minute. Thus, impermanence always continuously occurs. If we observe that impermanence when we meditate, it is easier because we see the movement in our body very clearly. In life, we often live very hastily and lack mindfulness, so we don't feel the little changes in our body. I also realized that the pinnacle of Buddhism is the issue of Cause and Effect. When we

do good deeds, we give what we want and we will receive it. "What you give, what you gain", that's what I concluded. For example, if you leave money in your locker, it just stays in one place. But if you take that money to give away or help someone, they will take that money to buy food, circulate... Thus, the flow of life will always change.

It is kindness in the heart that will make the transition smoother. There is no selfishness, instead holiness helps the river flow more easily, impermanence is felt more easily, the world becomes better... And if on the river, each person If everyone builds and wants to own a house, the river will be very dirty and clogged. That is the internal link in human psychology when we live only thinking about ourselves. I feel very interested in Buddhist philosophy: When we do anything, we must think about our own benefit, the benefit of others and the benefit of sentient beings. I beg you all.

Answer: That's great sharing. For those who practice meditation, it is really useful. The more you share, more and more people will get right understanding and will do more and more good deeds. In this way, you can save merits and you can know more about doing good deeds and you will also be able to do more and more good deeds.

For me, I have been teaching about right understanding and right practice to the public, by livestream. Most of the people in the society are not meditators, not social workers or volunteers. For them, teaching like this is difficult to accept. There are many complaints, many bad comments when they listen to my teachings. When I work for the peace of the country, I met with political leaders. At that time, many people who is interested in politics cannot understand my teaching and my way of working

for the peace of the country. In the beginning, there are many bad views, many scolding. By reading the comments, I can understand the intelligence level of the people in the country who is interested in politics. That's why I have to try to teach more and more clearly for the people in the country. There is competition between strong ignorance and attachment of common people in the country and mindfulness and detachment, power of me and Thabarwa center. It has been competing for over 2 years continuously. There are also many suggestions which are giving to me to stop working for the peace of the country. What I understand is if I stop working for the peace, there will be more and more loss and misunderstanding. There will be many death of the people, that's why I don't give up teaching and meeting with the old and new political leader to get peace of the country until now. After 2 years later, more and more people come to understand about cause and effect of evernew impermanent nature. There is less and less bad comment. Teaching about cause and effect to the general or business people is really dangerous. To be able to continue teaching like this, to save me and Thabarwa center, I have to do more and more good deeds.

Dhamma hospital for covid 19 patients in 2021 is also one of the greatest good deeds for me in Thabarwa center. There is political change in Myanmar in 2021. At that time, there is not much doctors and nuns and medicines for covid 19. Many people die everyday. Many dead people at the ceremony. They are waiting for someone to burn the dead body. At that time I decided to open dhamma hospital for emergency covid 19 patient. From July to September 2021, over 1500 covid emergency patients come to dhamma hospital. Over 500 of them died in dhamma hospital in Thabarwa center Thanlyin.

Everyday, nearly 4 or 5 patients die. 38 people die in one day is the record in dhamma hospital. There is not much doctors oxygen medicine, we can only rely on doing good deeds. Thats why I decided to only cure the mind to be stable and pure, in order to detach from the dying of covid 19. Because of covid in dhamma hospital, most of the covid patients die not because of the virus but because of the attachment on the suffering of spreading of virus. The virus is just normal virus, but covid 19 is well known around the world. Thats why it is difficult to control the fear. Fear of covid 19 is the real cause of many people dying around the world.

If we cannot open dhamma hospital in 2021, covid 19 patients in the country has no hope no hospital and doctor for them. In this way more and more people will die because they can rely on no one. Because of opening dharma hospital, many people can learn on live stream. There are many people, doctors, nuns, monks, meditators including me are staying in covid 19 dhamma hospital. We are taking care of the patients as much as we can.

We are also sharing merits with dead people. Even to move the body is really difficult, not enough volunteers. But we don't give up accepting covid 19 patients into dhamma hospital. In this way, covid 19 patients decrease more and more. After 2 months, there is not much covid 19 patients in Dhamma hospital. But I change from treating covid 19 disease to all kinds of diseases, so this is becoming more of a general hospital of the government. In this way, many people in Myanmar know about the Dhamma hospital. Thats why I decided to open Dharma hospital in a good location in the country. One after another. this is one of the greatest good deeds I try to use to make the country peaceful. Now I'm trying to create a rescue Thabarwa Center for the



people and their families in the country who are in trouble for shelter, food, medicine and job.

This rescue center is fulfilling the most needed family of the people. This is doing good deeds without limit, right time right place right situation. Vietnamese is also donating to dharma hospital continuously. This is really useful and grateful. More and more people find it difficult to survive. That's why we need more and more people from the country. I try not only to fulfill the material needs of people in the country. But I also teach mindfulness and detachment to endure difficulties concerned body and mind

### **Chia sẻ: hôm nay con chia sẻ phần thực tập của mình:**

Sáng nay khi con ngồi tọa thiền, con thấy nếu mình thực hành được Chánh Niệm và Xả Ly nhiều hơn thì có thể khi thiền tọa thì mình sẽ có nhiều suy tưởng hay hơn và hữu ích hơn so với trước đây. Tự nhiên con lại liên tưởng đến hình ảnh của những đám mây. Nếu như cuộc đời của con người mình là 100 năm, thì khi mình nhìn đám mây trôi trên trời, ví dụ đám mây hình này, hình kia, sau 1-2 phút nó đã biến đổi không còn hình dáng ban đầu. Nếu như với vũ trụ, kiếp nhân sinh tới hằng hà vô số kiếp thì đời sống của 1 người khoảng 100 năm cũng chỉ như 1 đám mây. Khi con nghiệm ra được, con thấy sự chuyển động của đám mây hay sự tồn tại của con người mình thật ra cũng chỉ như 1 đám mây. Mình nhìn thấy được sự vô ngã rất rõ khi mình liên tưởng đến hình ảnh đó. Nếu nói vô ngã thì xưa nay con thấy nó rất trừu tượng mà rất ít các bậc giác ngộ có thể nhìn thấy được khi mà tu tập cao. Cho nên khi con ngộ ra được bài học con thấy rất hay. Và với sự vô thường, con rất biết ơn với câu hôm qua Ngài nói: "Bản chất vô thường luôn mới đó chính là sự thật, đó là Pháp" thì con như vỡ òa ra vì con thấy đúng. Thực tế thì xung quanh mình mọi

thứ đều chuyển động, kể cả những phân tử, nguyên tử trên những miếng giấy, trên những đồ vật mình cầm hay những tế bào trong cơ thể mình vẫn sinh sôi, nảy nở và phát triển từng giây phút. Như vậy, sự vô thường luôn liên tục diễn ra. Nếu như mình quan sát sự vô thường đó khi mình thiền thì nó dễ hơn vì mình thấy trong cơ thể mình chuyển động rất rõ. Nếu như trong cuộc sống, thường mình sống rất vội vàng và thiếu sự chánh niệm nên mình không cảm nhận được sự thay đổi nhỏ từng chút một trong cơ thể mình. Con cũng ngộ ra rằng đỉnh cao của đạo Phật đó là vấn đề Nhân và Quả, khi mình làm phước thiện tức là mình cho đi cái gì mình muốn thì mình sẽ nhận được điều đó. "What you give, what you gain", đó là theo những gì con đúc kết được. Ví dụ như tiền con để trong tủ của con, thì nó chỉ đứng yên một chỗ. Nhưng nếu con lấy tiền đó để cho đi hay giúp đỡ ai đó, họ sẽ lấy đồng tiền ấy để mua thức ăn, luân chuyển... Như vậy, dòng chảy của cuộc sống sẽ luôn chuyển dịch.

Chia sẻ: Hôm nay con chia sẻ phần thực tập của mình. Sáng nay khi con ngồi tọa thiền, con thấy nếu mình thực hành được Chánh Niệm và Xả Ly nhiều hơn thì có thể khi thiền tọa thì mình sẽ có nhiều suy tưởng hay hơn và hữu ích hơn so với trước đây. Tự nhiên con lại liên tưởng đến hình ảnh của những đám mây. Nếu như cuộc đời của con người mình là 100 năm, thì khi mình nhìn đám mây trôi trên trời, ví dụ đám mây hình này, hình kia, sau 1-2 phút nó đã biến đổi không còn hình dáng ban đầu. Nếu như với vũ trụ, kiếp nhân sinh tới hằng hà vô số kiếp thì đời sống của 1 người khoảng 100 năm cũng chỉ như 1 đám mây. Khi con nghiệm ra được, con thấy sự chuyển động của đám mây hay sự tồn tại của con người mình thật ra cũng chỉ như 1 đám mây. Mình nhìn thấy được sự vô ngã rất rõ khi mình liên tưởng đến hình ảnh đó. Nếu nói vô ngã thì xưa nay con thấy nó rất trừu tượng mà rất ít các bậc giác ngộ có thể nhìn thấy được khi mà tu tập cao. Cho nên

khi con ngộ ra được bài học con thấy rất hay. Và với sự vô thường, con rất biết ơn với câu hôm qua Ngài nói: "Bản chất vô thường luôn mới đó chính là sự thật, đó là Pháp" thì con như vỡ òa ra vì con thấy đúng. Thực tế thì xung quanh mình mọi thứ đều chuyển động, kể cả những phân tử, nguyên tử trên những miếng giấy, trên những đồ vật mình cầm hay những tế bào trong cơ thể mình vẫn sinh sôi, nảy nở và phát triển từng giây phút. Như vậy, sự vô thường luôn liên tục diễn ra. Nếu như mình quan sát sự vô thường đó khi mình thiền thì nó dễ hơn vì mình thấy trong cơ thể mình chuyển động rất rõ. Nếu như trong cuộc sống, thường mình sống rất vội vàng và thiếu sự chánh niệm nên mình không cảm nhận được sự thay đổi nhỏ từng chút một trong cơ thể mình. Con cũng ngộ ra rằng đỉnh cao của đạo Phật đó là vấn đề Nhân và Quả, khi mình làm phước thiện tức là mình cho đi cái gì mình muốn thì mình sẽ nhận được điều đó. "What you give, what you gain", đó là theo những gì con đúc kết được. Ví dụ như tiền con để trong tủ của con, thì nó chỉ đứng yên một chỗ. Nhưng nếu con lấy tiền đó để cho đi hay giúp đỡ ai đó, họ sẽ lấy đồng tiền ấy để mua thức ăn, luân chuyển... Như vậy, dòng chảy của cuộc sống sẽ luôn chuyển dịch.

**Trả lời:** Đó là sự chia sẻ tuyệt vời. Đối với những người tu tập thiền thì nó thực sự hữu ích. Bạn càng chia sẻ thì càng có nhiều người có được hiểu biết đúng đắn và sẽ làm được nhiều việc tốt hơn. Bằng cách này, bạn có thể tích lũy công đức và có thể biết nhiều hơn về việc làm việc thiện pháp và bạn cũng sẽ có thể làm được nhiều việc tốt hơn nữa.

Đối với tôi, tôi đã giảng dạy về hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn cho đại chúng bằng cách phát trực tiếp livestream. Hầu hết mọi người trong xã hội không phải là thiền sinh, không phải tình nguyện viên. Đối với họ, cách dạy như thế này thật khó chấp

nhận. Có rất nhiều lời phàn nàn, nhiều ý kiến không hay khi họ nghe lời dạy của tôi. Khi tôi làm việc vì hòa bình của đất nước, tôi đã gặp các nhà lãnh đạo chính trị. Vào thời điểm đó, nhiều người quan tâm đến chính trị không thể hiểu được lời dạy cũng như cách làm việc của tôi vì hòa bình của đất nước. Lúc đầu có nhiều quan điểm không tốt, nhiều lời mắng mỏ. Đọc những bình luận, tôi có thể hiểu được trình độ thông minh của những người dân trong nước quan tâm đến chính trị. Chính vì vậy tôi phải cố gắng giảng dạy ngày càng rõ ràng hơn cho người dân trong nước. Có sự cạnh tranh giữa vô minh và dính mắc mạnh mẽ của người dân trong nước với chánh niệm và xả ly, sức mạnh của cái tôi và trung tâm Thabarwa. Nó đã cạnh tranh liên tục trong hơn 2 năm.

Cũng có nhiều ý kiến khuyên tôi nên ngừng hoạt động vì hòa bình của đất nước. Điều tôi hiểu là nếu tôi ngừng nỗ lực vì hòa bình thì sẽ ngày càng có nhiều mất mát và hiểu lầm. Sẽ có nhiều người chết, đó là lý do tại sao tôi không từ bỏ việc giảng dạy và gặp gỡ các nhà lãnh đạo chính trị cũ và mới để có được hòa bình cho đất nước cho đến bây giờ. Sau 2 năm, ngày càng có nhiều người hiểu được về nhân quả của bản chất vô thường luôn mới mẻ. Càng ngày càng có ít bình luận xấu. Dạy về nhân quả cho người nói chung hoặc người kinh doanh thực sự rất nguy hiểm. Để có thể tiếp tục giảng dạy như thế này, để cứu độ cho chúng sinh và trung tâm Thabarwa, tôi phải làm nhiều việc thiện hơn nữa.

Bệnh viện Dharma dành cho bệnh nhân Covid 19 vào năm 2021 cũng là một trong những việc làm tốt nhất đối với tôi ở trung tâm Thabarwa. Có sự thay đổi chính trị ở Myanmar vào năm 2021. Vào thời điểm đó, không có nhiều bác sĩ, nữ tu và thuốc chữa bệnh Covid 19. Nhiều người chết hàng ngày. Nhiều người chết tại buổi lễ. Họ đang chờ đợi ai đó đốt xác chết. Lúc đó tôi quyết định mở bệnh viện Dharma để cấp cứu bệnh nhân nhiễm Covid

19. Từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021, hơn 1500 bệnh nhân cấp cứu cấp cứu đã đến bệnh viện Dharma. Hơn 500 người trong số họ đã chết tại bệnh viện Pháp ở trung tâm Thabarwa Thanlyin. Mỗi ngày có gần 4, 5 bệnh nhân tử vong. 38 người chết trong một ngày là kỷ lục ở bệnh viện Dharma. Bác sĩ không có nhiều thuốc oxy, chúng ta chỉ có thể dựa vào việc làm việc thiện mà thôi. Đó là lý do tại sao tôi quyết định chỉ chữa tâm cho ổn định và thanh tịnh, để thoát khỏi cái chết của Covid 19. Vì Covid ở bệnh viện Pháp nên hầu hết bệnh nhân Covid chết không phải vì Virus mà vì bám víu vào. nỗi đau lây lan của virus. Virus này chỉ là virus bình thường thôi, nhưng Covid 19 đã được cả thế giới biết đến. Đó là lý do tại sao rất khó để kiểm soát nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi của Covid 19 là nguyên nhân thực sự khiến nhiều người trên thế giới tử vong.

Nếu chúng ta không thể mở bệnh viện Pháp Bảo vào năm 2021, bệnh nhân Covid 19 trong nước không còn hy vọng gì nữa vì không có bệnh viện và bác sĩ cho họ. Bằng cách này, ngày càng có nhiều người sẽ chết vì họ không thể nương tựa vào ai. Vì mở bệnh viện Pháp Bảo nên nhiều người có thể học trực tiếp lời giảng dạy và thực hành của tôi. Có rất nhiều người, bác sĩ, tu sĩ, tu sĩ, thiền sinh trong đó có tôi đang ở trong bệnh viện Pháp Bảo Covid 19. Chúng tôi đang chăm sóc bệnh nhân nhiều nhất có thể.

Chúng tôi cũng đang chia sẻ công đức với người đã chết. có nhiều bệnh nhân nặng, ngay cả việc cử động cơ thể cũng thực sự khó khăn, không đủ tình nguyện viên hỗ trợ họ. Nhưng chúng tôi không từ bỏ việc tiếp nhận bệnh nhân Covid 19 vào bệnh viện Pháp Bảo. Bằng cách này, bệnh nhân Covid 19 ngày càng giảm. Sau 2 tháng, bệnh viện Pháp Bảo không còn nhiều bệnh nhân Covid 19. Nhưng tôi chuyển từ chữa bệnh Covid 19 sang chữa các loại bệnh khác nên nơi này giống bệnh viện đa khoa của

chính phủ hơn. Bằng cách này, nhiều người ở Myanmar biết đến bệnh viện Pháp Bảo. Đó là lý do tại sao tôi quyết định mở bệnh viện Pháp Bảo ở một địa điểm thuận lợi trong nước. Lân lượt từng nơi một. Đây là một trong những việc làm tốt nhất mà tôi cố gắng thực hiện để làm cho đất nước hòa bình và ổn định hơn. Bây giờ tôi đang cố gắng thành lập một Trung tâm giải cứu Thabarwa cho người dân và gia đình họ trong nước đang gặp khó khăn về nơi ở, thực phẩm, thuốc men và công việc.

Trung tâm cứu hộ này đang đáp ứng nhu cầu cần thiết nhất của gia đình người dân. Đây là làm việc thiện không giới hạn, đúng lúc đúng nơi đúng hoàn cảnh. Người Việt Nam cũng đang liên tục quyên góp, cúng dường cho bệnh viện Pháp Bảo. Điều này thực sự hữu ích và biết ơn. Ngày càng có nhiều người gặp khó khăn trong việc sinh tồn. Đó là lý do tại sao chúng ta ngày càng cần nhiều người cùng chung tay làm thiện pháp hơn. Tôi cố gắng không chỉ để đáp ứng nhu cầu vật chất của người dân trong nước. Nhưng tôi cũng dạy chánh niệm và buông bỏ để chịu đựng những khó khăn liên quan đến thân và tâm.

**Question 62: how to do unlimited good deeds in the right way?**

**Answer:** If we do not do good deeds beyond the limits, meaning there are no limits here. There will be many misunderstandings and mistakes caused in the process of doing good deeds. If we do not have enough patience, we will not be able to continuously do good deeds. You should understand that doing good deeds is really difficult for even for one time, short time. That's why we don't need to stop doing good deeds by force. Because doing good deeds, most of the people who are doing good deeds will stop by themselves, for sure. With this right understanding, we should support or encourage doing good deeds of the other. We

should not stop or make problems doing good deeds of the other.

Most of the pagoda or organization in the society are doing good deeds only with limit. Therefore, it is really difficult to change in doing good deeds. But that is not to be disappointed, but to understand. To be doing good deeds limitlessly, we must be able to detach from ourselves. If we cannot detach from ourselves, we are difficult to change the tradition. Changing the tradition is not destroying the tradition, there will be old people so also there will be young people, there will be new method there will also be old method.

we will try to develop more and more in doing good deeds with the new people, now with the old people, old people are not sure to change the tradition . So we are we should work not to destroy the tradition but to develop more and more in doing good deeds.

Now you are able to run to pagoda, that is very rich. If you are not using your opportunity of doing good deeds in the right way, you may not be able to do good deeds for long time. But that is not to be afraid of, but to know the truth or to know cause and effect, and to get lesson from the mistake of the others and ourselves, and we should start again and again whenever we make mistake or we lose.

You should learn more from the others, from me. Nothing is complete. Therefore, there we need change for everything and everyone, every time. If we want to change the tradition, we must be able to be skillful to do good deeds traditionally. Only when we are skillful in doing good deeds traditionally, we should think we may change. Nothing, no one, no place is complete, therefore we need change for every time, every one,

everything. Change is needed for all the time, every one, every where.

***Câu hỏi 62: con xin ngài giải thích và hướng dẫn thêm về việc làm thiện pháp không giới hạn.***

**Trả lời:** Nếu như mà chúng ta không làm việc phước thiện vượt lên trên các giới hạn, tức là không có giới hạn ở đây thì sẽ có rất nhiều các hiểu nhầm, lỗi lầm gây ra trong quá trình làm phước thiện. Nếu như mà chúng ta không có kham nhẫn đủ chúng ta cũng sẽ không làm được các việc phước thiện liên tục.

Chúng ta nên hiểu rằng việc làm phước thiện thì thật sự rất là khó khăn ngay cả khi chúng ta làm trong một khoảng thời gian nhất định hoặc là một khoảng thời gian ngắn thôi. Cho nên là con không nên dừng lại các việc làm phước thiện một cách có chủ đích bởi vì là phần lớn những người đang làm phước thiện thì bằng một cách nào đó họ cũng tự dừng lại các việc làm phước thiện này bởi chính họ. Cho nên là chúng ta đang có cơ hội vừa làm phước thiện vừa hỗ trợ vừa động viên khuyến khích cho những người đang làm phước thiện và cũng hỗ trợ cho họ để sửa chữa các sai lầm trong khi họ làm phước thiện

Phần lớn là các chùa chiền hay là các tổ chức đang làm các việc phước thiện thì là làm với sự giới hạn cho nên là thực sự rất là khó khăn để mà thay đổi các điều này nghe những điều này thì không phải là để cho chúng ta thất vọng mà là để cho chúng ta hiểu về việc làm phước thiện và từ đó chúng ta sẽ cố gắng để làm các việc phước thiện một cách liên tục và vượt lên trên giới hạn

Để mà làm được những việc phước thiện không có giới hạn thì điều cần thiết là chúng ta phải có được khả năng xả ly khỏi chính bản thân mình. Nếu như chúng ta không có được khả năng xả ly khỏi chính bản thân mình thì thật sự có rất là nhiều khó khăn



trong việc thay đổi truyền thống Và có thể sẽ có những người già, người trẻ, hay là phương pháp cũ phương pháp mới trong khi mà chúng ta làm các việc phước thiện nhưng mà chúng ta hãy cố gắng để phát triển các việc phước thiện và làm việc nhiều hơn với những người mới hội nhóm mới hay là những người trẻ em. Bởi vì thực tế thì những người cũ hay là những người già thì họ rất là khó khăn trong việc thay đổi Bây giờ thì bạn có khả năng vận hành một cái chùa hoặc một cái trung tâm. Và đây là một cái cơ hội rất là hiếm có nếu như mà bạn có thể sử dụng được cái cơ hội hiếm có này theo một cách đúng đắn thì bạn có thể làm các việc phước thiện toàn thời gian, dài hạn

Cũng nói thêm rằng là nếu như mà con không có khả năng sử dụng được các cơ hội mà con đang có theo cái cách đúng đắn thì chắc chắn là con không thể làm thiện pháp trong một thời gian dài được. Thế nhưng mà điều đó không có gì đáng sợ cả, mà điều quan trọng ở đây là phải hay biết về sự thật và học hỏi những bài học từ chính bản thân con về những trải nghiệm của con hay là từ những người khác và con hay là tất cả mọi người cứ hãy cố gắng tiếp tục làm tiếp tục làm và sau đó bắt đầu lại bắt đầu lại. Ngay cả khi mà khi mà chúng ta đã phạm những cả những sai lầm hoặc là chúng ta mất mát hoặc là chúng ta thất bại

32 tuổi đây là cái thời điểm rất là tuyệt vời để con làm các việc phước thiện. Con hãy nên học hỏi nhiều thêm nữa từ mọi người và từ chính Ngài thiền sư. Bởi vì là không có ai, không có cái gì trên đời này là hoàn hảo cả thể cho nên là cái sự thay đổi thì nó cần thiết cho tất cả cho mọi người và cần thiết cho mọi nơi chốn.

**Question 63: Dear Sayadaw, today is the first day of my practice. I just come here today and this is the first time I know you and follow your teachings. And I feel your good energy and the power and I feel you're compassionate, and**

**the monks and nuns and everyone around you have a good energy. I feel that clearly. I also see Sayadaw takes a rest a little bit and you are compassionate to answer all the questions. So I would like to want every time, everywhere in any situation that my mind just appears wholesome mind. So what should I do in order to appear wholesome mind in every way at every time?**

**And I also know that getting wisdom and getting insight of spiritual is very great and also can you guide me how to get insight. I also would like to be volunteers and I would like to have pure, stable and compassionate mind. How should I do to get wisdom, get insight and appear wholesome mind everywhere, every time? Thank you so much.**

Note: I'm 43 years old and I'm renting a room in a house about 20 to 30 rooms.

There are five members in my family. I am staying with my mom, my wife, and two children. My wife is working at an accountant in importing and exporting.

Answer: It is the right time for you to work not only for yourself and your family but also for the others, for all, for Buddha, Dhamma and Sangha. You are possible to work not only for yourself and your family but also for the other for all, for Buddha, Dhamma and Sangha. You need to represent not only to yourself and your family but also to the others, to all, to Buddha, Dhamma and Sangha. You need to emphasize practising meditation or mindfulness and detachment. The power of mindfulness and detachment is the most needed in the society, in the world. That's why if we can save more and more power of mindfulness and detachment, we can do many things for many

people for a long time. You need to emphasize practising meditation or mindfulness and detachment. The power of mindfulness and detachment is the most needed in the society, in the world. That's why if we can save more and more power of mindfulness and detachment, we can do many things for many people for a long time. For me, I have over 100 meditation centers of my own, but I'm working not only for myself and my meditation center, but also for the others, for all, for the country, for Buddha, Dhamma, and Sangha without limit. There are many things I cannot do. So also there are many things I can do. There are many people I cannot help, but there are also many people I can help. There are many problems I cannot solve yet, but there are also many problems I already solved successfully. There are many bad views about me and the Thabarwa Center, so also there are many good views about me and the Thabarwa Center. But I am able to make the best use of good and bad, right and wrong situation. That's why I can put continue doing good deeds limitlessly with peace of mind. So you should volunteer in Thabarwa center, you should work together with us, you should learn not only from yourself, your experience, but also from the others. That is what you should do to get what you want. Because of doing good deeds with this right understanding, I belong to good energy every time, everywhere, with anyone, in any situation. You should also do like this and you will get this consequence or result. If you understand like this, you are responsible to do like this. If you then not do, it will be your mistake. Many people in the society are making this mistake. That's why I'm careful not to make this mistake. If no one do it, I will do it. If no one can take responsibility for the old and sick people, I will take responsibility. If no one can accept some of the people in there place or organization or center, I will accept in

my center. In this way, I can take more and more responsibility. Most of the people in their society, they not do what they should do. That's why I became more and more busy by doing what we all should do. Because of doing good deeds like this, more and more people in the society are following me. They dare to do good deeds like me, more and more. People in the society are more needed to you, more than your family. If you work for all, you will understand more and more, it's truth. If you are too old or if you are sick or not much healthy, if you are in trouble, you cannot think like this, you must think only for yourself. Now you are ready to do good deeds for the others, for all, for Buddha, Dharma and Sangha. That's why you should do. My teaching is really practical, so the more you practise, the more you understand.

Continue to ask question: Dear Sayadaw, I know that doing good deeds is the right way to get the wholesome mind and peaceful mind. But as a lay person and live in the normal life, I realize it is very difficult to do good deeds with the pure mind. And I just want to do good deeds with the pure mind and wholesome mind deeply in my heart. Not because of this person or that person told me that this is good, I do good to follow them.

So what should I do in order to do good deeds with the completely and wholesome heart, deeply heart?

And the second question is, I know a little bit about the mindfulness, but this is the first time I heard about the detachment. So you can explain more and detail about the detachment and practicing detachment in doing good deeds, what does this mean? Please guide me and explain more detail. Thank you so much.

**Answer:** Doing good deeds is for all, for everyone, for every mind, not only for good people and good mind. Because of not doing good deeds all the time, we are not good, our mind are not stable, not much pure. No one and nothing in the society is complete, it is because of the activities or job of the people in the society. Education, business, healthcare, music, politics, movie, sport, social activities, all these are not complete, not perfect, not the best. Nothing or no one is the best, it is because of following the tradition of the people in the society, this is the truth about the people in the society and this is the truth of tradition of the society. That's why we need to rely on Buddha, Dhamma and Sangha. We need to see and understand from the side of Buddha, Dhamma and Sangha. Buddha said there are only cause and effect, if there is good cause, there will be good result or consequence, if there is bad cause, there will be bad result and consequence. With this right understanding we need to emphasize on doing what is good, we don't need to emphasize on who are we or whether we are good or bad, we should understand we are what we do, if we are doing what is good, we are good, if we are doing what is bad, we are bad. This is the teaching of Buddha, we should apply right understanding in our daily life, but for most of the people it is difficult to apply teaching of Buddha in the society, that's why we need to create more and more monastery or meditation center to be able to do good deeds freely. Now you are not doing good deeds for all, for Buddha, Dhamma and Sangha all the time, that's why your energy is not good everytime in everywhere with anyone, so you need to change your action, you need to change your mind, you should understand as Buddha understand, this is representing to Buddha, this is mental action.

**Câu hỏi 63:** Dạ con xin kính chào Ngài. Dạ trước hết cho con chia sẻ cảm nhận là ngày hôm nay con đi đến đây để được trải nghiệm khoá thiền lần đầu tiên và đến đây con thấy rằng Ngài và tất cả tất cả những người đi theo cùng Ngài có một năng lượng rất là tuyệt vời và con cảm nhận là ngài rất là từ bi. Lúc nào Ngài cũng rất là hoan hỷ trả lời tất cả mọi người, buổi trưa con cũng thấy Ngài cũng không nghỉ ngơi đến bây giờ con cũng thấy như vậy. Điều đó rất là tuyệt vời và với cái tâm của con con thấy Ngài rất là từ bi và tất cả những người đi cùng ngài cũng đều như vậy và cho con xin đặt câu hỏi là con rất là muốn là tâm của con khởi những ý niệm thiện lành mọi lúc mọi nơi. Ngài có thể chỉ cho con biết rằng, làm thế nào để con có thể có tâm thiện lành đó và con biết rằng là trí tuệ về tâm linh nó là một trong những trí tuệ tuyệt vời. Và con muốn con cũng xin ngài chỉ dẫn cho con để con có được trí tuệ tâm linh và nếu có cơ hội con rất muốn có cơ hội được phụng sự. Và điều thứ 3 nữa là tâm từ bi trong sáng thuần khiết, khiêm hạ và con muốn con có được nhiều điều đó thì mình làm như thế nào để tâm mình đạt được? Con xin cảm ơn ạ.

Đáp: Đây là thời điểm tuyệt vời mà anh bắt đầu thực hành và làm các việc phước thiện. Và những việc phước thiện hay là sự thực hành của anh thì không chỉ là cho bản thân anh, cho các thành viên trong gia đình của mình, mà còn cho tất cả cho Phật, Pháp, Tăng. Và nó hoàn toàn khả thi khi mà anh làm việc, anh thực hành không chỉ cho bản thân mình cho gia đình mình và còn cho tất cả, cho Phật-Pháp-Tăng và anh cũng cần đại diện cho không chỉ chính bản thân mình, cho gia đình mình mà còn đại diện cho tất cả, đại diện cho Phật-Pháp-Tăng.

Anh cần nhấn mạnh vào việc thực hành thiền với chánh niệm và xả ly

Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly chính là điều quan trọng nhất, cần thiết nhất cho mọi người trong xã hội và cho thế giới này. Nếu mà chúng ta càng có khả năng tích lũy được sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có khả năng làm nhiều thứ cho rất nhiều người, trong một thời gian dài hạn

Đối với tôi thì tôi đã có hơn 100 trung tâm Thiền của chính mình thế nhưng mà tôi đang làm tất cả mọi việc không chỉ cho bản thân tôi cho trung tâm của tôi mà còn cho đất nước của tôi cho tất cả mọi người cho Phật-Pháp-Tăng. Sẽ có rất là nhiều thứ mà tôi không thể làm được thế nhưng cũng có rất nhiều thứ mà tôi có thể làm được. Sẽ có nhiều người mà tôi không thể giúp đỡ nhưng có rất nhiều người tôi có thể giúp đỡ được họ. Có rất là nhiều vấn đề mà tôi vẫn chưa giải quyết được thế nhưng mà cũng có rất là nhiều vấn đề mà tôi đã giải quyết thành công. Có rất là nhiều cái góc nhìn sai lầm về bản thân tôi và trung tâm thabawar của tôi nhưng mà cũng có rất là nhiều cái góc nhìn đúng đắn và tích cực tốt đẹp về tôi cũng như về trung tâm thabarwar của tôi

Tôi có khả năng tạo ra nhiều cái tình huống xấu hoặc là tốt. Thế nhưng mà tôi có khả năng làm và tiếp tục các việc làm phước thiện không có giới hạn với một cái tâm trí rất là bình an và định tĩnh

Anh có thể đến trung tâm Thabawar của chúng tôi và trở thành một tình nguyện viên tại đó. Và hãy làm việc đội nhóm cùng với lại chúng tôi, anh cũng nên học hỏi từ những người khác không chỉ là học hỏi từ chính bản thân mình, từ những trải nghiệm của mình đó là những gì mà anh nên làm để đạt được những điều mà anh mong muốn

Bởi vì làm phước thiện với hiểu biết đúng đắn như thế này mà tôi thuộc về rất nhiều các nguồn năng lượng tích cực. Nếu như

mà anh hiểu như thế này thì anh sẽ có trách nhiệm để mà làm việc như thế này. Còn nếu như mà anh không dám làm thì sẽ có những sai lầm. Có rất là nhiều người trong xã hội thì họ đang tạo ra những sai lầm như thế này tức là họ biết họ hiểu điều đúng đắn nhưng họ không dám làm. Cho nên là tôi rất là quan tâm và tôi sẽ cần trọng và tôi sẽ làm những việc mà mọi người đang không dám làm hoặc là sợ phạm sai lầm. Ví dụ như là nếu như mà không có ai nhận lãnh cái trách nhiệm chăm sóc và quan tâm đến những người già hoặc là người bệnh thì tôi sẽ là người nhận lãnh cái trách nhiệm quan tâm, chăm sóc những người già và người bệnh hoặc nếu như mà các tổ chức, nơi chốn mà không chấp nhận một ai đó trong trung tâm của họ thì tôi sẽ là người nhận lãnh trách nhiệm và chấp nhận người nào đó đã bị từ chối của trung tâm khác vào trung tâm của tôi. Thì tôi càng làm như vậy thì tôi ngày càng có khả năng làm có trách nhiệm nhiều hơn với nhiều người hơn.

Hầu hết mọi người trong xã hội thì không dám làm những cái việc mà họ nên làm, cần làm. Chính vì vậy, mà tôi rất là bận rộn trong cái việc mà làm tất cả những cái điều mà mọi người đang chưa dám làm đó. Và chính vì tôi đã làm những việc phước thiện như vậy thì ngày càng có nhiều người trong xã hội đang thực hành theo tôi và họ có cái khả năng ngày càng gắng làm các việc phước thiện giống như tôi đang làm.

Thật ra thì có rất là nhiều người trong xã hội đang cần sự giúp đỡ hơn là chính là bản thân gia đình của mình. Cho nên là nếu anh có khả năng làm các việc phước thiện cho tất cả mọi người thì anh sẽ hiểu điều này một cách rất là sâu sắc.

Nếu như mà anh quá già hoặc đang ốm đau, bệnh tật không có khỏe mạnh thì rất là khó khăn để mà anh có cách suy nghĩ như thế này. Anh thường chỉ nghĩ về những khó khăn hay là giải



quyết các vấn đề cho chính bản thân mình mà thôi. Cho nên là anh đang có cơ hội để làm việc phước thiện và nghĩ về tất cả mọi người như thế này nên là anh hãy cố gắng để mà làm các việc phước thiện ngay từ bây giờ.

Lời dạy của tôi thì rất là thực tiễn và chỉ có khi chúng ta thực tập rất là nhiều thì chúng ta có thể hiểu rõ được những lời dạy của tôi. Dạ Kính thưa Ngài con được biết là việc làm phước thiện là một trong những cái rất là cần thiết để cho mình đạt được những cái thiện lành, mang lại những cái thiện lành trong tâm. Tuy nhiên, là con người sống trong cõi Ta Bà này thì chắc chắn là khi ta làm với cái thô và đặc biệt là cái vi tế thì rất là khó làm từ tâm và phát từ tâm ra thì rất là khó. Thì con cũng muốn mình làm mà vẫn đạt được cái điều tự nhiên từ tâm của mình, phát ra thấy thiện lành chứ không phải là mọi người kêu gọi hay là cái gì đó thì mình mới làm đó là cái thô mình thấy còn cái tâm nó rất là quan trọng cho nên là con cần là làm sao để cho tâm mình khởi lên khi mà mình làm một phước thiện nào đó, cho ai đó, cho dù nhỏ nhất mình cũng xuất phát từ cái tâm của mình, sự hào phóng của mình, cho đi một cách trọn vẹn và có cảm xúc ở trong đó và đó là thứ nhất. Cái thứ hai là Ngài có nói là chánh niệm và xả ly. Đối với chánh niệm thì con có nghe chút chút. Hôm nay con mới nghe đến từ xả ly thì xin Ngài chia sẻ rõ hơn xả ly có nghĩa là như thế nào ạ. Cụ thể là khi mình làm điều thiện lành, ví dụ cụ thể để mình buông, mình xả hay là như thế nào đó. Cảm ơn Ngài. Con Biết Ơn Ngài nhiều ạ!

Việc làm phước thiện thì là làm cho tất cả mọi người, cho tất cả trong mọi loại tâm trí chứ không chỉ riêng là cho người tốt hay là cho những tâm thiện lành, cái tâm tốt. Bởi vì là chúng ta không có làm việc phước thiện toàn thời gian cho nên là chúng ta mới có những cái tâm trí không tốt, tâm trí không được trong sạch,

tâm trí không được vững vàng, tâm trí không được bình an. Như chúng ta biết thì không có ai không có cái gì là hoàn hảo trọn vẹn cả. Với tất cả các hoạt động của đời sống về công việc, về giáo dục, về chăm sóc sức khỏe, về kinh doanh, về thể thao, vv... mọi loại hoạt động trong đời sống hàng ngày thì tất cả các điều này cũng không hoàn hảo cũng không trọn vẹn và nó không phải là điều tốt nhất. Và không có gì, không có ai là cái điều tốt nhất bởi vì là chúng ta đang theo đuổi những cái truyền thống ở ngoài xã hội và đây chính là sự thật của tất cả mọi người đang sống ở ngoài xã hội và đây cũng là sự thật của những cái truyền thống của thế gian. Đó là lý do tại sao mà chúng ta cần nương tựa vào Phật-Pháp-Tăng và chúng ta cần nhìn cái góc nhìn cũng như là hiểu dựa trên góc nhìn của Phật-Pháp-Tăng. Đức Phật nói rằng là không có gì ngoài nhân và quả. Nếu như mà có nhân tốt thì sẽ đem lại kết quả tốt, nếu như mà nhân xấu thì sẽ đem lại cái kết quả xấu đối với cái hiểu đúng đắn như vậy thì chúng ta nên nhấn mạnh, nên chú tâm vào việc làm tất cả những cái hành động tốt đẹp chứ không phải là chú tâm đến việc chúng ta là ai hay là liệu chúng ta đang là người tốt hay là người xấu khi mà chúng ta làm các hành động Phước Thiện. Chúng ta nên hiểu rằng chúng ta làm những gì chúng ta làm. Nếu như mà chúng ta làm những việc tốt đẹp thì chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp. Nếu chúng ta làm những việc xấu ác thì chúng ta cũng là người cũng là người xấu ác. Đó chính là lời dạy của đức Phật và chúng ta nên cố gắng để ứng dụng những cái hiểu biết đúng đắn này vào trong đời sống hàng ngày. Thế nhưng mà đối với phần lớn mọi người trong xã hội thì gặp khó khăn trong cái việc ứng dụng lời dạy của đức Phật vào trong đời sống hàng ngày và đó là lý do tại sao ngày càng có nhiều thiền viện, có nhiều chùa chiền được mở ra để giúp đỡ cho mọi người có cái khả năng làm việc phước thiện và thực hành một cách tự do. Hiện tại thì anh đang không có làm việc phước

thiện cho tất cả mọi người cho Phật-Pháp-Tăng toàn thời gian thế cho nên là cái năng lượng của anh, tâm trí của anh thì nó không được tốt, thì nó không được định tĩnh, không được bình an ở mọi lúc, mọi nơi và với cái tất cả mọi người. Thế cho nên là anh cần thay đổi cái hành động cũng như là thay đổi tâm trí của mình. Anh nên hiểu như những gì mà Đức Phật hiểu và anh nên đại diện cho Phật-Pháp-Tăng và đây là những cái hoạt động công việc của tâm trí.

Dạ con biết ơn Ngài rất là nhiều, Ngài đã khai ngộ cho con nhiều cái mà đến hôm nay con mới thấy và mọi chuyện nó nhẹ nhàng hơn. Khi mà mình đi và mình biết chọn được một con đường đi đúng rồi nhưng mà mình vẫn bị lăn tăn bởi lẽ có gì đó nhưng mà hôm nay là cái ngày mà được Ngài khai ngộ để mà thấy nó thênh thang hơn. Biết ơn Ngài đã chỉ dạy, dạy bảo cho con. Con biết ơn Ngài nhiều ạ.

**Question 64:** The more I become a nun, the more miserable I feel. Meditation method: observe the breath, observe the sensations in the body. When I was a layperson, I couldn't sleep. Now that I'm a nun, I can sleep easier. I was taken care of by my parents and family when I was a layperson. How should the problem be solved?

**Answer:** The problem is in your mind. Now you are practicing meditation, only the other object of the mind. You need to be mindful of your present mind, the problem is not in your body or breathing but in your mind.

There is delusion, ignorance, anger and greed. The problem in your mind is creating the problems in your life. If you cannot be mindful of your present mind, the problem cannot be solved for sure. The problem in your mind started when you were young.

You cannot emphasize education, it is because of the problem in your mind. If your mind is healthy or wealthy, you can get success whatever you do. You cannot take care of your mind. Besides, your parents cannot take care of your mind. That's why the problems in your mind still remain until now. As a layperson, you have to stay with other people, in the mind of other laypeople who are also suffering the same problem like you, more or less. That's why you are not sleepy at night, because of the mind of the lay people in your environment.

When you became a nun, you practicing meditation for 6 months continuously. But your practice is not enough, you can only be mindful of the object of the mind: breathing and sensation of the body. All these are not the mind. That's why even though you practice meditation, the problems in the mind are not obvious and not solved yet. Because of ordination, you became a nun and your environment changes and you stay together with other monks and nuns and meditation center like this. That's why there are not many side effects of society, That's why you can sleep at night. But your practice is not complete. That's why your mind is still suffering, unhappy, so you need to change the object to be mindful. You detach from other objects to be mindful, only the mind. Present moment of mind itself is the object to be mindful. you don't know about your ignorance and attachment in your mind that's why there is still suffering in your mind. This is the cause of your problem for your mind and your life. You need to find out by yourself and practice more and more. My teaching is right understanding and right practice. If you understand the truth about your life and your mind, you can endure and you can be better. You should try to let go of other object from your mind. Just be mindful of your present mind. Let go of breathing or sensations or suffering. Only when you detach

from other objects of the mind, you will be mindful on your present mind. The present moment mind is the real meditator. If you don't know the present moment mind by yourself, you are not a real meditator.

Not knowing or ignorance and attachment are the cause of all the problems in your mind and in your life. You need to be mindful of your own ignorance and attachment. Only when you are able to be mindful of your present mind, you will also be able to be mindful of your ignorance and attachment. In this way there will be more and more mindfulness and detachment and less ignorance and attachment. In this way, your mind will have less and less suffering and unhappiness for sure.

***Câu hỏi 64: Con cảm thấy càng đi tu càng đau khổ. Cách thực hành thiền là con quan sát hơi thở, quan sát cảm thọ trên cơ thể. Hồi còn là sống trong đời thường thì con thường bị mất ngủ, không ngủ được, giờ làm tu nữ thì ngủ dễ hơn.***

***Con nên giải quyết vấn đề như thế nào?***

**Trả lời:** Vấn đề nằm ở suy nghĩ của bạn. Bây giờ bạn đang thực hành thiền, chỉ có đối tượng của tâm. Bạn cần phải chánh niệm với tâm hiện tại của mình, vấn đề không nằm ở thân hay hơi thở mà ở tâm bạn.

Có si mê, sân hận, tham lam. Vấn đề của tâm đang tạo ra những vấn đề trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn không thể chánh niệm vào tâm hiện tại của mình thì chắc chắn vấn đề không thể được giải quyết. Vấn đề trong tâm đã bắt đầu khi bạn còn trẻ. Bạn không thể chú tâm vào việc học, đó là do vấn đề trong tâm của bạn. Nếu tâm trí bạn khỏe mạnh hoặc thịnh vượng, bạn có thể đạt được thành công trong bất cứ việc gì bạn làm. Bạn không thể chăm sóc tâm trí của bạn. Hơn nữa, bố mẹ bạn không thể lo lắng,

chăm chút cho tâm trí của bạn được. Đó là lý do tại sao những vấn đề trong tâm bạn vẫn còn tồn tại cho đến tận bây giờ. Là một cư sĩ thì bạn phải ở cùng với người khác, trong tâm trí của những cư sĩ khác cũng đang phải chịu đựng vấn đề tương tự như bạn, ít nhiều. Đó là lý do tại sao bạn không buồn ngủ vào ban đêm, bởi vì tâm của những cư sĩ ở xung quanh bạn.

Khi trở thành ni cô, bạn thực hành thiền liên tục trong 6 tháng. Nhưng sự thực hành của bạn vẫn chưa đủ, bạn chỉ có thể chánh niệm trên đối tượng của tâm: hơi thở và cảm giác của cơ thể. Tất cả những điều này không phải là sự chánh niệm trên tâm. Đó là lý do tại sao dù bạn tu tập thiền, những vấn đề trong tâm vẫn chưa rõ ràng và chưa được giải quyết. Vì xuất gia, quý vị trở thành ni cô và môi trường của quý vị thay đổi và quý vị ở cùng với các tu sĩ nam nữ khác và trung tâm thiền như thế này. Đó là lý do tại sao ở đây không có nhiều tương tác và ảnh hưởng của xã hội. Đó là lý do tại sao bạn có thể ngủ vào ban đêm. Nhưng sự thực tập của bạn chưa trọn vẹn. Đó là lý do tại sao tâm bạn còn đau khổ, bất hạnh nên bạn cần chuyển đổi đối tượng để chánh niệm. Bạn cần xả ly khỏi các đối tượng khác để có chánh niệm, chỉ có chánh niệm trên tâm mà thôi. Chính khoảnh khắc hiện tại của tâm là đối tượng của chánh niệm. bạn không biết về sự vô minh và dính mắc trong tâm, đó là lý do tại sao trong tâm bạn vẫn còn đau khổ. Đây là nguyên nhân gây ra mọi vấn đề cho tâm trí và cuộc sống của bạn. Bạn cần phải tự mình tìm hiểu và thực hành ngày càng nhiều hơn. Lời dạy của tôi là sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) và thực hành đúng đắn. Nếu bạn hiểu được sự thật về cuộc sống và tâm trí của mình, bạn có thể vượt qua mọi khó khăn, đau khổ và trở nên tốt hơn. Bạn nên cố gắng buông bỏ các đối tượng khác khỏi tâm trí mình. Chỉ cần chánh niệm trên tâm hiện tại của bạn. Hãy buông bỏ hơi thở, cảm giác hay đau khổ. Chỉ khi bạn xả ly khỏi những đối tượng khác của tâm, bạn

mới chánh niệm được trên tâm hiện tại của mình. Tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại là đối tượng thiền thực sự. Nếu bạn không tự mình biết được tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại thì bạn không phải là một thiền giả thực sự.

Sự thiếu hiểu biết hay vô minh và dính mắc là nguyên nhân của mọi vấn đề trong tâm và trong cuộc sống của bạn. Bạn cần phải chánh niệm trên sự vô minh và dính mắc của chính mình. Chỉ khi nào bạn có thể chánh niệm được tâm hiện tại của mình thì bạn mới có thể chánh niệm được vô minh và tham ái của mình. Bằng cách này sẽ ngày càng có nhiều chánh niệm và xả ly hơn và ít vô minh và dính mắc hơn. Bằng cách này, tâm trí bạn chắc chắn sẽ ngày càng ít đau khổ và bất hạnh hơn.

**Question 65: When she sees delicious food, her greed arises. Even though she can be aware of the greed, she is still controlled by her greed, and still decided to take the delicious food. There are also many similar examples like this in her life. (she is also attached to her emotions and beautiful things).**

**She can be aware of her greed, but she still cannot control her actions. She is asking how should she practice or how should she detach at this moment.**

**Answer:** In Myanmar there are many meditation teachers and meditation centers. In some of the meditation centers, they emphasize to detach from eating, they allow only drinking water. The leader of fasting practice is greedy on eating food. He eats a lot, he cannot detach from eating. He can eat a lot, that's why when he practices meditation it is difficult to eat food. If he cannot detach from eating food a lot, his practice cannot develop. That's why he decided to stop eating and continue

practicing only by drinking water. In this way he successfully detaches from eating food. This practice also developed. He is now over 80 years old but he is still healthy and active. Although he is fasting in the meditation retreat, he is really strong and healthy. Most of his meditation retreats are only fasting. But most of the people in the city have a strong attachment to food. So his fasting practice was not much popular among the meditators but over the long time more and more people practice. Many people become healthy by practicing meditation with fasting. Many diseases are also cured by not eating food and practicing meditation. So if you have a strong attachment to food, you should practice meditation without eating food for 1 day and 3 days. It is really effective to detach from food and develop our practice.

To detach from beautiful things, we need to meditate for a long time with closed eyes. The more we see the more we want to see. We need to stop eating and seeing in order to detach from food and beautiful things. Some Myanmar meditation centers emphasize long time meditation hours continuously. Sitting for many hours continuously without opening the eyes is useful to detach from seeing and to detach from beautiful things. If more and more people in Vietnam are practicing meditation, it will be the same as Myanmar. Different people, different attachments. That's why there are many different methods and different meditation centers

Detach from emotions is more difficult, it is concerned with the mind. We need to detach from the mind. It is difficult and it will take time. you need to practice more and more by doing more good deeds. Besides you need to detach from your habit of paying attention to your emotions or on yourself. You are still



young and you have time. You need to continue the practice. Even if you cannot detach from food or beautiful things or emotions, you should try to detach from your attachment. If you are trying to detach from your own attachment, that's right to do. Now I'm solving many problems but there are many problems I cannot solve yet. but i can detach so I am not disappointed. I can solve more and more problems for people in society. Solving ignorance and attachment is the most difficult of all, but I don't give up my way of doing good deeds in solving the problems. In this way i can continue to answer the questions and teach meditation more and more. The power to solve problems become more and more

your problem is attachment. the object of attachment may be different but the problem is the same: ignorance and attachment. I have been solving this problem for many years. that's why you can get my help, you should follow me and it will be more easy to get success in your practice.

you should not be urgent, you should be patient. you don't need to be urgent. you should detach from your habit. Attachment to food, beautiful things, emotions are very natural even for meditators. Most people are suffering from that problem. This problem is even concerned with most of the monks and nuns. but they can detach, that's why they can continue their practice: reading Buddhist literature, keeping precepts or practicing mindfulness and detachment.

Attachment is not the problem, ignorance is not the problem if we are able to use it in the right way. To be using only without grasping and attaching in the mind.

**Câu hỏi 65:** Khi cô ấy nhìn thấy một món ăn ngon, lòng tham của cô ấy nổi lên. Dù có thể nhận thức được lòng tham nhưng cô vẫn bị lòng tham của mình điều khiển, vẫn quyết định ăn đồ ngon. Trong cuộc đời cô cũng có rất nhiều trải nghiệm tương tự như vậy. (cô ấy cũng chấp trước vào cảm xúc và những điều đẹp đẽ của mình).

**Cô có thể nhận thức được lòng tham của mình nhưng vẫn không thể kiểm soát được hành động của mình. vậy cô ấy nên thực hành như thế nào hay cô ấy nên xả ly như thế nào vào lúc này?**

**Trả lời:** Ở Myanmar có rất nhiều thiền sư và trung tâm thiền. Ở một số trung tâm thiền, họ nhấn mạnh việc xả ly khỏi việc ăn uống, họ chỉ cho phép uống nước. Người đứng đầu việc thực hành nhịn ăn là người tham lam ăn uống. Anh ấy ăn rất nhiều, anh ấy không thể xả ly khỏi việc ăn. Anh ta có thể ăn rất nhiều, đó là lý do tại sao khi hành thiền việc ăn uống của anh ta gặp rất nhiều khó khăn. Nếu anh ta không thể xả ly khỏi việc ăn uống nhiều thì sự thực hành thiền của anh ta không thể phát triển được. Đó là lý do tại sao anh quyết định ngừng ăn và tiếp tục việc thực hành thiền chỉ bằng cách uống nước. Bằng cách này, anh ta đã thành công trong việc xả ly việc ăn uống và việc thực hành thiền cũng phát triển. Vị ấy năm nay đã hơn 80 tuổi nhưng vẫn khỏe mạnh và năng động. Mặc dù anh ấy đã nhịn ăn trong khóa thiền nhưng anh ấy thực sự rất khỏe mạnh. Hầu hết trong các khóa tu thiền anh đều chỉ nhịn ăn.

Nhưng hầu hết người dân ở thành phố đều dính mắc mạnh mẽ với đồ ăn. Vì thế việc nhịn ăn của ông không được nhiều người hành thiền ưa chuộng nhưng theo thời gian, ngày càng có nhiều người thực hành. Nhiều người trở nên khỏe mạnh nhờ thực hành thiền bằng cách nhịn ăn. Nhiều bệnh cũng được chữa khỏi

bằng cách không ăn và thực hành thiền định. Vì vậy, nếu bạn có sự dính mắc mạnh mẽ vào thực phẩm, bạn nên thực hành thiền với việc ngừng ăn trong 1 ngày hoặc 3 ngày. Việc xả ly khỏi thức ăn sẽ giúp sự thực hành thiền của chúng ta thực sự có hiệu quả.

Để thoát khỏi những điều đẹp đẽ, chúng ta cần nhắm mắt hành thiền trong thời gian dài. Càng nhìn chúng ta càng muốn nhìn nhiều hơn. Chúng ta cần ngừng ăn và ngừng nhìn để xả ly khỏi thức ăn và những thứ đẹp đẽ. Một số trung tâm thiền ở Myanmar nhấn mạnh thời gian thiền liên tục trong thời gian dài. Ngồi nhiều giờ liên tục mà không mở mắt là điều hữu ích để xả ly khỏi cái nhìn và những thứ đẹp đẽ. Nếu ngày càng có nhiều người ở Việt Nam tu tập thiền thì cũng giống như Myanmar. Những người khác nhau, sự dính mắc sẽ khác nhau. Đó là lý do tại sao có nhiều phương pháp và trung tâm thiền khác nhau.

Xả ly khỏi cảm xúc còn khó hơn, nó liên quan đến tâm trí. Chúng ta cần xả ly khỏi tâm trí. Điều đó thật khó khăn và sẽ mất thời gian. Bạn cần phải thực hành nhiều hơn nữa bằng cách làm nhiều việc thiện hơn. Ngoài ra, bạn cần bỏ thói quen chú ý đến cảm xúc hoặc bản thân. Bạn vẫn còn trẻ và bạn còn có thời gian. Bạn cần phải tiếp tục thực hành. Ngay cả khi bạn không thể xả ly khỏi thức ăn, những thứ đẹp đẽ hay những cảm xúc, bạn cũng nên cố gắng loại bỏ sự dính mắc của mình. Nếu bạn đang cố gắng thoát khỏi sự dính mắc của mình thì đó là điều đúng đắn.

Bây giờ tôi đang giải quyết nhiều vấn đề. Có những vấn đề tôi chưa thể giải quyết được nhưng tôi có thể xả ly nên tôi không thất vọng. Tôi có thể giải quyết được nhiều vấn đề nhỏ nhặt hơn của mọi người trong xã hội. Giải quyết vô minh và dính mắc là điều khó khăn nhất, nhưng tôi không từ bỏ cách làm thiện pháp không giới hạn của mình để giải quyết vấn đề. Bằng cách này tôi có thể tiếp tục trả lời các câu hỏi và dạy thiền ngày càng nhiều

hơn. Khả năng giải quyết vấn đề ngày càng tăng trưởng và thành thạo.

Vấn đề của bạn là sự dính mắc. Đối tượng của sự dính mắc có thể khác nhau nhưng vấn đề thì giống nhau: vô minh và dính mắc. Tôi đã giải quyết vấn đề này trong nhiều năm. Đó là lý do tại sao bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của tôi, bạn nên theo tôi và bạn sẽ dễ dàng đạt được thành công hơn trong quá trình thực hành.

Bạn không nên khẩn trương, bạn nên kiên nhẫn. Bạn không cần phải khẩn cấp, vội vã. Bạn nên xả ly khỏi thói quen của mình. Việc dính mắc vào thức ăn, những thứ đẹp đẽ, cảm xúc là điều rất tự nhiên ngay cả đối với những người hành thiền. Hầu hết mọi người đang gặp phải vấn đề đó. Vấn đề này thậm chí còn được hầu hết các tăng ni quan tâm. Nhưng họ có thể buông bỏ, đó là lý do tại sao họ có thể tiếp tục thực hành: đọc sách Phật giáo, giữ giới hay thực hành chánh niệm và xả ly.

Dính mắc không phải là vấn đề, vô minh không phải là vấn đề nếu chúng ta có thể sử dụng nó một cách đúng đắn. Chỉ sử dụng mà không nắm bắt và dính mắc trong tâm trí.

**Question 66: When meditating to observe the breath, after about 800 breaths, I completely relax my body and mind and feel energy entering the whole body, and it feels as if I no longer have a body, but am still aware of what happens in the surrounding environment. In addition, blue light was also seen at that time. Is this a state of concentration and I hope you can explain this phenomenon to me?**

**Answer:** you are not practicing vipassana. if you concentrate on something, your concentration will be better. what you know and experience is concentration, but not real. Concentration only understands the created truth.

I emphasize on detachment. If I emphasize concentration, it is difficult to detach. There are many meditators in Myanmar. but they practice meditation and mindfulness but they cannot detach. they cannot detach from life, job, family or life of a layperson . There are many attachments in the mind. Samatha is not as powerful as vipassana to detach from the society, from living beings or non living beings. I emphasize detachment, therefore I emphasize on vipassana. I'm not very skillful in concentration. In Myanmar teaching about vipassana is really difficult in the beginning. That's why I emphasize solving the problems concerned with vipassana. Most people cannot practice vipassana, even if they practice vipassana they cannot decide what is wrong or right. So they go back to concentration practice.

Concentration practice will take time for many years to practice but not much stronger good deeds as vipassana. So if you practice concentration, there will be more and more attachment to that practice. Concentration practice is more suitable for the monk who can detach from the society in this way they can get success in their practice. As a layperson it is more difficult to get success in practicing concentration meditation.

if the mind is stable it became more and more powerful. in this way, our desire can be fulfilled by the stable mind. if we are not practicing meditation, the mind will be wandering here and there. If we focus on one object, the mind will be more and more stable. But the mind changes, that's why our understanding also changes. Knowing and knowing of the mind also changes. But we should not grasp anything or anyone in our mind. This is something new and special but we should understand this to be using only, without grasping or attaching in the mind. if we

attach on that experience our practice will not develop. because practicing meditation, you cannot detach yourself from the mind of a layperson. That's why your life, your mind and your knowing changes. This is the right understanding about the new experiences is just creation of ignorance and attachment. this is to use only, not to grasp as something. If we understand like this, if we are able to be using only, the mind will be more and more stable and pure. in this way there will be better experiences and better knowing. so you should practice with the right understanding. In this way, you can have your own experience and knowledge more and more.

In my own experience, we don't need to emphasize concentration intentionally. We just need to emphasize on doing good deeds with mindfulness and detachment. In this way, our previous desire of the past life or this life will be fulfilled by the power of mindfulness and detachment. If we want to know we can know. if we want to see we can see. If we want to be rich we can be rich. If we want to live a long life, we can live a long life. by the power of a stable and pure mind or mindfulness and detachment. you should practice more and more and you can develop a lot. My teaching emphasizes not to go in a wrong way. most of the meditators are going in the wrong way, in the past.

In Myanmar, there are over a hundred years in practicing meditation. In former years of practice meditation, most meditators go in the wrong way. That's why I'm careful not to go the wrong way. So if you follow my teaching, it is difficult to go in the wrong way.

***Câu hỏi 66: Khi thiền quan sát hơi thở, sau khoảng 800 hơi thở thì con thả lỏng hoàn toàn thân tâm và cảm thấy năng lượng đi vào khắp cơ thể, và cảm giác như thể ko còn cơ thể***

*nữa, nhưng vẫn ý thức được những gì diễn ra trong môi trường xung quanh. Ngoài ra còn thấy cả ánh sáng xanh lúc đó. Đây có phải là trạng thái định ko và mong Ngài có thể lý giải cho con hiện tượng này?*

**Trả lời:** Bạn đang không thực hành vipassana. Nếu bạn tập trung vào điều gì đó, khả năng thiền định của bạn sẽ được cải thiện và tăng trưởng. Những gì bạn biết và trải nghiệm là sự thiền định, nhưng không phải là sự thật. Khi thực hành thiền định chỉ hiểu được sự thật tạo tác.

Tôi nhấn mạnh vào sự xả ly. Nếu tôi nhấn mạnh vào thiền định Samatha, thì sẽ khó để xả ly. Ở Myanmar có nhiều người thực hành thiền định. Họ thực hành thiền định và chánh niệm nhưng họ không thể xả ly. Họ không thể xả ly khỏi cuộc sống, công việc, gia đình hay cuộc sống của một người tại gia. Trong tâm có nhiều sự dính mắc. Samatha không mạnh mẽ như vipassana để xả ly khỏi xã hội, từ chúng sinh hữu tình và vô tình. Tôi nhấn mạnh vào sự xả ly, do đó tôi nhấn mạnh vào vipassana. Tôi không rất giỏi trong thực hành thiền định. Ở Myanmar, việc giảng dạy về vipassana thực sự khó khăn trong giai đoạn đầu. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh vào việc giải quyết các vấn đề liên quan đến vipassana. Hầu hết mọi người không thể thực hành vipassana, ngay cả khi họ thực hành vipassana họ không thể quyết định điều gì là sai hoặc đúng. Vì vậy, họ quay trở lại với việc thực hành thiền định.

Việc thực hành thiền định sẽ mất nhiều năm để luyện tập nhưng không tạo ra nhiều phước thiện như vipassana. Vì vậy, nếu bạn thực hành thiền định, sẽ có nhiều sự dính mắc và tham ái hơn cho việc thực hành đó. Việc thực hành thiền định phù hợp hơn

cho nhà sư có thể xả ly khỏi xã hội, theo cách này họ có thể thành công trong việc thực hành của mình. Đối với một người tại gia, việc thành công trong việc thực hành thiền định sẽ gặp nhiều khó khăn hơn.

Nếu tâm ổn định, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Theo cách này, mong muốn của chúng ta có thể được thỏa mãn bởi một tâm trí ổn định, vững vàng. Nếu chúng ta không thực hành thiền, tâm trí sẽ lang thang đây đó. Nếu chúng ta tập trung định vào một đối tượng, tâm trí sẽ ổn định hơn. Nhưng tâm trí thì luôn thay đổi, đó là lý do sự hiểu biết của chúng ta cũng thay đổi. Sự biết và nhận thức của tâm cũng thay đổi. Nhưng chúng ta không nên bám chấp lấy bất cứ điều gì hoặc ai trong tâm trí. Có những điều mới mẻ và đặc biệt nhưng chúng ta nên hiểu rằng chỉ sử dụng mà không bám lấy hoặc dính mắc trong tâm. Nếu chúng ta dính mắc trải nghiệm đó, thực hành của chúng ta sẽ không phát triển.

Bởi vì khi thực hành thiền, bạn không thể xả ly bản thân khỏi tâm trí của một người cư sĩ tại gia. Đó là lý do cuộc sống, tâm trí và sự hiểu biết của bạn luôn thay đổi. Đây là sự hiểu biết đúng đắn về trải nghiệm mới chỉ là sự tạo tác của sự vô minh và dính mắc. Điều này chỉ để sử dụng, không phải để dính mắc như một thứ gì đó. Nếu chúng ta hiểu như vậy, nếu chúng ta có thể chỉ sử dụng, tâm trí sẽ ổn định, vững vàng và thanh tịnh hơn. Theo cách này sẽ có nhiều trải nghiệm và sự hiểu biết tốt hơn. Vì vậy, bạn nên thực hành với sự hiểu biết đúng đắn. Theo cách này, bạn có thể có ngày càng nhiều trải nghiệm và kiến thức.

Trong trải nghiệm của riêng tôi, chúng ta không cần phải nhấn mạnh vào sự thiền định một cách có chủ ý. Chúng ta chỉ cần nhấn mạnh vào việc làm việc làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Theo cách này, mong muốn trước đây của kiếp trước hoặc kiếp này sẽ được đáp ứng và thỏa mãn nhờ vào sức mạnh của chánh



niệm và xả ly. Nếu chúng ta muốn biết, chúng ta có thể biết. Nếu chúng ta muốn thấy, chúng ta có thể thấy. Nếu chúng ta muốn giàu có, chúng ta có thể giàu có. Nếu chúng ta muốn sống lâu, chúng ta có thể sống lâu. Bởi sức mạnh của một tâm trí ổn định và thanh tịnh hoặc chánh niệm và xả ly. Bạn nên thực hành ngày càng nhiều và bạn có thể phát triển rất nhiều. Giáo pháp của tôi nhấn mạnh vào việc không đi theo con đường sai lầm. Hầu hết các thiền sinh đang đi sai hướng, trong quá khứ.

Ở Myanmar, có hơn một trăm năm thực hành thiền định. Trong những năm đầu thực hành thiền, hầu hết các thiền sinh đi sai lầm. Đó là lý do tôi cảnh trọng tránh không đi sai đường. Vì vậy, nếu bạn theo dõi và thực hành theo giáo pháp của tôi, sẽ khó đi sai đường.

**Question 67: Dear Teacher Sayadaw, as lay people, most of us have a lot of attachment and ignorance in body and mind. And I see there is a big attachment that is most parents have strong attachment in their children. So, I would like to get your guidance on two questions. The first one is what is the right understanding of being parents? And what is the responsibility of the parents to their children? The second question is what should we do as parents for our kids to have right understanding and practice mindfulness and attachment since they are young?**

**Answer:** Before I practice meditation, I understand parents are not the children, most of the parents love their children, most of the parents are taking care of the children, but most of the parents are not good teachers to the children. Most of the parents, when they are children will be better than the parents, but most of the parents cannot raise their children will be better than the parents. Most of the parents are not much duty full to

the children. My answer is they are from my own experience. When I practice meditation, I came to understand Buddha, Dhamma and Sangha are our real parents. They are not only parents, but also real teacher, real leader. They can take care of their children in the best way, they can raise up our life even to represent to Buddha, Dhamma and Sangha. Buddha, Dhamma and Sangha are also real good friends. Buddha, Dhamma and Sangha are complete. Nothing or no one is complete. The more I rely on Buddha, Dhamma and Sangha, the more I am satisfied, the more I follow the guidance of Buddha, Dhamma and Sangha, the more I came to understand about Buddha, Dhamma and Sangha. When I was young, I strongly wished to be a good father. It is because of not seeing a good father in my surroundings. When I practice meditation, I can accept Buddha as really a good father. In this way, I'm trying to represent to Buddha as much as I can. Now, I belong to over 100 meditation centers. There are over 20,000 people are staying for long time in my meditation center. That's why we are a big family, Dhamma family. Most of the people in the center support me as their father or parents because of fulfilling their need of body and mind. Some of the old people treat me as their son, some of the people will treat me as their brother or as their friend. In this way, my life as a founder and meditation teacher and meditator is complete with everything. We don't need to fully rely on the society, we can survive by ourselves. There are not only monks and nuns in the meditation center but also many lay people and family who are staying in Thabarwa center. That's why we can do many things by ourselves, we have our own school and hospital, we have our own market or bazaar. We have our own vehicle. We have our own car for public or toiletry, we can do many things by ourselves. Because of the unstable political situation of the

country, now we are trying to grow vegetables by ourselves to make production of easy food and medicine by ourselves. At the present time, nothing is sure in the country, not much hope to be better. That's why we are preparing for the worst situation of the country to survive by ourselves with our own brothers. I'm producing food and selling to each other and to the people for donation also. We are staying in the monastery or monastic area, not in the society, not together with the people in the society. That's why we are safe by the protection of Buddha, Dhamma and Sangha. We can continue doing good deeds by ourselves. Even there are fighting, gailing, panning, destroying in many places of the country. More and more people are going abroad for a job and for safety, but most of the people cannot leave the country. They need a shelter for safety. They need to do good deeds. That's why I am preparing to extend more and more Thabarwa Rescue Centers in the country. I'm working not only for one country, I'm just training to solve the problem of the other countries also. If we can find the solution to survive in the crisis of the country, we can save the life of many people in the world. What I understand about Korea is concerned with Buddhism, when there is war in Korea, most of the Buddhist monks are not solving the problem. They stay by themselves. Other religious leaders are trying to help the people in the country. That's why after civil war in Korea, Buddhist became less and less in the country. The other religions are more and more increasing because of solving the problems of the people in the country. Politics in Myanmar is really difficult to understand. Many mistakes, many bad things, therefore really dangerous if we are concerned with politics. For me, I'm not a politician, but I'm just a meditation teacher who is helping many people in the country. That's why I know very well about the

people of the country. That's why I am working for the peace of the country and safety of the people in the country. The mind of the people spread from one mind to another. If more and more people in the country are relying on someone or believing on someone, the other people will also believe in someone. In this way, there will be big family, big group of people, and then there will be big teamwork to do good deeds together. Most of the people in the country are in need of good parents, good children, good teacher, good follower. If they are not concerned with Buddha, Dhamma and Sangha, it is really difficult to meet good leader or teacher or father or mother. So if you want to know more and more about the duty of the parents, you should do more and more good deeds by representing Buddha, Dhamma and Sangha. In this way, you can also find the same answer as I understand. You can also be a good mother to your children and to the other children also. All your questions came from ignorance and detachment. So if you practice mindfulness and detachment more and more, you can find the answer by yourself. Now you are on the way on practicing meditation or mindfulness and detachment, you should emphasize more and more on practicing mindfulness and detachment, in this way your children can also follow you for sure. If you are not practicing mindfulness and detachment, you cannot find the answer for your children. The actions are much louder than the words or speak, so we need more and more action about mindfulness and detachment, in this way more and more people will know about mindfulness and detachment and then your children will also know about each and they can also practice as you do. Because parents are real teachers for their children also, you will do as you do, you will not do as you don't do.

***Câu hỏi 67: Trên cương vị là những người cư sĩ chúng ta có rất nhiều những sự vô minh và dính mắc. Đa số Những người cha mẹ sẽ có dính mắc rất lớn vào những đứa con của mình. Vì vậy nên con muốn hỏi ngài hai câu hỏi. Câu 1: Như thế nào là chánh kiến về việc trở thành người cha mẹ? Cha mẹ có trách nhiệm gì đối với con cái? Câu 2: Chúng ta nên làm gì trên cương vị là cha mẹ cho những đứa con của mình để chúng có sự hiểu biết đúng đắn và để thực hành chánh niệm và xả ly từ khi chúng còn nhỏ.***

**Trả lời:** Trước khi tôi hành thiền thì tôi nghĩ cha mẹ và con cái là khác nhau. Hầu hết cha mẹ đều yêu thương con cái của họ. Hầu hết cha mẹ đều chăm sóc con cái của họ. Nhưng hầu hết cha mẹ đều không phải là một người thầy tốt của con cái họ. Hầu hết cha mẹ đều muốn con mình lớn lên trở nên tốt hơn mình. Nhưng hầu hết họ đều không thể nuôi dạy con cái để trở nên một người tốt.

Hầu hết họ không có đủ trách nhiệm đối với con cái. Câu trả lời của tôi xuất hiện bằng chính trải nghiệm của mình khi tôi hành thiền tôi nhận ra rằng đức Phật - Pháp - Tăng chính là những người cha mẹ đích thực. Tam bảo không chỉ là cha mẹ mà còn là một người thầy đích thực, một người lãnh đạo đích thực. Họ có thể chăm sóc con cái của mình một cách tốt nhất. Họ có thể nâng đỡ cuộc sống của chúng ta một cách tốt nhất. Phật Pháp Tăng là hoàn hảo, là hoàn thiện Không một ai, hay không một cái gì là hoàn hảo, hoàn thiện hơn Phật Pháp Tăng cả.

Tôi càng nương tựa vào Phật Pháp Tăng thì tôi càng mãn nguyện. Tôi càng đi theo con đường của Phật Pháp Tăng thì tôi càng hiểu Phật Pháp Tăng. Khi tôi còn nhỏ tôi muốn trở thành một người cha tốt đó là bởi vì nhìn xung quanh tôi không thấy một người cha tốt nào cả. Khi tôi bắt đầu hành thiền tôi nhận ra Đức Phật là một người cha tốt. Tôi cố gắng trở nên như Ngài nhiều nhất có

thể. Giờ đây tôi đã mở hơn 120 trung tâm thiền trên thế giới. Và có hơn 20.000 hành giả, những người hành thiền, cư trú tại những trung tâm thiền này. Chúng tôi đã trở thành một gia đình Pháp Bảo rất rộng lớn.

Hầu hết những người tại trung tâm thiền xem tôi như cha họ, bởi vì tôi đáp ứng nhu cầu không chỉ về mặt thể chất mà còn cả tâm hồn họ. Một vài người lớn tuổi xem tôi như người con của họ, một vài người thì xem tôi như người anh, người em, người bạn Pháp. Nhờ đó mà cuộc đời của tôi với tư cách là một thiền sư và một người hành thiền đã hoàn thiện, tôi đã có tất cả.

Chúng tôi không cần phải phụ thuộc vào xã hội, mà chúng tôi có thể sống với nhau như một đoàn thể, một gia đình.

Có những vị sư, cũng như tu nữ và cả cư sĩ ở trung tâm thiền Thabarwa. Và chúng tôi có thể làm nhiều thứ cùng nhau. Chúng tôi có thể làm nhiều thứ, như là chúng tôi có trường học và bệnh viện của mình. Chúng tôi có khu buôn bán, xe cộ, những tiện ích y tế. Chúng tôi có thể tự mình làm nhiều thứ. Bởi vì tình hình chính trị của quốc gia chúng tôi không được ổn định. Cho nên chúng tôi còn bắt đầu trồng trọt rau củ để tự cung tự cấp thực phẩm, cũng như thuốc men cho chúng tôi.

Tình hình hiện tại đều không chắc chắn, ở trong đất nước có nhiều nhiễu loạn và có khả năng sẽ không tiến triển tốt đẹp. Vì vậy chúng tôi đang chuẩn bị cho những điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, để khi đó chúng tôi có thể tự mình sống sót. Chúng tôi học cách tạo nên thực phẩm và buôn bán cũng như cúng dường.

Chúng tôi ở tại những tu viện chứ không phải trong xã hội.

Chúng tôi không sống với người trong xã hội mà chúng tôi sống trong những tu viện. Nhờ đó chúng tôi được an toàn dưới sự bảo

hộ của Phật Pháp Tăng. Nhờ vậy mà chúng tôi đã có thể sống sót thậm chí giữa những nhiễu loạn và rất nhiều giết chóc hỗn loạn trong đất nước. Rất nhiều người phải lánh nạn ra nước ngoài hoặc đi tị nạn hoặc đi tìm những công việc khác tại các quốc gia khác. Nhưng hầu hết mọi người đều không thể rời khỏi đất nước. Họ cần một nơi ăn chốn ở, họ cần một nơi nương thân an toàn, họ cần phải làm thiện pháp, vì vậy cho nên tôi đã mở rất nhiều trung tâm cứu hộ.

Tôi làm việc không chỉ cho một đất nước, tôi cũng đang tập làm việc để giải quyết vấn đề của nhiều quốc gia.

Chúng ta có thể tìm ra giải pháp để tự mình sống sót, nhờ đó ngay cả trong những thảm họa, những hỗn loạn của đất nước thì chúng ta có thể cứu được rất nhiều người trên thế giới.

Theo những gì tôi biết tình hình tại Hàn Quốc liên quan tới chiến tranh nội bộ, cuộc nội chiến của Hàn Quốc trong đó có nhiều tu sĩ Phật giáo không biết cách giải quyết vấn đề mà chỉ lo cho cuộc sống của riêng mình. Vì vậy sau cuộc nội chiến tại Hàn Quốc, số lượng tu sĩ Phật giáo đã giảm hẳn và nhiều tôn giáo khác bắt đầu lên ngôi. Vì họ không biết cách giải quyết những vấn đề trong đất nước.

Tình hình chính trị trong Miến Điện là thật sự khó khăn, rất khó hiểu và rất nhiều điều xấu, rất nhiều lỗi lầm và thậm chí rất nguy hiểm khi liên quan đến chính trị tại quốc gia này. Tôi không phải là một chính trị gia mà chỉ là một thiền sư. Tôi giúp mọi người trong đất nước, nhờ đó tôi biết nhiều hơn về những con người trong đất nước mình. Nhờ vậy tôi có thể tiếp tục làm việc vì hòa bình và sự an toàn của đất nước.

Tâm trí con người rất dễ bị lây nhiễm từ một người đến nhiều người. Nếu một người trong đất nước tin vào ai đó thì dần dần

những người khác cũng sẽ bị lay chuyển theo. Nhờ đó chúng tôi đã có thể lan tỏa niềm tin thành một gia đình rộng lớn, một đội ngũ rộng lớn để cùng nhau làm thiện pháp. Hầu hết mọi người trong đất nước tôi đều cần những người cha tốt, những người mẹ tốt, những người thầy tốt, những người lãnh đạo tốt. Nhưng nếu không liên đới tới Phật Pháp Tăng thì chúng ta rất khó tìm được những người thầy tốt hay những người cha mẹ tốt như vậy. Vậy nên nếu chị muốn biết thêm về trách nhiệm của một người cha, người mẹ thì chị nên làm thiện pháp nhiều hơn nữa và cố gắng noi gương theo Phật Pháp Tăng nhiều hơn nữa. Nhờ đó mà chị sẽ được bảo hộ và tiến bộ.

Chị cũng có thể trở thành một người mẹ tốt đối với con cái, đối với con chị và những đứa con những đứa trẻ khác.

Tất cả những câu hỏi của chị đều đến từ vô minh và dính mắc. Nếu chị thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa thì chị có thể tìm ra câu trả lời cho chính mình. Giờ chị đang trên đường thực hành vì vậy chị nên thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn. Từ đó những đứa con của chị sẽ học cách noi gương theo mẹ, điều đó là chắc chắn.

Nếu bản thân chị không thực hành thì chị không thể tìm câu trả lời cho con mình. Chính hành động mới là nhân tố quyết định chứ không phải lời nói. Vì vậy chị nên hành động nhiều hơn, hành động với chánh niệm xả ly nhiều hơn. Từ đó nhiều người hơn sẽ biết về chánh niệm và xả ly và những đứa con của chị cũng sẽ biết về chánh niệm và xả ly và cũng sẽ thực hành noi gương theo chị. Chính việc thân giáo mới là người thầy đích thực cho con chị. Bởi vì chúng sẽ noi gương theo những gì chị làm. Chị làm gì chúng sẽ làm theo đó và nếu chị không làm gì chúng sẽ không làm theo.



**Question 68: I have three questions. The first one, I have been practicing meditation for two years but recently, for three months, I didn't practice. So, right now, when I started my practice again, I have difficulties practicing, such as sleepiness or pain, etc. So, is it because I have been attached to my previous meditation experience, and what is the solution to that? It's the first question.**

**And the second one, you said that we should do everything slowly, such like we are old age or sick, what does that mean?**

***And the third question, you said that we should use or do something only without attachment, we just do doing for doing only, using for using only. What does that mean?***

**Answer:** If you are sleepy, you need to detach from sleepiness. If you are painful, you need to detach from your pain. This is teamwork, you are not practicing alone. That's why it's not the same at home, not the same as you practice alone. here are many good points and weakness in big teamwork like this. Sleepiness is not to give up and go to sleep, but to fight against sleepy mind with mindfulness and detachment. You should continue to practice although you are sleepy. You should try to use sleepy mind to practice mindfulness and detachment.

I have been teaching like this even to the children. My teaching is difficult to understand, more difficult for the children. So when there are children among the meditators, they are easy to fall asleep when they listen to my teaching because of not understanding my teaching or because of feeling tired by trying to understand my teaching.

But we should not obey any mind. We should fight against any mind with mindfulness and detachment. If we are feeling alert, if the mind is too active, we should not obey the mind, we should fight against any kind of mind with mindfulness and detachment. Because of teaching meditation and helping the other people and solving the problems of the other people and making decisions for many people all the time, I feel tired most of the time, I feel sleepy most of the time. But I am able to make use of sleepy and tired mind to do good deeds, to teach meditation, to answer the questions, to practice mindfulness and detachment. That's why sleepy mind or unstable mind or stressful mind, all these are not the problems for me, but to be using only to do all kinds of good deeds.

That's why there are many old and sick people and over 500 mental patients are also staying and doing good deeds in Thabarwa center. They cannot do good deeds by themselves, but I am able to teach them to use unstable mind, sleepy mind to do good deeds and to practice mindfulness and detachment.

Feeling pain is also nature for the meditator. Although there is no suffering or no trouble, like having a life of living beings. We all have our own life. That life is the worst suffering or trouble for sure. That's why freedom from life cycle is freedom from cause and effect of impermanent nature is the best will and help for sure. That's why Buddha teaches us Nibbana or enlightenment or freedom from an endless life cycle is the best of all, the best will of all. If we understand like this, feeling pain is not the problem anymore. Attachment on pain, ignorance and attachment on pain is a real problem. So you should detach from pain. You should emphasize your own ignorance and attachment.

We should accept ourselves as old and sick people. And then we should do good deeds as the old and sick people. This is detachment from young and healthy condition. Both young and old, sick and healthy conditions are to be using only without grasping and attaching in the mind. If we cannot accept ourselves as old and sick people, it is because of attachment to young and healthy people. In order to detach from the attachment of young and healthy people, we should accept the mind of old and sick people and we should do good deeds slowly with difficulties, whatever we do. This is not pretending, this is detaching. This is also preparation to do good deeds even if we are old and sick and dying. We are sure to be old, to be sick and to die. That's why we all should prepare to do good deeds even if we are old, sick and dying.

This teaching is really useful for the old and sick people. They don't need to rely on doctors and medicine a lot. They just need to rely on Buddha, Dhamma and Sangha. They should not spend their time on medical treatment a lot. They should spend their time doing good deeds and practicing meditation as much as they can. In this way, 3000 old and sick people are doing good deeds together with mindfulness and detachment in Thabarwa center.

Because I am skillful to use anything, anyone to do good deeds with mindfulness and detachment. That's why I can teach anyone at any time. to do good deeds with limit or without limit. Whatever we do, we should try to be doing only, not doing for someone or something. Just doing for doing only.

This is what we should understand and practice, whatever we do. Doing only is doing with mindfulness and detachment. Doing only is using the power of evernew impermanent nature. Doing

by someone is using the power of someone. Doing something is using the power of something. Someone or something is limited. Nothing or non-self or impermanent nature is limitless. We are used to having a limit. That's why we should try to detach from any limit. So my teaching is also teaching only, not to someone, not about something, not about this method or that method, not about religion. That's why it is powerful.

It is difficult to understand. If you cannot let go of the habit of grasping the mind, you cannot understand for sure. Because of teaching like this in Myanmar language, many people are misunderstanding my teaching. But I don't emphasize solving the problem by force intentionally. I will continue doing good deeds more and more and then the problems will be solved by itself. When there is the right time, I can detach from myself. That's why I can rely on nature. I can rely on good deeds or merit. That's why I can use the power of merits or good deeds to solve the problem in the right time, to get success in whatever I do in the right time.

**Câu hỏi 68:**

***1. Con đã hành thiền được 3 năm, nhưng 3 tháng gần đây con không hành thiền nữa. Bây giờ hành thiền trở lại thì con gặp rất nhiều khó khăn, như là buồn ngủ và đau chân. Có phải con dính mắc vào việc hành thiền trước đây hay không ạ? Và giải pháp cho vấn đề này như thế nào ạ?***

***2. Ngài có nói "làm mọi thứ chậm nhất có thể làm như người già, làm như người bệnh" thì con không rõ ý đó như thế nào?***

***3. Có câu: "Tất cả mọi thứ chỉ để biết, chỉ để kinh nghiệm, chỉ để sử dụng, không dính mắc, không chối bỏ, nhận hay biết"***

***trên thân và tâm là quan trọng hơn cả.” Thì cái câu này con cũng không rõ, nhờ thiền sư giải thích giúp con.***

**Trả lời:**

1- Nếu bạn cảm thấy khó khăn. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ thì bạn hãy xả ly khỏi sự buồn ngủ.

Nếu gặp cơn đau thì hãy xả ly khỏi cơn đau và tiếp tục hành thiền. Hãy lấy việc hành thiền là việc đội nhóm và hành thiền chung với mọi người.

Bạn không phải thực hành đơn độc, không phải giống như thực hành một mình ở nhà. Có rất nhiều ưu cũng như khuyết điểm trong việc thực hành thiền trong nhóm lớn như thế này.

Buồn ngủ không phải là để chúng ta bỏ cuộc và đi ngủ. Mà chúng ta phải cố gắng chiến đấu lại cơn buồn ngủ bằng chánh niệm và xả ly.

Chúng ta nên tiếp tục thực hành ngay cả khi chúng ta đang buồn ngủ. Chúng ta nên tận dụng, sử dụng tâm buồn ngủ của mình để thực hành chánh niệm và xả ly ngay trên sự buồn ngủ đó. Tôi đã liên tục thực hành như thế này, điều này tương đối khó hiểu nhưng càng thực hành chúng ta sẽ càng có thể hiểu rõ hơn.

Có rất nhiều người khi lắng nghe giáo pháp của tôi họ dễ rơi vào buồn ngủ. Và điều này có điểm tốt ở chỗ: đối với những người khó ngủ họ có thể nghe bài giảng của tôi và họ sẽ ngủ rất nhanh chóng. Bởi vì cố gắng hiểu sẽ khiến cho chúng ta mệt mỏi.

Nhưng chúng ta không nên tuân thủ theo cái tâm loạn động của mình. Chúng ta cần phải chiến đấu lại nó bằng chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta cảm thấy tỉnh táo, hoặc tâm trí chúng ta quá loạn động, thì chúng ta cũng không nên tuân theo nó, mà chúng ta

phải chiến đấu lại tất cả những trạng thái tâm khác nhau bằng chánh niệm và xả ly. Đối với bản thân tôi, bởi vì phải giảng dạy, giúp đỡ nhiều người, cũng như giải quyết nhiều vấn đề và ra quyết định cho nhiều người, nên hầu hết thời gian tôi cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ. Nhưng tôi đã sử dụng chính sự mệt mỏi và buồn ngủ này để tiếp tục làm thiện pháp, để tiếp tục trả lời câu hỏi và làm mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly.

Cái tâm buồn ngủ, hay những trạng thái tâm căng thẳng, hay không ổn định, hay loạn động... thì không phải là vấn đề. Mà những trạng thái tâm này cũng chỉ để chúng ta sử dụng, để thực hành mọi loại thiện pháp. Rất nhiều người già và người bệnh cũng đến tại trung tâm thiền Thabarwa và thực hành làm thiện pháp với chúng tôi. Họ không tự mình làm thiện Pháp được và tôi có thể giúp họ sử dụng chính tâm loạn động của mình, chính tâm buồn ngủ của mình để làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Đối với cơn đau cũng tương tự.

Cơn đau có thể là một thử thách lớn đối với những người hành thiền. Tuy nhiên Đức Phật có dạy chúng ta rằng: “Không có đau khổ nào hay vấn đề nào lớn hơn là việc sinh ra là một chúng sinh”. Tất cả chúng ta đều được sinh ra sống cuộc đời của mình và đời sống của chúng ta là sự khổ đau cũng như có rất nhiều phiền muộn. Chắc chắn như thế. Vì vậy cho nên việc thoát khỏi vòng luân hồi các đời sống bất tận này, việc thoát khỏi vòng lặp nhân quả của bản chất vô thường này, chính là giải pháp tốt nhất. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy chúng ta về Niết Bàn. Về sự thoát khỏi vòng luân hồi bất tận. Đây là điều tốt nhất trong tất cả. Nếu bạn có thể hiểu điều này thì cơn đau cũng không còn quan trọng nữa, nó không còn là vấn đề nữa. Mà chính sự vô minh và dính mắc vào cơn đau mới là vấn đề thực sự. Bạn nên xả ly khỏi cơn đau và chánh niệm về chính sự vô minh và dính mắc của mình.

Chính sự vô minh và dính mắc mới là vấn đề trên thân và tâm của bạn.

2- Chúng ta nên nhìn nhận mình như thể mình đã già yếu và bệnh tật. Và chúng ta cũng nên làm thiện pháp như thể chúng ta đã già yếu, bệnh tật. Điều này là để xả ly khỏi những bám chấp vào tuổi trẻ và sức khỏe, bám chấp vào những tình trạng trẻ khỏe của chúng ta.

Cả hai trạng thái trẻ-già hay khỏe-bệnh đều chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp và dính mắc trong tâm. Nếu chúng ta không thể chấp nhận mình có thể già hoặc bệnh, đó là bởi vì chúng ta đã quá bám chấp vào tình trạng khỏe mạnh và trẻ trung của mình. Để có thể xả ly khỏi sự trẻ trung và khỏe mạnh thì chúng ta hãy có tâm thức của những người già yếu và đau bệnh. Chúng ta hãy làm thiện pháp một cách chậm rãi với nhiều khó khăn trong mọi hoạt động. Điều này không phải là để giả vờ mà là để xả ly. Và cũng để chuẩn bị cho việc làm thiện pháp khi chúng ta thực sự già và bệnh. Tất cả chúng ta rồi một ngày sẽ trở nên già đi và đau bệnh và chết. Vì vậy chúng ta nên chuẩn bị và làm thiện pháp ngay cả khi chúng ta đã già yếu và bệnh tật.

Giáo huấn này thực sự hữu ích đối với những người già yếu và bệnh tật. Bởi vì họ sẽ không cần phụ thuộc vào bác sĩ và thuốc men, họ chỉ cần nương tựa vào Phật Pháp Tăng. Họ không nên dành nhiều thời gian cho việc điều trị mà họ nên dành nhiều thời gian để làm thiện pháp, để hành thiền. Đây chính là giải pháp tốt nhất cho họ. Bằng cách này, hơn 3.000 người trong đó có rất nhiều người già yếu có thể làm thiện pháp tại trung tâm Thabarwa. Bởi vì tôi khá giỏi trong việc sử dụng bất kỳ tình huống nào, bất kỳ trạng thái nào, bất kỳ ai để làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly, cho nên tôi đã có thể hướng dẫn bất kỳ ai ở bất kỳ thời điểm nào để cùng làm thiện pháp không giới hạn.

3- Trong bất kỳ những gì chúng ta làm hãy chỉ làm chỉ để làm mà thôi. Không phải làm vì ai đó hay cái gì đó. Chúng ta phải hiểu rõ và thực hành điều này trong tất cả những gì chúng ta làm.

Việc làm đơn thuần tức là làm bằng chánh niệm và xả ly. Việc làm đơn thuần chỉ vì làm mà thôi chính là đang sử dụng sức mạnh của bản chất vô thường luôn mới. Việc làm vì ai đó là đang sử dụng sức mạnh của ai đó. Việc làm vì cái gì đó là đang sử dụng sức mạnh của cái gì đó. Ai đó hoặc cái gì đó thì đều có giới hạn. Còn vô ngã hay không có gì cả, hay bản chất vô thường thì vô tận, không giới hạn. Chúng ta đã quá quen với việc làm mọi thứ một cách có giới hạn. Đó là lý do vì sao chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi mọi giới hạn. Vì vậy giáo huấn của tôi cũng chỉ để giảng dạy mà thôi. Không phải là về ai đó hay cái gì đó, Không phải về phương pháp này hay phương pháp kia. Cũng không phải về tôn giáo này hay tôn giáo kia. Điều này rất có sức mạnh nhưng sẽ khó hiểu. Nếu bạn không thể xả ly khỏi thói quen nắm giữ trong tâm thì bạn chắc chắn sẽ không thể hiểu được. y. Ngay cả khi ở Miến Điện và tôi giảng bằng tiếng Miến thì cũng có rất nhiều người hiểu lầm giáo huấn của tôi. Nhưng tôi không giải quyết vấn đề chỉ bằng lời nói mà chính bằng nhờ thực hành nhiều thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Vấn đề tự nó sẽ được giải quyết vào đúng lúc. Tôi có thể xả ly khỏi bản thân và tôi có thể nương tựa vào những phước báu, những thiện pháp của mình. Nhờ đó tôi có thể sử dụng những phước báu cũng như thiện pháp để giải quyết vấn đề vào thời điểm đúng đắn và thành công trong những gì tôi làm vào đúng lúc.

***Question 69: I had a lot of problems with her health in 2013. I had some problems with back pain in 2014. My problems with serious pain in my knees. And in 2021, I had a surgery on the back also. And after that, the doctor asked me to sit for***



*only 10 to 15 minutes every time. After every 10 or 15 minutes, I had to stand up and walk around. But since participating in the meditation course, I tried to sit for 30 to 45 minutes. And I felt a lot of pain on the back. So, I would like to ask whether I Should continue to sit like that also.*

**Answer:** Mindfulness and detachment is destroying the cause of the problems or disease. Medical treatments are only destroying the effect or reaction of the problems and disease. This is different between meditation and medical treatment. Most of the people in the society are not meditators. Even if they are meditators, they are not skillful in practicing meditation. That's why they cannot be mindful and detached from the pain, from the suffering, from the disease. That's why they need to go to the hospital. They need operation or treatment by the physician.

Now if you are practicing meditation in this 11 day meditation retreat, that's why you have a chance to destroy the cause, to detach from the pain, from the suffering, from your attachment to disease, and to pain. Therefore you should try to detach from the pain or suffering. In this way, the pain or disease will not be a problem in your mind. Even if you are suffering from pain and disease, you may be able to endure that disease and suffering if you are practicing mindfulness and detachment.

If you cannot practice mindfulness and detachment concerned with the pain, you must rely on a doctor. You need to go to the hospital. You need to take the operation again and again, it will never end. If you try hard to detach from the pain and disease, you don't need medical treatment a lot.

For meditators, Buddha, Dhamma and Sangha are the best medicines. That's why we don't need much doctor and medicine

for us. So you should emphasize practising mindfulness and detachment more and more. You need to detach from medicine and medical treatment also. If you cannot detach from medicine and medical treatment, your practice mindfulness and detachment will not develop.

***Câu hỏi 69: Bạch thiền sư! Trước đây năm 2013 con bị thoát vị đĩa đệm và phải mổ một lần. Năm 2014 con có bị đứt dây chằng đầu gối và cũng bị mổ một lần nữa. Tiếp đó Năm 2021 con lại bị mổ thay gai đĩa đệm. Bác sĩ có dặn nên ngồi từ 10-15p thôi, sau đó phải đứng lên đi lại. Nhưng khi con có duyên được về đây tham gia khoá thiền thì con cố gắng ngồi từ 30p đến 40p mặc dù rất đau đầu với đau lưng. Nên con muốn hỏi thiền sư con có nên tiếp tục ngồi thiền như vậy hay không?***

***Trả lời:*** Nếu thực hành chánh niệm và xả ly thì chị sẽ thấy được nguyên nhân của căn bệnh của mình. Còn nếu điều trị y tế thì chỉ thấy kết quả và những biểu hiện của căn bệnh mà thôi. Hai điều này là hoàn toàn khác nhau.

Hầu hết mọi người trong xã hội đều không phải là người hành thiền. Ngay cả họ là người hành thiền thì họ cũng không giỏi trong việc hành thiền. Nếu họ không thể chánh niệm và xả ly những cơn đau cũng như những căn bệnh của mình thì họ phải đi đến bệnh viện, họ phải có điều trị y tế, họ phải được điều trị từ những bác sĩ y khoa.

Giờ đây chị đang thực hành trong khóa thiền, vậy nên chị sẽ có cơ hội để nhìn thấy rõ được nguyên nhân của những căn bệnh của mình, thấy rõ được những dính mắc của mình vào bệnh đau. Vì vậy chị nên cố gắng xả ly khỏi những cơn đau và những căn bệnh này, nhờ vậy mà cơn đau hay căn bệnh sẽ không còn là vấn đề trong tâm của chị nữa. Thậm chí ngay cả khi chị phải chịu cơn

đau và căn bệnh này thì chị cũng có thể chịu được nó nếu chị có thể thực tập được chánh niệm và xả ly. Nếu chị không thể thực hành chánh niệm và xả ly khỏi cơn đau của mình thì chị phải dựa vào những y sĩ. Chị phải đến bệnh viện, phải mổ đi mổ lại nhiều lần như thế. Và điều này sẽ không bao giờ kết thúc.

Nếu chị cố gắng nỗ lực để xả ly khỏi cơn đau và căn bệnh thì chị không cần quá nhiều điều trị y tế như thế. Đối với một người hành thiền thì Phật Pháp Tăng chính là phương thuốc tốt nhất. Vì vậy chúng ta không cần nhiều y tế hay bác sĩ. Vậy chị nên chú trọng vào việc thực tập chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều hơn. Chị cần phải xả ly khỏi y khoa và điều trị y tế. Nếu chị không xả ly khỏi căn bệnh và cứ phải điều trị y tế thì sự thực hành chánh niệm và xả ly của chị sẽ khó mà phát triển được.

### **Question 70**

***We are volunteers for a mindfulness education project and each section of this project usually lasts 6 months. Our project targets young people with depression, game addiction, and unstable mental health from the ages of 9-15. And we want to create an environment of freedom, safety, and warmth of love for our students. Now, we are facing a special case that cannot be resolved. That student was born in 2007, and now lives with his mother in Dak Ru Happiness Village. She has bipolar disorder and lives a very withdrawn life, not wanting to communicate with anyone. Even though he is very aware of his own problems, he does not have enough energy to change himself. Her mother and we tried to find many solutions, but none of them worked for her. What should we do?***

**Answer:**

For me, I have been solving all kinds of problems of the society by doing good deeds together in the Thabarwa center. I already experienced many problems that are difficult to solve. There are many problems which cannot be solved with medicine laws and regulations. In this way, giving up to develop, to change. When I practice meditation and teach meditation, I came to understand the power of mindfulness and detachment is everything, complete. So I desired to use the power of mindfulness and detachment of meditators and meditation teachers to solve all kinds of problems in the society.

In this way I welcome anyone from the society. If they can stay with us, they can stay for long time. In this way, I got many chances of solving the most difficult problems of society by combined power of mindfulness and detachment. So you should try to detach from him, just control the mind detach from physical and verbal actions. Try to emphasize to only control the mind to be stable and pure together with that boy. Don't let evil mind appear with that boy.

Whatever he does, try to control the mind. If he cannot control his mind, his mind is not healthy and wealthy, he needs help. So keeping the mind to be stable and pure is the best we can do.

When I heard about that boy, I can detach from him. I don't have bad view about him, I believe everything and everyone can change.

We just need to do good deeds together. Because of doing good deeds like this there are many Thabarwa Center. This is the power of mindfulness and detachment. There are also many

meditators meditation teachers donors concerned with Thabarwa Center, it is because of doing good deeds together.

The power of mindfulness and detachment can change a layperson to a meditator, a monk or a nun. The power of mindfulness and detachment can also change ignorance and attachment to mindfulness and detachment. So we should emphasize more and more doing good deeds together with mindfulness and detachment. Other good deeds are not much powerful and effective as mindfulness and detachment. That's why Thabarwa Center can accept anyone anything. The other monasteries or meditation center cannot accept there are limit, there is attachment on limit. For me i can detach from limit. I don't think of something or someone, I just emphasize to do good deeds with anyone or anything. In this way anyone or anything can change for sure in the long time or short time.

So this problem is concerning most of the people in the world. If we can find the solution, we can help many people and we can busy solving the most difficult situation in the society. I am not grasping this method, you can combine any method. But I need no method, I only try to use only the power of mindfulness and detachment. I have been doing like this for over 16 years continuously. That's why I'm skillful to use the power of mindfulness and detachment for answering the question, solving problems, doing what is impossible, taking risk for the most dangerous mission.

***Câu hỏi 70 : Chúng con là tình nguyện viên của 1 dự án giáo dục tỉnh thức và mỗi đợt dự án này thường kéo dài 6 tháng. Dự án của chúng con hướng tới những bạn trẻ trầm cảm, nghiện game, sức khỏe tinh thần k ổn định từ độ tuổi 9-15. Và chúng con muốn tạo ra một môi trường tự do, an toàn, và ấm***

***áp tình yêu thương cho những học sinh của mình. Bây giờ, chúng con đang gặp 1 trường hợp đặc biệt mà chưa thể nào giải quyết được. Bạn học sinh ấy sinh năm 2007, và giờ đây đang sống cùng với mẹ tại làng hạnh phúc đăk ru. Bạn ấy bị rối loạn lưỡng cực và sống rất khép mình, ko muốn giao tiếp với bất kỳ ai. Dù bạn í rất ý thức đc những vấn đề của bản thân, nhưng bạn í ko đủ nghị lực để thay đổi bản thân mình. Mẹ bạn ấy và chúng con đã cố gắng tìm ra nhiều giải pháp, nhưng ko có cách nào là hiệu quả đối vs bạn ấy. Chúng con nên làm gì ạ?***

**Trả lời :**

Đối với tôi, tôi đã giải quyết mọi vấn đề của xã hội bằng cách làm những thiện pháp cùng nhau tại trung tâm Thabarwa. Tôi đã có nhiều kinh nghiệm vì đã trải qua nhiều vấn đề khó giải quyết. Có nhiều vấn đề không thể được giải quyết bằng y tế, luật pháp và quy định. Theo cách này, cần thực hành xả ly để phát triển, để thay đổi. Khi tôi thực hành thiền và dạy thiền, tôi đã hiểu ra sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là tất cả, là hoàn chỉnh. Vì vậy, tôi muốn sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly từ những người tu tập thiền và giáo viên thiền để giải quyết mọi loại vấn đề trong xã hội. Theo cách này, tôi chào đón bất kỳ ai trong xã hội, nếu họ có thể ở lại với chúng tôi, họ có thể ở lại lâu dài. Theo cách này, tôi đã có nhiều cơ hội giải quyết những vấn đề khó khăn nhất của xã hội bằng sức mạnh kết hợp của sự chánh niệm và xả ly.

Vì vậy, bạn nên cố gắng xả ly khỏi anh ấy, chỉ kiểm soát tâm trí. Hãy xả ly khỏi hành động trên thân và lời nói. Cố gắng chú tâm, chỉ kiểm soát tâm trí để nó ổn định, vững vàng và thanh tịnh cùng với cậu bé đó. Đừng để những bất thiện tâm xuất hiện với cậu bé đó. Bất kể cậu bé ấy làm gì, hãy cố gắng kiểm soát tâm trí. Anh ấy

không thể kiểm soát tâm của mình, tâm anh ấy không khỏe mạnh, lành mạnh và thịnh vượng, do đó anh ấy cần được giúp đỡ. Vì vậy, giữ cho tâm trí ổn định và thanh tịnh là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Khi tôi nghe về cậu bé đó, tôi có thể xả ly khỏi bạn ấy. Tôi không có những suy nghĩ hay quan điểm xấu về cậu ấy, tôi tin rằng mọi thứ và mọi người có thể thay đổi. Chúng ta chỉ cần làm việc tốt cùng nhau. Vì làm việc tốt như vậy mà có nhiều trung tâm Thabarwa. Đây là sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly. Cũng có nhiều thiền sinh, thiền sư và người hướng dẫn thiền, nhà tài trợ, đại thí chủ quan tâm đến trung tâm Thabarwa. Đó là vì làm việc tốt cùng nhau. Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly có thể thay đổi một người bình thường thành người tu tập thiền, một tu sĩ hoặc ni sư. Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly cũng có thể thay đổi sự vô minh và dính mắc

**Question 71: Please share your experience in supporting drug addicts and the activities of volunteers at the Drug Addiction Center you founded.**

**Answer:**He needs to detach from drugs. Mindfulness and detachment practice is essential to detach from ignorance and attachment. If there is ignorance there will be attachment. Because of ignorance how to detach from drugs, there is attachment.

If we want to detach from drugs, we should do good deeds together with the drug addicts. If we want to detach from meditation teacher or meditation method or meditation center, we need to practice mindfulness and detachment together with the meditators by staying in the meditation center. If we want to detach from the society, we need to practice mindfulness and

detachment in the society by staying together with our family members.

Practice makes perfect. The more we practice mindfulness and detachment, the more we can detach. The more we can detach, the more we know about ignorance and attachment of the society, meditators or drug addicts. Because of not knowing ignorance and attachment concerned with drugs, there is drug addict in the society. The more we know about ignorance and attachment of drugs addict, the more we can detach from drugs.

We need more and more power of mindfulness and detachment. The power of mindfulness and detachment is useful not only to detach from meditators meditation teacher or meditation methods or centers, it can be used to detach from drugs and drug addicts also. If the power of mindfulness and detachment is weaker, we are difficult to detach from stronger ignorance and attachment. But we should not we give up practicing mindfulness and detachment even if it is really difficult to practice. The more we practice the more we will be skillful in mindfulness and detachment. And then the power of mindfulness and detachment in our mind will be stronger and stronger.

I came to understand like this by my own practice. If you don't practice you will be difficult to understand. With this right understanding I have been solving the biggest problems in the society, drugs addict, alcoholic, businessman, politician. They cannot detach by themselves, that's why they need help. In this way, I have to teach them and practice mindfulness and detachment together with them. In this way, we all can save more and more power of mindfulness and detachment.



drug addicts center is in golden triangle area. it is only one drug addicts Thabarwa center. But it is far away from the country. That's why i rarely visit there. But in the future, i will try to emphasize more drug addicts center in the country also. In this way more and more drugs addict can come and practice together with us.

If you are not doing like this you cannot understand. I came to understand because I use the power of mindfulness and detachment all the time. In this way, i believe in the power of mindfulness and detachment. The power of attachment on drugs is really powerful so it is really difficult to detach from drugs. But the power of mindfulness and detachment is the best, so it is possible to detach from drugs.

Meditation or mindfulness and detachment is the best. That's why if the drugs addict practice mindfulness and detachment they will attach more on mindfulness and detachment. In this way they can detach from drugs. I am the former of my own business. I have strong attachment on my business. But when I practice meditation, my attachment changes from business to mindfulness and detachment. In this way I can successfully stop my job and I can leave the society to become a monk or meditation teacher.

You can come to visit one of Thabarwa centers. If you have time you can also visit drug addict Thabarwa center. But 2 or 3 my Thabarwa rescue centers are working a lot now so you should visit there first. You can learn a lot there. You can be a volunteer and have many connections with the leaders of Thabarwa centers. And then, you can learn from them also.

***Câu hỏi 71 : Xin ngài chia sẻ kinh nghiệm hỗ trợ đối với người nghiện ma túy và những hoạt động của tình nguyện viên ở Trung tâm cai nghiện ma túy do Ngài thành lập.***

**Trả lời:** Anh ấy cần phải xả ly khỏi ma túy; việc thực hành sự chánh niệm và xả ly là cần thiết để thoát khỏi sự vô minh và dính mắc. Nếu có sự vô minh, sẽ có dính mắc; do sự vô minh không biết cách xả ly khỏi ma túy mà sự dính mắc xuất hiện.

Nếu chúng ta muốn xả ly khỏi ma túy, chúng ta nên làm việc tốt cùng với những người nghiện; nếu chúng ta muốn xả ly khỏi các thiền sư và người hướng dẫn thiền, phương pháp thiền, hoặc trung tâm thiền, chúng ta cần phải thực hành sự chánh niệm và xả ly cùng với những người tu tập bằng cách ở lại trong trung tâm thiền.

Nếu chúng ta muốn xả ly khỏi xã hội, chúng ta cần thực hành sự chánh niệm và xả ly trong xã hội bằng cách ở cùng với các thành viên gia đình. Việc luyện tập sẽ tạo nên sự hoàn hảo; càng thực hành sự chánh niệm và xả ly, chúng ta càng có thể xả ly.

Càng có thể xả ly, chúng ta càng hiểu biết nhiều hơn về sự vô minh và dính mắc của xã hội, những người tu tập hoặc người nghiện. Do không biết về sự vô minh và dính mắc liên quan đến ma túy, trong xã hội xuất hiện người nghiện ma túy; càng hiểu biết về sự vô minh và dính mắc của người nghiện ma túy, chúng ta càng có thể xả ly khỏi ma túy.

Chúng ta cần nhiều hơn sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly; sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly không chỉ hữu ích để xả ly khỏi những người tu tập, giáo viên thiền, phương pháp thiền, hoặc trung tâm, mà còn có thể được sử dụng để xả ly khỏi ma túy và người nghiện ma túy.

Nếu sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly yếu, chúng ta sẽ khó xả ly khỏi những sự vô minh và dính mắc mạnh mẽ; nhưng chúng ta không nên từ bỏ việc thực hành sự chánh niệm và xả ly, kể cả khi việc thực hành thực sự khó khăn.

Càng thực hành, chúng ta càng trở nên khéo léo, có kỹ năng thành thục trong chánh niệm và xả ly; và sau đó, sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly trong tâm trí chúng ta sẽ mạnh mẽ và kiên cố hơn. Tôi đã có được sự hiểu biết như vậy nhờ vào việc thực hành của mình; nếu bạn không thực hành, bạn sẽ khó có thể hiểu được.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã giải quyết những vấn đề lớn nhất trong xã hội, người nghiện ma túy, người nghiện rượu, doanh nhân, chính trị gia. Họ không thể tự xả ly, đó là lý do tại sao họ cần sự giúp đỡ; theo cách này, tôi phải dạy họ và thực hành sự chánh niệm và xả ly cùng với họ.

Theo cách này, tất cả chúng ta có thể tiết kiệm sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly nhiều hơn. Trung tâm người nghiện ma túy ở khu vực Tam Giác Vàng là trung tâm người nghiện ma túy Thabarwa duy nhất, nhưng nó ở khu vực khá xa xôi.

Đó là lý do tôi hiếm khi ghé thăm đó; nhưng trong tương lai, tôi sẽ cố gắng nhấn mạnh nhiều hơn về trung tâm người nghiện ma túy trong nước. Theo cách này, sẽ có thêm nhiều người nghiện ma túy có thể đến và thực hành cùng chúng tôi hơn.

Nếu bạn không làm như vậy, bạn không thể hiểu; tôi hiểu được những điều này vì tôi sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly mọi lúc. Theo cách này, tôi tin vào sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly.

Sức mạnh của dính mắc vào ma túy thực sự mạnh mẽ, vì vậy thật khó để xả ly khỏi ma túy; nhưng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là tốt nhất. Vì vậy, có thể xả ly khỏi ma túy.

Thiền hoặc sự chánh niệm và xả ly là tốt nhất; đó là lý do, nếu người nghiện ma túy thực hành sự chánh niệm và xả ly, họ sẽ dính mắc nhiều hơn với sự chánh niệm và xả ly. Theo cách này, họ có thể xả ly khỏi ma túy.

Tôi là người sáng lập doanh nghiệp của mình; tôi có sự dính mắc mạnh mẽ vào công việc kinh doanh của mình. Nhưng khi tôi thực hành thiền, sự dính mắc của tôi chuyển từ kinh doanh sang sự chánh niệm và xả ly; theo cách này, tôi có thể thành công trong việc dừng công việc kinh doanh của mình và rời bỏ xã hội để trở thành một tu sĩ hoặc một thiền sư.

Bạn có thể đến thăm một trong những trung tâm Thabarwa; nếu bạn có thời gian, bạn cũng có thể thăm trung tâm cai nghiện ma túy Thabarwa. Nhưng 2 hoặc 3 trung tâm cứu trợ Thabarwa của tôi hiện đang hoạt động rất nhiều, vì vậy bạn nên ghé thăm đó trước. Bạn có thể học hỏi được nhiều điều ở đó; bạn có thể làm tình nguyện và liên hệ với lãnh đạo của các trung tâm Thabarwa. Và sau đó, bạn cũng có thể học hỏi từ họ.

**Question 72: When sitting in meditation, I have a lot of negative emotions arising in my mind. At that time, should I use my will power to chase away the emotion or should I just observe as usual and let the emotions disappear by itself?**

**Answer 3 :** We should accept emotions disappear by itself. We're used to control living beings and nonliving beings. We attach to controlling something or someone. The problem is ignorance and attachment.

We're controlling living beings and nonliving beings without knowing the truth of controlling, of our own attachment to controlling. Because of not knowing the truth of controlling, we misunderstand that someone or "I" is controlling the emotions. We attach to wrong view or ignorance. We need to know our own ignorance and attachment. In order to know our own ignorance and attachment, we need to let go of abandon or stop each of our physical, verbal and mental action. Doing our not doing, controlling or not controlling, is not the problem. Ignorance and attachment to doing and not doing is real problem. If we try to make bad emotions disappear, we're controlling. If we're controlling on someone or something, there's ignorance and attachment. If we can stop or mental action on controlling or hoping something good or bad, there will be less and less ignorance and attachment.

We should understand that whatever apart will disappear. Nothing or no one is permanent. Now there's light in daytime, light will also disappear by itself for sure. We don't need to do something for light to disappear. Now there's heat in daytime. It will also disappear by itself. We don't need to do anything for the heat of the day to disappear.

Living and dying, coming and going, appearing and disappearing...these are nature, or truth. We should try to know the truth by ourselves. Not only the whole process but also the present moment appearing is also disappearing by itself. The sound of my teaching appear and then disappear, then reappear. At every present moment, sounds is appearing and disappearing by itself. The whole teaching of this afternoon and while teaching of today will also disappearing our finish by itself when it's the right time for sure.

We need to do nothing. Just try to understand by our own experience. The more we understand like this, the more we can detach from appearing and disappearing of living beings and nonliving beings.

Appearing and disappearing is to be used with mindfulness and detachment. We should not misunderstand appearing and disappearing as someone or something, living beings or nonliving beings. We should understand appearing and disappearing as impermanent nature only.

If we don't know the truth of action and reaction, or cause and effect of impermanent nature, we'll misunderstand as living beings or nonliving beings, someone or something.

***Câu hỏi 72 : Khi ngồi thiền có rất nhiều cảm xúc tiêu cực khởi lên trong con. Khi đó con nên cố gắng dùng lý trí để loại bỏ những cảm xúc tiêu cực đó hay con nên cứ quan sát như lúc bình thường và để cho nó tự biến mất?***

**Trả lời:** Chúng ta nên chấp nhận những cảm xúc và để cho nó tự biến mất. Chúng ta đã quen với thói hay kiểm soát sự vật hay sự việc, hữu tình hay vô tình, và chúng ta dính mắc vào việc kiểm soát ai đó hay cái gì đó. Vấn đề là ở vô minh và dính mắc. Chúng ta đang kiểm soát những sự việc hữu tình hay vô tình mà không biết sự thật về việc kiểm soát, và cũng không biết sự thật về dính mắc của chính mình vào việc kiểm soát. Bởi vì không biết sự thật về việc kiểm soát cho nên chúng ta hiểu lầm rằng có ai đó hoặc có tôi đang kiểm soát cảm xúc của tôi. Chúng ta dính mắc vào cái nhìn sai lầm, hay vô minh.

Chúng ta cần phải biết về vô minh và dính mắc của chính mình. Để biết về vô minh và dính mắc của chính mình thì chúng ta cần phải xả bỏ hoặc buông bỏ, hoặc ngừng lại từng hành động trên

thân khẩu ý của chúng ta. Việc làm hay không làm, kiểm soát hay không kiểm soát... thì không phải là vấn đề, mà vô minh và dính mắc vào việc làm hay không làm mới chính là vấn đề thực thụ. Nếu chúng ta cố gắng xua đuổi đi những cảm xúc tiêu cực thì đó là chúng ta đang kiểm soát cảm xúc. Nếu chúng ta đang kiểm soát cảm xúc hay kiểm soát ai đó hay cái gì đó thì đó đã là vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta có thể ngừng lại những hành động trong tâm, ngừng lại việc kiểm soát hay kỳ vọng vào thứ gì đó tốt hay xấu, thì chúng ta sẽ giảm thiểu được vô minh và dính mắc của mình. Chúng ta phải hiểu rằng bất cứ thứ gì xuất hiện thì chính nó sẽ tự biến mất. Không có gì hay không có ai là tồn tại mãi mãi. Ví dụ như bây giờ ở thời điểm ban ngày thì đang có ánh sáng mặt trời, nhưng ánh sáng này chắc chắn cũng sẽ tự biến mất. Chúng ta không cần phải làm gì đó để ánh sáng này biến mất.

Hoặc là vào ban ngày thì cũng có cái nóng, nhưng cái nóng này rồi cũng sẽ tự biến mất và chúng ta không cần phải làm gì đó để cho cái nóng này biến mất. Sống hay chết, đến hay đi, xuất hiện hay biến mất... tất cả những điều này đều là tự nhiên, là sự thật. Chúng ta nên cố gắng tự trải nghiệm sự thật bằng chính mình. Bất kỳ thứ gì xuất hiện trên thân và tâm cũng sẽ tự nó biến mất. Không chỉ toàn bộ quá trình này biến mất mà từng chút một trong quá trình cũng sẽ tự xuất hiện và biến mất.

Lời giảng của tôi xuất hiện và rồi biến mất, và rồi xuất hiện trở lại. Ở mỗi khoảnh khắc hiện tại, âm thanh cũng đều xuất hiện và tự biến mất, và toàn bộ bài giảng của tôi, toàn bộ âm thanh bài giảng trong buổi trưa này, và toàn bộ bài giảng của ngày hôm nay rồi cũng sẽ biến mất hoặc kết thúc vào đúng lúc. Điều này là chắc chắn. Chúng ta không cần phải làm gì cả, chỉ cần cố gắng tự trải nghiệm điều đó. Chúng ta càng hiểu rõ về điều này thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi sự xuất hiện và biến mất của những chúng

sinh hữu tình hay vô tình. Vì xuất hiện và biến mất thì cũng chỉ để sử dụng với chánh niệm và xả ly.

Chúng ta không nên hiểu lầm rằng có ai đó hay cái gì đó đang xuất hiện hay biến mất, hay có chúng sinh nào đó hay sự việc nào đó đang xuất hiện và biến mất, mà chúng ta nên hiểu rằng sự xuất hiện và biến mất cũng chỉ là bản chất vô thường tự nhiên mà thôi. Nếu chúng ta không biết được sự thật về hành động và quả của hành động, hay nhân và quả của bản chất vô thường, thì chúng ta sẽ hiểu lầm rằng có ai đó hay cái gì đó đang diễn ra.

**Question 73:** *Can you explain more about why I cried and get strong emotion in my heart when I donate to you? One year ago, I participated in the online meditation course, but in daily life, I didn't practice sitting meditation every day, but I observed and practiced mindfulness in daily activities, and now this is the first offline meditation retreat I have been participating in.*

**Answer:** Concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha, we are also concerned with the endless life cycle, or samsara. Buddha, Dhamma, and Sangha are not only concerned with this life but also with the life cycle. That's why the more we do good deeds and rely on Buddha, Dhamma, and Sangha, the more we experience this. Endless life cycle, so also endless Buddha, endless Sangha. If we do good deeds, we can be together. Not only with this life, family members, relatives, and friends, but also with the family members, relatives, and friends of samsara.

Some people suffer or feel emotion with Dhamma or the teachings of Buddha. Some of the emotions are concerned with Buddha or Sangha. There are also many Buddhist monks. There are also many Buddhas in samsara. That's why we can feel



emotion with Dhamma, Sangha, or Buddha like this. It is not strange; it is naturally concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. Anyone can have this kind of experience, more or less. The more we do good deeds, concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha, the more we can experience this. This kind of sensation or emotion is also to be used only, not to be rejected and attached to. Grasping use is wrong; using only is right. That's why Buddha said there is no stranger if we see from the side of the endless life cycle; we all are relatives from each other. Now, even though we are not relatives in this life, maybe in the previous life.

You should do more and more good deeds, and you will understand more and more experience and more and more right understanding like this. You should try to detach from your experience, from your feeling, sensation, emotion. The truth is only the ever-new impermanent nature. All living beings and non-living beings are just creation only, created truth only. All the created truths are to be used only, without grasping and attaching. If we are not practicing meditation, we are misusing the created truth with ignorance and attachment. You need to detach from your attachment to emotion or sensation like this. You should try to use not only your life but also the life of the other, to be used only. Do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. You should do more and more good deeds with detachment. If you have a strong attachment, your mind will not be healthy and wealthy.

***Câu hỏi 73 : Thưa ngài Sayadaw, xin ngài giải thích thêm về lý do tại sao khi con cúng dường cho ngài, con lại khóc và cảm nhận được cảm xúc mạnh mẽ trong trái tim mình không? Một năm trước, con đã tham gia khóa học thiền trực tuyến,***

***nhưng trong cuộc sống hàng ngày, con không thực hành thiền ngồi hàng ngày, nhưng con đã quan sát và thực hành chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày, và đây là khóa tu thiền trực tiếp mà con từng tham gia.***

**Trả lời 4 :** Liên quan đến Phật, Pháp, và Tăng, chúng ta cũng liên quan đến vòng luân hồi bất tận, hay samsara. Phật, Pháp, và Tăng không chỉ liên quan đến cuộc sống này mà còn đến chu kỳ luân hồi. Đó là lý do vì sao càng làm nhiều việc thiện lành và dựa vào Phật, Pháp, và Tăng, chúng ta càng trải nghiệm được như vậy. Chu kỳ luân hồi bất tận, cũng như vậy Phật là bất tận, Tăng là bất tận. Nếu chúng ta làm việc phước thiện chúng ta có thể cùng làm thiện pháp với nhau. Không chỉ với thành viên gia đình, họ hàng và bạn bè trong cuộc sống này, mà còn với thành viên gia đình, họ hàng và bạn bè trong samsara.

Một số người gặp khổ đau hoặc có nhiều cảm xúc mạnh mẽ với Pháp hoặc giáo lý của Phật. Một số cảm xúc lại liên quan đến Phật hoặc Tăng. Cũng có nhiều vị tăng ni trong hệ thống Phật giáo. Trong samsara cũng có nhiều Phật. Đó là lý do vì sao chúng ta có thể có nhiều cảm xúc với Pháp, Tăng, hoặc Phật như vậy. Điều này không lạ lùng, đó là sự quan tâm tự nhiên với Phật, Pháp, và Tăng. Bất kỳ ai cũng có thể có loại trải nghiệm này, ít hay nhiều. Càng làm thiện pháp, quan tâm đến Phật, Pháp, và Tăng, chúng ta càng có thể trải nghiệm như vậy. Loại cảm giác hoặc cảm xúc này cũng chỉ nên được sử dụng, không bị chối bỏ và dính mắc. Sự nắm bắt, chấp chặt để sử dụng là sai, chỉ sử dụng là đúng. Đó là lý do vì sao Phật nói không có gì lạ nếu chúng ta nhìn từ phía của chu kỳ luân hồi bất tận, tất cả chúng ta đều là họ hàng của nhau. Bây giờ, dù chúng ta không phải là họ hàng trong cuộc sống này, có thể là trong kiếp trước.

Bạn nên làm nhiều việc thiện lành hơn, và bạn sẽ hiểu biết sâu sắc hơn, trải nghiệm nhiều hơn và có sự hiểu biết đúng đắn hơn như vậy. Bạn nên cố gắng xả ly bản thân ra khỏi trải nghiệm, từ cảm giác, cảm xúc, cảm nhận của mình. Sự thật chỉ là bản chất vô thường luôn mới. Tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình đều chỉ là sự thật tạo tác mà thôi. Tất cả sự thật được tạo tác chỉ nên được sử dụng mà không nắm bắt, chấp chặt và dính mắc. Nếu chúng ta không thực hành thiền, chúng ta đang sử dụng sai sự thật tạo tác với sự vô minh và dính mắc. Bạn cần xả ly khỏi sự dính mắc với cảm giác hoặc cảm xúc như vậy. Bạn nên cố gắng sử dụng không chỉ cuộc sống của mình mà còn cuộc sống của người khác, chỉ để sử dụng mà thôi. Bạn làm mọi việc thiện lành với sự chánh niệm và xả ly. Bạn nên làm nhiều việc thiện lành hơn với sự xả ly. Nếu bạn có sự dính mắc mạnh mẽ, tâm trí bạn sẽ không khỏe mạnh và giàu có, thịnh vượng.

**Question 74 :** *Dear Sayadaw, I'd like to say thank you so much to you because after listening to your teachings and practicing your method, my mind is very open, and I realize more, gain more right understanding, and my practice is developing. I have questions. What should I eat in daily life in order to create bad karma? Note: She's staying at home, and she's a layperson living a lay life. She is a vegetarian now, but she said that in this monastery, the people around her, and here, eat eggs, or onions and garlic.*

**Answer :** The mind is more important than the food we eat. Whatever we eat, we should do so with mindfulness and detachment. Now, you are eating vegetables only, but that is not the best you can do. You should detach from vegetables also. You should try to eat with mindfulness and detachment. In this way, the food is not that important. The food we eat is not as

important as eating with mindfulness and detachment. In this way, we can be satisfied not with the food we eat, but with the practice of mindfulness and detachment.

**Câu hỏi 74 :** *Kính thưa Sư, con muốn cảm ơn Sư rất nhiều vì sau khi nghe giảng dạy và thực hành phương pháp của Sư, tâm trí con mở ra rất nhiều, con nhận ra nhiều hơn, hiểu đúng mực hơn và sự tu tập của con đang phát triển. Con có một số câu hỏi. Con nên ăn gì trong cuộc sống hàng ngày để không tạo ra nghiệp xấu?*

**Ghi chú:** *cô ấy đang ở tại nhà, và cô ấy là một người cư sĩ tại gia. cô ấy hiện là người ăn chay, nhưng cô ấy nói rằng trong tu viện này, mọi người xung quanh cô thì đang ăn trứng, hoặc hành và tỏi.*

**Trả lời:** Tâm trí quan trọng hơn thức ăn chúng ta ăn. Bất cứ thứ gì chúng ta ăn, chúng ta nên ăn với sự chánh niệm và xả ly. Bây giờ bạn đang ăn rau củ, chỉ rau củ thôi nhưng đó không phải là điều tốt nhất bạn có thể làm. Bạn cũng nên xả ly khỏi rau củ. Bạn nên cố gắng ăn với sự chánh niệm và xả ly. Như vậy, thức ăn không quá quan trọng. Thức ăn chúng ta ăn không quan trọng bằng việc ăn với sự chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng không phải với thức ăn chúng ta ăn, mà với việc thực hành chánh niệm và xả ly.

**Question 75:** **We are able to do good deeds by giving, sharing, or donating our belongings to others because we want to be able to overcome our greed. We dare to give love, be friendly, or take care of each other because we want others to love us, whether we do good deeds or not. We are doing good deeds by relying on created truth, like we don't really do good deeds, just doing only. This is the common**

**mindset of the people who are living in society concerned with doing good deeds. This means doing good deeds with limit, and this is the teaching you gave many years ago. Can you explain more?**

**Answer:** I teach like this to understand the nature of the people in society. When I practiced meditation, I came to understand more about myself and other people in society. Whatever we do, we are doing it for ourselves, not much for others, especially to cover our greed or to get something in return. That is not strange; that is nature. But this teaching is to understand the truth of doing good deeds in society. This is to be used only. If you start giving donations to others because of this teaching, you are misusing it. You are using it, grasping its cause and effect as truth. What I want people to do is to understand the truth of dāna or giving, and then we try to be doing only, not for someone, not for something, but to be doing only. But to understand like this and to practice to be doing only is really difficult. And that is why I emphasize teaching by practice more, rather than speaking using language or words. If we are not giving our belongings to others, our ignorance and attachment will be stronger. That is why we should give as much as we can, even if we are working for ourselves. We need to give with mindfulness and detachment. If we do so with mindfulness and detachment more and more, there will be less ignorance and attachment. So, we don't need to stop giving, donating, or helping; we just need to stop our own ignorance and attachment.

***Câu hỏi 75 : Chúng ta có thể làm thiện pháp bằng cách cho đi, chia sẻ, hoặc cúng dường tài sản của mình cho người khác vì chúng ta muốn vượt qua lòng tham của mình. Chúng ta dám cho đi tình yêu, thân thiện hoặc chăm sóc lẫn nhau vì chúng***

***ta muốn người khác yêu thương chúng ta, dù chúng ta có làm việc thiện lành hay không. Chúng ta đang làm thiện pháp bằng cách dựa vào sự thật tạo tác, như thế chúng ta không thực sự làm việc thiện lành, chỉ làm mà thôi. Đây là tâm trí chung của những người sống trong xã hội quan tâm đến việc làm việc thiện pháp. Điều này có nghĩa là làm thiện pháp có giới hạn, và đây là bài học Sư đã dạy nhiều năm trước. Sư có thể giải thích thêm không?***

**Trả lời:** Tôi giảng dạy như vậy để giúp tất cả hiểu về bản chất của con người trong xã hội. Khi tôi thực hành thiền, tôi đã hiểu thêm về bản thân mình và những người khác trong xã hội. Dù chúng ta làm gì, chúng ta đều làm vì bản thân mình, nếu làm vì người khác cũng không nhiều, đặc biệt là để che đậy lòng tham của mình hoặc để nhận lại điều gì đó. Điều đó không lạ; đó là bản năng. Nhưng bài học này là để hiểu bản chất thật sự về việc làm việc thiện pháp trong xã hội. Điều này chỉ để sử dụng mà thôi. Nếu bạn bắt đầu cúng dường cho người khác bởi bài học này, bạn đang lạm dụng nó. Bạn đang sử dụng nó do hiểu được bản chất thật của quy luật nhân quả của nó. Điều tôi muốn mọi người làm là hiểu sự thật của dāna hoặc việc cho đi, và sau đó chúng ta cố gắng chỉ làm mà thôi, không vì ai, không vì cái gì, chỉ là để làm mà thôi.

Nhưng để hiểu như thế này và thực hành chỉ để làm mà thôi thật sự rất khó. Và đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh giảng dạy bằng cách thực hành nhiều hơn, thay vì sử dụng ngôn ngữ hoặc lời nói. Nếu chúng ta không cúng dường tài sản của mình cho người khác, sự vô minh và dính mắc của chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn. Đó là lý do tại sao chúng ta nên cúng dường nhiều nhất có thể, ngay cả khi chúng ta đang làm việc cho bản thân mình. Chúng ta cần phải cúng dường với chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta làm như vậy với chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều, sẽ có ít vô minh và

dính mắc hơn. Vì vậy, chúng ta không cần phải ngừng cúng dường, tặng quà, hoặc giúp đỡ; chúng ta chỉ cần ngừng sự vô minh và dính mắc của chính mình.

**Question 76 :How to know what is created truth and original truth? You said that before that I need to bring to practice more and more to get the right understanding but is there another way?**

**Answer:** The intelligence of the living beings are also created truth. That's why whatever we understand as the living beings are just created truth. All living beings and non-living beings are created by ignorance and attachment. So created truth is to be using only without grasping and attaching in the mind. This is the right understanding and practice concerned with all the created truth. This is the created meditation center, created meditation retreat, created meditator, created meditation teacher, created donors, created volunteers, but this is to be using only without grasping and attaching in the mind. This is the way to know about created truth and original truth. If we are misusing created truth, we cannot understand the original truth. If we are using only with mindfulness and detachment, we can understand clearly about created truth and original truth.

**Continue to ask a question:**

Dear Sayadaw, while you are answering my question I also get my answer that whatever I do, it is not of much importance, the most important thing I do it with mindfulness and detachment. And I also have a last question. I think I created bad things in the past, so that's why now and the future, I want to do good deeds more and more, so when I do good deeds with my motivation like that, what is the difference between the result I get with my

motivation like that compared with the result I get when I do good deeds with pure mind, not motivation or not the purpose like this?

Note: Because she thinks and she does bad things in the past, so that's why she needs to do good deeds more and more. That is her motivation, her purpose. But she wonders the result she gets with her purpose like this compared with if she do good deeds with no purpose, what is the difference?

**Answer :**

If we do good deeds as we like, or as if we do good deeds only for ourselves, we can be satisfied, but the person who gets help or donation may not be satisfied. If you are doing good deeds according to the desires of the person in need, he can be satisfied. If we are not aiming to satisfy others, we cannot be satisfied; the reaction will be the same. If we are doing or helping to satisfy others, we can also be satisfied. Action and reaction will be the same.

For me, I emphasize fulfilling the needs of others. In this way, my needs will also be fulfilled. I use these causes and effects all the time. Whatever I do, I emphasize the mind, not only the mind, especially not my mind, but the mind of others. So, if you want to ask questions, I will try to answer; this is to fulfill your needs as much as I can. I have been doing this for many years continuously. That's why I am sure I will get what I want. My needs will be fulfilled at the right time. I'm not hoping for the result or reaction. I'm just trying to be doing only with the right understanding. If I'm not fulfilling your needs, my needs will also not be fulfilled because fulfilling the needs of others is really fulfilling the needs of ourselves.



Because there is no 'I', no 'you', just cause and effect, or action and reaction. But we are seeing only the person or material; we rarely see cause and effect or action and reaction. That's why we are not getting, we are not satisfied, even if we are given by others. So, we should use our belongings, even our life, for others, for Buddha, Dhamma, and Sangha to do good deeds. In this way, we can get the best of whatever.

**Câu hỏi 76 :Làm sao để hiểu được sự thật tạo tác và sự thật nguyên thủy (sự thật gốc)? Ngài đã nói trước đó rằng tôi cần thực hành nhiều hơn để có được sự hiểu biết đúng đắn nhưng liệu có cách nào khác không?**

**Trả lời :** Trí tuệ của các chúng sinh cũng là sự thật tạo tác. Đó là lý do tại sao bất cứ điều gì chúng ta hiểu về chúng sinh chỉ là sự thật tạo tác. Tất cả chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình đều được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Vì vậy, sự thật tạo tác chỉ nên được sử dụng mà không nên chấp chặt và dính mắc trong tâm. Đây là sự hiểu biết đúng đắn và thực hành liên quan đến tất cả sự thật tạo tác. Đây là trung tâm thiền tạo tác, khóa thiền tạo tác, thiền sư tạo tác, thiền sinh tạo tác, thí chủ tạo tác, tình nguyện viên tạo tác, nhưng điều này chỉ nên được sử dụng mà không bám chấp và dính mắc trong tâm. Đây là cách để biết về sự thật tạo tác và sự thật nguyên thủy. Nếu chúng ta lạm dụng sự thật tạo tác, chúng ta không thể hiểu được sự thật nguyên thủy. Nếu chúng ta chỉ sử dụng với chánh niệm và xả ly, chúng ta có thể hiểu rõ về sự thật tạo tác và sự thật nguyên thủy.

**Tiếp tục hỏi 76 :**

Kính thưa Sayadaw, trong khi ngài trả lời câu hỏi của con, con cũng tìm ra câu trả lời rằng bất cứ việc gì con làm, nó không quan trọng lắm, điều quan trọng nhất là con làm nó với chánh niệm và

xả ly. Và con cũng có một câu hỏi cuối cùng. Con nghĩ rằng con đã tạo ra những điều xấu trong quá khứ, vì vậy bây giờ và tương lai, con muốn làm nhiều việc thiện pháp hơn nữa, vậy khi con làm việc thiện pháp với động cơ như vậy, sự khác biệt giữa kết quả con nhận được với động cơ như vậy so với kết quả con nhận được khi con làm việc thiện pháp với tâm thuần khiết, không có động cơ hay mục đích?

Ghi chú: Vì cô ấy nghĩ và đã làm những việc xấu trong quá khứ, vì vậy cô ấy cần phải làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Đó là động cơ, mục đích của cô ấy. Nhưng cô ấy tự hỏi kết quả cô ấy nhận được với mục đích như thế này so với nếu cô ấy làm thiện pháp mà không có mục đích, sự khác biệt là gì?

**Trả lời 76 :** Nếu chúng ta làm thiện pháp theo ý thích của mình, hoặc như thế chúng ta chỉ làm thiện pháp cho bản thân mình, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng, nhưng người nhận sự giúp đỡ hoặc nhận sự cúng dường, bố thí có thể không cảm thấy hài lòng. Nếu bạn làm thiện pháp theo mong muốn của người cần sự giúp đỡ, người đó có thể cảm thấy hài lòng. Nếu chúng ta không nhằm mục đích làm người khác hài lòng, chúng ta không thể cảm thấy hài lòng; phản ứng sẽ giống nhau. Nếu chúng ta làm thiện pháp hoặc giúp đỡ để làm người khác hài lòng, chúng ta cũng có thể cảm thấy hài lòng. Hành động và phản ứng sẽ giống nhau.

Đối với tôi, tôi nhấn mạnh việc đáp ứng nhu cầu của người khác. Theo cách này, nhu cầu của tôi cũng sẽ được đáp ứng. Tôi luôn thực hành theo quy luật nhân quả này. Dù tôi làm gì, tôi đều chú trọng đến tâm, đặc biệt không phải chỉ là tâm của tôi, mà là tâm của người khác. Vậy nên, nếu bạn muốn đặt câu hỏi, tôi sẽ cố gắng trả lời; điều này là để đáp ứng nhu cầu của bạn càng nhiều càng tốt. Tôi đã làm như vậy liên tục trong nhiều năm. Chính vì

thế, tôi chắc chắn rằng tôi sẽ nhận được những gì tôi muốn. Nhu cầu của tôi sẽ được đáp ứng đúng thời điểm.

Tôi không hy vọng vào kết quả hay phản ứng. Tôi chỉ cố gắng làm việc với sự hiểu biết đúng đắn. Nếu tôi không đáp ứng được nhu cầu của bạn, nhu cầu của tôi cũng sẽ không được đáp ứng vì việc đáp ứng nhu cầu của người khác thực sự là đáp ứng nhu cầu của chính mình. Bởi vì không có 'tôi', không có 'bạn', chỉ có nguyên nhân và kết quả, hoặc hành động và phản ứng. Nhưng chúng ta thường chỉ nhìn vào người hoặc vật chất; chúng ta hiếm khi nhìn thấy quy luật nhân và quả hoặc hành động và phản ứng. Đó là lý do tại sao chúng ta không nhận được những điều chúng ta muốn, chúng ta không cảm thấy hài lòng, ngay cả khi chúng ta được người khác cho. Vì vậy, chúng ta nên sử dụng tài sản của mình, thậm chí cả cuộc sống của mình vì người khác, vì Phật, Pháp và Tăng để làm thiện pháp. Theo cách này, chúng ta có thể nhận được những điều tốt nhất

**Question 77: Dear Sayadaw, today I heard your teaching that everything is mind-created and everything is for using only, there is nothing, there is only cause and effect. And as I can see, as I understand, it means that the end of everything, there is nothing. Is that correct? There is absolutely nothing in this world. Is my understanding correct? If so, I feel like this is a very cruel truth. So is my understanding correct?**

**Answer 8:** The mind of the people is full of ignorance and attachment. That's why most of the people cannot accept the truth of nothing, no one, not something, not someone. The more we are greedy, the more we are angry, the more we will be ignorant. Something or someone or living beings or non-living beings are just thinking only. Something is real, someone is real,

living beings and non-living beings are real, true only in the thinking of living beings. If we cannot stop thinking or if we cannot detach from thinking, if we cannot get out of thinking, we cannot understand the truth of nothing or evernew impermanent nature or non-self, no self.

You are still young and healthy, that's why your ignorance and attachment also stay stronger, that's why it is difficult to accept the truth of not something, not someone, just nothing. But nothing itself is something real. Most of the people know nothing, knowing of the people in their society about nothing is not good. "The real nothing" which is not something, not someone, is really good, is real something permanent.

If you cannot understand "nothing" beyond language or beyond your intelligence, you may not like nothing or non-self or not something, not someone, but cause and effect or action and reaction cycle of impermanence nature. That nature is complete by itself. No one creates it, no one can destroy it. Only ignorance and attachment are real, evil, cruel, stupid, ignorance. But if you don't know clearly about ignorance and attachment, you may not know "nothing" or non-self, or not someone, not something, just ever new impermanent nature. You need to detach from your life and your mind, your intelligence, your knowing in order to be the one with the cause and effect cycle of impermanent nature or nothing.

**Câu Hỏi 77 : Thừa Thầy, sau khi Thầy chia sẻ con hiểu ra: không có gì cả, không có ai cả; chỉ có nhân và quả; tận cùng của nhân quả là không có gì cả con hiểu như vậy có đúng không? Sau khi hiểu như vậy, con cảm thấy sự thật đó rất tàn nhẫn.**

**Trả lời :** Tâm trí của hầu hết mọi người đều đầy dẫy vô minh và dính mắc. Vậy nên hầu hết mọi người không thể chấp nhận sự thật về việc không có gì cả, không có ai cả, không có gì đó hay ai đó.

Chúng ta càng nhiều tham muốn, càng nhiều sân hận thì chúng ta càng nhiều vô minh. Ai đó hay cái gì đó, hay chúng sinh hữu tình này, chúng sinh vô tình kia thì chỉ tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta mà thôi. Cái gì đó là thật, ai đó là thật, thậm chí cả chúng sinh vô tình, chúng sinh hữu tình là thật, là tồn tại chỉ trong tâm trí mà thôi. Nếu chúng ta không thể dừng lại kiểu suy nghĩ này, nếu chúng ta không thể xả ly khỏi những suy nghĩ này, nếu chúng ta không thể thoát khỏi kiểu tư duy như vậy, thì chúng ta sẽ không thể hiểu về sự thật, về không có gì hay bản chất vô thường luôn mới, vô ngã, không có tôi.

Cô vẫn còn trẻ và khỏe, vì vậy sự vô minh và dính mắc trong cô cũng còn mạnh hơn. Vậy nên cô rất khó chấp nhận sự thật rằng không có ai, không có gì đó, không có gì cả.

Nhưng “không có gì” bản thân nó lại là một điều đích thực. Sự hiểu biết của hầu hết mọi người trong xã hội hầu như không đúng đắn. “Không có gì” đích thực chính là không có ai cả, không có gì cả, và điều này thật sự tốt đẹp, là điều đích thực vĩnh cửu.

Nếu cô không hiểu gì ngoài những ngôn từ hay chỉ hiểu biết trên bình diện trí óc thì cô sẽ không thể nào hiểu được vô ngã, không thể hiểu rằng không có ai cả, không có gì cả, chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới. Bản chất này tự thân nó đã hoàn thiện. Không có ai tạo ra hay phá hủy nó được.

Chính sự vô minh và dính mắc mới thực sự là tàn nhẫn, mới thực sự là xấu xa, ngốc nghếch, và thiếu hiểu biết. Cô nên biết về những gì cô chưa biết. Nếu cô không biết rõ ràng về sự thật

“không có gì” thì cô sẽ không thể hiểu rằng mọi thứ chẳng là gì cả, chỉ là bản chất vô thường luôn mới mà thôi.

Vậy nên cô cần phải xả ly khỏi cuộc sống và tâm trí của chính mình, khỏi những suy nghĩ và tư duy của chính mình, khỏi những hiểu biết sai lầm của chính mình, để có thể hiểu biết đúng đắn về vòng nhân quả của bản chất vô thường luôn mới.

### **A sharing section from a temporary monk:**

We know that you are a meditation master who is really trying to learn with a lot of compassion and immeasurable minds. Your great method with a mind of letting go has helped a lot of immeasurable living beings and guiding countless of followers. We really respect and are grateful for you and always wish you to have a good time by your side and great gratitude to you. I know that in the minds of the people here as well as the people who have met you, there will be ones who wish you to be their guiding teacher so they can be under you. But because of the complex procedures of ordination, they haven't been able to do that.

I know all the living beings they all wish to be peaceful and happy and have a good life, a meaningful life with good deeds. So based on that honest mind of all the people and the wish to be guided under Buddha's teaching, I wish that everyone here and everywhere will have the chance to meet you and be guided under your teaching in the future or in the present.

And I wish that once you have completed your worldly job and have escaped from the cycle of life and become a Buddha and be liberated, I wish that until then we will become your true followers and will gain what you already gained, will be the wisdom that you will be and we all will be immeasurable in

mind. And everything will be good, everything will be high with good quality in mind. So, this is my wish, I wish that in the future when you have escaped the life samsara or life cycle. I and everyone will be your followers and will gain the same wisdom that you have gained. I would like to share this wish with you in gratitude.

Question 78 : Dear Sayadaw, I have a question that since I started meditation a long time ago, I have been experiencing this phenomenon that my senses become very acute, like my ears become very sensitive and my nose also sense very sensitive and my taste also changes a lot. For example, when I sit in meditation, I can hear the sound of the wind blowing, the sound of the wind blowing through the trees, through the branches, and the sound of the leaves, the streams, and birds singing, and yesterday even the sound of the goat. For the nose, I can smell the scent of flowers or even incense during meditation, but there **is actually no incense or flowers around. And for the taste, it changes. Previously I was a heavy drinker, but since I started meditation, I stopped drinking, I stopped eating food that has a lot of oil, oily food, and I don't eat meat or fish because whenever I consume those foods, I feel very difficult. I would like to ask about the changes on those changes, is it because of meditation or does it have any bad effect on my health?**

**Answer:**Practicing meditation by keeping precepts and donating our Nama and Rupa, or evernew impermanent nature for Buddha, Dhamma, and Sangha, is doing what is right to do, doing what we should do. If we are not practicing meditation, most of us are doing what we want to do, we are obeying our own desire, we are fulfilling only our needs. That's why we are

also doing what we should not do, we are also eating what we should not eat.

Only when we practice meditation like this, we are closely concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. In this way, there will be more protection or control by Buddha, Dhamma, and Sangha for sure. The more we practice meditation, there will be more protection, more control by Buddha, Dhamma, and Sangha. In this way, we will be able to do what we should do, more and more. We will be able to eat what we should eat. We will not eat what we should not eat. We will also be reducing our greed, anger, and delusion or ignoring more and more. This is the power of Buddha, Dhamma, and Sangha.

So what you are doing is right, that's why you are able to do what you should do and what you should eat. You are able to be friendly with nature also. If we are attached a lot to society, we will neglect or reject nature, the sun, the moon, the star, the sky, the wind, the tree, the weather, all these are staying together with us. Because of attachment to modern society, we will take care of the electric lights, fan, aircon, building, window, and door. In this way, we are more and more far away from nature. Because of practicing meditation, you can be more and more aware of nature, the breath, the song of the animals, the song of the bat. That is good. The more we practice like this, the more we can detach from society. In this way, we can survive by ourselves only with our practice of mindfulness and detachment and Dhamma friends like this.

***Câu hỏi 78: Từ khi hành thiền cách đây đã lâu, con hay gặp hiện tượng thế này: tai của con trở nên rất thính, mũi cũng thính, và vị giác đã thay đổi rất nhiều Trong khi hành thiền con hay nghe rất nhiều tiếng động rõ ràng như tiếng gió và***



*cành lá lao xao, tiếng suối, tiếng chim, và thậm chí hôm qua con còn nghe tiếng dê kêu rất to bên tai. Mũi con cũng trở nên thính hơn, có lúc con ngồi nghe mùi hương hoa hoặc mùi nhang trầm phảng phất nhưng thật sự xung quanh không có hoa hay nhang nào cả. Khẩu vị của con cũng thay đổi. Lúc trước con có uống rượu và từ khi ngồi thiền con không còn uống rượu nữa. Con không ăn dầu mỡ và con cũng không ăn được thịt cá vì mỗi lần ăn vào con cảm thấy rất khó chịu. Con muốn hỏi thiền sư điều này có ảnh hưởng đến sức khỏe hay không, hay do sự hành thiền của con ạ.*

**Trả lời:** Hành thiền bằng việc giữ giới và cho đi, cúng dường thân và tâm của chúng ta - hay bản chất vô thường luôn mới - đến Đức Phật Pháp Tăng chính là đang làm điều đúng đắn, và làm việc nên làm. Nếu chúng ta không hành thiền thì hầu hết chúng ta sẽ chỉ làm những điều chúng ta muốn làm. Chúng ta tuân thủ theo dục vọng của chính mình. Chúng ta sẽ chỉ thỏa mãn những nhu cầu của riêng bản thân chúng ta. Đó là lý do vì sao chúng ta làm điều chúng ta không nên làm, ăn những thứ chúng ta không nên ăn.

Chỉ khi chúng ta biết hành thiền như thế này thì chúng ta mới tiến gần hơn đến Phật Pháp Tăng. Nhờ đó mà sẽ có sự hộ trì để bảo vệ và điều hướng từ Đức Phật Pháp Tăng. Điều này là chắc chắn. Chúng ta càng thực hành thiền nhiều hơn, thì sự bảo hộ cũng như điều hướng của Phật Pháp Tăng càng gia tăng. Vì vậy chúng ta nên làm điều nên làm nhiều hơn nữa. Chúng ta nên ăn những thứ chúng ta nên ăn và chúng ta không nên ăn những thứ không nên ăn. Điều này cũng sẽ giúp dần giảm bớt ảo tưởng và vô minh của chúng ta. Đây chính là sức mạnh của Phật Pháp Tăng.

Những gì cô đang làm là đúng đắn, nhờ vậy mà cô đã có thể làm những gì nên làm, ăn những gì nên ăn, và cô cũng đã trở nên thân thiện hơn với thiên nhiên. Nếu chúng ta dính mắc rất nhiều vào xã hội thì chúng ta sẽ bỏ lơ hoặc chối bỏ thiên nhiên. Xung quanh ta có mặt trời, mặt trăng, những vì sao, bầu trời, gió, cây cối, thời tiết, v.v. Tất cả những điều này đều đang ở cùng với chúng ta, nhưng bởi vì vô minh và dính mắc vào cuộc sống ở xã hội hiện đại nên chúng ta chỉ quan tâm đến cuộc sống tiện nghi, với đầy đủ thiết bị hiện đại, điện tử, điều hòa, nhân tạo, nhà cao cửa rộng v.v. Những điều này khiến chúng ta ngày càng xa rời thiên nhiên.

Nhờ có việc hành thiền mà chị đã có thể nhạy cảm hơn và cảm nhận rõ hơn về thiên nhiên xung quanh mình, như làn gió nhẹ hay âm thanh của những chú chim, những động vật, tiếng chim, v.v. Điều này là rất tốt. Chị càng thực hành như thế này thì chị sẽ càng dễ dàng xả ly khỏi xã hội và nhờ vậy mà chị có thể tự tồn tại bằng chính mình, bằng chính sự thực hành xả ly và chánh niệm của mình, cùng với những người bạn Pháp như thế này.

**Question 79 : I have read the book “The Power of Detachment” and I feel really good about it. I admire your teaching and the way you teach is different from what I have been learning from others. You focus on doing good deeds and practice, and apply our practice of meditation into our daily life. So could you please share about how to apply the Vipassana and detachment into our daily life?**

**And the second one, I can see your strength of practice, and you practice almost every time with your own body and mind. So I would like to learn more about you and learn more under your guidance so that I can save more time because I can see the videos online, but there is too much information. If possible, I would like to be under your direct**

**guidance so that I can save time. And I also have an intention to give all my belongings and establish a center just like Thabarwa, a center for the old people and for children when I come back to the North after this meditation course**

**Answer :**

Most of the people in the society are thinking only for themselves, working only for themselves. They were represented only by themselves. They rarely work for the others, they rarely represent the others. That's why we relied on ourselves, we represented only ourselves as human beings. That is not the best we can do. When we practice meditation, we can do good deeds not only for ourselves, but also for the others, for all, for the truth of doing only without grasping and attaching in the mind. As a meditator, we can represent all the meditators. Besides, we can represent Buddha, Dhamma, and Sangha. For the meditators, we are responsible to meditate. We are staying in the meditation center. We are practicing together with other meditators and meditation teachers. That is the best we can do. But there are not enough meditation centers, not enough meditation teachers in the society. That's why most of the meditators cannot practice in the meditation center. They need to practice in society, at home with their family. Meditation or mindfulness and detachment is everything for all. For every present moment, for every situation or condition. But most of the people in the society cannot understand like this by themselves, cannot practice alone. That's why we are responsible for them, we can practice for them. Most of the people in the society are not practicing meditation. That's why as a meditator or meditation teacher, we are busy nearly all the time.

We need to do good deeds with mindfulness and detachment, not only for us, but also for the others, for all, for the truth of cause and effect cycle of impermanent nature. In order to represent to others, to all, and to the truth of doing only, we need to detach from ourselves. We are used to working only for ourselves, we are used to representing only for ourselves. That's why we need to detach from ourselves. In order to detach from ourselves, we need to accept the others, everyone, Buddha, Dhamma and Sangha in the mind. Before I started practicing meditation, I worked only for myself and my parents. When I practiced meditation, I came to understand it is possible to work for others, for all, for Dhamma or the truth of doing only. That is Buddha who guides us. In this way, I tried to change my mind. We all have 24 hours a day, we cannot get more hours a day but we can accept the others, everyone, Buddha, Dhamma and Sangha in our mind. Although we cannot extend the hour per day, we can extend our mind, we can open our mind to accept the other people, everyone, and the truth of doing only. We just need to emphasize the mind more than the material or body. In this way, we can use and understand the mind more and more.

We all are growing older and older, what we can do will be less and less, what we can do with our body will be less and less, but what we can do with the mind is free. Therefore, we should emphasize our mental action more than physical and verbal action. We should use our mind to do everything rather than our body or our life as human beings.

Your decision to use your belongings for the old people in Northern Vietnam is really great. The more you work for the others, the more you can detach from yourself, the more you can let go or donate what you own, the less ignorance and

attachment in your mind will be. In this way, the power of mindfulness and detachment will be stronger and stronger.

You have the right understanding, you are also able to do the right action. Therefore you just need to continue your practice and doing good deeds by listening to my teaching more and more. Because I have been doing good deeds for over 20 years continuously, and I am also teaching about doing good deeds for over 20 years continuously. That's why I can do many things because I am teaching or sharing whatever I understand or I know. I am sharing not only my belongings or not only my meditation center but also my knowledge or wisdom with others all the time. The more I share the more I know. The more I give, the more I get back. This is cause and effect. You just need to continue your practice and doing good deeds and you will be able to understand more and more about mindfulness and detachment by your own experience also.

**Câu hỏi 79 :**

**1. Con đã đọc cuốn sách “Sức Mạnh Của Sự Xả Ly” và rất tâm đắc với cách giải thích của Ngài. Cách giảng dạy của ngài khác với các vị sư khác, Ngài tập trung vào việc làm thiện pháp và thực hành trong cuộc sống. Xin sư chia sẻ thêm về cách làm thế nào để ứng dụng Vipassana và xả ly vào cuộc sống hàng ngày.**

**2. Con nhận thấy sư luôn miên mật quan sát thân tâm mình. Con muốn học thêm về sư và được sư chỉ bảo thêm, con mong muốn được sư hướng dẫn trực tiếp để tiết kiệm thời gian.**

**3. Con cũng phát tâm xả ly toàn bộ tài sản để thành lập một trung tâm cho người già và trẻ em tại miền bắc sau khi con trở về từ khóa thiền này, con muốn cống hiến cho người già**

***và trẻ em để họ có thể biết đến pháp nhiều hơn và vì chính con cũng đã dần cao tuổi.***

**Trả lời:** Hầu hết mọi người trong xã hội chỉ nghĩ về bản thân mình, chỉ làm việc cho chính mình mà thôi. Họ chỉ đại diện cho bản thân họ, họ ít khi nào làm việc hay đại diện cho bất kỳ ai khác. Đó là sự thật của hầu hết mọi người trong xã hội. Họ chỉ nương tựa vào bản thân mình. Hầu hết mọi người chỉ là một người bình thường trong số tất cả những chúng sinh loài người khác, nhưng chúng ta lại hay đánh giá cao bản thân. Chúng ta dựa vào chính mình và những hiểu biết của mình với tư cách là những hiểu biết của loài người, những chúng sinh hữu tình mà thôi, và điều này không phải là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm.

Khi chúng ta hành thiền thì chúng ta có thể làm nhiều điều tốt không chỉ cho bản thân mình mà còn cho mọi người, cho tất cả, cho sự thật về việc chỉ làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Là một thiền sinh thì chúng ta có thể đại diện cho thêm tất cả thiền sinh cũng như cho Phật Pháp Tăng. Đối với người hành giả thì chúng ta có trách nhiệm thực hành thiền khi chúng ta ở trong các trung tâm thiền. Chúng ta hành thiền cùng người khác, cùng những thiền sinh và thiền sư khác. Đó là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm.

Nhưng không có đủ số lượng trung tâm thiền hay thiền sư trong xã hội. Cho nên hầu hết những người hành thiền không thể thực hành tại các trung tâm thiền mà cần phải thực hành trong xã hội, tại nhà, với gia đình.

Hành thiền hay giữ chánh niệm và xả ly là tất cả đối với mọi người và đối với mỗi khoảnh khắc hiện tại, đối với tất cả tình huống hay điều kiện. Nhưng hầu hết mọi người trong xã hội

không thể tự mình hiểu điều này và không thể tự mình thực hành được. Vì vậy cho nên chúng ta có trách nhiệm đối với họ. Chúng ta có thể thực hành thêm cho họ. Hầu hết mọi người trong xã hội không biết hành thiền và làm thiện pháp. Cô đã có hiểu biết đúng đắn nên cô cũng sẽ có thể làm điều đúng đắn. Cô chỉ cần tiếp tục thực hành và làm thiện pháp như vậy, và cô có thể nghe pháp thoại của tôi nhiều hơn, bởi vì tôi đã làm thiện pháp liên tục trong hơn 20 năm và tôi cũng giảng dạy về việc làm thiện pháp trong liên tục hơn 20 năm. Tôi có thể làm nhiều thứ bởi vì tôi dạy và chia sẻ về những gì tôi biết. Tôi chia sẻ không chỉ tất cả những tài sản vật chất của tôi và trung tâm thiền của tôi, mà tôi còn chia sẻ trí tuệ và hiểu biết của mình. Và tôi càng chia sẻ nhiều thì tôi sẽ càng hiểu biết nhiều hơn, tôi càng cho đi nhiều hơn thì tôi sẽ càng nhận lại nhiều hơn. Đây chính là nhân và quả. Cô chỉ cần tiếp tục thực hành làm thiện pháp như thế và nhờ đó cô sẽ hiểu nhiều hơn về chánh niệm và xả ly bằng trải nghiệm của chính mình.

**Question 80: mẹ từng xd 1 trạm cứu trợ chó mèo cách đây 17 năm. mẹ mất. muốn tt nhưng k có tiền. vì sợ cô sợ bất chính, vi phạm giới và tọa nghiệp xấu. muốn tiếp tục duy trì nhưng k biết làm ntn. xin ngài hướng dẫn**

**Answer:**

If you are in trouble with your dogs and cats, you should practice more. You should practice more in order to detach from your animals. The more you can practice mindfulness and detachment, the more your wish will be fulfilled. Not by you, but by your merits of good deeds. The power of mindfulness and detachment can protect the animals. That's the best you can do.

You emphasize more and more practice meditation in order to detach from your difficulties. The real problem is attachment to the animals. Attachment of your mind concerned with the animals. If you can reduce your own attachment, the problems will be solved, or you can endure the difficulties. If you can endure, these difficulties will not be the problem. If you cannot endure, the needs of the animals will be the problem for you.

You can share about your animals online, and then you can explain about the situation of the animals, and then you can use your bank account to receive donations. Because it is 17 years old, that's why you should continue to take care of the animals. You should practice meditation more and more; you can find the solution by yourself.

Besides, you can survive one way or another. There are different traditions among the temples, but there are solutions for every difficulty. You can learn from other online donation receivers and you can do like them. She has a reason to receive donations. She needs donations to take care of the animals. She can count how much per month, and she can divide about how much money, and then many people can donate a few amounts, and then problems will be solved. Not much difficult.

If you are staying here, you should obey the culture of this temple, but there are also many ways to solve the problems. But we don't need to attach to the culture also. We are different, so we don't need to follow the same rules as other people. In Thabarwa, I accept different people with different methods.

***Câu hỏi 81: Mẹ từng xây dựng 1 trạm cứu trợ chó mèo cách đây 17 năm. mẹ mất. muốn tt nhưng k có tiền. vì sự cô sợ bất***



***chính, vi phạm giới và tọa nghiệp xấu. muốn tiếp tục duy trì nhưng k biết làm ntn. xin ngài hướng dẫn***

**Trả lời 11 :** Nếu bạn gặp khó khăn với chó mèo của mình, bạn nên thực hành nhiều hơn. Bạn cần thực hành nhiều hơn để xả ly khỏi động vật của bạn. Bạn càng thực hành chánh niệm và xả ly nhiều, ước muốn của bạn sẽ được thực hiện hơn. Không phải do bạn, mà là nhờ vào những công đức, phước báu tốt lành của bạn.

Sức mạnh của chánh niệm và xả ly có thể bảo vệ động vật. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm. Bạn cần nhấn mạnh việc thực hành thiền nhiều hơn để xả ly khỏi những khó khăn của mình. Vấn đề thực sự ở đây là sự dính mắc với động vật. Sự dính mắc của tâm trí bạn liên quan đến động vật. Nếu bạn có thể giảm bớt sự dính mắc của mình, các vấn đề sẽ được giải quyết, hoặc bạn có thể chịu đựng những khó khăn này. Nếu bạn có thể chịu đựng, những khó khăn này sẽ không phải là vấn đề. Nếu bạn không thể chịu đựng, nhu cầu của động vật sẽ là vấn đề cho bạn.

Bạn có thể chia sẻ về động vật của bạn trên các phương tiện online, và sau đó bạn có thể giải thích về tình hình của động vật. Và sau đó bạn có thể sử dụng tài khoản ngân hàng của bạn để nhận các khoản quyên góp. Vì đã 17 tuổi, đó là lý do tại sao bạn nên tiếp tục chăm sóc động vật. Bạn nên thực hành thiền nhiều hơn và nhiều hơn; bạn có thể tìm ra giải pháp bởi chính mình. Ngoài ra, bạn có thể tồn tại bằng nhiều cách.

Có nhiều truyền thống khác nhau trong các ngôi chùa, do đó có nhiều giải pháp cho mọi khó khăn. Bạn có thể học hỏi từ những người nhận quyên góp trực tuyến khác và bạn có thể làm giống họ. Cô ấy có lý do để nhận quyên góp. Cô ấy cần quyên góp để chăm sóc động vật. Cô ấy có thể tính được bao nhiêu mỗi tháng, và cô ấy có thể chia thành bao nhiêu khoản tiền nhỏ. Và nhiều

người có thể quyên góp một số lượng nhỏ, và sau đó các vấn đề sẽ được giải quyết. Không quá khó khăn.

Nếu bạn ở lại đây, bạn nên tuân thủ văn hóa của ngôi chùa này, nhưng cũng có nhiều cách khác nhau để giải quyết vấn đề. Nhưng chúng ta không cần phải dính mắc với văn hóa. Chúng ta khác nhau, vì vậy chúng ta không cần phải tuân theo cùng một quy tắc với mọi người khác. Ở Thabarwa, tôi chấp nhận những người khác nhau với những phương pháp khác nhau.

***Question 82: Before becoming a nun, I had accumulated some savings thanks to working. I don't know how to use this money, should I leave a part for myself or donate it all to the Three Jewels.***

**Answer:** In Thabarwa Center, we open full-time, therefore most of the people stay full-time till the end of their lives. That's why they will come to the center with their savings or belongings or their family also. If they have land in society, they will buy again in Thabarwa Center. For the money, it is dangerous to keep them by themselves. That's why they can save in the bank. But the problem is when they die suddenly, the saving money cannot be taken back. Because of these experiences, we need a joint account with someone in our office. Another way is if we keep in the bank, we need to go and come back. If they are old and sick, it is difficult. So some meditators, they only save their money for me or my office. In this way, they can ask easily.

Most of the money is not a big amount, so it is easy to give back. Some donors have a big amount so maybe they just give it to us to use in the center. So when they are in need, we have to give him back. If he dies, he will donate to me or to the center. That's common in the center, but when the politics change, nothing is

sure. So some people in society will not save money in the bank but in Thabarwa Center. In this way, we keep savings and interest the same as the bank. In this way, some people also desire to donate all in the center.

When they practice meditation in the long term, they can detach more and more so they can donate. Because of COVID-19 and political changes in Myanmar, we have to take care of many people and their savings in the Thabarwa Center. We also think of opening a Thabarwa bank for the donors or monastics or nuns so they can save their money in the bank. We are not the government so there is not much danger. There are different ways, not the same for everyone. Many people, so many ways to solve problems. There are more people doing this. This is also the method to solve the problems. But if you are not sure whether to let go or to donate your savings, instead of keeping by yourself, you can lend to me or to the pagoda here. So if you want to save merits, you can send them to the Thabarwa Center. When you need, we can send it back. You can save great merits and can detach.

Money is difficult to use in the right way. When I want to donate my apartment, my car, my money, I cannot find someone who is skillful to use these belongings. That's why I desired to donate to Buddha Dharma Sangha. In this way, I use my room for small meditation centers. Later, when I could buy 45th Street Meditation Center, I sold my car and my room. In this way, I can make use of the room, car, money, people. This is the most needed education on how to use everything in the right way. If we don't know how to use the right way, most people don't know how to use their lives. That's why their lives are not very useful for them and for others.

***Câu hỏi 82 :Trước khi xuất gia làm tu nữ, con có tích lũy được 1 khoản tiền tiết kiệm nhờ vào đi làm. con không biết nên sử dụng khoản tiền này như thế nào, nên để lại 1 phần dành cho bản thân hay cúng dường hết cho Tam Bảo.***

**Trả lời:** Tại trung tâm Thabarwa, chúng tôi mở cửa toàn thời gian, vì vậy hầu hết mọi người ở lại thoải mái mọi lúc cho đến cuối đời của họ. Đó là lý do họ sẽ đến trung tâm và mang theo tiền tiết kiệm hoặc tài sản hoặc cả gia đình của họ. Nếu họ có đất ở bên ngoài xã hội, họ sẽ mua lại ở trung tâm Thabarwa. Đối với tiền bạc, việc tự giữ tài sản bên mình thì khá là nguy hiểm. Đó là lý do họ có thể gửi tiết kiệm trong ngân hàng. Nhưng vấn đề là khi họ chết đột ngột, tiền tiết kiệm không thể lấy lại được. Do những kinh nghiệm này, chúng ta cần một tài khoản chung với ai đó trong văn phòng của chúng tôi.

Một cách khác là nếu chúng ta giữ tiền trong ngân hàng, chúng ta cần phải di chuyển đi lại, điều này khá khó khăn và bất tiện cho những người già và bệnh nhân. Vì vậy, một số người thiện sinh, họ chỉ cần gửi tiết kiệm tiền của họ cho tôi hoặc văn phòng của tôi. Bằng cách này, họ có thể dễ dàng yêu cầu rút tiền bất cứ khi nào họ cần. Hầu hết số tiền không lớn nên dễ trả lại.

Một số nhà hảo tâm có số tiền lớn, vì vậy có thể họ chỉ cho chúng tôi sử dụng tiền ở trung tâm. Vì vậy khi họ cần, chúng tôi phải trả lại cho họ. Nếu họ qua đời, họ sẽ tặng cho tôi hoặc cho trung tâm. Điều này là phổ biến ở trung tâm. Khi chính trị thay đổi, không có gì chắc chắn. Vì vậy, một số người trong xã hội sẽ không gửi tiết kiệm tiền trong ngân hàng mà là ở trung tâm Thabarwa. Chúng tôi giữ tiết kiệm và lãi suất giống như ngân hàng. Bằng cách này, một số người cũng mong muốn tặng hết vào trung tâm. Khi họ thực hành thiền lâu dài, họ có thể xả ly nhiều hơn và nhiều hơn nữa để có thể cúng dường số tài sản của họ.

Do dịch bệnh COVID-19 và sự thay đổi chính trị tại Myanmar, chúng ta phải chăm sóc nhiều người và khoản tiết kiệm của họ tại trung tâm Thabarwa. Chúng tôi cũng nghĩ đến việc mở ngân hàng Thabarwa cho những nhà hảo tâm, những đại thí chủ hoặc những người tu sĩ hoặc ni sư để họ có thể tiết kiệm tiền của họ trong ngân hàng. Chúng tôi không phải là chính phủ nên không có nhiều nguy hiểm hay rủi ro.

Có nhiều cách khác nhau để giải quyết vấn đề cho mọi người. Nhiều người, nhiều cách giải quyết vấn đề. Có nhiều người làm như chúng tôi. Đó cũng là phương pháp để giải quyết vấn đề, nhưng nếu bạn không chắc chắn để có thể xả ly, buông bỏ hoặc cúng dường tiền tiết kiệm của bạn, thay vì tự giữ, bạn có thể đưa cho tôi hoặc chùa ở đây. Vì vậy, nếu bạn muốn tích lũy công đức, bạn có thể gửi cho Trung tâm Thabarwa. Khi bạn cần, chúng tôi có thể gửi lại. Bạn có thể tích lũy công đức tuyệt vời và có thể xả ly. Tiền bạc khó sử dụng theo cách đúng đắn. Trước đây khi tôi muốn tặng căn hộ, xe hơi, tiền của tôi, tôi không thể tìm thấy ai đó có kỹ năng và năng lực để sử dụng tài sản này. Đó là lý do tôi mong muốn tặng cho Phật Pháp và Tăng Đoàn. Bằng cách này, tôi sử dụng phòng của mình cho các trung tâm thiền nhỏ. Sau này, khi tôi có thể mua Trung tâm thiền ở Phố 45, tôi đã bán xe hơi và căn hộ của mình. Bằng cách này, tôi có thể sử dụng căn hộ, xe hơi, tiền, người. Đây là sự giáo dục cần thiết nhất về cách sử dụng mọi thứ theo cách đúng đắn. Nếu mọi người không biết cách sử dụng mọi thứ theo cách đúng đắn, thì họ sẽ không biết cách sử dụng cuộc sống của họ. Đó là lý do tại sao cuộc sống của họ không có ích cho họ và cho những người khác.

**Question 83 : I am a nun, and I feel that even though I still receive food and shelter from the temple, I still keep a portion of my finances for myself. I feel like I didn't do it**

**right, because I didn't contribute anything to the temple, but I still received many things in return like today.**

**Answer:**

The problem is ignorance and attachment. You can stay here, eat here because of your own good deeds. If you don't have enough good deeds, you cannot receive donations here. If you stop doing good deeds, you are not sure to stay here for a long term. That's why we should do good deeds more and more, like we need to eat. Everybody needs to replenish the body's lost energy, this is the same, so nothing is in vain. Therefore, you need to choose how to do good deeds in the best way.

I rarely do good deeds in traditional ways. I do not reject them because my followers follow the traditional ways. In this way, I combine more creative approaches with traditional methods to solve problems.

You need more practice and experience to explore different meditation centers and masters, not staying in one place for a long time but moving from one place to another. You are still young and still have time. Visiting many masters can help you make decisions.

Now you cannot decide by yourself, but after gaining experience, you can decide for yourself. So you should go to some meditation centers in Myanmar first, and then you can make decisions. But you are nuns; you don't need to practice as monks. You need to practice with other nuns because a nun's life is not the same as a monk's, so you should not practice alone.

At present, when you have more experience, you can think like that, but not sure. You need to detach more and more. The real

problems are ignorance and attachment. You may meditate with attachment. That's why you cannot decide by yourself. You cannot do what you should do until now.

You should also learn from our center. You can go to some centers if you are not convenient. If it is not convenient, you can also come to the Thabarwa Centers. We emphasize teamwork and detachment, so if you are not okay with other centers, you can be okay in Thabarwa center.

Most of the people donate food, medicine, or some of the requisites; that is not much durable. For me, I try to donate land, building, meditation, Dhamma sharing. I donate Dhamma all the time. Besides, I donate land, building, electricity, solar, pagoda, and big Buddha statues. In an Thabarwa center, we make many big Buddha statues. This is one of the best locations in Myanmar; this will be the most crowded area in the future also. In this way, the donation can be remembered not only by the donor but also by the visitor. This is a donation to Buddha Dharma Sangha in the best location.

Besides, it is really new so everything is needed at the new center, so this is the best place to donate. That's why I decided to sell the USA Thabarwa center. In the morning, I was busy paying the remaining debt. Some of the centers are not really in good locations. They are in the middle of Myanmar, on the highway, the biggest Thabarwa center in the future, so it is difficult to do good deeds for many years, but I cannot get the best location like this. Only after many years I can get the land and location from the government. That's why I decided to sell the land, car, and building in the USA. You can also think to do like this, and you will get the result by yourself. I do like this and I get results. If you do like this, you will get results. I was busy; I

had many things to do. I chose this place from many choices. If this place is not useful, I will not choose it.

**Câu hỏi 83 :**

***Con là 1 vị tu nữ, và con cảm thấy mặc dù con vẫn được chùa lo chỗ ăn, chỗ ở nhưng con vẫn lưu giữ một phần tài chính để dành cho bản thân. Con cảm thấy mình làm như thế là không có phải, vì con cũng không đóng góp gì cho chùa cả mà con vẫn đc nhận lại nhiều thứ như ngày hôm nay.***

**Trả lời :**

Vấn đề ở đây là sự vô minh và sự dính mắc. Bạn có thể ăn uống, sinh hoạt và ở lại đây là nhờ vào những phước thiện của chính bạn. Nếu bạn không có đủ những phước thiện, bạn không thể nhận được sự giúp đỡ ở đây. Nếu bạn dừng những việc làm tốt, bạn không chắc chắn có thể ở lại đây lâu dài. Đó là lý do tại sao chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa, giống như chúng ta cần phải ăn; mọi người đều cần phải bổ sung lại năng lượng đã mất của cơ thể, điều này giống nhau, vì vậy không có gì là vô ích. Do đó, bạn cần phải chọn cách làm các việc thiện pháp một cách tốt nhất.

Tôi hiếm khi thực hiện những việc thiện pháp theo cách truyền thống. Tôi cũng không từ chối các cách làm thiện pháp này vì theo sau tôi có những người theo đuổi cách thức truyền thống. Bằng cách này, tôi kết hợp các phương pháp sáng tạo hơn với các phương pháp truyền thống để giải quyết các vấn đề.

Bạn cần nhiều thực hành và kinh nghiệm hơn để khám phá các trung tâm thiền và các thiền sư khác nhau, không chỉ ở lại một nơi trong thời gian dài mà còn di chuyển từ nơi này sang nơi



khác. Bạn vẫn còn trẻ và vẫn còn thời gian. Việc thăm nhiều thiền sư và nhiều trung tâm thiền có thể giúp bạn đưa ra quyết định.

Hiện tại, bạn không thể quyết định một mình, nhưng sau khi có kinh nghiệm, bạn có thể quyết định một cách độc lập. Vì vậy, bạn nên đến một số trung tâm thiền ở Myanmar trước, và sau đó bạn có thể đưa ra quyết định. Nhưng bạn là ni cô, bạn không cần phải thực hành như những nhà sư. Bạn cần phải thực hành cùng với các ni cô khác vì cuộc sống của một ni cô không giống như của một nhà sư, vì vậy bạn không nên thực hành một mình.

Hiện tại, khi bạn có nhiều kinh nghiệm hơn, bạn có thể suy nghĩ như vậy, nhưng bạn vẫn không chắc chắn với suy nghĩ và quyết định của mình. Bạn cần phải xả ly khỏi bản thân ra nhiều hơn. Vấn đề thực sự là sự vô minh và dính mắc. Bạn có thể thiền với sự dính mắc. Đó là lý do tại sao bạn không thể tự quyết định. Bạn không thể làm được những điều bạn nên làm cho đến bây giờ.

Bạn cũng nên học hỏi từ trung tâm của chúng tôi. Bạn có thể đến một số trung tâm khác nếu bạn thấy không thuận tiện. Nếu không thuận tiện với những trung tâm khác, bạn cũng có thể đến Trung tâm Thabarwa. Chúng tôi nhấn mạnh vào sự làm việc nhóm và sự xả ly, vì vậy nếu bạn không hài lòng với các trung tâm khác, bạn có thể hài lòng ở Trung tâm Thabarwa.

Hầu hết mọi người dana hay cúng dường bằng thức ăn, thuốc men hoặc một số vật dụng cần thiết; nhưng đó không phải là những thứ bền vững. Với tôi, tôi cố gắng cúng dường bằng đất đai, công trình xây dựng, thiền định, chia sẻ Pháp. Tôi luôn luôn ủng hộ Pháp. Ngoài ra, tôi còn cúng dường bằng đất đai, công trình xây dựng, điện, năng lượng mặt trời, chùa và tượng Phật lớn. Tại Trung tâm Thabarwa, chúng tôi tạo ra nhiều tượng Phật lớn. Đây là một trong những vị trí tốt nhất ở Myanmar; đây cũng

sẽ là khu vực đông đúc nhất trong tương lai. Theo cách này, sự cúng dường có thể được nhớ đến không chỉ bởi người cúng dường mà còn bởi du khách. Đây là một sự cúng dường cao thượng nhất cho Phật Pháp và Tăng Chúng.

Ngoài ra, trung tâm này thực sự là một trung tâm mới, vì vậy đang rất cần mọi đồ dùng và trang thiết bị thiết yếu thiết, vì vậy đây là nơi tốt nhất để cúng dường. Đó là lý do tại sao tôi quyết định bán Trung tâm Thabarwa ở Hoa Kỳ. Vào buổi sáng hôm nay, tôi đã bận rộn trả lại khoản nợ còn lại. thật ra có một số trung tâm Thabarwa ở vị trí không thực sự tốt. Chúng ở giữa Myanmar, trên đường cao tốc, Trung tâm Thabarwa lớn nhất trong tương lai, vì vậy rất khó để làm những việc tốt trong nhiều năm, nhưng tôi không thể có được vị trí tốt như vậy. Chỉ sau nhiều năm, tôi mới có thể có được đất đai và vị trí từ chính phủ. Đó là lý do tại sao tôi quyết định bán đất đai, ô tô và công trình xây dựng ở Hoa Kỳ. Bạn cũng có thể nghĩ đến những việc làm như vậy, và bạn sẽ nhận được kết quả từ chính mình. Tôi làm như vậy và tôi có kết quả. Nếu bạn làm như vậy, bạn sẽ có kết quả. Tôi bận rộn, tôi có nhiều thiện pháp phải làm. Tôi đã chọn nơi này từ nhiều lựa chọn. Nếu nơi này không hữu ích, tôi sẽ không chọn nó.

***Question 84 : My mother-in-law has a stroke and can't do anything on her own or move. But my husband's siblings do not know about Buddhism, Dharma, and Sangha. How should I help my mother-in-law?***

**Answer:**There are many people like her in society. Dhamma Hospital is the most suitable for those kinds of patients. At present, she should listen to Dhamma teachings and practice meditation at home. We need to detach. If we can do nothing, we can detach. That's the best we can do. If we cannot detach, we will feel sad. That's not good for the patients either. We should

not feel sad or disappointed. We should detach from this evil mind. We should detach from ourselves and from the patients. It is the best we can do for the patients. The patient cannot detach by herself; that's why she needs help.

We cannot cure her body, but we can cure her mind. The power of mindfulness and detachment is the most needed for her, so we should practice more. If the husband cannot practice, you should practice for the patients also. I have done this for many years; that's why I can develop Dhamma Hospital. This project will develop more and more. More patients in the future can stay and be cured in Dhamma Hospital.

***Câu 84: Mẹ chồng con bị tai biến mạch máu não, không tự làm gì hay không cử động được. Nhưng anh chị em nhà chồng không biết về Phật Pháp Tăng. con nên giúp mẹ chồng như thế nào?***

**Trả lời :**

Trong xã hội có rất nhiều người giống cô ấy. Bệnh viện Pháp Bảo là nơi phù hợp nhất cho những bệnh nhân như vậy. Hiện tại, cô ấy nên lắng nghe những bài giảng Pháp và thực hành thiền tại nhà. Chúng ta cần phải xả ly. Nếu chúng ta không thể làm gì được cho họ, chúng ta có thể xả ly. Đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Nếu chúng ta không thể xả ly, chúng ta sẽ cảm thấy đau buồn, lo lắng, thất vọng. Điều đó cũng không tốt cho bệnh nhân.

Chúng ta không nên cảm thấy buồn hay thất vọng. Chúng ta cần phải xả ly khỏi những tâm trí tiêu cực này. Chúng ta cần phải xả ly khỏi chính bản thân và cả bệnh nhân. Đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm cho bệnh nhân. Bệnh nhân không thể xả ly bằng chính họ, đó là lý do tại sao cô ấy cần sự giúp đỡ.

Chúng ta không thể chữa lành cơ thể của cô ấy, nhưng chúng ta có thể chữa lành tâm trí của cô ấy. Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là điều cần thiết nhất cho cô ấy, vì vậy chúng ta nên thực hành nhiều hơn. Nếu chồng hay gia đình chồng không thể thực hành, bạn cũng nên thực hành cho bệnh nhân.

Tôi đã làm điều này trong nhiều năm; đó là lý do tại sao tôi có thể phát triển Bệnh viện Pháp Bảo. Dự án này sẽ ngày càng phát triển hơn nữa. Trong tương lai, có nhiều bệnh nhân hơn có thể ở lại và được chữa lành tại Bệnh viện Pháp Bảo.

**Question 85: When buddha passed away, where does he go?**

**Answer:**He don't need to go anywhere. He got freedom from the endless suffering of life cycle. The girl: I don't understand your answer.

All living beings and non living beings are created by delusion and ignorance and attachment. The creator is not someone or something good, just delusion and ignorance and attachment. so Buddha can successfully escape from the control of delusion and attachment. Now we are still under the control of ignorance and attachment. We are in the prison of ignorance and attachment. Buddha can successfully escape from the life prison.

The girl: thank you sayadaw now i understand

**Câu hỏi 85:** Trước khi Đức Phật mất thì ngài ấy đi đâu?

**Trả lời:**

Ngài ấy không cần đi đâu nữa cả. Bởi vì ngài đã đạt được sự tự do khỏi vòng luân hồi vô tận. Tất cả các chủng sinh hay phi chúng sinh đều được tạo ra bởi sự vô minh và dính mắc. Đấng sáng tạo

thực sự không phải là một ai đó hay cái gì đó tốt lành mà tất cả chỉ là sự vô minh và dính mắc.

Và Đức Phật đã có thể thành công trong việc thoát khỏi sự ràng buộc của vô minh và dính mắc. Giờ đây chúng ta vẫn đang dưới sự ràng buộc của vô minh và dính mắc và chúng ta đang trong ngục tù của vô minh và dính mắc. Tuy nhiên, Đức Phật thì đã thành công trong điều này, Đức Phật đã thoát được khỏi ngục tù của cuộc sống.

**Question 86 :Tigers and leopards often eat other animals. How will they be reborn in their next life? Do they have a chance to become human?**

**Answer:**

Buddha teaches us we all are visiting human society. The life of human beings is just visiting places for all living beings, not our home, like a hotel or motel or resort, we can go stay for a few days. The resident of most living beings is not human society, but animals or other unseen beings which are lower intelligence than human beings. So when one animal is really difficult to be human beings, it will take a long long time to be a human again.

this is not only for tigers or lions but all living beings it is really hard to become human beings. They will continue to become one kind of animal to another kind, only when they are really fortunate they can become human again. That's why when we are human, we need to do good deeds. For the animals they cannot do good deeds like us, it is difficult to donate or practice meditation. But we are human beings, we should not emphasize on eating, sleeping or sexual conduct. If we waste their time on eating, sleeping or sexual conduct we are sure to be animals or

lower living beings again. But when we are lower beings again it is difficult to get human life again.

***Câu hỏi 86 : Con hổ con báo hay ăn thịt những loài vật khác, thì kiếp sau nó sẽ tái sinh như thế nào, nó có cơ hội trở thành người ko?***

**Trả lời:** Đức Phật giảng dạy chúng ta rằng tất cả chúng ta đều chỉ đang thăm ghé thăm xã hội loài người. Cuộc sống của một con người chỉ là một nơi ghé thăm tạm bợ cho tất cả chúng sinh. Và cuộc sống của con người không phải là ngôi nhà thật sự của chúng ta mà nó chỉ là như khách sạn, nhà nghỉ hay resort nhất thời. Chúng ta chỉ có thể ở đây trong một vài ngày. Nơi cư trú của phần lớn các chúng sinh thì không nằm ở trong xã hội loài người. Đặc biệt là đối với các con vật hoặc đối với các chúng sinh không thể nào nhìn thấy bằng mắt thường được và những chúng sinh này cũng có trí tuệ thấp hơn là người. Thế nên để thế nên khi là một con vật thì nó là một điều rất là khó để có thể trở lại thành con người. Và nó sẽ tốn một thời gian rất là dài để có thể trở lại thành con người một lần nữa. Điều này không chỉ áp dụng riêng gì cho Hồ hay Sư Tử mà còn áp dụng cho tất cả các chúng sinh khác.

Nó là một điều rất khó khăn để có thể trở thành một con người. Và những loài vật này khả năng cao sẽ trở thành con vật khác trong kiếp sống sau. Chỉ khi chúng thực sự may mắn thì chúng mới có thể trở thành con người lại một lần nữa. Chính vì vậy, khi mà chúng ta còn là một con người, chúng ta cần liên tục nỗ lực chăm chỉ làm thiện pháp. Đối với những con vật thì con vật không thể nào có được nhiều cơ hội làm thiện pháp như chúng ta.

Con vật không thể nào cúng dường hay thực hành thiền như chúng ta được. Tuy nhiên, chúng ta là con người chúng ta không nên phí phạm quá nhiều thời gian vào việc ăn uống, ngủ nghỉ hay những mối quan hệ thân xác.

Nếu chúng ta lãng phí và thời gian vào những điều này thì chắc chắn chúng ta sẽ trở thành con vật hoặc những sinh vật cấp thấp hơn ở trong kiếp sau. Tuy nhiên, khi mà chúng ta đã trở thành những sinh vật cấp thấp này thì nó là một điều rất khó khăn để có thể trở lại thành một con người.

### **Question 87:**

**Where did Buddha come from and who created the Buddha?**

### **Answer:**

All the Buddhas come from one of the living beings, like us. So we can say all the Buddhas are one of the living beings in the past. Because all the Buddhas can successfully practice all kinds of good deeds without limit. In this way, there is no good deed left to practice. And then, nothing or no knowledge remains to be known.

Buddha can do all kinds of good deeds and Buddha can know all the knowledge as a living being. So we should know that Practicing all good deeds or knowing all kinds of good deeds without limit created the Buddha. So we can say Buddha is originally a human being or a living being, but he is qualified enough to do all kinds of good deeds limitlessly.

Besides he knows all the truth which a living being can know. Besides, Buddha can abandon all the habits and hobbies of a living being without a teacher. So we can also say Buddha came

from ignorance and attachment. Because of the ability to do all kinds of good deeds without limit and with detachment can be one of the Buddha. So doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment created Buddhahood.

### **Câu hỏi 87: Phật có từ đâu? Ai tạo ra Phật?**

#### **Trả lời:**

Tất cả chư Phật đều đến từ một chúng sinh, giống như chúng ta. Nên chúng ta có thể nói tất cả chư Phật đều là chúng sinh trong quá khứ

Bởi tất cả chư Phật có thể thực hành thành công mọi loại thiện hạnh không giới hạn. Theo cách này, không còn việc tốt nào để thực hành. Và sau đó, không có gì, không còn lại gì để biết nữa.

Phật có thể làm mọi việc thiện. Phật có thể biết tất cả những hiểu biết như một chúng sinh nên biết.

Tu tập, biết & làm việc lành không giới hạn đã tạo thành Phật. Nên có thể nói, Phật vốn là người nhưng có đủ khả năng để làm mọi việc thiện không giới hạn với chánh niệm & xả ly.

Bên cạnh đó, Phật còn biết tất cả sự thật mà chúng sinh chưa/ không biết.

Ngoài ra, Phật có thể từ bỏ mọi thói quen và sở thích của chúng sinh mà không cần có thầy chỉ dẫn.

Nên chúng ta cũng có thể nói, Phật cũng đến từ vô minh và dính mắc. Nhưng bởi có khả năng làm mọi việc thiện không giới hạn với tâm xả ly nên vị đó đã trở thành một vị Phật.

Làm mọi việc thiện với chánh niệm và xả ly sẽ tạo ra Phật quả.

#### **Question 88:**



Why does Buddha's brother Devadatta hate Buddha so much?

**Answer:**

Buddha dared to lose his belongings, even his life. Buddha can help many people without thinking of himself. Buddha can lose everything and everyone, even his wife, his children and his life. Even when he was not Buddha yet, for his brother, Devadatta cannot lose this benefit, cannot forgive and forget, cannot help others without thinking of his benefit.

Buddha only thinks for the benefit of others but Devadatta cannot do like Buddha. Devadatta can only do for others only when he benefits himself. That's why in one life, Devadatta lost benefits because of Buddha.

Buddha was not Buddha yet, just try to be Buddha. The future Devadatta and the future Buddha are friendly with each other also. So when they go to one village, they agree to not compete with each other. When the future Devadatta had the chance to buy the gold cart at a cheap price, he was greedy so he wanted to pay less money or he wanted to get more for himself. He cannot think for the side of the owner of the gold cart. The owner could not understand that the cart was made of gold so he exchanged it for some food. But the future Devadatta wanted to pay less, he said this cart is not valuable. And then he left the house. He also thought about coming back again to change for a little food.

But unfortunately the future Buddha arrived at the same house, and the owner of the cart came to understand this cart was valuable. In this way, the future Buddha can buy the gold cart with all his belongings.

As soon as he leaves, the future Devadatta arrives at the house. But as he knew Buddha bought the cart, he was angry. He thought that he was the first one to know the gold cart so he thought he should buy it. He thought he was cheated by the Buddha so he cannot forgive and forget. He thought he could not lose his benefit. That's why he made problems for the future Buddha most of the time. That's the main cause of hating Buddha a lot.

**Trả lời:** Đức Phật sẵn sàng buông bỏ tài sản lẫn cuộc sống của Ngài ấy. Ngài ấy sẵn sàng giúp đỡ mọi người, mà không cần nghĩ về lợi ích cho bản thân. Ngay cả khi Đức Phật chưa thành đạo, Ngài đã sẵn sàng buông bỏ tất cả mọi thứ, tất cả mọi người, ngay cả vợ con và cuộc sống của mình.

Đối với anh họ của Phật, Đề Bà Đạt Đa, ông ấy không sẵn sàng buông bỏ mưu cầu cá nhân, không thể nào tha thứ và quên đi, và luôn giúp đỡ người khác một cách toan tính.

Ở một kiếp sống quá khứ, Đề Bà Đạt Đa đã từng bị mất đi thứ mình muốn bởi vì Đức Phật. Khi đó, Phật chưa thành Phật, và tại kiếp sống ấy cả 2 người đã từng rất thân thiết với nhau. Một ngày nọ, khi 2 người cùng tới một ngôi làng, họ đã hứa không đi cùng hướng với nhau để tránh việc cạnh tranh với người còn lại. Đề Bà Đạt Đa có cơ hội được mua viên đá bằng vàng với giá rẻ. Ông ấy đã không nghĩ cho lợi ích của người sở hữu viên đá, vì người đó không ý thức được giá trị thực sự của viên đá vàng. Vì lòng tham của mình, Đề Bà Đạt Đa chỉ muốn đổi một chút thực phẩm để lấy viên đá ấy. Đề Bà Đạt Đa rời khỏi ngôi nhà của người sở hữu viên đá, và định quay lại sớm để đưa số lương thực thực phẩm và đổi lấy viên đá.

Đáng tiếc thay, khi Đức Phật tới ngôi nhà của người chủ viên đá, người chủ đó đã được Đức Phật chỉ ra giá trị thực sự của viên đá ấy. Và rồi, Đức Phật đã quyết định mua viên đá bằng tất cả số tài sản mình có.

Ngay lúc Đức Phật rời khỏi ngôi nhà, cũng là lúc Đề Bà Đạt Đa quay trở lại ngôi nhà đó. Khi ông ấy biết được rằng Đức Phật đã từng mua viên đá đó, ông ấy tưởng rằng Phật đã lừa dối mình nên đã trở nên rất giận dữ. Ông ấy nghĩ rằng mình là người đã đến trước, nên chỉ có mình mới có đặc quyền được mua. Từ khoảnh khắc đó, ông ấy đã không thể nào tha thứ và quên đi, và từ đó ông ấy liên tục gây rắc rối cho Đức Phật trong các kiếp sống tương lai.

Đây chính là lý do tại sao Đề Bà Đạt Đa lại ghét Đức Phật tới như vậy.

***Question 89 :Dear Sayadaw, why does Buddha want to get out of the life cycle?***

**Answer:** Most of the people in India and in the world are in trouble. They cannot escape from old age, sickness, or death. There are also many problems in society, between wife and husband, between family members, between neighbors. They are also fighting each other, killing each other; even the countries are not much in harmony with each other. Therefore, there are world wars, causing so much suffering for living beings. Starving, hunger, no shelter, no medicine, no education. That's why many people in society are searching to escape from the life cycle. There are also many suicides because they cannot solve or they don't know how to escape the life cycles.

There are many problems concerning living beings. Therefore, people are trying to escape from this life and from the endless

life cycle. That's why Buddha is working for all, for others. Most of the people cannot find the exit from this life or life cycle. Therefore, Buddha tries to do all kinds of good deeds to find the way for liberation. In this way, many people can follow Buddha to escape from the life cycle.

***Câu hỏi 89: Thưa Thầy, tại sao Đức Phật muốn thoát ra khỏi vòng luân hồi?***

**Trả lời:** Đa số mọi người ở Ấn Độ và trên thế giới đang gặp khó khăn. Họ không thể thoát khỏi tuổi già, bệnh tật, cái chết. Còn có nhiều vấn đề trong xã hội, giữa vợ chồng, giữa các thành viên trong gia đình, giữa hàng xóm. Họ cũng đánh nhau, giết nhau; thậm chí các quốc gia cũng không hòa thuận với nhau nhiều. Do đó, có những cuộc chiến tranh thế giới, gây ra nhiều đau khổ cho các chúng sinh. Đói, khát, không có nơi trú ẩn, không có thuốc, không có giáo dục. Đó là lý do tại sao nhiều người trong xã hội đang tìm kiếm cách thoát khỏi vòng luân hồi. Cũng có nhiều tự sát vì họ không thể giải quyết các vấn đề của họ hoặc họ không biết cách thoát khỏi vòng luân hồi.

Có nhiều vấn đề liên quan đến các chúng sinh. Do đó, mọi người đang cố gắng thoát khỏi cuộc sống này và thoát khỏi vòng luân hồi không tận. Đó là lý do tại sao Đức Phật làm việc cho tất cả, cho mọi người. Đa số mọi người không thể tìm ra lối thoát ra khỏi cuộc sống này hoặc vòng luân hồi. Do đó, Đức Phật cố gắng làm tất cả các loại thiện pháp để tìm ra con đường giải thoát. Theo cách đó, nhiều người có thể theo Đức Phật để thoát khỏi vòng luân hồi.

**Question 90: So she shared about how she gets benefits from listening to your teaching and practising meditation, before she was really depressed and there is a lot of trying**

and effort without result. But since she tried to be patient and follow the discipline and meditate often, frequently meditate and tried to overcome her pain during meditation. So this morning after she felt strong pain during meditation section, she tried to overcome and she can sit until the end of the meditation section without having to move or resist the pain and she can see clearly about her attachment to the pain and how it is reduced when she overcome the pain and stay mindful.

After the section, she can feel that her mind is very happy and peaceful and she can detach from the pain, even if the body is painful, her mind is peaceful, so she can detach the pain from body and mind. And she felt that every cell in her body is permeated with happiness and with peacefulness. Even though one of the strongest pain that she had ever experienced was exactly what made her really happy after the section because she has overcome it. Also the meditation experiences are different everyday but generally she gradually increases in her detachment.

And for the walking meditation this morning, she can feel it very deeply, before when she did walking meditation, there are a lot of thoughts in her mind but this morning after the section she did walking meditation, she didn't think anything, there is no thought, just pure, happiness and peacefulness in her mind. Her mind can note every action but it didn't seem to attach to any, it can be self-sustain and peaceful on itself. And also she remembered your teaching that we don't need to close our eyes to meditate, just keep mindfulness and detachment in every behaviorbehaviour or action, so she tried to apply to other time apart from

sitting meditation and try to maintain mindfulness. So that makes her mind deeper and she realizes a lot about the cause and effect. Before she used to live in fortune tellers and some superstitious activities and worried a lot about her future, her job, her life but after she experienced that stage of mind.

Now she is no longer worried and no longer cares about superstitious activities like fortune telling or something and just be happy on her own. And she also reads all the Dhammapada. After reading Dhammapada, all the good thoughts are automatically appears in her mind and it's overflowing without her doing anything. And she can recognize it and let it happen by itself. She doesn't interfere with the flowing of good thoughts in her mind. And also within meditation she can feel that her mind reminds a lot like that, it makes her not letting book on the floor, or taking bath before every meditation session, and even for the things that she could not yet do. Her mind still not be sad about it, and everything is just natural. So she encourages everyone to try their best to sit for the whole meditation session and to participate in the meditation course as much as possible. And she also sends gratitude to everyone and to herself and thanks everyone and the Sangha and herself a lot for this opportunity to practise.

**Answer:**

That is really grateful to listen to your sharing. For me, I have many experiences with the meditators who give us their practice. Because of sickness, because of emergency cases in their business or family problems, it is really difficult to detach from social activities; business, healthcare and family problems

are social activities. People in the society have strong attachment to their social activities, that's why they cannot continue doing good deeds and practicing mindfulness and detachment.

Because of many experiences of the meditators who stop or give up their practice, because of an emergency, social incident, it is common for most of the meditators in Myanmar, that made me encourage not to stop doing good deeds with any reason or any emergency case.

I understand mindfulness and detachment and doing good deeds are the most important of all. But most of the people in the society cannot apply in their life. I want to correct this biggest mistake in this way. I made up my mind to continue doing good deeds for a long time till I am alive, until I die. I will continue doing good deeds. This is not only for me but also for most of the people in the meditation center and in society.

We should not see from the side of I, you, mine or yours. We should not see only from the side of I or you, mine or yours. We should also try to see from the side of the cause and effect cycle of impermanent nature. If the power of ignorance and attachment are stronger, we should emphasize practicing mindfulness and detachment more and more.

We should always fight against the power of ignorance and attachment with mindfulness and detachment. We should never give up fighting against ignorance and attachment with mindfulness and detachment, that is what we all need to do. If we are not doing like this, we will not be able to fight against ignorance and attachment. If we are fighting against ignorance and attachment, we will be able to fight against ignorance and

attachment more and more. Ignorance and attachment are the real enemy of all living beings. We are in trouble because of our own ignorance and attachment.

No one or nothing is our real enemies, only ignorance and attachment are our real enemies. That's why fighting against ignorance and attachment, with mindfulness and detachment are the good deeds we should do all the time. If we are able to do like this, we can get what we want at the right time, for sure. All our desires will be fulfilled by the power of mindfulness and detachment for sure.

In this meditation retreat, I have been teaching not only in the main hall, but also in my place, nearly the whole day continuously, but I'm not feeling very well. I have a runny nose, I'm coughing and today I also have a little headache. But this is nature for me, I have been teaching like this for over 20 years continuously. Whenever the weather is cold or whenever there is an imbalance of hot and cold, I have to suffer like this. But I didn't rely on medicine too much, I don't want to take more rest, I continued my teaching and answering the questions or solving the problems without taking care of my sickness or suffering, in this way I became skillful to detach from whatever good or bad suffering.

The power of mindfulness and detachment is really useful not only for me but also for the people in the society. There are many patients that their disease cannot be cured, there are many problems which cannot be solved like law and regulation also, there are many things we cannot understand. For all these, mindfulness and detachment is really useful.



For the problems we cannot solve, we should detach and continue doing good deeds. For the disease, there's no medicine, we should detach and continue doing good deeds. For the things which we cannot understand, we should detach and continue doing good deeds. If we are doing like this, if we are able to continue doing good deeds with detachment from our difficulties, it is possible the disease can be cured by the power of doing good deeds, the problems can be solved, the things we don't understand can understand by the power of doing good deeds. In this way we can be satisfied even if we cannot practice, in this way we can get the solution even if we cannot practice in the right way.

**Trả lời:**

Ngài rất hoan hỷ khi nghe chia sẻ của chị. Ngài chia sẻ thêm rằng: Đối với tôi, tôi đã có nhiều trải nghiệm với các thiền sinh khác nhau, những người mà dễ dàng từ bỏ thực hành của mình khi họ gặp bệnh tật, khó khăn tài chính, hay gặp vấn đề trong gia đình. Rất khó để xả ly khỏi những hoạt động xã hội, khỏi lo lắng về kinh tế hay sức khỏe hay vấn đề gia đình. Tất cả những vấn đề xã hội này đều rất khó để xả ly đối với những người trong xã hội mà có sự dính mắc chặt chẽ vào những hoạt động xã hội.

Đây là lý do vì sao họ không thể tiếp tục làm thiện pháp và không thể tiếp tục thực hành chánh niệm được.

Tôi biết điều này là vì đã có nhiều tiếp xúc với những người hành thiền mà đã dừng lại hoặc từ bỏ thực hành của mình chỉ vì những khó khăn đó. Điều này là rất phổ biến trong số những thiền sinh tại Miến Điện. Điều này khiến tôi muốn khuyến khích họ đừng dừng lại việc làm thiện pháp dù cho với bất kỳ nguyên nhân nào hay trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào. Tôi hiểu rằng chánh

niệm và xả ly và làm thiện pháp là điều quan trọng nhất trong tất cả mọi thứ. Nhưng hầu hết mọi người trong xã hội không thể áp dụng điều này vào cuộc sống của họ. Đây là sai lầm lớn nhất mà tôi muốn giúp họ chỉnh sửa. Vì vậy tôi quyết định rằng mình sẽ tiếp tục làm thiện pháp thật lâu dài, tôi sẽ tiếp tục luôn làm thiện pháp cho đến ngày tôi mất. Điều này không phải là chỉ để cho riêng tôi mà còn cho hầu hết mọi thiên sinh và mọi người trong xã hội. Chúng ta không nên chỉ nhìn từ góc nhìn của tôi và bạn, của tôi và của bạn, mà chúng ta cũng nên nhìn cả từ góc nhìn của vòng nhân quả của bản chất vô thường. Nếu vô minh và dính mắc mạnh hơn thì chúng ta cần phải chú trọng vào việc thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa.

Chúng ta nên luôn chiến đấu lại sức mạnh của vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly. Đó là lý do vì sao tất cả chúng ta cần phải làm thiện pháp và đó là điều mà tất cả chúng ta cần phải làm. Nếu chúng ta không làm như vậy thì chúng ta sẽ không thể nào chiến đấu lại vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta chiến đấu lại vô minh và dính mắc thì một ngày nào đó chúng ta sẽ có thể chiến thắng được vô minh và dính mắc. Vô minh và dính mắc mới chính là kẻ thù đích thực của tất cả các chúng sinh.

Chúng ta gặp phải vấn đề này hay vấn đề kia hay nhiều vấn đề trong đời sống là bởi vì chính vô minh và dính mắc của mình. Không có ai hay không có gì là kẻ thù của chúng ta mà chỉ có vô minh và dính mắc mới thật sự là kẻ thù lớn nhất của chúng ta. Đó là lý do vì sao việc chiến đấu chống lại vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly là một thiện pháp mà tất cả chúng ta đều nên làm vào mọi lúc. Nếu chúng ta có thể làm như thế này thì chúng ta có thể đạt được bất cứ những gì mình muốn vào đúng lúc. Điều này là chắc chắn. Tất cả những mong muốn của chúng ta sẽ đều được đáp ứng bằng sức mạnh của chánh niệm

và xả ly. Trong khóa thiền này, tôi đã phải giảng dạy không chỉ tại thiền đường này mà đồng thời cả tại cốc của mình gần như liên tục cả ngày mặc dù tôi cảm thấy không khỏe lắm. Tôi có vài cơn ho và những bệnh vặt khác nhưng điều này là bình thường đối với tôi. Tôi đã giảng dạy như thế này trong hơn 20 năm liên tục. Những khi thời tiết thất thường, nóng lạnh hoặc bất ổn thì tôi sẽ phải chịu những cơn đau như thế này. Nhưng tôi không lệ thuộc vào thuốc men. Tôi không nghỉ ngơi nhiều thời gian tôi không dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Tôi tiếp tục giảng dạy và trả lời câu hỏi và giải quyết vấn đề cho mọi người mà không cần phải chăm sóc quá nhiều về bệnh tật hay cơn đau của mình. Nhờ vậy mà tôi trở nên thiện xảo trong bất cứ việc gì tôi làm dù cho tôi phải đang phải chịu những tình trạng tốt hay xấu về sức khỏe. Sức mạnh sức mạnh của chánh niệm và xả ly là thật sự hữu ích không chỉ đối với tôi mà còn đối với nhiều người trong xã hội. Có rất nhiều bệnh nhân nan y khó chữa, những vấn đề mà không thể được giải quyết bằng cách thông thường, có rất nhiều điều chúng ta cũng không thể hiểu, và đối với tất cả những điều này thì chánh niệm và xả ly là rất hữu ích. Đối với những vấn đề chúng ta không thể giải quyết thì chúng ta nênsax ly khỏi nó và tiếp tục làm thiện pháp. Đối với những bệnh nan y mà không thể chữa thì chúng ta cũng nên xả ly và tiếp tục làm thiện pháp. Đối với những điều chúng ta chưa thể hiểu thì chúng ta cũng nên xả ly và tiếp tục làm thiện pháp. Nếu chúng ta có thể làm như thế này thì chúng ta có thể tiếp tục làm thiện pháp với sự xả ly khỏi những khó khăn của mình, và nhờ vậy có khả năng là những bệnh khó chữa cũng sẽ được chữa lành bằng sức mạnh của việc làm thiện pháp, những vấn đề nan giải rồi có thể sẽ được giải quyết bằng sức mạnh của thiện pháp, và những điều chúng ta chưa hiểu được rồi chúng ta cũng sẽ hiểu nhờ sức mạnh của thiện pháp. Chúng ta có thể thỏa mãn và có giải pháp cho bất cứ

điều gì ngay cả khi chúng ta chưa thể thực hành hoàn toàn đúng đắn.

**Question 91:**

So he shares about the process he comes to Dhamma and the benefit he gets from your teaching. Before, he was a person who loved to read the Buddha teachings and to do a lot of research and reading about the teachings of the Buddha. And he reads the Tipitaka about observing and Satipatthana or a lot of Buddha teachings, but it makes him more attached to those teachings, he even learns Pali language in order to understand the original words of the Buddha. But it makes him even more attached to those words. When he reads the translation by one of the most vulnerable monks in Vietnam, he has judgments about him and he realizes that it makes him really attached to the words and far away from truth. When he practiced meditation, he realized that it got even deeper attachment. He used to experience light in meditation. He sees the light and a lot of big universal scales during his medication and it makes him attached to the light and he wants the lights to be his, to be his own, he wants to experience light again. And because of his expectation to that light experience, he has to give up the meditation practice and it makes him think that it should be that the teachings of the Buddha is good, it should be that Pali is good and should be that meditation is good but it should be done only with mindfulness and detachment as you often teach. But for him, he has done it with ignorance and attachment, that's why it makes those good things become bad.

And he understands that the teachings of the Buddha are about the truth, the truth about impermanence and the truth about the attachment in our mind. After that, he listened to some Dhamma

talk by venerable Ajahn Chah and there is a part that venerable complains about the meditators who is attached to light experience like him, he said that even our electric light can become light, so there's no nothing special about seeing light in meditation, and that those words make him realize that such light experience in meditation should only be experienced and let go with detachment. And everything in meditation experience is for experiencing only without attachment and with detachment, without attachment or rejection.

And he realized that all the suffering of this life is because of ignorance and attachment and the way to get out of suffering is by mindfulness and detachment. This is the second and third noble truth in the Four Noble Truths that the Buddha gave us. The Buddha himself before becoming Buddha, he also learned meditation with a lot of different teachers, a lot of great meditation masters of the time and he himself has reached a really high stage of meditation. But all those stages of meditation doesn't make him escape from the suffering of life, the endless suffering cycle of life. So that's why the Buddha decided to let go to stop those meditation practices and he found out about Vipassana meditation. This fact makes him realize that any meditation practice that is not based on detachment, that practice is not it surely not the right practice, the right teaching of the Buddha. And he is very happy, really helpful and grateful that your first teaching is about attachment and the right view about detachment so that's how we get detached and not attached to any specific methods of meditation or attached to any specific meditation master. So even with any meditation method or any meditation teacher, we should be based on detachment and mindfulness is not based on ignorance and attachment.

So with this right understanding, even if we are born into a less fortunate realm and we no longer remember all these teachings, this right understanding will help us to bring us back to the right Dhamma. And so his question is how we can detach even from detachment so that he no longer has any expectation on the result when he practices meditation, no longer have any expectation in the future, and no longer feels that he's something special, that he's someone special for knowing Dhamma.

**Answer:**

You already learnt a lot about Buddhism and meditation, that's why you have a lot of knowledge and you can also share a lot. All this is really useful for the meditators. Now you are emphasizing on practice. Because of your knowledge, you can understand my teaching more easily. You can also understand the importance of detachment. We need to attach on mindfulness and detachment in order to detach from ignorance and attachment.

The more we are reducing mindfulness and detachment, the more we can detach from living beings and non living beings. Besides, the more we practice mindfulness and detachment, the more we can detach from living beings and non living beings, the more we emphasize on mindfulness and detachment, the more we can detach from ignorance and attachment also. We need to attach on practicing mindfulness and detachment in order to detach from all living beings and non living beings. Attachment on mindfulness and detachment can help us to detach from ignorance and attachment.

We just need to continue doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment or without grasping and attaching in the mind. That is what you should emphasize to practice at

every present moment. The more we are able to practice mindfulness and detachment in doing all kinds of good deeds, the more we can detach from everything and everyone.

If the power of mindfulness is stronger, the power of the detachment will be stronger, if the power of detachment is stronger, the power of mindfulness will also be stronger. And when the power of mindfulness and detachment is complete, our practice will be the end naturally. We need to practice by ourself and we will find the answer by ourself. We can understand if our practice is not complete yet, we can understand by ourselves. So also if our practice of mindfulness and detachment is complete, we can understand the truth by ourself naturally. Like having breakfast or lunch, we know whether we are hungry or not hungry. So also we know if we stop hunger or whether we already have enough or not, we know by ourselves. If we eat a little, we will feel hunger because of not having enough food, in this way we will continue eating, and then when we already have enough food than before, we will feel stomach full, we will feel no hunger, at the time that we can stop eating, similar like this.

You should continue practicing mindfulness and detachment more and more. In this way we will understand our own attachment to mindfulness or detachment. Because of practicing by ourselves, we will have our own experience and we will also know the result by ourselves without the attachment is stronger or less, whether detachment and mindfulness are weaker or stronger, whether the ignorance and attachment still remaining or no more remaining, we can understand by our own practice. The power which can detach from everything and everyone is powerful enough even to detach from the practice of

detachment also. When the power of detachment is complete, it can detach even from the practice, even from the attachment on the practice of detachment also.

***Hỏi 91 :Làm sao để xả ly khỏi chánh sự thực hành xả ly, để khi thực hành mình không còn mong cầu kết quả trong sự tu tập hay trong tương lai, và không bị ngã mạn, tự phụ nghĩ rằng mình tốt hơn người khác vì mình biết tu?***

**Đáp 91 :**

Bạn đã học rất nhiều về kinh điển Phật Pháp, vì vậy khi nghe lời giảng của tôi bạn có thể hiểu rất nhanh, và bạn đã chia sẻ rất nhiều điều bổ ích đến với những hành giả tại đây. Giờ đây bạn nên chú trọng nhiều hơn đến việc thực hành. Nhờ hiểu biết của mình mà bạn có thể hiểu bài giảng của tôi dễ dàng hơn, bạn cũng có hiểu biết về tầm quan trọng của việc xả ly. Chúng ta cần phải dính mắc vào chánh niệm và xả ly để có thể xả ly khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những hiện tượng hữu tình và vô tình. Chúng ta càng có thể xả ly thì chúng ta càng có thể chú trọng hơn nhiều hơn vào chánh niệm và xả ly và do đó chúng ta càng có thể xả ly vô minh và dính mắc của mình.

Chúng ta cần phải dính mắc vào chánh niệm và xả ly để có thể xả ly khỏi những dính mắc khác và những chúng sinh hữu tình hay vô tình.

Dính mắc vào chánh niệm và xả ly có thể giúp chúng ta xả ly khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta chỉ cần tiếp tục làm tất cả mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly và không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Đây là điều bạn nên chú trọng thực hành trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta càng có thể thực



hành chánh niệm và xả ly trong việc thực hành thiện pháp thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi người.

Nếu chánh niệm mạnh hơn thì sự xả ly của chúng ta cũng sẽ mạnh hơn. Nếu chúng ta có thể xả ly mạnh hơn thì chánh niệm cũng sẽ tự nhiên trở nên mạnh hơn. Cho đến khi sức mạnh của chánh niệm và xả ly được hoàn thiện và trọn vẹn thì đó cũng là lúc chúng ta đã hoàn thành sự thực hành của mình một cách tự nhiên.

Chúng ta cần phải tự thực hành bởi chính mình và chúng ta sẽ tìm thấy giải pháp cho chính mình. Chúng ta có thể tự biết được khi nào việc thực hành của mình là chưa hoàn thiện. Tương tự, khi thực hành của chúng ta đã đến giai đoạn hoàn thiện thì chúng ta cũng sẽ biết sự thật đó bởi chính mình một cách tự nhiên.

Tựa như khi ăn sáng hoặc ăn trưa thì chúng ta biết rằng mình có đang đói hay không. Tương tự, tùy theo ta còn đói hay no mà chúng ta sẽ tự biết rằng mình có nên tiếp tục ăn nữa không, hay là đã dùng đủ thực phẩm rồi. Nếu chúng ta ăn ít thì chúng ta sẽ giảm vẫn cảm thấy đói bụng bởi vì chưa đủ thực phẩm. Vì vậy lúc đó chúng ta tiếp tục ăn và khi mà chúng ta đã ăn no và đã có đủ thực phẩm thì dạ dày của chúng ta sẽ cảm thấy no và lúc đó thì chúng ta có thể ngừng ăn.

Tương tự như thế, chúng ta nên tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly càng nhiều hơn, và nhờ sự thực hành của chính mình mà chúng ta sẽ tự mình trải nghiệm và hiểu biết hơn về kết quả của sự thực hành đó. Chúng ta phải biết khi nào dính mắc đang nhiều hơn hay ít đi.

Chúng ta phải biết khi nào thì xả ly và chánh niệm đang thiếu hay đang mạnh, hoặc là khi nào vô minh và dính mắc vẫn còn hay là

không còn nữa. Tất cả những điều này chúng ta sẽ có thể tự biết bằng chính thực thành của mình.

Việc có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi điều và mọi người thì bản thân nó đã đủ sức mạnh để có thể xả ly khỏi chính sự xả ly. Nếu chúng ta thực hành đủ nhiều và đủ mạnh thì điều đó cũng sẽ giúp chúng ta xả ly khỏi chính sự thực hành xả ly của mình.

**Question 92 :**

Dear Sayadaw. Last time, I asked you about how to practice meditation. When I counted my breaths and entered the concentration state. Today, I meditated without counting my breaths, and you said to relax the body and mind, not to cling, and to cultivate more wholesome dharms. I have practiced this after your dharma talk.

I meditated for about an hour today, and the nun turned the clock face down so I couldn't see the time anymore, and thus I was not aware of the time and did not cling anymore. After about several tens of minutes, I entered that state again where my whole body felt energized and the sensation throughout my body was very clear. I could feel an ant walking by, and it felt 10 or 20 times magnified. Then I remembered Monk Khoa talking about expansion and contraction. Before entering this state, I felt discomfort in my nose and tired due to difficulty breathing. After entering this state, I didn't need to do anything to clearly feel the expansion and contraction, and the coming and going of the breath, especially my hands felt like batteries being charged. Full of energy, it runs there and accumulates there, with the clearest sensations being in both arms and the expansion and contraction in the belly. At that moment, my awareness could clearly perceive the joy in my mind, and it didn't want to leave

that state. I even wanted to stop breathing to keep this feeling forever. It was truly serene.

Sayadaw, please enlighten me. I have followed your instructions not to count, not to count breaths, and to observe the mind to let the mind and body relax. After an hour and 45 minutes, I felt as if I had slept for a very long time. I express my gratitude to you.

**Answer:**

Practicing meditation is a mental action. We must use the present moment mind, which is the real meditator. Meditation is not thinking, dreaming, or imagination. It is the present mental action of mindfulness and detachment. The mind is the main actor in practicing meditation. The present moment is the only time to be mindful, and the mind should detach from dwelling in the past. It needs to stop dreaming about the future and be mindful of only the present moment's action, reaction, or whatever happens in our body and mind. Present moment actions, reactions, or cause and effect are the objects to be mindful of. It is the most difficult job for all living beings. Keeping the mind in the present moment and focusing continuously on one object are incredibly challenging. Detaching from all living and non-living beings is also very difficult. That's why the more we practice mindfulness and detachment at the present moment, the stronger and more powerful the present moment mind will become.

Meditation, or mindfulness and detachment, is not what the mind is used to doing. The minds of living beings tend to dwell in the past or dream about the future. Besides, it is really difficult to forgive and forget. Practicing meditation changes the habit of the mind. The more we practice mindfulness and detachment,

the more good and bad experiences we will surely have. The worst pain can be experienced in practicing meditation, yet it may also be the most interesting and amazing practice. We can experience what we don't understand, along with many strange experiences. On the other hand, there will also be the best experiences which are amazing, surprising, and wonderful. It is really difficult to describe with language. Practicing meditation is beyond our imagination, perhaps the most exciting game in the universe.

The real meditation is never boring and truly interesting. Practicing meditation or mindfulness and detachment is complete by itself. If we practice meditation, we need nothing, no one. The action of mindfulness and detachment is complete by itself. That's why the more we practice meditation, the more we can detach from living and non-living beings, and even from ourselves as living beings. Mindfulness and detachment are the best of all, the way to a healthy and wealthy mind, and also the way to enlightenment.

But when practicing meditation, we must be mindful of whatever good or bad experiences we encounter. The aim of mindfulness is to detach. If we cannot detach from the object or experience of meditation, our practice will not develop. Due to the completeness of mindfulness and detachment, we don't need to worry about attaching to drugs, alcohol, sex, or anything and anyone. Meditation is complete by itself and can detach from everything and everyone. Thus, meditation can be useful for everyone, even for alcoholics and drug addicts. Even a murderer who has killed many people can become a saint or an arahant through practicing mindfulness and detachment.

Meditation can change everything, everyone, and everywhere. This is a meditation center. Practicing meditation transforms this place into the Phuoc Son Meditation Center. Meditators here also change through meditation or mindfulness and detachment. When we practice meditation, we will surely experience the worst and best emotions, sensations, or experiences. However, we should try to detach from all these good and bad experiences. In this way, we can develop more and more.

Your meditation experience is just beginning. The more you practice, the more experience you will gain. But you should try to use it only, without grasping or attaching in the mind. You should find the answer through your own practice. If you can detach from your present experience, you can gain a better experience and understand by yourself.

### **Câu Hỏi 92 :**

***Thiền Sư giúp con giải đáp thắc mắc ạ! Lần trước con đã hỏi ngài về thiền .Khi con đếm hơi thở và nhập định ạ. Hôm nay con ngồi thiền và con không đếm hơi thở nữa và ngài nói thả lỏng thân tâm và không dính mắc và làm cho tâm ngày càng nhiều thiện pháp hơn con đã thức hành điều này sau buổi pháp ngài vừa giảng .***

***Con khoảng 1 tiếng ngồi thiền và hôm nay sư cô đã để cái đồng hồ úp xuống và con không thấy giờ nữa và như vậy là con không thấy nữa tâm lý con lúc đó con không biết giờ và cũng không dính mắc nữa và con ngồi khoảng vài chục phút thì con lại rơi vào trạng thái đó toàn thân như đầy năng lượng và cảm thọ toàn thân rất rõ ràng. Con kiến đi qua ra con vẫn cảm nhận thấy và nó to gấp 10 hoặc 20 lần. Lúc đó***

*con nhớ đến sư Khoa nói về phòng xệp, khi con chưa vào trạng thái như này thì con cảm thấy nó chỉ khó chịu ở mũi và mệt mỏi vì khó thở. Sau khi vào trạng thái này thì con chẳng cần phải làm gì cũng thấy rõ ràng sự phòng xệp và đi ra đi vào của hơi thở nhất là 2 bàn tay của con như cục pin chích điện. Đây năng lượng, nó chạy ở đó và tích ở đó cảm thọ rõ nhất là ở 2 cánh tay và phòng xệp ở trong bụng. Lúc đó sẽ nhận biết của con thấy rõ sự hỷ lạc của tâm và nó không muốn thoát ra khỏi đó. Và chỉ muốn ngừng thở để có cảm giác này mãi mãi. Thật là tịch tịnh.*

*Con nhờ ngài thiền sư giải đáp giúp con với ạ. Con đã làm theo lời ngài không đếm số, không đếm hơi thở và quan sát tâm để tâm thả lỏng, thân cũng thả lỏng ạ. Sau một giờ 45 phút thì cảm giác của con như vừa ngủ rất lâu rồi ạ. Con xin tri ân ngài?*

**Trả Lời:**

Hành thiền là việc của tâm. Chúng ta cần phải sử dụng tâm ở khoảnh khắc hiện tại. Tâm ở khoảnh khắc hiện tại mới chính là người hành thiền đích thực. Hành thiền không phải là suy nghĩ, không phải là mơ mộng, không phải là tưởng tượng. Hành Thiền chính là hành động chánh niệm và xả ly trên khoảnh khắc hiện tại của tâm. Tâm chính là người diễn viên chính, là nhân vật chính trong việc thực hành thiền. Khoảnh khắc hiện tại là thời điểm duy nhất để chánh niệm.

Tâm nên xả ly khỏi việc sống trong quá khứ. Tâm cần phải ngừng việc mơ mộng về tương lai. Tâm cần phải chánh niệm chỉ trên khoảnh khắc hiện tại, xả ly khỏi những hành động và hệ quả hiện tại, và xả ly bất kỳ điều gì đang diễn ra trên thân và tâm mình.

Hành động và hệ quả, hay nhân và quả ở khoảnh khắc hiện tại, là đối tượng để chánh niệm.

Hành thiền là công việc khó cho hầu hết tất cả mọi người. Rất khó để giữ cho tâm chúng ta tập trung ở khoảnh khắc hiện tại. Và rất khó để giữ cho tâm chỉ tập trung vào một đối tượng một cách liên tục. Và cũng rất khó để chúng ta xả ly khỏi tất cả những hiện tượng hữu hình hay vô hình. Đó là lý do vì sao chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly ở khoảnh khắc hiện tại thì tâm thức ở khoảnh khắc hiện tại sẽ càng mạnh mẽ và có uy lực hơn. Hành thiền hay chánh niệm và xả ly không phải là điều mà tâm trí chúng ta thường hay làm. Không phải là điều mà tâm chúng ta quen làm. Tâm trí của những chúng sinh hữu tình thường hay sống trong quá khứ và mơ mộng về tương lai. Ngoài ra, nó cũng rất khó tha thứ và quên đi. Việc hành thiền chính là thay đổi thói quen này của tâm.

Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta sẽ càng chắc chắn trải qua nhiều trải nghiệm xấu cũng như tốt. Khi hành thiền, chúng ta có thể có cả trải nghiệm tồi tệ nhất cũng như những trải nghiệm vi diệu tuyệt vời nhất, và cả những trải nghiệm mà bản thân chúng ta không thể nào hiểu nổi. Sẽ có rất nhiều trải nghiệm lạ lùng mà chúng ta có thể trải qua khi hành thiền. Mặt khác thì việc hành thiền cũng có thể giúp chúng ta có những trải nghiệm rất tuyệt diệu và an lạc. Và những trải nghiệm rất khó để diễn tả nên lời. Việc hành thiền là vượt ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Nó có thể là trò chơi thú vị nhất trong toàn vũ trụ. Việc hành thiền thực sự rất thú vị, không bao giờ là buồn chán. Chúng ta có thể nói rằng thực việc hành thiền hay thực tập chánh niệm và xả ly bản thân nó đã là hoàn thiện. Nếu chúng ta hoàn thiện thì chúng ta không cần phải làm gì khác, không cần một ai khác. Chính hành động chánh niệm và xả ly ở

khoảnh khắc hiện tại tự thân nó đã là hoàn hảo. Vậy nên chúng ta càng thực hành thiền thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những hiện tượng hữu tình và vô tình. Và chúng ta càng có thể xả ly khỏi chính mình, khỏi đời sống thế tục của mình.

Việc giữ chánh niệm và xả ly chính là hành động tốt nhất trong tất cả. Chính là con đường để chúng ta có được tâm trí khỏe mạnh và thịnh vượng và cũng là con đường để đạt được giải thoát giác ngộ. Nhưng khi chúng ta hành thiền, chúng ta phải có thể giữ cho tâm chánh niệm vào bất kỳ trải nghiệm nào, dù xấu hay tốt. Mục tiêu của chánh niệm là để xả ly. Nếu chúng ta không thể xả ly đối với những đối tượng hay những trải nghiệm khi chúng ta hành thiền thì việc hành thiền của chúng ta sẽ không thể nào tiến triển được. Bởi vì nhờ có sự hoàn thiện của việc chánh niệm và xả ly mà chúng ta không cần phải lo lắng. Và cũng không cần phải dính mắc vào những thứ tiêu cực, những thứ nghiệm ngập như rượu hay là chất kích thích hay là quan hệ thân xác hoặc bất cứ gì bất cứ ai.

Việc hành thiền tự bản thân nó đã là trọn vẹn. Thiền tập có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Đó là lý do vì sao việc hành thiền là hữu ích đối với tất cả mọi người. Thậm chí nó rất hữu ích đối với những cả những người nghiện rượu hay nghiện thuốc. Thậm chí với những người. Tiêu cực hoặc những như những kẻ giết người hàng loạt. Đối với những người đó, nhờ hành thiền, họ cũng có thể trở thành một vị thánh nhân hay một bậc a la hán, nhờ thực tập chánh niệm và xả ly. Thiền tập có thể thay đổi mọi thứ và mọi người.

Tại trung tâm thiền này, khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta sẽ trải nghiệm qua cả điều tồi tệ nhất và điều tuyệt diệu nhất. Những thứ như cảm xúc hay cảm giác hay, những trải nghiệm nào đó chắc chắn. Nhưng cho dù đó là trải nghiệm gì thì chúng ta



cũng nên xả ly khỏi tất cả mọi trải nghiệm, dù xấu hay tốt. Nhờ đó chúng ta mới có thể phát triển sự thực hành của mình ngày một tiến bộ hơn. Trải nghiệm thiền tập của bạn chỉ mới là khởi đầu. Bạn càng thực hành nhiều hơn thì bạn sẽ càng trải nghiệm qua nhiều thứ khác nhau. Và bạn càng có nhiều trải nghiệm thì bạn càng chỉ nên sử dụng đơn thuần những trải nghiệm đó để chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại mà không có sự dính mắc trong tâm. Bạn nên tự tìm câu trả lời cho mình bằng chính sự thực hành của mình. Nếu bạn không thể xả ly khỏi những trải nghiệm của mình thì bạn sẽ không thể có những trải nghiệm tốt hơn và bạn sẽ không thể hiểu được mọi thứ bằng trải nghiệm của mình.

**Question 93 :**

**I am a former student of yours, having participated in a meditation course at Phap Van Temple in Hanoi. My son was born on November 8, 2006, and he is currently in his final year of high school, preparing for graduation exams. In grade 12, he occasionally asked for leave and then returned to school motivated by his mother. However, from December 18, 2023, to the present, he has decisively refused to return to school, staying at home listening to music and using his phone... although he previously expressed a desire to study and attend university for information technology. When asked for a reason, he mentions that the teacher talks too much, education seems pointless, and exams are too stressful... even though the teacher has said she would provide all the necessary support for him. Now, with only about 3 months left until the end of the school year, dropping out means losing 12 years of education without obtaining a high school diploma.**

**As a former student of yours, you have taught me about karma, mindfulness, and detachment. I have also performed meritorious deeds and dedicated them to my son, using a loving mind to be patient with him. Please advise me on what I should do to help my son.**

**Answer:**

If we consider the perspective of cause and effect, the reluctance to go to school and the disharmony with the teacher are primarily concerns related to the son. His attachment to music and use of social media may make it difficult for him to control his mind and focus on his responsibilities. This issue is common among many children; he is not the only one facing problems with education. The mother practices meditation; therefore, she should rely on meditation to address her son's issues. Instead of pressuring him, we should engage in more good deeds, including practicing meditation or mindfulness and detachment.

For me, I have been able to help many people and accomplish many things due to the power of mindfulness and detachment. Before practicing meditation, I could not achieve these results. Meditation has allowed me to understand the power of mindfulness and detachment more deeply. In this way, I try to solve the problems of others and myself using the power of mindfulness and detachment.

The mother should focus on practicing meditation, mindfulness, and detachment. The more she engages in good deeds with mindfulness and detachment, the more she harnesses the power of mindfulness and detachment. This approach may make it easier for her son to comply with her. Even if he finds it difficult

to follow her wishes, she may be able to tolerate his mistakes and forgive and forget.

Practicing meditation and doing good deeds aim to solve not only the issues concerning her son but also all our problems and those of others. That is what she should do. As a meditation teacher who has opened many meditation centers, I rarely pressure people in my center to practice meditation. I don't force meditation upon anyone. I want everyone to practice independently. If I were to mandate meditation, it could lead to adverse effects. Without such directives, they might not practice meditation. However, if they choose to meditate on their own, they don't need to depend on anyone else and can perform good deeds independently.

There is a time for everything and everyone. We just need to be patient for the right moment. With this understanding, I have been teaching meditation freely, without imposing pressure on others. You are free to meditate or not. You can also meditate independently. My teachings may be difficult to grasp, which is why even individuals in my center might listen to and follow the methods of other meditation teachers. This is not a problem for me. I want them to practice and perform good deeds freely. Therefore, my mind is also free. If I were controlling someone or something, they and my mind would not be free. By not enforcing this practice, my mind remains free and powerful. Not insisting on meditation allows for the option not to meditate. My goal in not forcefully guiding meditation is for individuals to learn to meditate on their own. Because they stay in the meditation center, they become familiar with my teachings and the practice of sitting meditation.

### **Câu hỏi 93:**

Con là học trò cũ của Thầy, con từng tham gia khóa Thiền tại Chùa Pháp Vân, con ở Hà nội. Con trai con sinh ngày 8/11/2006, cháu hiện đang học lớp 12 cuối cấp 3 chuẩn bị thi tốt nghiệp. Vào lớp 12, thỉnh thoảng cháu có xin nghỉ sau đó lại đi học trở lại do dc mẹ động viên. Tuy nhiên, từ 18/12/2023 đến nay, cháu dứt khoát không trở lại trường, ở nhà nghe nhạc, xem điện thoại....mặc dù trước đó cháu đã từng muốn học và vào đại học ngành công nghệ thông tin. Khi hỏi lý do cháu nói cô giáo nói nhiều, học chẳng để làm gì, thi cử áp lực... mặc dù phía cô giáo nói sẽ tạo mọi điều kiện tốt nhất cho cháu. Giờ chỉ còn khoảng 3 tháng nữa là sẽ kết thúc năm học, nghỉ học tức là sẽ mất 12 năm học không có bằng cấp 3. Là học trò cũ của Ngài, Ngài đã từng dạy nhân quả, Chánh niệm xả ly. Con cũng đã làm thiện pháp và hồi hướng cho cháu và dùng tâm từ để kham nhẫn với cháu. Xin Ngài cho con lời khuyên con cần làm gì để giúp cháu ạ?

### **Trả lời 93:**

Nếu chúng ta xem xét từ góc độ nhân quả, việc không muốn đến trường và không hòa đồng với giáo viên chủ yếu liên quan đến người con trai của bạn. Sự say mê âm nhạc và sử dụng mạng xã hội có thể khiến người con trai này khó kiểm soát tâm trí và tập trung vào những gì mình cần làm. Vấn đề này phổ biến với nhiều trẻ em; con trai cô không phải là người duy nhất gặp vấn đề với giáo dục. Bạn đang thực hành thiền; do đó, bạn nên dựa vào thiền để giải quyết vấn đề của con trai. Thay vì gây áp lực lên con, chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn, bao gồm cả việc thực hành thiền hoặc chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi, tôi đã có thể giúp đỡ nhiều người và hoàn thành nhiều việc nhờ vào sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Trước khi

thực hành thiền, tôi không thể làm được như vậy. Thiền đã cho phép tôi hiểu sâu hơn về sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, tôi cố gắng giải quyết vấn đề của người khác và bản thân mình bằng sức mạnh của chánh niệm và xả ly.

Bạn cần tập trung vào việc thực hành thiền, chánh niệm và xả ly. Càng thực hiện nhiều việc lành với chánh niệm và xả ly, bạn càng sử dụng được sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Cách tiếp cận này có thể khiến con trai dễ dàng tuân theo mẹ hơn. Ngay cả khi con trai khó tuân theo ý muốn của bạn, bạn có thể chấp nhận và chịu đựng được những sai phạm của con trai và có thể tha thứ và quên đi những điều đó.

Thực hành thiền và làm việc thiện pháp không chỉ nhằm giải quyết vấn đề liên quan đến con trai của cô mà còn cho tất cả vấn đề của chúng ta và người khác. Đó là điều cô nên làm. Là một thiền sư, tôi đã mở nhiều trung tâm thiền, nhưng tôi hiếm khi gây áp lực lên mọi người trong trung tâm của tôi trong việc thực hành thiền. Tôi muốn mọi người tự mình thực hành. Nếu tôi bắt buộc mọi người phải hành thiền, sẽ gây ra những tác dụng phụ. Nếu không có ai ra lệnh như vậy, họ có thể không thực hành thiền. Tuy nhiên, nếu họ chọn thiền một mình, họ không cần phụ thuộc vào bất kỳ ai khác và có thể thực hiện việc thiện pháp một cách độc lập.

Mọi thứ và mọi người đều có thời gian của riêng mình. Chúng ta chỉ cần kiên nhẫn chờ đợi thời điểm đúng. Với sự hiểu biết này, tôi đã dạy thiền một cách tự do, không gây áp lực cho người khác. Bạn có thể tự do thiền hoặc không. Bạn cũng có thể tự thiền. Bài giảng của tôi có thể khó hiểu, đó là lý do tại sao ngay cả những người trong trung tâm của tôi cũng có thể lắng nghe và theo dõi phương pháp của các thiền sư khác. Điều này không phải là vấn đề đối với tôi. Tôi muốn họ tự do làm việc thiện, tự do thực hành.

Đó là lý do tại sao tâm trí tôi cũng tự do. Nếu tôi đã kiểm soát ai đó hoặc điều gì đó, họ và tâm trí tôi sẽ không tự do. Do không áp đặt một cách mạnh mẽ, tâm trí tôi cũng tự do và mạnh mẽ. Không hướng dẫn thiền là cho phép không thiền. Mục tiêu của tôi trong việc không nhấn mạnh hướng dẫn thiền một cách chuyên chú là để mọi người tự mình thiền. Do ở lại trung tâm thiền, họ quen thuộc với bài giảng của tôi và việc hành thiền.

**Question 94: Dear Sayadaw, in my group there is a girl whose temperament and way of working are not compatible, causing conflicts and arguments, making work ineffective and making members feel uncomfortable, dissatisfied, unhappy. What should we do to help her and help the group operate more effectively?**

**Answer:**

When we are doing good deeds with teamwork, there will be problems like this for sure. This is the nature of the people. Everyone in the group can be like this. We should try to accept it as the nature of teamwork.

We should try to control the mind to accept things like this and not to harbor an evil mind because of her. Not to be disappointed with her, just try to forgive and forget her. Besides, we should understand that this kind of action can happen in anyone, and it is difficult to stop.

The real problem is she cannot control her mind. That's why she makes problems with her work and physical actions. So, if we are trying to control the mind we are using, she will be helpful; she may be able to control her mind. I have many experiences like this. The bigger the teamwork, the bigger the problems like this.

As a leader, we should emphasize detaching from her actions because she cannot detach by herself. She is also old enough, not young to be taught every detail. She may understand what she should do, but she cannot do it by herself. She cannot control it by herself. That's why practicing mindfulness and detachment to have a stable and pure mind is the most important of all.

But other members may feel depressed or blame her. However, doing this can make her worse. So, mindfulness and detachment are the best we can do. I have been doing this all the time. In this way, they can continue the teamwork and do good deeds, and they will also be able to control themselves in the future.

The mind we are using is the same. Controlling our mind is controlling her mind also. Detachment from her actions is also helpful for her in order to detach from wrong speech and wrong actions.

**Câu hỏi 94:**

***Kính thưa ngài Thiền sư, trong nhóm của con có 1 bạn gái có tính tình và cách làm việc không hòa hợp, gây ra những mâu thuẫn và tranh cãi, khiến công việc không đạt hiệu quả và khiến cho các thành viên cảm thấy khó chịu, không hài lòng, không vui vẻ. chúng con nên làm thế nào để giúp bạn ấy và giúp nhóm hoạt động hiệu quả hơn ạ?***

**Trả lời:**

Mỗi khi chúng ta làm thiện pháp với đội nhóm thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp vấn đề như thế này. Bởi vì đây chính là bản chất của con người và bất kỳ ai trong đội nhóm của mình đều có thể gặp vấn đề tương tự.

Chúng ta nên chấp nhận đây là bản chất của việc làm đội nhóm. Chúng ta nên cố gắng kiểm soát tâm của mình để có thể chấp nhận những điều này là không nên khởi những cái tâm bất thiện

Chỉ vì cô ấy chúng ta không nên cảm thấy thất vọng về cô ấy và hãy cố gắng tha thứ và quên đi. Đồng thời, chúng ta nên hiểu rằng: Bất kỳ ai cũng có thể hành động như thế này và đây là điều khó có thể ngừng lại được. Vấn đề thực sự nằm ở việc cô ấy không thể kiểm soát tâm của mình. Chính vì cô ấy tạo ra những vấn đề liên quan tới công việc và những hành động cử chỉ bên ngoài cô ấy. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm của mình thì tại một thời điểm nào đó, cô ấy sẽ dần trở nên hữu dụng hơn nữa và khi đó có thể cô ấy cũng kiểm soát được tâm của cô ấy. Và đây là điều tốt nhất và chúng ta có thể làm.

Bản thân tôi cũng đã từng có nhiều trải nghiệm như thế này và một đội nhóm càng lớn thì cái vấn đề mà chúng ta gặp cũng sẽ càng lớn hơn nữa. Với tư cách là một lãnh đạo thì chúng ta nên chú trọng nhiều hơn vào việc xử lý khỏi những hành động của cô ấy. Bởi vì cô ấy không thể nào tự xử lý bởi chính mình. Và đồng thời cô ấy cũng đã đủ lớn tuổi không còn quá non trẻ để được chỉ dạy từng chi tiết nhỏ nhặt. Thì có thể cô ấy sẽ hiểu được những gì mà cô ấy nên làm. Tuy nhiên, bây giờ cô ấy không thể nào tự làm ở chính khả năng của mình được cô ấy không thể nào kiểm soát tâm bởi chính khả năng của mình được. Chính vì vậy, việc chúng ta thực hành chánh niệm và xử lý để có được một tâm ổn định và thành tựu là điểm quan trọng nhất mà chúng ta cần phải làm. Tuy nhiên, có thể có một số thành viên khác có thể cảm thấy mệt mỏi, chán nản và liên tục đổ lỗi lên cô ấy. Và nếu mà họ làm như thế này thì chỉ khiến tình trạng cô ấy ngày càng tệ hơn tệ đi. Vậy nên chánh niệm và xử lý là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm. Và tôi liên tục áp dụng việc thực hành này trong mọi lúc và



mọi nơi. Và bằng cách này, những người trong đội nhóm của tôi có thể tiếp tục làm việc, đội nhóm tiếp tục làm thiện pháp. Và chắc chắn họ cũng có thể tiếp tục kiểm soát tâm của họ trong tương lai. Cái tâm mà chúng ta đều đang sử dụng thì là một, mà cũng chính là bản chất vô thường luôn mới. Thế nên khi mà chúng ta kiểm soát tâm của mình cũng là chúng ta đang kiểm soát được tâm của cô ấy. Chúng ta nên xả ly khỏi những hành động của cô ấy. Việc xả ly khỏi những hành động cô ấy cũng rất hữu dụng cho cô ấy để có thể giúp cô ấy xả ly được khỏi những lời nói sai lầm hay những hành động sai lầm.

**Question 95: What is your ultimate goal in this life and why did you choose that goal?**

**Answer:**

Now, I have been doing good deeds more and more, not only for myself but also for Buddha, Dharma, Sangha. In order to pay back the gratitude of Buddha, Dharma, Sangha, doing like this is really difficult, but I'm trying to do as much as I can. Because of practicing meditation, I came to understand the gratitude of Buddha, Dharma, Sangha. That's why I understand I'm responsible to pay back for the gratitude of Buddha in this way. I will do more and more good deeds in the present and in the future. This desire is really stronger in the mind. That's why I believe I will be able to do more and more. The mind is the most important of all.

**Câu hỏi 95: Đích đến cuối cùng trong đời sống này của Ngài là gì? Và vì sao Ngài lựa chọn cái đích đến đó?**

**Trả lời:** Giờ đây tôi đã làm thiện pháp ngày một nhiều hơn nữa, không chỉ cho bản thân mình mà còn cho tất cả các chúng sinh, cho Phật, Pháp và Tăng. Và tôi làm những điều này để có thể đền

ơn tới Phật, Pháp và Tăng. Để có thể làm như thế này thì là một điều rất là khó khăn. Tuy nhiên, tôi luôn cố gắng làm nhiều nhất mà tôi có thể. Bởi vì việc thực hành thiền mà tôi đã dần hiểu được ra, có được sự biết ơn tới Phật, Pháp và Tăng.

Chính vì vậy, tôi hiểu được một điều rằng: Tôi có một trách nhiệm lớn lao để có thể để đáp nghĩa lại cho Đức Phật Bảo. Tôi sẽ làm nhiều việc tốt hơn nữa ở hiện tại và trong tương lai. Khao khát này thực sự mạnh mẽ trong tâm trí. Chính vì thế, tôi tin rằng mình sẽ có thể làm được nhiều hơn nữa. Tâm trí là quan trọng nhất trong tất cả.

**Question96: How to control the mind and the continuous thoughts when practicing meditation?**

Answer: Because of thinking, there is attachment to thinking and thoughts in the mind. So, we should try to stop thinking, and we should be mindful of thinking. Stopping not to think is to detach from thinking and to be in a state of thinking or not thinking only, without grasping or attaching in the mind.

Because of thinking, we are useful in thinking and we attach to thinking. That's why when we practice meditation, there are many thoughts in the mind for sure. The real meditation is mindfulness and detachment in thinking and from thinking. Thinking or not thinking is not important. To be doing only or not doing only, without grasping or attaching in the mind, is really important.

Therefore, whatever we do, we should try to do with mindfulness and detachment. In this way, there will be less and less thoughts in the mind. Besides, there will also be good thoughts in the mind naturally. It will take time, but we should

try to be mindful of thinking. In this way, there will be less and less thinking and thoughts when we practice meditation.

***Câu hỏi 96: Làm thế nào để kiểm soát tâm và suy nghĩ thiền miên của mình trong lúc ngồi thiền?***

**Trả lời:** Bởi vì chúng ta đã quá quen với việc suy nghĩ, thế nên là chúng ta bị dính mắc vào những suy nghĩ ở trong tâm.

Chúng ta nên cố gắng dừng suy nghĩ của mình thông qua việc chánh niệm hay sự ý thức trên suy nghĩ. Việc dừng nghĩ chính là để xả ly khỏi suy nghĩ. Và đồng thời, để có thể nghĩ hoặc không nghĩ mà thôi, mà không bám chấp hay dính mắc vào việc suy nghĩ ở trong tâm.

Chính bởi vì chúng ta đã suy nghĩ nhiều, thế nên là chúng ta đã thuần thục và dính mắc vào việc suy nghĩ. Chính vì vậy, bất kể khi nào chúng ta thực hành thiền. Thì chắc chắn sẽ có rất nhiều suy nghĩ trong tâm của chúng ta.

Hành thiền thực sự chính là chánh niệm và xả ly trên suy nghĩ và khỏi suy nghĩ. Việc suy nghĩ hay không thì không quá là quan trọng mà chỉ làm hoặc không làm mà thôi. Không bám chấp hay dính mắc vào trong tâm thì mới là điều thực sự quan trọng.

Chính vì vậy, bất kể điều gì chúng ta làm chúng ta nên cố gắng chỉ làm mà thôi với chánh niệm và xả ly. bằng cách này sẽ ngày càng có ít suy nghĩ hơn ở trong tâm của chúng ta. Và đồng thời những suy nghĩ tích cực sẽ dần lộ diện một cách rất là tự nhiên khi chúng ta làm những điều này. Điều này chắc chắn sẽ tốn thời gian. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên cố gắng trong việc chánh niệm cho suy nghĩ của mình. Và bằng cách này sẽ ngày càng có ít

suy nghĩ hơn trong tâm của chúng ta khi chúng ta thực hành thiền.

**Question 97:** By helping others, our desires are fulfilled. What does this sentence mean?

**Answer 97:** There are two kinds of fulfilling the needs of others:

1. Material, including food, medicine, money and 2. Concerned with the mind, fulfilling the need of the mind.

The mind wants to know, so answering the question is fulfilling the desire of the mind to know. The mind wants to donate or give. This is solving the problems of the mind to be satisfied. If we want to donate, we will be satisfied if we can donate. We cannot be satisfied if we cannot give or donate. If we want to practice meditation, we will be satisfied only when we are able to practice meditation. If you want to be a nun, you will be satisfied to become a nun. In this way, I will allow you to be a nun.

To me, I emphasize fulfilling the needs of the mind more than everything. I am also fulfilling the material for the needed people in society. I'm taking care of the patient. I'm allowing many people to stay in Thabarwa Center. This is also fulfilling the needs of shelter for them. Teaching meditation is also fulfilling the mind to listen to Dhamma talk.

Most of my followers can only fulfill the need for material. They cannot be mindful of the present mind. That's why they ignore the present mind. That's why many people are suffering from mental problems because no one is fulfilling their mind. They cannot fulfill the need of their mind also. Because of not fulfilling the other, their minds are also not satisfied.

That's why I emphasize fulfilling the needs of the country and also abroad. Most of the leaders may not do like this. That's why I try to solve this mental problem. Because of doing good deeds like this, my desire to represent the Thabarwa Center and Buddhism in Myanmar, are fulfilled one after another. The more I fulfill the needs of other minds, the more I'm able to do good deeds till the satisfaction of the mind.

There are natural disasters, there is COVID-19 in the country. So everyone wants to be safe from natural disasters and viruses. Also, many people wish me to be safe from all the dangers. I'm safe not only from the good wishes of others but also by my practice of fulfilling the mental needs of others.

***Câu hỏi 97: “Bằng cách giúp đỡ người khác, những mong muốn của mình được đáp ứng”. Câu này có nghĩa là sao ạ?***

**Trả lời:** Thiền sư thường nói, bằng cách giúp đỡ người khác, thì những mong muốn và nhu cầu của chúng ta được đáp ứng. Có hai loại hình thức đáp ứng nhu cầu đến mọi người trong xã hội.

Hình thức thứ nhất là thiên về vật chất, bao gồm giúp đỡ về mặt thức ăn, thuốc men, hay tài chính. Hình thức thứ hai liên quan nhiều hơn về tâm trí, là đáp ứng nhu cầu của tâm. Tâm của chúng ta, tâm của một người muốn biết một điều gì đó. Việc trả lời câu hỏi chính là đáp ứng nhu cầu muốn biết đó. Nếu một người muốn cho đi hay muốn cúng dường, thì ví dụ, nếu chúng ta muốn cúng dường, chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái khi được cúng dường, và chúng ta sẽ không cảm thấy thoải mái nếu chúng ta không được cúng dường. Tâm của chúng ta muốn cho đi, hãy cúng dường. Việc đáp ứng như thế này giải quyết vấn đề trong tâm trí.

Nếu chúng ta muốn thực hành thiền, chúng ta chỉ cảm thấy mãn nguyện khi có thể thực hành thiền. Nếu bạn muốn trở thành một

vị tu sĩ, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện khi trở thành một vị tu sĩ. Bằng cách này, tôi có thể đồng ý cho phép bạn trở thành một vị tu sĩ. Tuy nhiên, đối với bản thân tôi, tôi chú trọng hơn vào việc đáp ứng nhu cầu của tâm hơn là nhu cầu vật chất. Tôi cũng giúp đỡ những người cần sự hỗ trợ vật chất trong xã hội ngày nay, chăm sóc bệnh nhân và chấp nhận nhiều người ở lại trung tâm thiền Thabarwa của mình, cung cấp cho họ chỗ ăn, chỗ ở.

Việc giảng dạy về thiền chính là đáp ứng nhu cầu của tâm và cho phép tâm được lắng nghe những bài pháp. Hầu hết học trò của tôi chỉ có thể đáp ứng được nhu cầu về mặt vật chất; họ không biết cách chánh niệm với tâm hiện tại của mình. Chính vì vậy, họ thường chối bỏ hoặc không để ý đến tâm lý của mình trong giây phút hiện tại. Do đó, có rất nhiều người đang gặp vấn đề về tâm và hiện không có ai đáp ứng nhu cầu về tâm cho họ.

Họ không thể đáp ứng được nhu cầu tâm của chính bản thân mình và cũng không thể đáp ứng được nhu cầu tâm của người khác, và tâm của họ không cảm thấy mãn nguyện. Vì vậy, tôi chú trọng nhiều hơn vào việc đáp ứng nhu cầu của tâm, không chỉ cho Miến Điện mà còn cho nhiều quốc gia khác trên toàn thế giới. Hầu hết nhà lãnh đạo ngày nay không có khả năng làm như thế. Vì vậy, tôi luôn cố gắng giải quyết vấn đề liên quan đến tâm, bởi vì biện pháp như thế giúp đáp ứng những mong muốn của tôi, của Trung tâm Thabarwa và của Phật giáo tại Myanmar, liên tục từ mong muốn này sang mong muốn khác. Càng đáp ứng nhu cầu của những tâm trí khác, tôi càng có khả năng làm thiện pháp nhiều hơn, cho đến khi bất kỳ tâm trí nào tôi gặp cũng đều cảm thấy mãn nguyện. Tại Myanmar, đã có rất nhiều thiên tai và đại dịch Covid-19. Ai cũng muốn được an toàn và tự do khỏi thiên tai và đại dịch. Trong thời điểm đó, có rất nhiều người cầu nguyện cho tôi được an lành khỏi tất cả những hiểm nguy này.

Từ đó, tôi đã trở nên an lành, không chỉ qua lời nguyện cầu của người khác mà còn thông qua chính sự thực hành của tôi, và sự thực hành của tôi cũng chính là đáp ứng nhu cầu tâm của người khác.

**Question 98: When interacting with others, I often have negative comparisons between myself and others. What can I do to feel more confident about myself? (I used to practice meditation, but I don't practice continuously) (my job is IT)**

**Answer:** Listening about meditation and practicing meditation is really difficult. Most people in society cannot get this chance. Many Buddhists in Myanmar are only busy with their family, their job, so they cannot listen to Dhamma talks. Even if they can listen, they cannot practice. You got the chance to practice in the retreat, so you should continue the practice. This is the opportunity to change your life and your mind because weakness in other things is not very important. You may not speak very well, or you may not be friendly or rich, but these things are not very important. Not practicing meditation continuously, even when we get the chance, is the biggest mistake. So, you should emphasize practicing meditation. The other jobs are not very important.

I'm not skillful in modern technology. I'm not skillful in language. I'm not skillful in Buddhist literature. That's why I emphasize practicing meditation. If there were not much weakness in my life, I may not work hard in practice and teaching meditation. Because of weaknesses in my life, I may feel underestimated. To endure the wrong view or misunderstanding of the people, I need to detach from myself. I need to emphasize one kind of doing good deeds. In this way, I choose practicing and teaching meditation as my profession. In

this way, I became useful and helped many people by practicing and teaching meditation and solving the problems of others through the power of mindfulness and detachment.

So, you should emphasize practicing meditation more and more. You should do what you find difficult. Now, you find it difficult to practice meditation because of other jobs. Even if you are not skillful in meditation, you can detach from other activities. You can detach from yourself. In this way, you may not feel bad about yourself. You should try to be a nun also, to detach from your life as a layperson. You should try temporary ordination. Now you are 34; it is challenging.

I have been changing my life but also the lives of many people by teaching and doing good deeds like this. So, you should also follow this way and detach from yourself. Becoming skillful in doing good deeds and meditation will take time, but to detach from yourself and your job is not much difficult. If you can detach, you can endure. If you cannot endure, you will not be satisfied. You are not satisfied because of attachment to yourself.

**Câu hỏi 98: Khi tiếp xúc với người khác. Con hay có tâm so sánh và phân biệt và còn hay thường suy nghĩ tiêu cực về bản thân mình. Làm thế nào để con cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình ạ? Và nghề con đang làm là IT và trước đây con đã từng thực hành thiền từ năm 2018. Nhưng con không thực hành liên tục.**

**Trả lời:** Để có thể được nghe về thiền và được thực hành thiền trong cùng một lúc là một cơ hội rất là hiếm có và hầu hết mọi người trong xã hội đều không có được cơ hội này. Còn rất nhiều phật tử tại Myanmar mặc dù theo đạo Phật nhưng mà họ luôn luôn bận rộn và bề bộn. Bề bộn với công việc và gia đình của họ



và họ không thể nào có đủ thời gian để nghe pháp thoại. Ngay cả khi họ có đủ thời gian thì họ cũng không thể nào chuyên tâm vào việc thực hành của mình.

Giờ đây bạn đang có cơ hội để được thực hành trong khóa thiền này. Nên bạn nên chuyên tâm và chăm chỉ hơn trong việc tu hành của mình. Đây cũng chính là cơ hội để bạn thay đổi cuộc sống của mình và thay đổi tâm trí của mình. Nhận định những điểm yếu trong khía cạnh khác của cuộc sống thì không quá là quan trọng. Bạn có thể không nói năng trôi chảy hay bạn có thể không thân thiện hay không, giàu có. Tuy nhiên những điều này thì không quá quan trọng. Việc không thực hành thiền một cách miên mật và liên tiếp ngay cả khi chúng ta có đủ cơ hội để làm điều này mới thực sự là vấn đề trầm trọng. Bạn nên chú trọng hơn trong việc thực hành thiền. Và những công việc khác thì không quá là quan trọng.

Bản thân tôi thì tôi không thành thực trong công nghệ thời hiện đại, tôi không thuần thực trong ngôn ngữ và tôi không thuần thực trong các kinh điển Phật giáo. Chính vì vậy, tôi chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành thiền. Và nếu mà trong cuộc sống của tôi không có quá nhiều khuyết điểm. Thì có lẽ tôi đã không chuyên tâm và nỗ lực tới cùng trong việc thực hành và giảng dạy về thiền.

Bởi vì cuộc sống của tôi từng có rất nhiều vấn đề nên là tôi đã từng có nguy cơ đánh giá thấp bản thân mình và cuộc sống của mình. Và để mà có thể chịu đựng được những sai lầm trong góc nhìn của những người xung quanh, tôi cảm thấy tôi cần xả ly khỏi bản thân mình. Tại thời điểm đó tôi đã chuyên tâm vào đúng một thiện pháp duy nhất, đúng một thiện pháp duy nhất. Bằng cách này, tôi đã lựa chọn việc thực hành và giảng dạy về thiền. Và đây cũng chính là chuyên môn của tôi. Và bằng cách này tôi đã trở nên hữu dụng và tôi đã giúp được rất nhiều người trong vấn đề

thực hành và giảng dạy về thiền. Và đồng thời tôi đã giúp giải quyết nhiều vấn đề của người khác thông qua thực hành chánh niệm và xả ly.

Vậy nên bạn nên chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành thiền nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Bạn nên làm những việc mà bạn thấy khó khăn. Giờ đây, bạn cảm thấy khó khăn trong việc thực hành thiền. Bởi vì những công việc khác. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không thuần thục trong việc thực hành thiền thì thông qua chính việc thực hành thiền, bạn cũng có thể xả ly được khỏi những việc khác. Và quan trọng hơn cả, bạn có thể xả ly khỏi bản thân mình. Và bằng cách này, bạn sẽ không còn cảm thấy tồi tệ về bản thân nữa. Bạn cũng có thể xuất gia trở thành một vị tu nữ để có thể xả ly khỏi đời sống của một người cư sĩ. Và bạn nên xuất gia gieo duyên tạm thời.

Tôi đã không chỉ thay đổi cuộc sống của mình mà còn thay đổi cuộc sống của rất nhiều người. Thông qua việc giảng dạy về thiền và làm thiện pháp như thế này. Vậy nên bạn cũng nên đi theo con đường này để có thể xả ly khỏi bản thân mình. Để mà trở nên thuần thục trong việc làm thiện pháp và thực hành thiền thì chắc chắn sẽ tốn thời gian. Tuy nhiên, việc xả ly khỏi bản thân mình và xả ly khỏi công việc của bạn thì là điều không quá là khó khăn. Nếu mà bạn có thể xả ly thì chắc chắn bạn có thể chịu đựng được. Tuy nhiên, nếu bạn không thể chịu đựng được thì chắc chắn bạn sẽ không thể nào cảm thấy mãn nguyện, hài lòng với bản thân. Bởi vì giờ đây bạn vẫn còn rất nhiều dính mắc vào bản thân mình.

**Question 99:** We are lay people, how can we keep the 5 precepts and practice mindfulness and detachment in daily life, so that we can achieve optimal results?

**Answer:** As a layperson, it is difficult to keep precepts because most people in society are not much interested in keeping precepts. That's why, if we are keeping precepts with attachment to keeping precepts, there will be problems with others. We cannot be in harmony with others if we are keeping precepts with grasping or attaching in the mind. Therefore, we should keep precepts with mindfulness and detachment.

For the laypeople in the society, there are also many stresses, delusions, greed, worries, and anger. That's why practicing meditation or mindfulness and detachment are more needed than keeping precepts. By keeping precepts alone, we cannot solve the mental problems. Therefore, as a layperson, we should keep precepts without attachment in the mind. Besides, we should practice not to kill, not to tell lies, not to destroy the belongings of the people, not to commit sexual misconduct, and not to drink alcohol.

But we may make mistakes sometimes; we may break precepts sometimes. Everyone can break precepts. But we should not give up keeping precepts. We should continue keeping precepts even if we break precepts often. Keeping precepts is not only for one day, one month, one year, one life. Keeping precepts is for every day, every life, everyone. That's why breaking precepts sometimes or often is natural for the people in society. That's not to be disappointed; that's not to be angry.

Breaking precepts is to detach and to understand it is the nature of living beings. To change nature is really difficult. That's why we should endure the breaking precepts of ourselves and others. Breaking precepts is natural for most living beings, but that is not to grasp or not to accept as it is impossible to keep precepts. We should not give up keeping precepts even though

there are many breaking precepts in society. Besides, we should emphasize teamwork, and the power of keeping precepts is stronger than the power of not keeping precepts.

Even if we are breaking precepts, we should emphasize meditation or mindfulness and detachment. Mindfulness and detachment are the most difficult practices of all, and this is the greatest good deeds of all. For me, I'm teaching mindfulness and detachment. That's why keeping precepts or not keeping precepts is not much important. Practicing meditation or not practicing meditation is more important for me.

For those who are breaking precepts, many people can teach or explain not to break precepts. Many people are able to keep precepts, but only some people are skillful in practicing and teaching meditation. That's why we should emphasize ourselves as a meditator rather than a layperson keeping precepts. The life of a meditator is the greatest for laypeople. Most laypeople cannot practice meditation. Even practicing meditation is to be practicing or not practicing only, without grasping or attaching in the mind. So, to be doing or not doing only with mindfulness and detachment is the best we can do.

For me, I emphasize doing or not doing only. In this way, keeping or not keeping precepts, practicing meditation or not practicing meditation is not very important for me. In this way, I'm able to continue helping people in society to keep precepts and practice meditation with teamwork. Because of paying attention to doing or not doing only, even if you can keep precepts, you are difficult to be doing only. Even if you practice meditation, it is difficult to be doing only. So, we should aim the highest. In this way, the other mistakes are not very important for us.

***Câu hỏi 99: Chúng con phải thực hành và xả ly như thế nào để có được một cái kết quả tốt nhất. Vì cái đời sống của một phật tử tại gia thì cũng có nhiều bộn bề cũng không tu tập đến liên tục. Xin tri ân Ngài, mong Ngài giúp chúng con có được một sự tu tập tốt nhất trong năm giới đấy ?***

**Trả lời:**

Với tư cách là một người cư sĩ thì rất khó để mà chúng ta có thể giữ giới được. Bởi vì hầu hết mọi người trong xã hội thì không quá quan tâm hay hứng thú với việc giữ giới. Chính vì vậy, nếu mà chúng ta giữ giới với sự dính mắc ở trong tâm thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp vấn đề hay không sống hài hòa với những người xung quanh. Chính vì vậy, chúng ta nên giữ giới với sự chánh niệm và xả ly. Đối với những người cư sĩ ở trong xã hội ngày nay thì có rất nhiều sự căng thẳng, u mê tham đắm, lo lắng và sân hận ở bên trong họ. Chính vì vậy, việc thực hành chánh niệm và xả ly hay thực hành thiền thì quan trọng hơn là việc giữ giới. Bởi vì nếu mà chỉ giữ giới thôi thì sẽ không thể nào giúp chúng ta giải quyết được vấn đề ở trong tâm. Vậy nên, với tư cách là một người cư sĩ chúng ta cũng nên chú trọng và chuyên tâm trong việc giữ giới ở trong tâm. Chúng ta nên thực hành việc không sát sinh, không nói dối, không cướp bóc tài sản là người khác, không tà dâm, không uống rượu và các chất say. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta có thể phạm giới và bất kỳ ai cũng có thể mắc phải sai lầm này. Tuy nhiên, bất kể sai lầm có xảy ra bao nhiêu đi chăng nữa thì chúng ta cũng không nên từ bỏ việc giữ giới.

Chúng ta nên tiếp tục việc giữ giới ngay cả khi chúng ta đôi khi có xu hướng phá giới. Bởi vì việc giữ giới không chỉ dành riêng trong một ngày, 1 tháng, một năm hay là một đời. Việc đôi khi phá giới là một điều rất là tự nhiên và bình thường. Đối với phần lớn người cư sĩ ở trong xã hội. Khi mà chúng ta gặp phải điều này

thì chúng ta không nên cảm thấy thất vọng hay cảm thấy giận dữ. Bởi vì việc phá giới cũng chỉ để xả ly mà thôi và cũng chỉ để hiểu rằng đây là bản chất tự nhiên của mọi chúng sinh. Tuy nhiên, để có thể thay đổi bản chất thì là một điều rất là khó khăn. Chính vì vậy, chúng ta nên kham nhẫn và chấp nhận, chịu đựng việc phá giới của bản thân mình và phá giới của những người xung quanh. Việc phá giới là một điều rất là tự nhiên đối với hầu hết mọi người và hầu hết chúng sinh, tuy nhiên không nên bám chấp vào điều này, và cũng không nên chấp nhận rằng việc giữ giới là điều không thể. Chúng ta không nên từ bỏ việc giữ giới dù trong xã hội có rất nhiều người vi phạm giới luật. Ngoài ra, chúng ta nên nhấn mạnh tinh thần đội nhóm, và sức mạnh của việc giữ giới thì mạnh mẽ hơn sức mạnh của việc không giữ giới.

Ngay cả khi chúng ta phạm giới, chúng ta cũng nên nhấn mạnh đến thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly. Chánh niệm và xả ly là những thực hành khó khăn nhất trong tất cả, và đây là những hành động tốt đẹp nhất trong tất cả. Đối với tôi, tôi đang dạy chánh niệm và sự xả ly. Đó là lý do tại sao việc giữ giới hay không giữ giới không quan trọng lắm. Đối với tôi, việc hành thiền hay không hành thiền quan trọng hơn.

Đối với những người phạm giới, sẽ có rất nhiều thiền sư hay các bậc thầy có thể dạy hoặc giải thích để họ không phạm giới. Nhiều người có thể giữ giới nhưng chỉ có một số người khéo léo trong việc thực hành thiền và dạy thiền. Đó là lý do tại sao chúng ta nên nhấn mạnh mình là một thiền giả hơn là một cư sĩ giữ giới. Cuộc đời của một thiền giả là cuộc đời vĩ đại nhất đối với người tại gia. Hầu hết cư sĩ không thể hành thiền. Ngay cả việc tu thiền cũng chỉ là tu hay không tu mà thôi, không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Vì vậy, chỉ làm hay không làm với chánh niệm và xả ly là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Với tôi, tôi nhấn mạnh việc làm hay không làm mà thôi. Theo cách này, việc giữ giới hay không giữ giới, tu thiền hay không tu thiền đối với tôi không quan trọng lắm. Bằng cách này, tôi có thể tiếp tục giúp đỡ mọi người trong xã hội giữ giới và thực hành thiền bằng tinh thần đồng đội.

Nếu chỉ chú ý đến việc làm hay không làm mà thôi, nên dù là việc thực hành giữ giới hay việc thực hành thiền thì việc thực hành “chỉ làm mà thôi” cũng đều sẽ khó khăn. Vì vậy, chúng ta nên đặt mục tiêu cao nhất (thực hành thiền bằng việc “chỉ làm mà thôi”). Bằng cách này, những sai lầm khác không còn quan trọng lắm đối với chúng ta.

### **Câu hỏi 100:**

Trước Tết Nguyên Đán, chúng con đã đi tặng quà cho người vô gia cư và tình cờ phát hiện một số trường hợp đặc biệt. Họ không phải là người vô gia cư theo nghĩa thông thường, mà là những người bị chủ doanh nghiệp lừa đảo, không trả lương. Vì vậy, họ không có tiền về quê, không có khả năng thuê nhà và buộc phải ngủ ngoài đường. Trong 5 ngày qua, chúng con gặp nhiều trường hợp như vậy. Vì lý do này, con muốn thuê một căn nhà để hỗ trợ những người này ở miễn phí trong thời gian khó khăn của họ. Ngoài ra, có một số người bán vé số chỉ kiếm đủ tiền ăn hàng ngày mà không đủ để thuê nhà trọ, buộc họ phải ngủ ngoài đường. Dù họ không phải là người vô gia cư truyền thống, nhưng họ không có điều kiện thuê nhà và phải ngủ ngoài đường trong khi vẫn đang làm việc.

Con muốn hỏi ý kiến Ngài Sayadaw và xin sự hỗ trợ từ ngài và TNC về dự án này. Một mình con thấy không đủ khả năng để thực hiện. Mặc dù con đã học thiền và làm thiện pháp được 10 năm, đã tham gia nhiều hoạt động thiện nguyện như duy trì chương

trình thiền cho bệnh nhân ung thư, người mù và các biện pháp cứu trợ trong dịch Covid, cũng như lớp học tình thương ở Sài Gòn, con cảm thấy mình không đủ sức để thực hiện dự án này một mình. Vì vậy, con muốn xin ý kiến và xem liệu có thể cùng nhau làm việc này không.

### **Trả lời:**

Giúp đỡ người vô gia cư không phải là điều dễ dàng, chỉ khi chúng ta có ý chí xả ly mạnh mẽ thì chúng ta mới có thể giúp đỡ người vô gia cư lâu dài. Ở Myanmar, gần thành phố lớn, có nhiều gia đình không có đất, nhà riêng hay việc làm vì ở làng không có đủ việc làm và lương thực ở các vùng quê. Họ đến và ở lại thành phố lớn để làm việc. Ở thành phố thì có nhiều việc làm nhưng rất nhiều người ở lại thành phố, đó là lý do tại sao giá đất và nhà đất đắt nên họ không mua được nhà. Nếu công việc không tốt thì họ cũng không thể thuê được nhà.

Đối với tôi, khi tôi có thể mở trung tâm thiền của riêng mình, tôi cho phép họ ở lại trung tâm thiền của tôi. Tôi chịu trách nhiệm với họ vì gần như không ai chịu trách nhiệm với họ cả. Và họ có thể ở lại trung tâm nhưng họ cũng đang tạo ra khá nhiều vấn đề. Họ không hiểu được điểm yếu hay sai lầm của mình. Vì vậy việc giúp đỡ người vô gia cư thực sự rất nguy hiểm. Nhưng đối với tôi, tôi là một thiền sư và một thiền giả, đó là lý do tại sao tôi có thể xả ly chính mình và có thể nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng. Và tôi có thể sử dụng sức mạnh của chánh niệm và sự xả ly để giúp đỡ những người vô gia cư trong xã hội.

Chúng tôi có hơn 100 trung tâm thiền trong nước và trên thế giới, là nơi ở của hơn 20.000 người bao gồm cả tăng, ni, người già, người bệnh và cả những bệnh nhân tâm thần. Ngoài 100 trung tâm thiền và 20.000 người dân ở trung tâm của tôi, đây



còn là hai ngôi làng dành cho người vô gia cư. Một thôn có gần 3.000 gia đình, tổng dân số khoảng 10.000 người, trong đó có nhiều trẻ em. Một ngôi làng khác cũng do trung tâm Thabarwa do tôi thành lập có khoảng 300 gia đình. Trong làng cũng có gần 900 người. Tôi bắt đầu hiến đất cho người vô gia cư từ năm 2012, nhưng những điều này thực sự rất nguy hiểm. Nhưng tôi có thể vượt qua mọi khó khăn một cách thành công. Hiện tại họ đã ổn định ở làng thiện chí hoặc trung tâm cứu hộ. Chúng tôi gọi tên làng thiện chí hay Trung tâm cứu hộ Thabarwa.

Hiện nay, do tình hình chính trị đất nước bất ổn, ngày càng có nhiều gia đình cần nơi ở, thực phẩm, thuốc men và giáo dục. Nơi ở cũ của họ không an toàn vì liên tục xảy ra việc bắn giết, đốt nhà, đánh bom; nên họ không thể ở lại chỗ cũ. Một số thanh niên sẽ ra nước ngoài làm việc. Nhưng hầu hết người già đều không thể đi nước ngoài. Vì vậy, hiện nay họ đặc biệt đang ở trong tu viện hoặc trung tâm thiện Thabarwa. Nhưng về lâu dài sẽ có nhiều vấn đề, sẽ không có đủ thức ăn, không đủ tu viện hay thiện viện cho họ. Cũng vì chính trị bất ổn, ngày càng nhiều người thân trong gia đình gặp rắc rối, hết lần này đến lần khác. Đó là lý do tại sao tôi đang nghĩ đến việc thành lập một trung tâm cứu hộ mới cho người vô gia cư, cho người tị nạn hoặc người vô gia cư trong nước. Bây giờ tôi đã chuẩn bị cho trung tâm cứu hộ đó.

Chúng ta không thể ngừng đánh nhau, giết chóc, đốt nhà nhưng có thể chăm sóc chúng ở nơi an toàn. Chúng ta phải cố gắng tự sinh tồn bằng cách trồng rau, sử dụng năng lượng mặt trời. Nếu có bắn súng thì sẽ không có điện. Đó là lý do tại sao chúng tôi chuẩn bị cho tình huống xấu nhất của đất nước. Chúng ta có thể tự tạo ra biện pháp bảo vệ cơ bản cho nước uống, thực phẩm và thuốc men. Bằng cách này chúng ta có thể tự mua thực phẩm hàng ngày. Vì làm như vậy nên tôi cũng có thể làm như vậy ở các

nước khác như Thái Lan, Mỹ, Châu Âu và Việt Nam, nhưng sẽ mất thời gian.

Hiện Myanmar đang ở trong tình trạng tồi tệ nhất nên tôi nhấn mạnh việc mở ngày càng nhiều trung tâm cứu hộ trong nước. Nhưng không có gì là vĩnh viễn, chính vì vậy khi tình trạng xấu nhất chấm dứt thì lúc đó mọi chuyện sẽ ngày càng tốt đẹp hơn, tôi cũng có thể nghĩ cho các nước khác. Tôi có ý chí giúp đỡ người dân mạnh mẽ nên tôi mới có thể tìm ra cách giúp đỡ họ.

Ở đây bạn cũng đang giúp đỡ những người vô gia cư nhiều nhất có thể, điều đó thật tốt. Chị cũng đã tập thiền hơn 10 năm, chị cũng là mẹ đơn thân nên chúng ta có thể cùng nhau làm việc. Nếu không có ai làm như vậy thì càng khó khăn hơn. Nếu có ai đó hoặc một tổ chức đang làm điều gì đó tương tự thế này, chúng ta có thể học hỏi từ họ, rút ra bài học từ những sai lầm của họ và sau đó chúng ta có thể tìm ra giải pháp cho những người vô gia cư.

Có nhiều bước và nhiều rủi ro hoặc phiêu lưu. Chúng ta cần kiên nhẫn để thành công trong việc giúp đỡ những gia đình vô gia cư. Nhưng luôn sẽ có cách để giải quyết các vấn đề về chỗ ở, thức ăn và giáo dục. Chính vì vậy nó không còn khó khăn như trước nữa. Các tổ chức khác và chính phủ rất khó giải quyết vấn đề này. Hầu hết các tổ chức và chính phủ đều không dễ dàng với công việc của mình nên rất khó giải quyết vấn đề cho những gia đình vô gia cư.

Đối với tôi, chúng tôi nhấn mạnh việc làm thiện pháp không giới hạn. Chúng ta có thể xả ly khỏi xã hội của họ, khỏi sự không có quy định, đó là lý do tại sao việc giúp đỡ những người vô gia cư không khó lắm. Vì vậy các bạn nên liên hệ với các tổ chức khác và cả với tôi nữa, bằng cách này thì bạn cũng có thể nhận được

những gợi ý hay những giải pháp, những bài học từ các tổ chức này. Chúng ta không cần cấp bách, bạn nên tìm hiểu nhiều hơn nữa. Tôi đã học được rất nhiều điều và tôi cũng có nhiều trải nghiệm về việc hỗ trợ cho những người vô gia cư. Nhưng tôi đang giảng dạy ở đây một cách hợp pháp, đó là lý do tại sao chúng ta cũng cần phải hòa hợp với chính phủ.

**Question 101:**

She is an office worker and she has a chance to try to participate in your course even though there are a lot of challenges in her life. And during the meditation course she has experienced two main things. One is she has to choose between mindfulness and detachment or ignorance and attachment. And that is the choice of everyone, their own choice. For herself, she experienced walking meditation better than sitting meditation. When she sits in meditation her mind has a lot of thinking and a lot of reaction to the pain in her body and a lot of expectation in her mind and anger also but she tries to overcome all these obstacles and tries to sit until the end of the meditation session. And during that she also observed that she is not attached to compliments and achievements, but she is easily attached to negative failures or negative feedback in her daily life or in her jobs. And because of the pressure in her company, the pressure from her worker job, she feels like she is no longer able to adapt to the job and the requirements from the company. And also she feels self-pity for herself because she is getting older and older and she feels like she cannot catch up with the younger generation in the company. So she would like your advice on how to keep trying with a lot of effort to practice meditation?

Note: She has known about meditation for a few years, but she does not practice frequently at home and she can catch up with

the pace of practicing here. She's 45 years old. There are 7 people in her family, 3 people need to study, 1 old person, only she and her husband are working. Her husband used to work in a construction company but there is no job now so he is currently a grab biker.

**Answer:** Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attaching cause and effect in the mind. You are grasping the bad view for you. So you cannot do only without grasping. You have emphasized on bad experiences, that's why you find there is a problem in your mind, not in your mind, not in your family yet. But the problem which is attached to a bad view or bad experience is happening in your mind. If you cannot detach from your attachment to a bad view or experience, you are sure to be in trouble in your family for sure.

The cause is attaching to a bad view of others and bad experience of yourself, that will be the cause of problems in your family. That's why you should try to detach from bad view and experience from your mind. You should emphasize more and more good deeds with mindfulness and detachment. You can also go to your job with mindfulness and detachment.

Only practicing mindfulness and detachment can reduce your attachment to bad view and experience, for sure. Only mindfulness and detachment from your bad view and experience will solve the problem. Now you are getting older and older, not much hope for the best, for yourself and for your family, but you can detach. If you stay young and healthy, you can rely on yourself. But in the present situation, you cannot rely on yourself, you should detach from yourself and from your attachment, from your bad experience.

If you are emphasizing on mindfulness and detachment, the problems in your mind will be less and less. In this way, you don't need to worry about your job even if you lose your job, you can survive, you can endure, and you can survive one way or another for sure. If there is the cause or action, there will be an effect or reaction. If there is no cause or action, there will be no consequence or reaction for sure. You cannot find the real cause of your body and mind problems. Only when you practice mindfulness and detachment more and more, you will understand your weakness or mistakes in your mind by yourself. In this way, the problems will be less and less.

We are monks, we are only doing good deeds, we are not doing business. We are doing only for good deeds or merits. We are not doing for money or position. We don't need money for ourselves, but we need money or donations for meditation centers, for Dhamma hospital, for rescue centers, for animal shelters. We need many donations for the other, for all, not for us. But we don't need to work for money. We just need to continue doing good deeds more and more, in this way, we can receive donations more and more. We can extend the meditation center or Dhamma hospital or rescue center more and more.

Having no income, no job for earning is not very important. If we are fortunate enough, we can survive by ourselves. I can do good deeds more and more continuously without working for money, without doing business. I can give shelter not only for the monks and nuns, but also for the lay people in the society. This is the power of doing good deeds and mindfulness and detachment.

**Câu hỏi 101:**

Do công việc bận rộn nên con không có cơ hội tham dự những chương trình trước đây của Ngài, con vẫn thường xuyên theo dõi trang thông tin trên kênh truyền thông của Ngài, cũng như của thiền viện, để con được hiểu rõ hơn về lời giảng dạy của Ngài.

Qua lời giảng dạy của Ngài, con rút ra được hai điều mà con luôn nhớ trong tâm: Một là, mình chánh niệm và mình sẽ xả ly. Hai là, mình sẽ vô minh hoặc dính mắc. mình sẽ chọn con đường nào? đây cũng là điều mà tất cả các thiền sinh ở đây đều phải trải qua.

Thì cá nhân con, hoặc con nghĩ tất cả mọi người, đều mong muốn không đi vào con đường vô minh và dính mắc. Đối với con, khi thực hành thiền đi và thiền ngồi, con thấy mình thực hành tốt hơn với thiền đi. Thiền ngồi thì tâm của con rất là lao xao. Trong buổi thiền sáng nay, trong 30 phút đầu tiên, tâm của con cũng nhảy lung tung, nhưng không đến nổi tệ và con vẫn luôn nhắc nhở mình về chánh niệm và xả ly. Nhưng đến 30 phút cuối, con thấy tâm mình phản ứng quá gay gắt với những cơn đau và luôn mong chờ đến thời khắc mà thiền sư nói là kết thúc buổi thiền. Tuy nhiên, chờ mãi không được, vẫn chưa thấy Ngài nói và tâm của con rất là bức bối, muốn mở mắt ra và bỏ chân ra. Lúc đó, tâm của con buộc con phải mở miệng ra thường xuyên để thở và nước mắt cứ chảy ra ròng ròng, chỉ có ở hai mắt. Nhưng con vẫn kiên trì đến lần cuối, chiến đấu đến giây phút cuối cùng, khi mà thiền sư nói kết thúc. Thật ra, đối với con, đó là lúc con thấy mình đã vượt qua được chính mình, mặc dù không dễ dàng. Thực hành của con vẫn còn hạn chế, chưa nhiều. Quan sát bản thân, con thấy mình không dính mắc với lời khen, thành tựu, đồ đẹp, hoặc trang điểm. Nhưng con lại dính mắc với lời phàn nàn, lời chỉ trích. Gần đây, do kinh tế khó khăn và áp lực công việc cao, yêu cầu rất nhiều và con cảm thấy mình quá nhỏ bé, không thể hoàn thành yêu cầu của công ty. Con cảm nhận sự chênh lệch về trình độ giữa

thể hệ trẻ và thể hệ già như con, và nó cứ ám ảnh con, khiến con mệt mỏi, kiệt sức. Con biết mình cần phải tiếp tục thực hành và mong muốn nghe thêm chỉ dạy từ thiền sư để có thể tiến bộ hơn trên hành trình thực hành của mình. Dạ, con xin hết.

Lưu ý: Cô đã biết đến thiền được vài năm nhưng không thường xuyên tập luyện ở nhà nên có thể bắt kịp nhịp độ tập luyện ở đây. Cô ấy 45 tuổi. Gia đình bà có 7 người, 3 người cần đi học, 1 người già, chỉ có hai vợ chồng bà đi làm. Chồng cô từng làm việc ở một công ty xây dựng nhưng hiện tại đang là một tài xế Grab.

### **Trả lời:**

Trong bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên cố gắng chỉ làm vì mục đích của nó, mà không có sự bám chặt và dính mắc vào quy luật nhân và quả trong tâm. Bởi vì chị đang bám chấp vào những cái nhìn xấu về mình, những khoảnh khắc tiêu cực về bản thân. Vì vậy, chị không thể sử dụng những phản hồi tiêu cực đó mà không có sự dính mắc, chấp chặt. Do sự chấp chặt vào những trải nghiệm xấu, đó là lý do vì sao vấn đề nằm ở trong tâm chị chứ không phải trong cuộc sống hay gia đình chị.

Chính vấn đề về sự dính mắc vào những phản hồi tiêu cực và những trải nghiệm xấu trong tâm chị. Những vấn đề đó đang diễn ra bên trong tâm chị. Nếu chị không thể thoát khỏi sự bám chặt vào những cái nhìn xấu và trải nghiệm không tốt đó, dần dà chúng sẽ trở thành những vấn đề trong cuộc sống và gia đình chị. Bởi vì sự bám chặt vào những phản hồi tiêu cực, những cái nhìn xấu này mới là nguyên nhân chính của sự dính mắc bên trong. Vì vậy, chị nên cố gắng thoát khỏi những quang kiến xấu đó, từ những trải nghiệm không tốt đó. Chị nên chú trọng hơn vào việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ có việc thực hành chánh niệm

và xả ly mới có thể giảm thiểu được sự dính mắc vào những phản ứng tiêu cực.

Hiện nay, chị đã ngày càng lớn tuổi và không còn nhiều hy vọng về sự phát triển như lúc trẻ. Tuy nhiên, chị vẫn có thể xả ly. Nếu chị vẫn trẻ và khỏe mạnh, chị có thể dựa vào chính mình để phát triển. Tuy nhiên, ở tình huống hiện tại, chị không thể làm điều đó vì chị đang già và yếu đi. Do đó, chị cần xả ly khỏi bản thân mình, xả ly khỏi sự dính mắc vào những quan điểm sai lầm và những phản hồi tiêu cực. Nếu chị có thể tập trung vào việc phát triển chánh niệm và xả ly, vấn đề của tâm sẽ giảm đi, và chị không cần lo lắng về công việc hay cuộc sống của mình.

Chính sự chánh niệm và xả ly mới có thể giải quyết vấn đề này cho chị. Nếu chị không có thu nhập hoặc mất việc, chị vẫn có thể tự tồn tại thông qua sự chánh niệm và xả ly. Nguyên nhân và hành động sẽ tạo ra kết quả. Nếu không có nguyên nhân hay hành động, sẽ không có kết quả. Điều này là chắc chắn. Chị không thể chống lại quy luật Nhân Quả của những vấn đề trong thân và tâm, nhưng chỉ khi chị có thể thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn, chị sẽ nhận ra những yếu điểm và lỗi lầm trong tâm mình, từ đó vấn đề sẽ giảm bớt.

Với chúng tôi, là những tu sĩ, chúng tôi chỉ thực hiện thiện pháp liên tục mà không kinh doanh, không tập trung vào kinh tế. Chúng tôi không làm việc vì tiền hay địa vị. Chúng tôi không cần tiền cho bản thân, nhưng chúng tôi cần tiền hoặc sự cúng dường cho các trung tâm thiền, cho bệnh viện Dharma, cho các trung tâm cứu hộ, cho nơi trú ẩn cho động vật. Chúng tôi cần nhiều sự cúng dường cho người khác, cho tất cả, không phải cho chúng tôi. Nhưng chúng tôi không cần phải làm việc vì tiền. Chúng tôi chỉ cần tiếp tục làm những việc thiện pháp nhiều hơn nữa thì có thể nhận được nhiều sự cúng dường hơn nữa. Chúng tôi có thể



mở rộng trung tâm thiền, bệnh viện Phật pháp hoặc trung tâm cứu hộ ngày càng nhiều hơn nữa.

Không có thu nhập, không có việc làm để kiếm tiền thì không quan trọng lắm. Nếu đủ may mắn, chúng ta có thể tự mình nuôi sống bản thân. Tôi có thể làm những việc thiện pháp liên tục không giới hạn mà không cần làm việc vì tiền, không cần kinh doanh. Tôi có thể cung cấp chỗ ở không chỉ cho chư tăng ni mà còn cho cả cư sĩ trong xã hội. Đây là sức mạnh của việc làm thiện, chánh niệm và xả ly.

### **Question 102:**

**This is the first time I practice meditation and I have experiences like my thoughts overflowing during my meditation, there are a lot of thoughts and stream of thoughts keep coming and going and I also asked myself things like they will come and they will go and I don't have to attached or chase those thoughts away but the thoughts still overflowing and sometimes I'm so overwhelmed that I have to open my eyes. And recently, while sleeping, I have a lot of dreams. So I would like your advice on that.**

### **Answer:**

You need to have more and more experience about thoughts you cannot control to stop. Practicing meditation is trying to know the truth of cause and effect of a mind or evernew impermanent nature. Because of mindfulness ourself or our body or mind, we aim to know there are thoughts which is cause by our attachment. We should know more and more about the creation of ignorance and attachment. We can detach more from ourself and the others. If we are someone is thinking, we are easy to stop thinking but thinking is thinking only, no one or nothing is

thinking. Thinking is caused by ignorance and attachment, that's why we cannot stop, we are difficult to stop thinking or start thinking. Some of the people attached to recognizing or remembering everything, everyone; you rarely think, you may be rejecting thinking, you may be attaching recognizing or remembering everything and everyone, this is also cause and effect cycle of impermanent nature.

No one is recognizing and thinking; if there is the cause, there will be an effect. This is the right understanding about thinking and appearing thoughts in practicing meditation. But we should understand that nothing is permanent, so thinking or thoughts is impermanent, we should observe patiently, there are less and less talk or thinking, if there are thoughts there will be the end of the thoughts for sure.

We need to observe our thoughts appearing and disappearing by itself, beginning and ending by itself. If we can observe like this, thoughts are not the problem. We should try to use our thoughts with mindfulness and detachment. Dreaming is also created by ignorance and attachment. That's why we are difficult to stop dreaming when we fall asleep. We should try to detach from dreaming. We should observe to know the truth of dreaming. Our dreams are showing the present attachment of the mind. If we can detach, it will stop and another dream will appear. If we cannot stop, it will continue again and again. If there is dreaming, there will be no dreaming also. Ignorance and attachment create dreaming when we are sleeping. Mindfulness and detachment from dreaming can stop dreaming when we are sleeping. So continue your practice by doing more and more good deeds. You should learn not only from your experience but

also from the experience of the other meditators and meditation teachers. In this way you can develop more and more.

**Câu hỏi 102:**

***Đây là lần đầu tiên con thực tập thiền và con có những trải nghiệm sau: trong lúc thiền, những ý nghĩ cứ tràn ngập trong đầu. Có rất nhiều ý nghĩ và dòng suy nghĩ cứ đến rồi đi. Và con cũng tự hỏi mình những điều như chúng sẽ đến và chúng sẽ đi, và con không cần phải bám víu hay xua đuổi những suy nghĩ đó đi nhưng những suy nghĩ đó vẫn tràn ngập và đôi khi con choáng ngợp đến mức phải mở mắt ra. Và gần đây, khi đang ngủ, con có rất nhiều giấc mơ. Xin ngài cho con lời khuyên ạ!***

**Trả lời:**

Bạn cần ngày càng có nhiều kinh nghiệm hơn về những suy nghĩ mà bạn không thể kiểm soát để dừng lại. Tu tập thiền là cố gắng biết sự thật về nhân quả của tâm hay bản chất vô thường luôn mới mẻ. Nhờ chánh niệm, hay sự hay biết trên thân và tâm, việc chúng ta mong muốn biết được những suy nghĩ hay tư tưởng nào đó là do sự dính mắc của chúng ta gây ra. Chúng ta nên hiểu biết nhiều hơn nữa về việc tạo tác của sự vô minh và dính mắc. Chúng ta nên xả ly khỏi chính mình và những người khác nhiều hơn. Nếu chúng ta là ai đó đang suy nghĩ thì chúng ta dễ dàng ngưng những suy nghĩ, nhưng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, không có ai hoặc không có gì đang suy nghĩ. Suy nghĩ là do vô minh và dính mắc gây ra, cho nên chúng ta không thể dừng lại, chúng ta khó có thể ngừng suy nghĩ hoặc bắt đầu suy nghĩ. Mọi người thường có sự dính mắc vào việc nhận biết hoặc ghi nhớ mọi thứ; bạn ít khi suy nghĩ, bạn có thể chối bỏ việc suy nghĩ, bạn có thể dính mắc vào

việc nhận biết hay ghi nhớ mọi sự vật và mọi người, đây cũng là vòng nhân quả có tính chất vô thường.

Không ai đang nhận biết và suy nghĩ; nếu có nguyên nhân thì sẽ có kết quả. Đây là sự hiểu biết đúng đắn về suy nghĩ và sự xuất hiện của suy nghĩ trong việc hành thiền. Nhưng chúng ta nên hiểu rằng không có gì là thường hằng, nên suy nghĩ hay tư tưởng là vô thường, chúng ta nên kiên nhẫn quan sát, càng ngày càng ít nói hay suy nghĩ, nếu có vọng niệm thì chắc chắn vọng niệm sẽ hết.

Chúng ta cần quan sát những suy nghĩ của chúng ta. Tự nó sinh ra và biến mất, tự nó bắt đầu và kết thúc. Nếu chúng ta có thể quan sát như vậy thì những suy nghĩ hay tư tưởng không còn là vấn đề nữa. Chúng ta nên cố gắng sử dụng suy nghĩ của mình với chánh niệm và xả ly. Giác mơ cũng được tạo ra bởi vô minh và tham ái. Đó là lý do tại sao chúng ta khó ngừng mơ khi chìm vào giấc ngủ. Chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi giấc mơ. Chúng ta nên quan sát để biết sự thật của giấc mộng. Những giấc mơ của chúng ta đang thể hiện sự dính mắc hiện tại của tâm trí. Nếu chúng ta có thể xả ly, nó sẽ dừng lại và một giấc mơ khác sẽ xuất hiện. Nếu chúng ta không thể dừng lại, nó sẽ tiếp tục lặp đi lặp lại. Nếu có giấc mơ thì cũng sẽ không có giấc mơ. Vô minh và dính mắc tạo nên giấc mơ khi chúng ta đang ngủ. Chánh niệm và xả ly khỏi giấc mơ có thể chấm dứt giấc mơ khi chúng ta đang ngủ. Vì thế hãy tiếp tục thực hành bằng cách làm nhiều việc thiện pháp hơn nữa. Bạn nên học không chỉ từ kinh nghiệm của mình mà còn từ kinh nghiệm của các thiền sinh và thiền sư khác. Bằng cách này bạn có thể phát triển hơn nữa.

### **Question 103:**

So he shares his experience as a meditator and asks a question. His chance to come to know about Buddhism is when he has experienced a trauma in his life. At that time, all of his life collapsed and he was as painful as dead. And just like a body without anything in it and he is already dead inside. So when he listened to Dhamma talk about the cause and effect, he realized something and started to learn more about Buddhism. And after that he went through a process of learning Buddhism from Mahayana Buddhism. And until now he practiced chanting Mahayana mantras and Buddha's names. And he practiced so seriously and intensely that sometimes in his mind the Buddha's name automatically changed itself.

He made a strong determination to spend three years of his life until now to just chant Buddha's names. At first he just used it as an escape to release his great pain which he couldn't deal with at that time. But then after a time of practicing chanting continuously like that, he feels that his mind is stronger. It makes him have more effort and determination to continue to keep practicing. He can sit for at first about 30 minutes then increase to 1, 2, 3, 4 and even 5 hours for a session. And sometimes he can feel his body almost disappear and it makes him a little bit scared. So after that experience he wants to stop chanting.

After three years of chanting like that he wonders whether he gained anything. And also when he reflects on it he realizes that the pain, his suffering at first before he knew about Buddhism is like a great pain that makes him cry a lot. But after that the pain gradually decreases and gradually becomes a friend and then a family member and even a bodhisattva. He can also feel that his compassion and endurance increase a lot and he has no desire

at that time. But after the experience he stops for some time and he has to come back to work to earn a living.

Just recently he started practicing meditation again and by the chance to know you, he started practicing meditation again in this meditation retreat. But his difficulty in this retreat is that he has great difficulty to maintain mindfulness and focus on a single object. But he remembers your teaching of detachment so he realizes that it's because he is attached to many objects like he is attached to chanting Buddha's name, he is attached to observing breath or positions. So thanks to you, he realized that and stopped his attachment to those objects. And he can call it by a lot of names, but it's like a friend. And sometimes it appears and sometimes it disappears. But he's not sure that he's attached to that friend too. So he would like you to give some advice for him, how should he practice for the next step?

**Answer:**

As a meditator, we should be practical rather than theoretical. If we are theoretical, we will know the teachings of Buddha, we will know the method, we will have much knowledge about Buddha, Dhamma and Sangha; but it is difficult to do good deeds as much as we know in our life. If we are practical in doing good deeds and practicing meditation, we will not have much knowledge about Buddha, Dhamma and Sangha, we will not know all the methods of doing good deeds, we will be not much skillful in Buddhist literature, but we will be skillful in doing good deeds and practicing meditation.

Practice makes perfect. If we study Buddhist literature, our knowledge about Buddhist literature or Buddha, Dhamma and Sangha will be more and more perfect. If we are doing good deeds and practicing meditation at every present moment, we will be skillful in doing good deeds practically. When we are doing good deeds, we should emphasize to do what we are able to do, better than what we want to do. Doing good deeds that we are able to do at the present moment is doing good deeds to be in harmony with time, place, person and situation. Doing good deeds that we want to do and not doing good deeds that we do not want to do is doing good deeds with our own attachment and ignorance. Especially in practicing mindfulness and detachment, we should detach from ourselves.

We should not emphasize ourselves. We should emphasize the present moment mind which is a real meditator. The present moment mind should be busy with mindfulness and detachment at every present moment. Both wanting and not wanting to do good deeds or practicing meditation must be used in doing good deeds and practicing meditation. We should not obey our not

wanting to do good deeds or practicing meditation. When we are doing good deeds and practicing meditation, we need to detach from wanting and not wanting, desire of the mind. We should understand that nothing is permanent. So, both wanting and not wanting mind of doing good deeds or practicing meditation are just temporary. We must be able to use both of opposite minds to continue doing good deeds one after another.

When we are doing good deeds, we should stop thinking about ourselves. We are able to think about ourselves, that's why we should detach from thinking about ourselves. We should not see from the side of ourselves. This is also detachment from seeing from our own side. Using only with detachment is right. Using with attachment is wrong. Now we all are using our life or our body and mind. We are also using Buddha, Dhamma and Sangha, and meditation teacher, meditators, meditation retreat and meditation center also. What object we are using is not very important. To be using only with detachment is important.

We can love ourselves and others, but we should not attach to loving ourselves and others. Loving with attachment is wrong. Loving only with detachment is right. If we cannot stop loving or not loving, loving or hating, we should love and hate with detachment from loving and hating. At every present moment, we need to be mindful of the ignorance and attachment of the present moment mind. Mindfulness on ignorance and attachment is what we should do. It can detach our present mind from all living beings and non-living beings.

In fact, to know and read practice meditation of mindfulness and detachment is really difficult. It will be easy if we copy the teaching and sharing of the other, but it is not easy to share the truth of meditation of mindfulness and detachment as really it



is. Because of your effort of doing good deeds concerning Buddha, Dhamma and Sangha, you are able to do good deeds with us here in Phuoc Son Monastery. Because of your serious practice. I'm also able to answer your question as much as I can.

### **Câu hỏi 103:**

Vậy con chia sẻ về trải nghiệm của mình như một người thiền định và đặt một câu hỏi. Cơ hội để con biết về Phật giáo là khi con trải qua một nỗi đau trong cuộc đời. Vào thời điểm đó, cuộc sống của con sụp đổ và con đau đớn như đã chết. Và giống như một thể xác không có gì bên trong và con đã chết bên trong. Vì vậy, khi con nghe bài pháp thoại về nguyên nhân và kết quả, con nhận ra điều gì đó và bắt đầu tìm hiểu thêm về Phật giáo. Sau đó, con trải qua quá trình học Phật giáo từ Phật giáo Đại thừa. Và cho đến nay, con thực hành niệm phật và tên của Phật theo Đại thừa. Và con thực hành một cách nghiêm túc và mãnh liệt đến mức đôi khi trong tâm trí con, tên của Phật tự động thay đổi.

Và con đã quyết tâm mạnh mẽ dành ba năm cuộc đời mình cho đến nay chỉ để niệm phật. Ban đầu, con chỉ sử dụng nó như một cách để trốn tránh nỗi đau lớn mà con không thể đối mặt vào thời điểm đó. Nhưng sau một thời gian thực hành niệm phật liên tục như vậy, con cảm thấy tâm trí mình mạnh mẽ hơn. Và điều đó khiến con có thêm nỗ lực và quyết tâm để tiếp tục thực hành. Con có thể ngồi thiền ban đầu khoảng 30 phút rồi tăng lên 1, 2, 3, 4 và thậm chí 5 giờ cho một phiên. Và đôi khi con có thể cảm nhận cơ thể mình gần như biến mất và điều đó khiến con hơi sợ.

Vì vậy, sau trải nghiệm đó, con muốn ngừng niệm phật. Và sau ba năm niệm phật như vậy, con tự hỏi liệu con có đạt được điều gì không. Và cũng khi suy ngẫm về nó, con nhận ra rằng nỗi đau, sự đau khổ của con ban đầu trước khi biết về Phật giáo giống

như một nỗi đau lớn khiến con khóc rất nhiều. Nhưng sau đó, nỗi đau dần giảm bớt và dần trở thành một người bạn và sau đó là một thành viên trong gia đình và thậm chí là một bồ tát. Và con cũng cảm nhận được lòng từ bi và sức chịu đựng của mình tăng lên rất nhiều và con không có bất kỳ mong muốn nào vào thời điểm đó.

Nhưng sau trải nghiệm đó, con dừng lại một thời gian và con phải quay lại làm việc để kiếm sống. Và bây giờ, mới đây con bắt đầu thực hành thiền định lại và nhờ cơ hội biết đến bạn, con bắt đầu thực hành thiền định lại trong khóa tu thiền này. Nhưng khó khăn của con trong khóa tu này là con gặp khó khăn lớn trong việc duy trì chánh niệm và tập trung vào một đối tượng duy nhất. Nhưng con nhớ đến lời dạy của bạn về sự xả ly nên con nhận ra rằng đó là bởi vì con dính mắc vào nhiều đối tượng như con dính mắc vào việc niệm phật, con dính mắc vào việc quan sát hơi thở hoặc tư thế. Vì vậy, nhờ bạn, con nhận ra điều đó và ngừng dính mắc vào những đối tượng đó. Và con có thể gọi nó bằng nhiều tên, nhưng nó giống như một người bạn. Và đôi khi nó xuất hiện và đôi khi nó biến mất. Nhưng con không chắc con có dính mắc vào người bạn đó không. Vì vậy, con muốn bạn cho con một số lời khuyên, con nên thực hành bước tiếp theo như thế nào?

### **Trả lời:**

Là một thiền sinh thì chúng ta cần phải thực tế, không nên chỉ quá lý thuyết. Nếu chúng ta chỉ theo lý thuyết thôi thì chúng ta có thể biết rất nhiều về giáo huấn của Đức Phật nhưng việc có nhiều hiểu biết như vậy thì không giúp chúng ta hành thiền tốt hơn mà chúng ta thậm chí gặp nhiều khó khăn trong việc làm thiện pháp tương ứng với hiểu biết của mình. Nếu chúng ta thực hành làm thiện pháp và hành thiền thì có thể chúng ta không biết nhiều về lý thuyết về Phật, Pháp, Tăng. Nhưng mà chúng ta có

thể biết được nhiều cách khác nhau để làm thiện pháp. Chúng ta có thể sẽ không biết nhiều, không thiện xảo về những giáo huấn của Đức Phật một cách lý thuyết nhưng mà chúng ta sẽ biết những phương pháp cụ thể và thực tế để hành thiện pháp và hành thiền. Có công mài sắt, có ngày nên kim.

Nếu chúng ta tiếp tục học hỏi nhiều về giáo huấn của đức phật thì kiến thức của chúng ta về lời dạy của ngài về Phật, Pháp, Tăng sẽ trở nên ngày một hoàn thiện hơn. Nếu chúng ta làm thiện pháp và hành thiền lại mỗi giây phút của khoảnh khắc hiện tại thì chúng ta sẽ ngày một giỏi hơn trong việc làm thiện pháp một cách thực tế. Khi mà chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta nên chú trọng nhiều hơn đến những gì mình có thể làm, hơn là những gì mình muốn làm. Làm những thiện pháp mà chúng ta có thể làm ở khoảnh khắc hiện tại chính là làm thiện pháp tương ứng và hài hòa với thời gian, không gian và tình huống thực tế. Còn nếu làm thiện pháp mà chỉ làm những điều chúng ta muốn làm mà không làm những điều chúng ta không muốn làm thì đó là đang làm biện pháp bằng vô minh và dính mắc của chính mình nhất là khi chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta lại càng cần phải xả ly khỏi chính mình.

Chúng ta không nên quá chú trọng vào bản thân mình, chúng ta nên chú trọng vào tâm của mình ở khoảnh khắc hiện tại, đó mới chính là người đang hành thiền đích thực. Nếu chúng ta chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại thì việc chánh niệm và xả ly ở mỗi khoảnh khắc hiện tại sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cả việc muốn lẫn không muốn làm biện pháp hay muốn và không muốn hành thiền thì chúng ta phải tận dụng cả hai điều đó trong khi chúng ta làm được một thiện pháp và hành thiền. Chúng ta không nên tuân theo ý muốn của mình. Muốn làm thiện pháp hay không muốn làm biện pháp, muốn hành thiền hay không muốn hành

thiền? Chúng ta không nên tuân theo ý muốn đó. Vì chúng ta làm thiện pháp và hành thiền thì chúng ta cần phải xả ly khỏi cả việc muốn lẫn mong muốn.

Trong tâm, chúng ta nên hiểu rằng không có gì là vĩnh cửu, không có gì là mãi mãi vì vậy, cho nên việc cả việc muốn vẫn không mua trong tâm khi mà chúng ta làm thiện pháp hay hành thiền thì cũng chỉ là tạm thời thôi. Chúng ta cần phải có khả năng sử dụng cả 2 trạng thái đối cực này của tâm. Để tiếp tục làm thiện pháp, hết thiện pháp này đến thiện pháp khác. Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta nên ngừng suy nghĩ về chính mình. Chúng ta đã quen với việc chỉ nghĩ cho bản thân mình chỉ nghĩ về mình mà thôi. Vì vậy, khi chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta nên xả ly khỏi những suy nghĩ về cá nhân, bản thân chúng ta. Việc xả ly khỏi góc nhìn của cá nhân của bản thân thì cũng chỉ để sử dụng với chánh niệm và xả ly.

Nếu chúng ta chỉ sử dụng với chánh niệm và xả ly là chúng ta đang làm việc đúng đắn, còn nếu chúng ta sử dụng với vô minh và dính mắc và chúng ta đang làm việc sai lầm. Giờ đây chúng ta đang sử dụng cuộc đời của mình hay thân tâm của mình và chúng ta cũng đang sử dụng những giáo huấn của Phật, Pháp, Tăng và những tiện ích tại trung tâm thiền này cũng như tại khóa thiền này thì đối tượng chúng ta sử dụng là không quan trọng. Mà quan trọng là chúng ta chỉ nên sử dụng những đối tượng để hành thiền với sự xả ly, đây mới là điều quan trọng. Chúng ta có thể yêu quý bản thân mình và yêu quý mọi người nhưng chúng ta không nên bám chấp vào việc yêu quý này. Không nên bám chấp vào việc yêu quý bản thân hay mọi người. Yêu quý bằng tâm dính mắc là sai lầm còn yêu quý chỉ đơn thuần với tâm xả ly là đúng đắn. Nếu chúng ta không thể ngừng việc yêu quý hay không yêu quý thì

chúng ta nên yêu quý và ghét bỏ bằng xả ly khỏi việc dính mắc vào yêu quý và ghét bỏ.

Ở mỗi khoảnh khắc hiện tại trong tâm thì chúng ta cần phải chánh niệm vào sự vô minh và dính mắc của tâm chúng ta trong khoảnh khắc hiện tại. Việc chánh niệm và sự vô minh và dính mắc của chính mình là điều chúng ta cần nên làm. Nó có thể giúp chúng ta xả ly khỏi cái tâm ở hiện tại của chúng ta và xả ly khỏi những hiện tượng hữu hình cũng như vô hình. Thực sự thì việc thực hành chánh niệm và xả ly là rất khó nhưng nó sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta có thể học hỏi từ việc chia sẻ với Thiền Sư và chia sẻ với mọi người. Nhưng sẽ không dễ để có thể chia sẻ sự thật về chánh niệm và xả ly, nhưng đó là bởi vì nhờ nỗ lực của bạn, nhờ nỗ lực hành thiện pháp của bạn và nỗ lực hướng đến Phật, Pháp, Tăng tam bảo mà bạn đã có thể làm thiện pháp tại đây. Bạn đã duyên để làm thiện pháp tại đây, trung tâm thiền Phước Sơn và cũng nhờ những thực hành nghiêm túc và tinh tấn của bạn mà tôi mới có thể trả lời câu hỏi cho bạn nhiều nhất có thể.

**Question 104:** She shares her impression and motivation that you have brought to help her practice meditation. When she first met you in this meditation hall, she was surprised that you didn't teach right away, you didn't speak right away. But for a long, really long time you stay stable and unmoving. Her characteristic is really a lot of anger, anger, and she also has an urgent mind who always seems to urge people to do things faster. She wants everyone to do things faster so when she saw you doing something slowly and waited a long time before you started speaking, she was surprised. But then she realized that it was because of her ignorance. And also everyone else she wants to do faster is because of her own ignorance. And she

realized that your time of silence is for everyone to be mindful and detach and it is a lesson in itself.

So she realized that the Buddha's Dharma is for practicing. If we just listen to your teaching without practicing, then it's difficult to have results. So she has to rely on Sangha with a lot of deep understanding on Buddha's Dharma, on the true practice, and then he can guide everyone for true practice of Buddha. So she's really happy to have a chance to meet and see you. And after reading about your biography and your wish, she has greater motivation to practice and follow your teaching.

She realized that her ignorance, her anger, her urgency, her emergency mind in practice mindfulness and detachment. Only by practicing mindfulness and detachment, she can detach from those states of mind. And she tries to practice so that she can detach from her mind and from her likes and dislikes also. And another impression is that your teaching on mindfulness and detachment also helps her to detach from her pain. And so she tries to overcome it by practicing more and more. But then she realized that she's attached to her practice, to her experience in meditation.

On one day, her meditation practice is very good and on the other day, it's not so good. And she's attached to the good experience. So she wants to have more experience like that. So whenever there's no such experience in meditation, her mind gets angry. And anger raises a lot of negative feelings in her mind. And she realized that it's because of her attachment to the experience, her attachment to the expectation to have more results in meditation, and also the attachment to her physical pain. That's because she doesn't know how to detach with mindfulness and detachment. But then she tries to observe into

her mind and body. She observes her thinking, her thoughts, her emotions, and she observes the sensations on her body. If there are negative emotions in her mind, then she tries to think about your teaching of impermanence. And she realizes that those negative emotions are also impermanent. And a good experience, also impermanent. Just like, for example, like the sound system here in the meditation hall, one day is good and the other day is not so good.

And similarly, everything in her mind and body is also so impermanent. And it is because of her wanting, her expectation of herself, because she wants herself to be like this or like that. So the anger and greed arise in her mind. And the more anger and greed that arise in her mind, the more she is attached and vice versa. So she tries to observe the cause and effect nature of it. To realize that there is no one who is greedy or angry, only the cause and effect. So she just tries to experience and then detach from such experience. She knows it's difficult, sometimes it's difficult for her to practice, but she tries to overcome it and detach from the pain, little by little.

By such practice, she is now less stressful and less angry. And the emergency mind doesn't arise so frequently anymore, but she sometimes feels peaceful to experience this and that with a calm and detached mind. And she thinks that if later she participates in any other meditation retreat or any other practice, any other methods, she can also apply this principle of mindfulness and detachment like this. And it will surely have a mind to be more mindful, more peaceful.

And also the first sharing is about donation. As a layperson, she also has donations and keeps five precepts. And she realizes that not only the five precepts, but the donation, the precepts and the

practicing meditation has a lot of meaning that helps purify her mind. So that it also helps to increase the donation and the precepts, keep the precepts purer. So actually she realized that actually meditation is very helpful and powerful for doing good deeds and also keeping precepts. So we should combine both practicing meditation with doing good deeds and keeping precepts. She understands that if we can spread this teaching and help everyone to understand the power and the importance of practicing meditation and that meditation is one of the best good deeds that we can do, that helps with other good deeds. So we should share this to as many people as possible.

And her question is, the first one, is it true that we have two layers of mindfulness, like we have two minds because there should be one mind who observes whether we are mindful or not and the other mind who observes what's happening in our body and mind. And the second question is, if this world is an endless life cycle, it's just the cause and effect cycle without any self, no self, but the creative truth supposes that there is a self who is controlling this mind. She has a contemplation that we often speak or think that we are doing this or that, but we actually can not control such our body and action and speak and thoughts. So in one of your teachings, you said that we should use this present moment, mind and body to practice mindfulness and detachment. So we don't have to change our mind, but we're just changing the controller. We change the controller from ignorance and attachment to detachment and mindfulness. What does that really mean? Can you explain more on that?



**Answer:**

The answer of the first question:

It is difficult to know the truth about the help of Buddha Dhamma Sangha. That's why we need to rely on Buddha Dhamma Sangha. We need to accept the teachings of Buddha and we need to detach from knowing of living beings, all knowing of living beings. Now you can not detach from the knowing of living beings or ignorance and attachment. As human beings, we are free.

We believe in every religion or non -religion. We can believe or think what we want to believe. But it is difficult to know the truth by ourselves. The truth is ever new impermanent nature, we all are using the same ever new impermanent nature. Because of ignorance and attachment, we don't know about ever new impermanent nature and we misunderstand ourselves as living beings or human beings or men or women.

We need to detach from what we understand and we should accept what we should understand. We are alive with every present moment of the mind. We are alive with one mind at every present moment. No one can be alive with two minds at every present moment. The mind is just ever new impermanent nature . Ignorance and attachment can not know the truth. Only mindfulness and detachment can know the truth.

The Teachings of Buddha need to apply in our daily life more and more. In this way, it is easy to know if this theory of teaching is right or wrong. Now we should accept we are alive only with one mind at one time or one present moment. That's why when there is an observing mind, whether there is mindfulness and detachment or not, we are alive with the observing mind. When

we are mindful of one object continuously, we are alive with one present moment mind of mindfulness after another. We should not allow observing the mind whether there is mindfulness or not. We should allow the present moment mind to be mindful at every present moment. We should be alive with every present moment mind, which is mindful. We should be alive with every present moment mind of mindfulness.

We should detach from other mental actions of observing, or thinking, or dreaming. The more we are able to be mindful at every present moment, the more we can detach from other mental actions. If we are able to practice with this right understanding, we will be able to detach from wrong understanding. In this way, we can get the right understanding.

The answer of the second question:

Because of ignorance and attachment, we misunderstand the body and mind as our own, our belongings, as our life, our own life. If we are grasping and attaching to this idea, we can never be free from the endless life cycle. In order to detach from our own ignorance and attachment, we should accept the teachings of Buddha. Because of learning and practicing the teachings of Buddha, I can understand the truth of all living beings and non living beings is just every new impermanent nature. We are not really living beings and non -living beings. We really are just every new impermanent nature. The difference between living beings and Buddha is the controller of every new impermanent nature. For normal living beings, the controller is ignorance or delusion and attachment. For Buddha, the controller changes from ignorance and attachment to mindfulness and detachment.

With the belief of Buddha Dhamma Sangha, we should try to change from our own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. In this way, we can understand as Buddha wants us to understand. Only by practice, we can be free from, only by practice, we can believe without any doubt. Only by practice, our doubt, worry, fear, sorrow, threat, disappointment, all mental problems will disappear naturally.

### **Câu hỏi 104:**

Con xin chia sẻ ấn tượng và sự truyền cảm hứng mà Ngài đã mang lại để giúp con thực hành thiền tinh tấn và hiệu quả hơn. Khi con lần đầu tiên gặp bạn trong hội trường thiền này, con đã ngạc nhiên khi bạn không dạy ngay, không nói ngay. Nhưng trong một thời gian dài, thực sự rất dài, bạn ở yên lặng và không di chuyển. Tính cách của con thực sự là rất nhiều giận dữ, sân giận, khó chịu và con cũng có một tâm trí gấp gáp, vội vàng dường như luôn thúc giục mọi người làm việc nhanh hơn. Con muốn mọi người làm việc nhanh hơn nên khi con thấy Ngài làm việc chậm rãi và chờ đợi một thời gian dài trước khi bạn bắt đầu nói, con đã rất ngạc nhiên. Nhưng sau đó con nhận ra đó là vì sự vô minh của con. Và cũng vậy, mọi người khác mà con muốn họ làm nhanh hơn cũng là vì sự vô minh của chính mình.

Và con nhận ra thời gian im lặng của Ngài là để mọi người chánh niệm và xả ly, và bản thân nó là một bài học. Vì vậy, con nhận ra Phật Pháp là để thực hành. Nếu chúng ta chỉ nghe giảng dạy của bạn mà không thực hành, thì sẽ khó có kết quả. Vì vậy, con phải dựa vào Tăng Đoàn với nhiều hiểu biết sâu sắc về Phật Pháp, về thực hành đúng đắn, và sau đó người đó có thể hướng dẫn mọi người thực hành đúng đắn của Phật. Vì vậy, con rất hạnh phúc khi có cơ hội gặp gỡ và học hỏi từ Ngài. Và sau khi đọc về tiểu sử và nguyện vọng của bạn, con có động lực lớn hơn để thực hành

và theo dõi những lời giảng dạy của Ngài. Con nhận ra sự vô minh, sự giận dữ, sự gấp gáp, tâm trí khẩn cấp của mình trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ bằng cách thực hành chánh niệm và xả ly, con mới có thể xả ly khỏi những trạng thái tâm trí đó.

Và con cố gắng thực hành để con có thể xả ly khỏi tâm trí và cả sở thích và không thích của mình nữa. Và một ấn tượng khác là giảng dạy của bạn về chánh niệm và xả ly cũng giúp con xả ly khỏi nỗi đau của mình. Vì vậy, con cố gắng vượt qua nó bằng cách thực hành nhiều hơn nữa. Nhưng sau đó con nhận ra mình dính mắc vào việc thực hành, vào trải nghiệm trong thiền định. Một ngày, việc thực hành thiền định của con rất tốt và ngày khác, không tốt như vậy. Và con dính mắc vào trải nghiệm tốt đẹp. Vì vậy, con muốn có nhiều trải nghiệm như vậy hơn. Vì vậy, bất cứ khi nào không có trải nghiệm như vậy trong thiền định, tâm trí con trở nên giận dữ. Và sự giận dữ làm dấy lên nhiều cảm xúc tiêu cực trong tâm trí con. Và con nhận ra đó là vì sự dính mắc của mình vào trải nghiệm, sự dính mắc vào kỳ vọng có nhiều kết quả hơn trong thiền định, và cũng là sự dính mắc vào nỗi đau thể xác của mình. Đó là vì con không biết cách xả ly với chánh niệm và xả ly. Nhưng sau đó con cố gắng quan sát vào tâm trí và cơ thể của mình. Con quan sát suy nghĩ, cảm xúc của mình, và con quan sát các cảm giác trên cơ thể mình. Nếu có cảm xúc tiêu cực trong tâm trí, con cố gắng nghĩ về giảng dạy của Ngài về vô thường. Và con nhận ra rằng những cảm xúc tiêu cực đó cũng là vô thường. Và một trải nghiệm tốt cũng vô thường. Chẳng hạn, giống như hệ thống âm thanh ở đây trong hội trường thiền, có ngày tốt và ngày khác không tốt. Và tương tự, mọi thứ trong tâm trí và cơ thể của con cũng vô thường như vậy. Và đó là vì sự mong muốn, kỳ vọng của bản thân, vì con muốn mình như thế này hoặc như thế kia. Vì vậy, sự giận dữ và tham lam nảy sinh trong tâm trí con. Và

càng nhiều sự giận dữ và tham lam nảy sinh trong tâm trí con, con càng dính mắc và ngược lại. Vì vậy, con cố gắng quan sát nguyên nhân và kết quả của nó. Nhận ra rằng không có ai là tham lam hay giận dữ, chỉ có nguyên nhân và kết quả. Vì vậy, con chỉ cố gắng trải nghiệm và sau đó xả ly khỏi trải nghiệm đó.

Con biết đôi khi việc thực hành khó khăn, nhưng con cố gắng vượt qua và từ từ xả ly khỏi nỗi đau. Bằng cách thực hành như vậy, bây giờ con ít căng thẳng và ít giận dữ hơn. Và tâm trí khẩn cấp không còn xuất hiện thường xuyên nữa, nhưng đôi khi con cảm thấy bình yên khi trải nghiệm điều này và điều kia với một tâm trí bình tĩnh và xả ly. Và con nghĩ rằng nếu sau này con tham gia bất kỳ khóa tu thiền nào khác hoặc bất kỳ phương pháp thực hành nào khác, con cũng có thể áp dụng nguyên tắc chánh niệm và xả ly như thế này. Và chắc chắn sẽ có một tâm trí chánh niệm hơn, bình yên hơn.

Và cũng như lần chia sẻ đầu tiên về việc cúng dường. Là một người tại gia, con cũng có những lần cúng dường và giữ năm giới. Và con nhận ra không chỉ năm giới, mà việc cúng dường, giữ giới và thực hành thiền định có nhiều ý nghĩa giúp làm sạch tâm trí của mình. Vì vậy, nó cũng giúp tăng cường việc cúng dường và giữ giới sạch hơn. Vậy thực ra con nhận ra rằng thực hành thiền định rất hữu ích và mạnh mẽ để làm những việc lành và cũng giữ giới. Vì vậy, chúng ta nên kết hợp cả việc thực hành thiền định với việc làm việc lành và giữ giới. Con hiểu rằng nếu chúng ta có thể truyền bá giáo lý này và giúp mọi người hiểu được sức mạnh và tầm quan trọng của việc thực hành thiền định và rằng thiền định là một trong những việc lành tốt nhất mà chúng ta có thể làm, giúp với những việc lành khác. Vì vậy, chúng ta nên chia sẻ điều này cho càng nhiều người càng tốt.

Và bây giờ con xin có 2 câu hỏi.

Câu hỏi thứ 1: Trong 3 ngày nay Sư có giảng những bài pháp. Con thấy rất hay nhưng mà với trình độ của con thì con sợ là con không hiểu. Không thể thấu hiểu tới đủ nên con xin sự hoan hỷ, giải thích cho con. Thì con xin trình bày cái sự hiểu của con qua bài giảng của sư. Thưa Sư, có phải Sư muốn nói: chúng ta phải có hai tầng chánh niệm. Phải có một cái chánh niệm. Quan sát cái tâm chánh niệm và xả ly có đang được thực hiện liên tục không trong chúng ta? Bởi vì như Sư mới nói: Khi thiền định, chúng ta tập trung vào cái tâm của hiện tại. Thân và tâm của hiện tại trong thời khắc này. Thì có phải là? Chúng ta phải có 2 tầng chánh niệm như thế không ạ?

Câu hỏi thứ 2: Sư giảng cho chúng con: Cái cái thế gian này là luân hồi. Cái thế gian này là nhân quả và không có cái ngã. Nhưng cái sự thật mà tâm tạo thì cho rằng có một cái ngã đang điều khiển cái tâm thân này. Theo truyền thống thì chúng ta hay nói: Tâm tôi suy nghĩ như thế này, thân tôi nó đau như vậy, tôi hành động như thế này. Nhưng thật ra chúng ta đâu có biết tâm mình, nó sắp suy nghĩ cái gì? Nó sắp có những cái lời gì nói ra? Và thân này nó đau mà mình kêu nó dừng lại, nó cũng chẳng có dừng, nó muốn đau lúc nào mà nó đau. Nên khi Sư giảng là cái tâm hiện tại, mình sử dụng cái tâm trong hiện tại, tâm thân trong hiện tại để thiền định theo phương pháp đúng đắn, chánh niệm và xả ly. Thiền Sư dạy: Chúng ta không cần chuyển đổi cái tâm này bởi vì cái tâm này, dù là vô minh và dính mắc. Nhưng chúng ta không thể chuyển đổi được mà hãy chuyển đổi cái sự điều khiển. Thay vì vô minh và dính mắc thì hãy điều khiển cái tâm bằng sự chánh niệm và xả ly. Thì những điều này con chưa được thấu hiểu rõ. Con kính thưa Thiền Sư hoan hỷ giải thích thêm cho con để con hiểu đúng chánh pháp. Con xin biết ơn Thiền Sư và tất cả Tăng Ni và các Thiền Sinh đã lắng nghe. Con xin cảm ơn.

## **Trả lời:**

### Câu trả lời của câu hỏi thứ 1:

Chúng ta rất khó biết sự thật mà không có sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Vậy nên, chúng ta cần phải nương tựa vào Phật, Pháp, và Tăng.

Và chúng ta cần phải chấp nhận giáo huấn của đức Phật và xả ly khỏi những hiểu biết sai lầm về chúng sinh và về tất cả những chúng sinh hữu tình.

Giờ đây, cô không thể xả ly khỏi những hiểu biết của mình về chúng sinh, về vô minh và dính mắc.

Là một con người, thì chúng ta được quyền lựa chọn tin tưởng vào tôn giáo này hay tôn giáo kia. Chúng ta có thể tin tưởng hay nghĩ rằng mình muốn tin tưởng vào cái này hay cái kia? Nhưng chúng ta rất khó biết được sự thật bằng chính mình.

Sự thật chính là bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta phải sử dụng sự thật này bởi vì vô minh và dính mắc của chính mình mà chúng ta không biết sự thật về bản chất vô thường luôn mới này và vì đó chúng ta hiểu lầm chính mình là một chúng sinh, hoặc là chúng sinh hữu tình hay một chúng sinh vô tình, chúng ta hiểu lầm mình là thân, tâm này là nam hay nữ, vân vân.

Chúng ta cần phải xả ly khỏi những gì chúng ta hiểu sai và chúng ta nên chấp nhận những gì chúng ta cần phải hiểu đúng.

Mỗi khoảnh khắc chúng ta đều sống với cái tâm ở hiện tại. Mỗi khoảnh khắc chúng ta đều chỉ sống với một tâm duy nhất ở mỗi khoảnh khắc hiện tại. Không ai có thể sống với hai tâm cùng một lúc. Ở khoảnh khắc hiện tại tâm chỉ là bản chất vô thường. Chính vô minh và dính mắc khiến chúng ta không thể thấy ra sự thật

này. Chỉ khi có chánh niệm và xả ly thì chúng ta mới nhận ra được sự thật.

Đối với đức Phật, chúng ta cần phải áp dụng điều này vào cuộc sống của chính mình ngày một nhiều hơn, nhờ đó mà chúng ta sẽ dễ dàng thấy ra sự thật thấy ra giáo huấn này và chúng ta có thể thấy được lý thuyết này là đúng hay sai.

Khi tâm trí của chúng ta chú tâm vào một đối tượng riêng một cách liên tục, chúng ta sẽ chỉ sống với một tâm thức ở khoảnh khắc hiện tại. Hết cái tâm vào khoảnh khắc hiện tại này đến cái tâm khác sẽ sinh khởi và chỉ có một tâm duy nhất mà thôi ở mỗi khoảnh khắc. Chúng ta nên quan sát tâm thức của chúng ta và cố gắng giữ chánh niệm. Khi quan sát, chúng ta nên xả ly khỏi những dính mắc vào các đối tượng khác của tâm như việc quan sát hay việc suy nghĩ hay mơ tưởng mộng tưởng vân vân.

Chúng ta càng có thể chánh niệm ở cái tâm chỉ ở khoảnh khắc hiện tại thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác của tâm. Nếu chúng ta có thể thực hành với hiểu biết đúng đắn này thì chúng ta sẽ có thể xả ly khỏi những hiểu biết, sai lầm và nhờ đó chúng ta sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn.

### Câu trả lời của câu hỏi thứ 2:

Do vô minh và dính mắc, cho nên chúng ta đã hiểu lầm thân và tâm này là của chính mình, là sở hữu tài sản của mình, là cuộc đời của mình. Nếu chúng ta cứ nắm bắt và chấp dính vào tư tưởng này thì chúng ta sẽ không bao giờ thoát khỏi vòng luân hồi bất tận và chúng ta sẽ mãi mãi phải trải qua trạng thái già yếu bệnh tật, chết chóc và tái sinh.

Để có thể xả ly khỏi những vô minh và những dính mắc của chính mình thì chúng ta cần phải tiếp nhận giáo huấn từ Đức Phật. Nhờ



việc học hỏi và thực hành những lời dạy của Đức Phật mà tôi đã có thể hiểu được chân lý về tất cả những chúng sinh vô tình hay hữu tình. Tôi hiểu được rằng tất cả chúng sinh hữu tình hay vô tình đều chỉ có bản chất là vô thường luôn mới. Chúng ta không thực sự là những con người, không thực sự là những chúng sinh hữu tình hay vô tình. Chúng ta thật sự chỉ là bản chất vô thường luôn mới.

Sự khác biệt của một chúng sinh hữu tình và Đức Phật chính là ở nhân tố điều khiển về vô thường luôn mới. Đối với chúng sinh hữu tình thì nhân tố điều khiển chính là vô minh và dính mắc. Còn đối với Đức Phật thì nhân tố điều khiển đối từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Vì vậy, chúng ta nên thay đổi sự vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà chúng ta có thể ngày một tiến gần hơn đến việc giống như Đức Phật. Chỉ bằng việc thực hành của chính mình mà chúng ta mới có thể giải thoát cho chính mình và có niềm tin đúng đắn. Chỉ qua việc thực hành mà những điều đúng sai và những suy nghĩ, những lo âu, sợ hãi, thất vọng, chán nản hay là những vấn đề tiêu cực trong tâm khác sẽ dần dần biến mất.

### **Question and sharing 105:**

Dear Sayadaw, dear venerable monks and nuns, and all meditators, I would like to take this opportunity to share about my meditation journey. I have been practicing meditation on my own for quite some time before I started participating in a 10-day Vipassana meditation course by Goenka in August, which yielded very positive results. Initially, I was diligent, practicing two sessions every day. However, due to not maintaining precepts and getting distracted, I eventually reduced my practice to one session daily.

Later, I realized the importance of the environment. I felt the need to attend intensive meditation retreats and find ways to detach from the environment I was living in. During this meditation course, I became aware of each step I took. I felt fresh, every breath was new and fresh. Each breath was impermanent, no breath was like another, and I saw the non-self: "This breath is not mine."

While walking in meditation, I knew that each step was always changing. This step was not mine. And when my mind wandered, I knew it was the mind's doing, without attachment. I recognized the cause and effect of actions that I had sown in my subconscious until now. If my mind wandered, I no longer felt uncomfortable.

Previously, I also practiced Mindfulness, but I was always attached to the idea: "I must experience it well." Each time I was about to perform any action, I always reminded myself that I must be Mindful, firmly resolved to be Mindful. But it would only last a few seconds before drifting away. And sometimes, I would feel uncomfortable again.

In recent days, as I sat in meditation and practiced the teachings, understanding detachment, I no longer felt uncomfortable with my mind or thoughts. Everything seemed very simple, light, and relaxed. And I also walked, relaxed, and worked in a gentle manner.

Moving forward, I want to engage in meritorious deeds, aiming for unlimited meritorious deeds. I also have a wife who is sitting in meditation here and a 4-year-old child who has not yet started school. I kindly ask for your advice on finding a better

environment for further developing my practice. Thank you very much!

**Answer:**

We need to detach from every attachment. Your practice is really good; you should continue your practice. You can understand the impermanence of your breathing, your step, your experience, but you cannot detach from your child and from a better environment.

We should not accept anything in the mind. Whatever appears in the mind is created by our own ignorance and attachment. If we cannot detach with mindfulness, the attachment will still remain. In this way, you may think of a better environment. If you can detach from the present environment, you don't need to think about the environment. Your own attachment to your child is causing your mind to think of your child. If you can detach, you don't need to think of your child. Because of attachment, you and your child are not safe. Because of detachment, both of you can be safe.

The real problem is the attachment between you and your child. Besides, impermanence is everything, everyone. The more we practice mindfulness and detachment, the more we can experience the impermanent nature. In this way, we will be more and more sure about not something, not someone, no I, no you, not mine, not yours, just the cause and effect cycle of ever-new impermanent nature only.

If we see from the side of human beings, we can accept other human beings as the same as us. We cannot accept other animals as the same as us. If we see from the side of the cause and effect cycle of impermanent nature, infinite living beings and non-

living beings in the infinite universe are the same. In this way, we can be friendly with anyone, anything. We are originally not much different from each other, the same ever-new impermanent nature. Because of different ignorance and attachment, our different life as a man or woman, human being or animal, becomes different. But our own ignorance and attachment is of impermanent nature. It is changing time after time. That's why no one is permanent, nothing is permanent.

Because of our own various ignorance and attachment, we can have various lives. We can be animals, we can be deva, we can be unseen beings. We can be anything at one time. Now we are human beings, but other beings can be human beings at one time, because samsara is limitless and endless. That's why if we see from the side of living beings, one living being can be anything, anyone. But we are sure we have never been some of the enlightened unseen beings, and we have never been Buddhas, we have never been arhats for sure. That's why nothing is strange, no one is a stranger.

The real creator of all living beings is the same ignorance and attachment. That's why it can create one living being to be various lives for sure. So, you should do more and more good deeds in order to be able to detach more and more. As a meditation teacher and as a monk, I dare to work for the peace of the country. It is really dangerous. To work for politics is easy; to work for the peace of the country is really difficult. But because of doing good deeds for 20 years, I dare to do the most dangerous good deeds.

This is the power of mindfulness and detachment. If I cannot detach from myself, I dare not do like this. Getting success or not is not very important. We must be able to do what we should do.

If we are able to do what we should do, we are sure to get more and more power of good deeds and detachment. I also have the same desire to have a better environment like you, but I cannot find any place. So, I just need to do good deeds more and more with mindfulness and detachment. In this way, I can create my own environment of doing good deeds.

Thabarwa Center is created by mindfulness and detachment. Thabarwa Center is increasing one after another. To do like this, I need to continue doing good deeds, one place after another, one good deed after another. In this way, I can successfully create my own meditation center, which is a better environment to do good deeds compared with society.

So, you are practicing meditation. Therefore, you should continue doing all kinds of good deeds by practicing meditation or mindfulness and detachment. In this way, you can be what you want. Your own desire will be fulfilled by your own merits or good deeds for sure.

Chia sẻ và câu hỏi 105: Kính thưa Thiền Sư, kính thưa quý Sư Cô, kính thưa quý vị, con xin được phép chia sẻ về trải nghiệm thiền của bản thân con. Trước đây, con đã tự học và ngồi thiền khá lâu. Con bắt đầu tham gia khóa thiền miên mật 10 ngày của thầy Goenka vào tháng tám và đã đạt được kết quả rất tốt. Ban đầu, con rất tinh tấn, mỗi ngày đều ngồi thiền hai buổi. Tuy nhiên, sau đó, do không giữ được giới và sa đà, mỗi ngày con chỉ còn ngồi thiền một buổi.

Sau đó, con nhận ra rằng môi trường xung quanh rất quan trọng. Con cảm thấy cần phải tham gia các khóa thiền miên mật và tìm cách xử lý khỏi môi trường hiện tại của mình. Khi tham gia khóa thiền này, con cảm nhận được mỗi bước chân và mỗi hơi thở như

là một cái mới. Con nhận thức được sự vô thường trong mỗi hơi thở, không có hơi thở nào giống hơi thở nào khác, và nhận ra sự vô ngã: "Hơi thở này cũng không phải của mình".

Khi đi kinh hành, mỗi bước chân con biết rằng chúng luôn thay đổi. Bước chân này không phải là của mình. Và khi tâm trôi đi, con biết rằng đó là việc của tâm, không dính mắc. Con ghi nhận được nhân và quả của những hành động mà mình đã gieo trong tiềm thức từ trước đến nay. Nếu tâm trôi đi, con cũng không còn cảm thấy khó chịu.

Trước kia, con cũng thực hành Chánh Niệm nhưng luôn bị dính mắc vào suy nghĩ: "Mình phải trải nghiệm một cách thật tốt". Mỗi khi chuẩn bị thực hiện một hành động nào đó, con luôn tự nhủ rằng mình phải Chánh Niệm, kiên quyết phải Chánh Niệm, nhưng chỉ được vài giây rồi lại mất. Đôi khi, con cảm thấy khó chịu với điều này.

Mấy ngày gần đây, khi con ngồi thiền và thực hành pháp của Ngài, hiểu được về sự xả ly, con không còn cảm thấy khó chịu với tâm hay suy nghĩ của mình nữa. Mọi thứ trở nên rất đơn giản, nhẹ nhàng và thoải mái. Con bước đi một cách thanh thoi, làm việc một cách nhẹ nhàng.

Sắp tới, con muốn đi làm thiện pháp, hướng tới thiện pháp không giới hạn. Con cũng có vợ đang ngồi thiền ở đây và một đứa con 4 tuổi chưa đi học. Xin Ngài cho con lời khuyên để con tìm được môi trường phát triển tu tập tốt hơn. Con xin cảm ơn.

**Trả lời:** Bạn có con trai bạn cần phải xả ly khỏi con trai của mình. Nếu mà bạn không thể xả ly khỏi dính mắc của mình, dính mắc vào con trai đây mới là vấn đề thực sự.

Người con của bạn không phải là vấn đề, nhưng sự dính mắc của bạn và con của mình mới là vấn đề. Giờ đây bạn đang nói về những sự dính mắc của bản thân. Nếu mà bạn có thể xả ly chắc chắn bạn sẽ không cảm thấy cần thiết để kể về con của mình hay kể về mong muốn tìm được một môi trường tốt hơn. Và chúng ta cần phải xả ly khỏi mọi dính mắc. Nhưng sự thực hành của bạn rất là tốt và bạn nên tiếp tục thực hành. Như thế này Bạn có thể hiểu được về sự vô thường của hơi thở của bạn, sự vô thường, của những bước chân của bạn và sự vô thường của những trải nghiệm của bạn. Tuy nhiên, bạn không thể nào xả ly khỏi con của mình hay xả ly khỏi việc tìm được một môi trường tốt hơn.

Chúng ta không nên chấp nhận bất kỳ điều gì ở trong tâm trí của mình. Bất kỳ điều gì xuất hiện ở trong tâm đều được tạo ra bởi sự vô minh và dính mắc của bản thân. Nếu chúng ta không thể xả ly với trải nghiệm chắc chắn những sự dính mắc vẫn sẽ còn tồn đọng trong tâm mỗi chúng ta.

Và bằng cách này chúng ta sẽ tìm, nghĩ về những môi trường tốt hơn cho bản thân mình. Nếu mà bạn có thể xả ly khỏi môi trường hiện tại của bản thân bạn không cần nghĩ về một môi trường tốt hơn nữa. Sự dính mắc của bạn và con của mình đã khiến bạn phải suy nghĩ về con của mình. Nếu mà bạn có thể xả ly bạn không cần nghĩ về con của mình nữa. Chính bởi vì sự dính mắc của bạn mà cả bạn lẫn con của bạn đều không được an toàn. Và chỉ khi nào bạn có sự xả ly con của bạn, lẫn bạn đều mới cảm thấy thực sự an toàn.

Và vấn đề thực sự là mở sự dính mắc giữa bạn và con của mình. Đồng thời bản chất vô thường cũng chính là tất cả mọi người và tất cả mọi thứ. Chúng ta càng thực hành Chánh Niệm và Xả Ly nhiều hơn chúng ta cũng càng có thể trải nghiệm bản chất vô thường luôn mới. Bằng cách này Chúng ta ngày càng rõ ràng hơn

về việc không phải diễn cái gì cả, không phải ai cả, không phải tôi, không phải bạn, không phải của tôi, không phải của bạn. Mà chỉ là vòng luân hồi của nhân và quả, của bản chất vô thường luôn mới mà thôi.

Nếu chúng ta nhìn từ góc độ của một con người, Chúng ta có thể chấp nhận những người khác tức là cùng giống loài của chúng ta. Nhưng chúng ta không thể nào chấp nhận những động vật là tương đồng, là giống với chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta nhìn từ góc độ của vòng luân hồi, nhân quả của bản chất vô thường luôn mới vô hạn, chúng sinh hữu tình lẫn chúng sinh vô tình trong vô hạn cùng vũ trụ đều là giống nhau. Và bằng cách này chúng ta có thể thân thiện với bất kỳ ai và bất kỳ điều gì.

Ở trong thuở sơ khai, chúng ta không ai là quá khác nhau cả. Và chúng ta đều là bản chất vô thường luôn mới. Chính bởi vì sự khác biệt trong vô minh và dính mắc của chúng ta thế nên là cuộc sống của chúng ta mới trở nên khác biệt. Cuộc sống của một người đàn ông, của một người phụ nữ cùng một người, một con người hay cùng một động vật.

Tuy nhiên sự vô minh và dính mắc của chúng ta cũng chính là bản chất vô thường và điều này luôn thay đổi qua thời gian. Chính vì vậy không có ai là vĩnh viễn và không có gì là vĩnh viễn. Chính bởi vì sự vô minh và dính mắc của chúng ta, chính bởi vì chúng ta có nhiều vô minh mà dính mắc này chúng ta mới có nhiều kiếp sống. Có những kiếp sống chúng ta có thể là động vật, chúng ta có thể là Chư Thiên hay chúng ta có thể là những chúng sinh vô hình khác. Và trong mỗi một thời điểm chúng ta đều là một con, một thứ hay một chủng sinh khác nhau. Giờ đây chúng ta đang là con người. Tuy nhiên, tại tới một thời điểm khác



những chúng sinh khác cũng có thể trở thành một con người trong một thời điểm tương lai. Bởi vì vòng luân hồi vô tận và không có điểm kết thúc. Chính vì vậy, nếu chúng ta chỉ nhìn từ góc độ của một chúng sinh, một chúng sinh có thể trở thành bất kỳ điều gì bất kỳ ai. Nhưng chắc chắn một điều rằng trước đây chúng ta chưa bao giờ từng là một bậc giác ngộ, từng là một vị Phật hay từng là một vị A La Hán, chắc chắn là như vậy.

Chính vì vậy không có gì là kỳ lạ cả và không có ai từng là người lạ đối với chúng ta. Tạo tác thực sự của tất cả các chúng sinh đều là giống nhau, đều là sự vô minh và dính mắc. Chúng có thể khiến cho các chúng sinh có vô vàn các kiếp sống khác nhau.

Chính vì vậy, bạn nên làm thiện pháp nhiều hơn và nhiều hơn nữa để có thể trau dồi sự xả ly của mình. Với tư cách là một Thiền Sư và với tư cách là một vị tu sĩ tôi sẵn sàng đấu tranh vì hòa bình, cho đất nước của tôi đây là một công việc rất là khó khăn, rất là nguy hiểm.

Để làm việc cho chính trị là điều rất dễ dàng. Tuy nhiên, để đấu tranh cho hòa bình của đất nước là một điều rất khó khăn. Nhưng vì tôi đã có trải nghiệm làm thiện pháp trong suốt hơn 20 năm nay nên tôi luôn sẵn sàng can đảm làm những biện pháp mà nguy hiểm nhất. Tôi có thể làm điều này là bởi vì sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Nếu tôi không thể nào xả ly khỏi bản thân mình chắc chắn tôi không thể nào dám làm những điều này.

Để đạt được thành tựu trong điều này hay không phải là điều quan trọng. Và chúng ta luôn phải có khả năng làm những điều mà chúng ta nên làm. Nếu chúng ta có khả năng làm những điều mà chúng ta nên làm chắc chắn chúng ta sẽ ngày càng tích trữ được nhiều thiện nghiệp hơn. Và tích trữ được nhiều sức mạnh của xả ly hơn nữa. Trước đây tôi từng có mong muốn giống như

bạn mong muốn có được môi trường tốt đẹp hơn môi trường hiện tại. Tuy nhiên, tôi không thể nào tìm được một môi trường như thế. Tuy nhiên, tôi đã lựa chọn tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn và nhiều hơn nữa với chánh niệm và xả ly. Và bằng cách này, tôi đã có thể tự tạo ra một môi trường làm thiện pháp cho bản thân mình. Trung tâm thiền Thabarwa được tạo ra bởi chánh niệm và xả ly. Và số lượng trung tâm thiền Thabarwa đang ngày một gia tăng từ trung tâm này sang trung tâm khác.

Để có thể làm được những điều này, tôi cần duy trì làm việc thiện pháp từ nơi này sang nơi khác, từ việc này sang việc khác. Và bằng cách này, tôi có thể thành công trong việc tạo ra những trung tâm thiền của mình. Đây cũng chính là những môi trường tốt hơn mà tôi từng tìm kiếm. Nhưng môi trường tốt hơn so với môi trường trong xã hội.

Giờ đây bạn đang thực hành thiền, chính vì vậy, bạn nên tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Thông qua việc thực hành thiền hay thực hành chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, bạn có thể trở thành người mà bạn muốn trở thành và những mong muốn của bạn sẽ đều được đáp ứng thông qua những trải nghiệm của bạn.

**Question and sharing 106:** In this sharing, I have the opportunity to be with all meditators and listen to Sayadaw's teachings. I have been able to practice and completely release myself from the outside society, which has enabled me to practice very well. However, with only three days left before we return to real life, where I am involved in the business sector. We have been in business for 5 years now, working with employees. In society, each person has their own character and virtues, and our generation differs from the current young generation, especially the Gen Z. The difference between the business world and them presents certain challenges. Lately, I

often encounter this issue and would like to ask Sayadaw for a solution to be able to detach.

The young people nowadays, when they start working, seem to have significant differences compared to businesses, meaning their capabilities have not yet been fully developed. However, their desires and expectations are very high, and the business is willing to accommodate. Initially, there is a match between their desires and needs, but in the actual work process, the results are not as expected from the exchange between the two sides, and they frequently use digital means. Businesses have their own goals, and secondly, they do not intend to commit long-term, often changing jobs, not just one or two cases.

So, how can we detach from this? This is a problem that my business frequently encounters. I ask Sayadaw for the best way to apply the teachings when going back to the outside, real society, beyond what I have already practiced well here. Thank you, Sayadaw.

**Answer:**

We should understand that this is not the right time to do business. The time for the whole world is not favorable. It is a good time to do good deeds and practice meditation. If the time were good, we would easily achieve success in whatever we do. The timing is not only critical for one organization or one country; times are interconnected. If the global situation is adverse, it can lead to global problems like COVID, starvation, and conflict. We should not think only of ourselves; we should consider others and the collective well-being.

If most people are not prospering in business, our business will likely not prosper either. If most people in the world are

engaging in harmful actions, those in our surroundings will likely follow suit. We should not reject the bad times and experiences; instead, we should accept these experiences and detach from them.

For me, I'm not engaged in business; I've been doing good deeds continuously for over 20 years. The political situation of the country is also unstable, and besides, there is COVID, which is a global virus. That's why my job of doing good deeds is really beneficial. There are many great opportunities for good deeds we can undertake. I understand that nothing is permanent, including the good times for doing good deeds. That's why I don't want to miss the chance, and I have been seizing every opportunity to do good deeds.

During the COVID-19 pandemic, the fortune of Thabarwa Center changed significantly because of our commitment to good deeds. I have been doing good deeds not only by myself but also with others. You should also prioritize doing good deeds in your job. Accept what is adverse, accept the unstable members in your company, and their lack of skill. In this way, you get the chance to teach them and make them more skillful. If they are skillful, they may move to better companies, but because they are not very skillful, they will come to you. This is the cause and effect.

You should not be in a hurry to change the situation; think not only of yourself. Compared to you, the new members are less knowledgeable, experienced, and capable. That's why you should view things from their perspective. Detach from your viewpoint and see this difficulty as an opportunity. You have the chance to nurture the new members and the next generation. Do

not focus on profit or fear loss or failure. Think only of their welfare and development. This is the best way to utilize new members.

At Thabarwa Center, we offer nursing training that lasts for three months. In one course, about 15 members can participate, and it's free. In society, they would have to pay around 100 USD for such a course, but at our center, everything is provided free of charge: food, shelter, and teaching. We have already conducted 5 courses, allowing many people, especially from villages, to attend the class and earn a certificate. Most of them are just visitors and cannot stay long-term, but we take care of everything for them. We don't think of ourselves; we think of their needs. By doing good deeds like this, we can attract more long-term volunteers and meditators. In fact, we are just fulfilling their needs. If they are poor, they cannot afford their nursing training. Offering everything for free, we gain new meditators and volunteers at no cost. This approach is suitable for the current times.

You can adopt this method too. There have been many positive outcomes from this approach, including gaining invaluable human resources. Most of the students will return to society and may even go abroad for jobs as nurses or home helpers. They can also take care of the elderly at home. Because of the nursing training and engagement in good deeds at Thabarwa Center, their lives and minds have changed. They can become good, smart, or clever young men and women. By doing this, we also receive donations for the training center. Even though we teach for free, we receive contributions from people in society, allowing us to survive and continue our work.

There are many ways to achieve success in our jobs and to sustain ourselves in the long term, even if we are not rich or working for money. We can perform good deeds and accumulate merits. This is the best we can do. You should try to detach from the pursuit of money and the act of earning money.

**Chia sẻ và câu hỏi 106:** Trong bài chia sẻ này, con đang có cơ hội được ở cùng đại chúng và nghe Thiền Sư chia sẻ pháp. Con được thực hành và cách ly hoàn toàn, xả ly khỏi xã hội bên ngoài, và nhờ đó, con thực hành được rất tốt. Tuy nhiên, chỉ còn ba ngày nữa là chúng ta sẽ trở về cuộc sống đời thực, nơi tôi làm việc trong lĩnh vực doanh nghiệp. Chúng con đã kinh doanh được 5 năm nay, làm việc với nhân viên. Trong xã hội, mỗi người có một tính cách và phẩm chất khác nhau, và thể hệ của chúng con khác với thể hệ trẻ hiện nay, đặc biệt là thế hệ Gen Z. Sự khác biệt giữa doanh nghiệp và họ tạo ra những thách thức nhất định. Gần đây, con thường xuyên gặp phải vấn đề này và xin Thiền Sư giải pháp để con có thể xả ly.

Các bạn trẻ hiện nay, khi bắt đầu làm việc, dường như có những khác biệt lớn so với doanh nghiệp, có nghĩa là năng lực của họ chưa được phát triển nhiều. Tuy nhiên, mong muốn và kỳ vọng của họ rất lớn, và doanh nghiệp cũng sẵn lòng chấp nhận. Ban đầu, có sự khớp nối giữa mong muốn và nhu cầu của họ, nhưng trong quá trình làm việc thực tế, kết quả không như mong đợi từ sự trao đổi giữa hai bên, và họ thường xuyên sử dụng các phương tiện số. Doanh nghiệp có mục tiêu riêng, và thứ hai, họ cũng không có ý định gắn bó lâu dài, thường xuyên chuyển việc, không chỉ một hoặc hai trường hợp.

Vậy làm sao để chúng con có thể xả ly được điều này? Đây là vấn đề mà doanh nghiệp của tôi thường xuyên gặp phải. Con xin Thiền Sư cho con biết cách áp dụng pháp hành tốt nhất khi ra

ngoài xã hội đòi thực, ngoài những gì con đã thực hành tốt ở đây. Con cảm ơn Thiên Sư. Con cảm ơn đại chúng đã lắng nghe.

### **Trả lời:**

Chúng ta cần phải hiểu một điều rằng đây không phải là thời điểm thích hợp để làm kinh doanh. Thời gian này đối với toàn thế giới hiện tại đang không ổn định. Tuy nhiên, bây giờ lại là thời gian tốt để chúng ta thực hiện chia sẻ các bài pháp và thực hành thiền. Nếu thời gian thuận lợi và nhân duyên đủ đầy, chúng ta có thể đạt được thành công trong bất kỳ việc gì mà chúng ta làm. Tuy nhiên, khoảng thời gian hiện tại không chỉ dành riêng cho một tổ chức hay một quốc gia mà toàn bộ thế giới đều đang trải qua giai đoạn này.

Thời gian cho toàn bộ thế giới hiện tại không tốt, sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra trên thế giới như là đại dịch covid, nạn đói, hay chiến tranh, giết chóc lẫn nhau. Và chúng ta không nên chỉ nghĩ cho bản thân mình mà cũng nên nghĩ cho những người khác và cho tất cả mọi người. Nếu hầu hết mọi người đều không giỏi trong kinh doanh, chắc chắn doanh nghiệp của chúng ta cũng sẽ không trở nên tốt đẹp. Nếu phần lớn mọi người trên thế giới đang làm những việc xấu, bất kể ai đang sống trong môi trường của chúng ta cũng sẽ bị ảnh hưởng và làm việc xấu theo.

Tuy nhiên, chúng ta không nên từ chối những khoảng thời gian tồi tệ này hay những trải nghiệm tồi tệ. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận những trải nghiệm tồi tệ và xả ly khỏi những trải nghiệm này. Đối với bản thân tôi, giờ đây tôi không làm kinh doanh nữa và chỉ tập trung vào việc làm thiện pháp trong suốt hơn 20 năm qua. Tình hình chính trị của đất nước tôi hiện cũng không ổn định, đồng thời chúng ta cũng đã trải qua đại dịch Covid 19, một sự kiện toàn cầu. Chính vì vậy, công việc làm thiện

pháp của tôi diễn ra rất tốt đẹp. Chúng tôi đã có rất nhiều cơ hội để thực thi những biện pháp tuyệt vời nhất.

Tuy nhiên, tôi hiểu được rằng không có gì là vĩnh viễn và thời gian phù hợp cho việc làm thiện pháp này cũng sẽ không kéo dài mãi mãi. Chính vì vậy, tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội này. Tôi chỉ muốn tập trung vào việc thực hiện tất cả các hoạt động, các biện pháp mà tôi đã có cơ hội được làm. Bởi vì tôi đã thực hành thiện pháp trong đại dịch Covid 19, vận mệnh của trung tâm đã thay đổi rất nhiều.

Tôi đã liên tục thực hiện các biện pháp này không chỉ cho bản thân mình mà còn kết hợp cùng với những người xung quanh. Bạn nên chú trọng vào việc làm thiện pháp trong công việc của mình, chấp nhận những gì tồi tệ đang xảy ra và cố gắng chấp nhận được những thành viên bất ổn trong công ty của bạn, cũng như sự thiếu kỹ năng của họ. Bằng cách này, bạn có được cơ hội để dạy dỗ và giúp họ trở nên kỹ năng hơn.

Vận mệnh của trung tâm Thabarwa đã được thay đổi rất nhiều. Tôi đã liên tục thực hiện các thiện pháp này một cách không giới hạn, không chỉ cho bản thân mình mà còn kết hợp cùng với những người xung quanh. Bạn nên chú trọng vào việc thực hiện các giải pháp thiện lành trong công việc của bạn. Bạn nên cố gắng chấp nhận những điều tồi tệ đang xảy ra và cố gắng chấp nhận được những thành viên không ổn định trong công ty của bạn, cũng như sự thiếu kỹ năng của họ. Bằng cách này, bạn sẽ có thêm nhiều cơ hội để giảng dạy và dìu dắt họ, giúp họ phát triển kỹ năng của mình. Nếu họ thực sự giỏi, họ có thể đã chuyển sang những công ty tốt hơn. Tuy nhiên, do họ chưa thật sự giỏi và kỹ



năng chưa thuần thục, họ đã chọn công ty của bạn. Điều này cũng là một phần của quy luật nhân quả.

Bạn không nên vội vàng muốn thay đổi tình hình hiện tại. Đừng chỉ nghĩ về bản thân mình. So sánh với bạn, những thành viên mới trong công ty đều thiếu kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng chuyên môn. Vì vậy, bạn nên cố gắng nhìn nhận từ góc độ của họ và tránh nhìn mọi thứ chỉ từ góc nhìn cá nhân. Hãy biến mọi khó khăn thành cơ hội. Bây giờ, bạn đang có cơ hội chăm sóc và nuôi dưỡng những thành viên mới trong công ty. Đừng quá lo lắng về lợi nhuận hay sợ hãi thất bại. Hãy suy nghĩ về lợi ích và sự phát triển của các thành viên trong công ty. Đây là cách tốt nhất để bạn sử dụng nguồn lực của mình.

Tại trung tâm Thabarwa, chúng tôi đã mở các khóa học đào tạo về y tế, thường kéo dài khoảng 3 tháng. Mỗi khóa học có khoảng 15 thành viên tham gia và hoàn toàn miễn phí, trong khi xã hội thường phải trả khoảng 100 USD cho một khóa học tương tự. Chúng tôi đã mở tổng cộng 5 khóa học, mang lại cơ hội cho nhiều người, đặc biệt là những người ở vùng nông thôn, tham gia và nhận chứng chỉ. Hầu hết học viên chỉ là khách thăm ngắn hạn và không thể ở lại lâu dài. Tuy nhiên, chúng tôi không chỉ nghĩ về lợi ích bản thân mà còn về lợi ích của họ. Nhờ thực hiện thiện pháp như vậy, chúng tôi ngày càng có nhiều tình nguyện viên và người hành thiện hơn. Chúng tôi chỉ đang đáp ứng nhu cầu của họ. Khi họ gặp khó khăn về tài chính và không thể chi trả cho khóa học, chúng tôi đã cung cấp mọi thứ miễn phí. Điều này phù hợp với thời điểm hiện tại của đất nước chúng tôi và bạn cũng có thể thực hiện tương tự. Nhờ vậy, chúng tôi đã đạt được nhiều kết quả tốt đẹp và có thêm nhiều nguồn lực quý giá.

**Question 107:** Dear Sayadaw, I have been married for 33 years and have 4 children: my elder son is 32 years old, my daughter

is 27 years old, my second son is 23 years old and the last son is 16 years old.

My husband and I divorced 3 years ago because both my husband and my son were attached to gambling. Many times I have to pay for their debt. Recently, my son stole my car again. So he was sentenced to 7 - 11 years in prison, and she had to spend a lot of money for him so he didn't have to go to prison. But after that he kept doing the same thing, stealing my properties and belongings. So now I have abandoned him and lost connection for a year now. Now I know that he went to work with his sister to open a coffee shop.

Because of lack of understanding, I don't know how to teach my children. After many days of participating in the meditation course, I come to understand your teachings and also want my children to have access to you to learn.

I hope you can help me. After the meditation course, I will go back to see my child and tell him how to make him understand and follow your teachings.

2- I recently started a real estate business and now I'm having financial difficulties because it can't be sold and I have to pay interest from the bank so I can't worry about it. I sent 2 friends to study abroad in Canada, but one 16-year-old has returned to Vietnam for 2 years. The other 23-year-old is still there. Now I want to go there to work to earn more income, but what I'm worried about is whether there's a 16-year-old girl weighing 120 kilograms at home or not. Sayadaw teaches me what to do. Is it good not to go, or is it better to stay home?

3- My question is that I have had disc replacement surgery on my spine, so I continue to meditate and how many minutes each time I sit, and what is the correct sitting position? I would like to thank you!

**Answer:**

The real problem lies in ignorance and attachment, not in external factors such as money, COVID-19, or business success. This narrative illustrates a woman who is unable to sell her land, teach her husband and children, or understand how to perform good deeds and maintain good health. Her challenges stem from ignorance and attachment, leading to concerns about her health, finances, and family.

She doesn't need to work more but rather should detach from her job or business to lessen her ignorance. Her engagement in work and family responsibilities has only intensified her attachment to her job, family members, and her health, thereby strengthening her ignorance. This increased attachment prevents her from seeing the truth, causing mistakes and troubles in her life. To alter the course of her problems, she needs to detach from her job, health, and family by engaging in good deeds, thereby changing the mindset that fuels her issues.

Working in Canada or Vietnam without detachment will not reduce ignorance or solve problems. The real solution involves practicing mindfulness and detachment through as many good deeds as possible. The narrative also reflects on personal experience, highlighting how running a business led to stronger attachment and ignorance. Meditation practice revealed the depth of these issues, showing that unawareness of one's

ignorance and attachment only exacerbates them, while awareness reduces them.

The source of familial problems is not individual members but the collective ignorance and attachment within the family. Addressing these root causes can alleviate issues related to health, finances, and children. This indirect approach to problem-solving is effective and without adverse effects. Children may find mindfulness and detachment challenging due to their youth and preoccupations, underscoring the importance of performing good deeds.

The narrative extends to the establishment of meditation centers and the acceptance of meditators and volunteers, emphasizing actions over reactions and focusing on good deeds with mindfulness and detachment. Concern and involvement are necessary for understanding and addressing problems within any community or organization. By practicing mindfulness and detachment, one can gain insight into personal ignorance and attachment, share these insights with family, and understand that attachment can lead to physical issues. Detachment offers a path to health or a way to cope with health problems.

This approach of doing good deeds with the right understanding and practice has proven effective, allowing for continuous engagement with newcomers and new places. Understanding and addressing one's ignorance and attachment is essential for resolving issues related to finances, health, and family relationships.

***Câu hỏi 107: Dạ con bạch Thiền Sư, Con lập gia đình 33 năm có 4 người con: bạn trai 32 tuổi, bạn gái 27 tuổi, bạn trai 23 tuổi và em trai 16 tuổi.***

Cả con và con trai cũng ly hôn cách đây 3 năm, vì cả 2 cha con đều mê cá độ. Rất nhiều lần con phải trả nợ. Gần đây, con trai con lại cầm xe của con. Vì không thể Khuyên được nên con làm đơn tính cho đi giáo dưỡng. Nhưng khi ra pháp luật thì họ định giá tài sản và kêu án 7 đến 11 năm. Lúc đó con lại chạy vạy để lo cho con không lãnh án. Sau đó bạn lại tiếp tục nhiều lần nữa. Nên hiện giờ con từ con trai con và mất kết nối 1 năm nay. Giờ con biết bạn ấy về phụ với em gái con kinh doanh cà phê.

Cũng vì thiếu hiểu biết nên con không biết cách dạy con. Qua nhiều ngày tham gia khóa thiền. Nay con hiểu những lời dạy của thầy và cũng muốn con của con tiếp cận được với thầy để học.

Con mong thầy chỉ giúp con. Sau khóa thiền con về gặp con của con, nói như thế nào để bạn ấy hiểu và làm theo lời dạy của thầy.

2- Vừa qua con kinh doanh bất động sản và hiện nay tài chính con gặp khó khăn vì nó không bán được, lãi ngân hàng thì phải đóng đều nên con không lo nổi. Con có cho 2 bạn du học ở Canada nhưng một bạn 16 tuổi đã về Việt Nam được 2 năm Còn một bạn 23 tuổi vẫn còn ở bên đó. Giờ con muốn qua đó đi làm để có thêm thu nhập đóng lãi nhưng điều con lo là còn một bạn 16 tuổi cân nặng 120 ký ở nhà có ổn không.

Sư chỉ dạy cho con nên làm sao. Không đi thì có tốt, hay là ở nhà tốt?

3- Con hỏi thêm là cột sống lưng con đã phẫu thuật thay đĩa đệm, vậy con tiếp tục ngồi thiền và mỗi lần ngồi bao nhiêu phút, và ngồi tư thế nào là đúng ạ? Con xin tri ân ngài!

## **Trả lời:**

Vấn đề thực sự là vô minh và dính mắc, không phải là tiền bạc, không phải là dịch bệnh, không phải là kinh doanh tốt hay không, cô không thể bán đất, không thể hướng dẫn chồng dạy dỗ con cái, cô không biết làm thế nào để làm thiện pháp. Và cô không biết làm thế nào để có thể có sức khỏe tốt. Chính vì việc không biết như vậy nên cô mới cần phải lo lắng về sức khỏe, lo lắng về tài chính hay lo lắng về con cái của mình.

Do vô minh và dính mắc. Tất cả những điều này là do sự vô minh và dính mắc của cô. Thật ra cô không cần phải làm việc nhiều hơn. Mà cô cần phải xả ly khỏi những công việc của mình khỏi việc kinh doanh của mình. Để có thể giảm bớt sự vô minh trong mình. Bởi vì việc cô làm việc chỉ là cho riêng bản thân cô và cho gia đình cô. Và cô dính mắc vào công việc và gia đình của mình, dính mắc vào sức khỏe và tài chính của mình. Và việc cô làm việc chỉ cho riêng mình như vậy đã khiến cho sự dính mắc này trong cô ngày một lớn lên. Và vì vậy cô không thể nào biết được sự thật. Dính mắc lớn hơn ngày một lớn hơn cho nên vô minh trong cô cũng ngày một lớn. Bằng cách đó, Cô đã đang tạo ra ngày một nhiều sai lầm và vấn đề phiền não hơn trong cuộc sống của mình.

Vì vậy, cô cần phải xả ly khỏi chính công việc của mình khỏi gia đình, hỏi sức khỏe, khỏi tình trạng tài chính đó để có thể bằng cách làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Đây chính là đang thay đổi nguyên nhân của những vấn đề trong cuộc sống của cô. Nếu cô lại đến làm việc tại Canada hoặc ngấm cô chú trọng vào việc làm việc tại Việt Nam thì cô không thể nào. Chắc chắn cô không thể nào xả ly khỏi những công việc đó. Vì vậy, nếu cô tiếp tục làm việc thì cô cũng không thể giảm bớt được những vô minh trong mình. Và vì thế, cô lại tiếp tục phạm phải những sai lầm tương tự

và tạo ra những vấn đề tương tự chưa được giải quyết. Giải pháp thực sự cho vấn đề này là cô hãy cố gắng thực hành chánh niệm và xả ly bằng cách làm mọi loại tiếng pháp có thể nhiều nhất có thể. Giờ đây, cô đã tìm ra giải pháp cho vấn đề rồi. Vấn đề còn lại chỉ là cô có thực hành hay không mà thôi. Đối với bản thân tôi, tôi đã điều hành doanh nghiệp của mình. Lúc đó tôi không thể nghĩ đến người khác, không thể nghĩ vì người khác và tôi cũng không thể làm việc vì người khác. Mà tôi chỉ bận rộn làm việc cho chính doanh nghiệp của mình mà thôi. Bởi vì làm việc cho riêng mình trong suốt 7 năm liên tục cho nên sự dính mắc của tôi với doanh nghiệp của mình trở nên lớn hơn và vô minh trong tôi cho nên lớn hơn. Nhưng khi tôi bắt đầu thực hành thiền thì tôi mới bắt đầu hiểu về sự vô minh và dính mắc của mình ngày một nhiều hơn. Bởi vì do không biết về vô minh và dính mắc của chính mình, đó chính là nguyên nhân. Trong việc gia tăng sự vô minh và dính mắc đó. Nếu chúng ta biết nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình, sự vô minh và dính mắc trong chúng ta sẽ được giảm đi. Đó chính là sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chánh niệm và xả ly trong chúng ta cũng được gia tăng.

Thứ thực sự tạo nên vấn đề không phải là chồng cô cũng không phải là bản thân cô mà chỉ là sự vô minh và dính mắc và của toàn thể gia đình cô. Và sự nhấn mạnh vô minh và dính mắc của mỗi thành viên trong gia đình. Vì vậy, cô nên cố gắng loại bỏ nguyên nhân của vấn đề này. Nhờ việc loại bỏ nguyên nhân là vô minh và dính mắc. Thì vấn đề của cô về sức khỏe cũng như tài chính cũng như con cái và các thành viên cũng sẽ hoàn vốn giảm thiểu luôn điều đó là chắc chắn. Đây là một cách gián tiếp để giải quyết vấn đề, nhưng cũng là một cách chắc chắn để vấn đề được giải quyết mà không có tác dụng phụ nào.

Những vấn đề của cô sẽ dần dần được giải quyết và giảm thiểu khi cô ngày càng hoàn thiện và làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Đối với những đứa con của cô thì có thể họ sẽ gặp khó khăn trong việc hành thiền, bởi vì hiện tại họ vẫn còn trẻ và dễ duôi và rất dễ dính mắc. Vì vậy, cô nên chú trọng vào làm thiện pháp như thế này. Bản thân tôi đã có thể mở nhiều trung tâm, hết trung tâm thiền này đến trung tâm thiền khác.

Và tôi có thể nhận vào thêm nhiều thiền sinh cũng như nhiều tình nguyện viên, các tình nguyện viên này đến tình nguyện viên khác đến tự do tại trung tâm của tôi. Đó là lý do vì sao cũng có rất nhiều vấn đề phát sinh nhưng tôi không chú trọng vào hậu quả hay là những phản hồi của vấn đề mà tôi chỉ chú trọng vào việc làm. Cứ làm thiện pháp nhiều hơn nữa bằng chánh niệm và xả ly. Nếu tôi không quan tâm đến vấn đề của người khác hoặc nếu tôi không quan tâm đến vấn đề của cô thì tôi sẽ không biết về vấn đề đó.

Và tôi không thể giúp cô hướng dẫn cô giải quyết vấn đề được. Tương tự như vậy đối với mọi người. Nếu tôi không quan tâm đến mọi người tại trung tâm này thì tôi cũng không biết về những vấn đề của trung tâm, không biết về ưu và khuyết điểm của trung tâm. Và vì vậy cũng không thể nào tham gia vào việc giải quyết những vấn đề của trung tâm. Khi nào quan tâm đến tổ chức hay nơi chốn hay trung tâm hay những con người liên quan đến vấn đề thì tôi mới có thể biết được về sự vô minh và dính mắc của mỗi người. Và tôi mới có thể hướng dẫn cũng như hỗ trợ họ giải quyết. Làm vấn đề giảm đi. Vì vậy, cô nên thực hành thiện pháp nhiều hơn bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà cô có thể biết về vô minh và dính mắc của mình và chia sẻ cùng gia đình của mình. Bởi vì sự dính mắc vào sức khỏe, sự dính mắc của cô và sức khỏe, cho nên cô mới có vấn đề về sức khỏe trên thân thể mình. Nếu



cô có thể xả ly khỏi vấn đề đó thì cô có thể trở nên khỏe mạnh hoặc yếu, hoặc cô có thể xả ly khỏi những vấn đề về sức khỏe của mình. Bằng hiểu biết đúng đắn này và việc thực hành thiện pháp. Mà tôi đã có thể làm những thiện pháp ngày một nhiều hơn. Với ngày một nhiều người mới hơn và những trung tâm thiền mới được thành lập. Nếu hiểu biết đúng đắn này và thực hành này là không hiệu quả, không có sức mạnh thì tôi đã không thể làm được những kỳ tích như thế này. Vì vậy cô nên cố gắng hiểu hơn ngày càng nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình. Những dính mắc vào tiền bạc là những nhãn mác và gia đình, hay sức khỏe của mình. Đây chính là giải pháp đích thực hữu hiệu cho sức khỏe của cô cũng như những vấn đề về tiền bạc, tài chính hay gia đình.

**Question 108: My son is 30 years old and currently living abroad. I went to the monastery for the 2024 meditation course and here I met a special destiny with a male friend, whom I met two years ago in a course. At that time, we didn't talk to each other at all. I believe that Buddha has arranged for me to meet someone who will be with me for the rest of my life because we are similar in everything and understand each other as if we were relatives in previous lives. But when we will live far away from each other for a long time in the near future, how can I continue this relationship? Currently we have to be apart because of work, but I really want to keep this relationship because I believe in Buddha. What should he and I do?**

**Answer:** There are numerous challenges within society that we cannot overcome alone or through laws and regulations. This underscores the necessity of detaching from our personal biases to depend on the Dhamma or engage in good deeds. The

Dhamma, especially meditation, stands as the supreme form of Dhamma. For those seeking to make informed decisions or uncover solutions, it is crucial to detach from oneself and increasingly commit to good deeds.

Making decisions independently may not always lead to the correct outcomes. Hence, it's advisable to consistently engage in good deeds, allowing these actions to guide your decision-making process. Focusing on good deeds, mindfulness, and detachment empowers you to find answers with certainty. My personal commitment to performing good deeds with mindfulness and detachment has enabled me to make accurate decisions, benefiting not just myself but others as well.

This demonstrates the strength of mindfulness and detachment. Without these practices, achieving correct decisions or solutions becomes unattainable. Additionally, adhering to the teachings of the Buddha, Dharma, and Sangha, and immersing oneself in Buddhist literature can offer profound insights. Through these teachings, one can learn from the experiences of numerous individuals depicted in Buddhist texts, finding answers within these narratives.

Engaging in good deeds and studying Buddhist literature aids in making sound decisions and finding solutions, thereby satisfying our needs. For the youth, there's no need to rush. Continuing with good deeds may lead to discovering valuable connections. It becomes easier to achieve your desires through persistent good deeds.

Rather than relying solely on oneself for decision-making or solutions, placing trust in good deeds and the teachings of

Buddha, Dharma, and Sangha is recommended. This approach ensures that answers and desires are fulfilled at the appropriate time. Currently engaged in good deeds, one should embrace all life experiences with mindfulness and detachment, without clinging to desired outcomes but accepting the present reality. Continuously performing good deeds regardless of the circumstances will undoubtedly lead to the realization of your aspirations in the future.

### **Câu hỏi 108:**

Con năm nay 30 tuổi hiện đang sinh sống tại nước ngoài. Con đến thiền viện vào khóa thiền 2024 và tại đây con có gặp được nhân duyên đặc biệt với một người bạn nam, người này con gặp vào hai năm trước trong một lớp học. Và khi đó chúng con không hề nói chuyện với nhau. Con tin vào Đức Phật đã sắp đặt để con được gặp người đi cùng con suốt đời vì chúng con giống nhau về mọi thứ và thấu hiểu nhau như đã từng thân thuộc kiếp nào. Nhưng thời gian sắp tới con phải đi xa thời gian dài thì làm sao để con có thể tiếp tục mối nhân duyên này. Hiện tại vì công việc chúng con phải xa nhau nhưng con rất muốn giữ mối nhân duyên này vì con tin vào Đức Phật. Con và Anh ấy nên làm gì?

### **Trả lời:**

Có rất nhiều vấn đề trong xã hội mà chúng ta không giải quyết hoặc ngay cả luật lệ, quy định của pháp luật cũng không thể giải quyết được. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải xử lý khỏi chính mình để chỉ nương tựa vào pháp bảo và làm thiện pháp. Việc hành thiền chính là việc làm thiện tháp lớn nhất. Nếu bạn muốn ra quyết định đúng đắn hoặc tìm được câu trả lời mà bạn cần thì bạn phải xử lý khỏi chính mình và làm thiện pháp ngày một nhiều hơn. Bạn không cần phải tự mình ra quyết định. Nếu bạn tự mình

ra quyết định thì có khả năng cao là nó không phải là quyết định đúng đắn. Vì vậy bạn nên cố gắng làm thiện phát nhiều hơn và việc làm thiện pháp có thể ra quyết định giúp bạn. Hiện nay bạn đang không biết cách rõ ràng để giải quyết vấn đề. Nếu bạn chỉ chú trọng vào việc làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly thì sức mạnh của chánh niệm và thiện pháp có thể giúp bạn ra quyết định đúng đắn và trả lời những câu hỏi của mình. Điều đó là chắc chắn. Tôi đã làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly liên tục. Vậy nên tôi có thể ra quyết định đúng đắn, không phải chỉ cho riêng mình mà còn cho mọi người và tôi cũng có thể tìm được câu trả lời đúng đắn không chỉ cho riêng mình mà cho tất cả mọi người. Đó chính là sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly. Nếu tôi không làm biện pháp hoặc nếu tôi không xả ly khỏi chính mình thì tôi không thể nào ra quyết định đúng đắn được và cũng không thể nào tìm được câu trả lời thích hợp cho bản thân và cho mọi người chắc chắn như vậy. Bên cạnh đó, bạn cũng nên đi theo sự hướng dẫn của Phật, Pháp, Tăng.

Bạn nên học kinh điển, đọc thêm nhiều về kinh điển Phật Pháp. Nhờ vậy, bạn có thể học được rất nhiều câu chuyện từ thời Đức Phật.

Học được rất nhiều câu chuyện từ những nhân vật trong Kinh điển, Phật Pháp. Nhờ đó mà bạn có thể có được câu trả lời đúng đắn từ việc đọc Kinh điển. Việc làm thiện pháp như thế này và học về Kinh điển, Phật Pháp. Có thể giúp chúng ta ra quyết định đúng đắn và có câu trả lời đúng đắn. Ngoài ra, nó còn có thể đáp ứng những nhu cầu của chúng ta. Hiện tại bạn vẫn còn trẻ, vì vậy không cần phải vội vàng. Nếu bạn có thể tiếp tục làm thiện pháp thì bạn có thể trở thành con người tốt hơn. Đối với bạn, điều này sẽ không khó để có thể có được những gì mình muốn. Nếu bạn có thể làm thiện pháp nhiều hơn. Thay vì dựa vào chính mình để

ra quyết định thì bạn có thể dựa vào việc làm thiện pháp, dựa vào Đức Phật, Pháp, Tăng, nhờ vậy mà bạn có thể có câu trả lời cho mình, bạn có thể vẫn có thể đạt được bất kỳ điều gì mình muốn vào đúng lúc. Khi làm thiện pháp thì bạn nên chấp nhận bất kỳ những gì diễn ra chân, thân và tâm mình và trong cuộc sống của mình bằng chánh niệm và xả ly. Bạn không nên dính mắc vào những gì mình muốn mà bạn nên chấp nhận tình huống hiện tại của mình, chấp nhận những gì đang thực sự diễn ra. Mà bạn cần phải làm theo pháp liên tục và trong bất kỳ tình huống nào. Nhờ vậy mà mong ước của bạn thì chắc chắn sẽ được hoàn thành khi thời gian đúng lúc trong tương lai.

### **Question 109:**

I would like to share with Venerable Sayadaw and my fellow yogis about what I learned during the spring meditation course as follows. I have understood an important part of letting go of attachment in my mind from the phenomena of the mind which is always rising and falling away every moment but not attached to it. And I keep observing and knowing that the breaths are coming in and out. Also don't get attached to the breath. A few times I saw phenomena like the whole body was as light as nothing, like this body did not exist, even though at that time I could still clearly see the breath going in and out. I feel like my body only consists of tiny particles of dim light. At that time, there was no longer any pain, only light joy or bliss.

Question 2, would you like to ask if there is a soul according to Buddhist concepts? Because I personally experienced it once, quite a long time ago, I had an incident that almost killed me. I saw my soul escape from my body. The images were very clear and have been with me ever since.

Question 3: So when learning meditation to what level can we know past lives? Thank you, teacher.

**Answer:** There are many problems in society that cannot be solved by ourselves or through laws and regulations alone. This is why we need to detach from our own perspectives and rely on the Dhamma or engage in good deeds. The Dhamma, including meditation, represents the highest form of spiritual practice. To make the right decisions or find answers, it's essential to detach from our ego and personal biases and focus on performing more and more good deeds.

You shouldn't rely solely on your own judgment for decision-making. Decisions made independently may not always be the right ones. Therefore, engaging in good deeds can help guide you to the correct decisions. By emphasizing good deeds, mindfulness, and detachment, these practices can provide answers to your questions with certainty. My experience with performing many good deeds, coupled with mindfulness and detachment, has enabled me to make the right decisions not only for myself but also for others. This is the power of mindfulness and detachment. Without these practices, finding correct decisions or answers for oneself or others becomes significantly more challenging.

Moreover, it's important to follow the guidance of the Buddha, Dharma, and Sangha. Delving into Buddhist literature can offer insight into the experiences of many individuals within these texts, providing answers and guidance. Engaging in good deeds and studying Buddhist literature can aid in making informed

decisions and finding the right answers, fulfilling our needs in the process.

As a young individual, there's no need to rush. Continuing to do good deeds can lead you to better connections and opportunities. It won't be as difficult to achieve what you desire if you persist in your good deeds. Instead of relying on oneself for decisions or answers, placing trust in good deeds and the teachings of the Buddha, Dharma, and Sangha can lead to fulfilling outcomes at the appropriate time.

Given that you are already engaged in good deeds, you should accept whatever unfolds in your life, including experiences related to your body and mind, with mindfulness and detachment. We should not cling to our desires or what we want to become but rather accept the present reality. Being able to continue good deeds in any situation ensures that your wishes will eventually be realized.

### **Câu hỏi 109:**

Con xin phép chia sẻ với Ngài Sayadaw và các bạn thiền sinh về những điều con đã được học trong khóa thiền mùa xuân như sau, con đã hiểu một phần quan trọng của sự xả ly dính mắc trong tâm con từ các hiện tượng sinh diệt luôn mới và biến đổi liên tục trong tâm nhưng không dính mắc theo. Và con chỉ thấy biết hơi thở hiện hữu. Cũng không dính mắc theo hơi thở. Có đôi lần con thấy các hiện tượng như toàn thân nhẹ như không, như thân này không hiện hữu, dù lúc đó con vẫn thấy rõ hơi thở ra vào. Bản thân con chỉ có các hạt li ti ánh sáng mờ. Khi đó không còn cảm giác đau nhức, chỉ thấy hỷ lạc.

Câu 2 con, xin hỏi linh hồn theo quan niệm của Phật giáo thì có không ạ? Vì từ bản thân con đã trải nghiệm do một lần khá lâu,

con đã gặp biến cố suýt chết. Con thấy linh hồn con thoát ra khỏi thân. Các hình ảnh đó rất rõ ràng và theo con suốt từ đó vẫn chưa quên.

Câu hỏi thứ 3: vậy khi học thiền tới cấp độ nào thì biết được các kiếp trong quá khứ ạ, con cảm ơn thầy ạ.

**Trả lời:**

Linh hồn thì được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Sự thật là chỉ có bản chất vô thường luôn mới.

Sự thật là linh hồn thực sự không có thật, chính vô minh và dính mắc mới là thật. Vô minh và dính mắc có thể tạo ra bất cứ thứ gì và bất cứ ai. Nếu chúng ta không biết về vô minh và dính mắc thì chúng ta sẽ chỉ hiểu biết như là những chúng sinh hữu tình hay vô tình, hiểu biết dưới dạng một con người hay một con vật. Và chúng ta sẽ tin rằng có con người và có những linh hồn của con người.

Cái thật chính là vô minh, hay ảo tưởng và dính mắc. Những gì chúng ta biết như một con người bình thường thì chỉ là cái biết của ảo tưởng và dính mắc. Là một chúng sinh hữu tình thì chúng ta chưa thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của mình. Bởi vậy, cho nên chúng ta không thể biết được sự thật, rằng chỉ có vòng nhân quả hay hành động và kết quả của bản chất vô thường luôn mới. Những hiểu biết về thân và tâm của chúng ta hay những hiểu biết về linh hồn thì chỉ là những hiểu biết được tạo nên do ảo tưởng và dính mắc. Chúng ta không cần phải dính mắc vào linh hồn, chúng ta chỉ cần xả ly khỏi linh hồn, khỏi mọi thứ và khỏi mọi người. Nhờ vậy, những vấn đề của chúng ta mới được giải quyết.



Dính mắt vào ý tưởng rằng có một linh hồn thì chính là nguyên nhân để bạn hỏi câu này. Nếu bạn có thể xả ly khỏi tư tưởng về linh hồn thì bạn sẽ không phải hỏi câu tương tự về linh hồn. Khi tôi còn là cư sĩ và sống trong xã hội thì tôi cũng từng có rất nhiều thắc mắc về linh hồn và về những người chết. Nhưng khi tôi bắt đầu hành thiền thì những thắc mắc đó là không còn nữa. Để có thể xả ly khỏi tư tưởng về linh hồn thì bạn nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa.

Việc dính mắc vào những kiếp quá khứ cũng là nguyên nhân của việc không biết về những kiếp quá khứ. Bạn nên cố gắng xả ly khỏi những kiếp quá khứ của mình bằng cách làm ngày một nhiều thiện pháp hơn. Nhờ vậy, bạn có thể biết về những kiếp quá khứ của mình khi bạn có thể xả ly khỏi những kiếp quá khứ ấy. Dính mắc là nguyên nhân của vô minh và những hiểu biết sai lầm. Còn xả ly là nguyên nhân của chánh niệm và những hiểu biết đúng đắn. Bạn chỉ cần tiếp tục làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly, nhờ đó bạn có thể tự tìm câu trả lời cho chính mình. Tự bạn có thể biết về những kiếp quá khứ của mình khi bạn có thể xả ly khỏi chúng.

---