

NHẬT LÁ BỒ ĐỀ

Tuyển tập một số bài Pháp thoại của
Thiền sư Ottamathera trong kỳ An cư kiết hạ
tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ, 2024

Mục lục

Giới Thiệu Về Ngài Hòa Thượng Thiền Sư Sayadaw Ashin Ottamathara - Myanmar	4
Vipassana Meditation Master Doctor Sayadaw Ashin Ottamathara – Myanmar Brief Personal Process	32
Hỏi đáp về cách gia tăng hiệu quả tu tập	60
How to increase the effect of practice?	68
Nếu tất cả đều xuất gia thì ai sẽ hộ độ tăng đoàn?	75
If everyone gets ordained, who would support the Sangha?	79
Trạng thái tâm trống rỗng có phải là chánh niệm và xả ly không?	85
Is the empty state of mind a kind of mindfulness and detachment?	91
Trí tuệ của thiên nhiên	97
The Wisdom of Nature	107
Ham muốn càng ít, nhận được càng nhiều	114
The less we want, the more we get	118
Mong muốn sẽ thành tựu khi ta thực sự xả ly	122
Our wish can come true if we can detach	125
Cái gì thực sự tồn tại? Thế nào là hành thiền đích thực?	128
What really exists? How to actually practice meditation?	137
Kỷ luật và tự do tại Thabarwa	145
Discipline and Freedom at Thabarwa	149
Sự xả ly khỏi mọi đề mục và phương pháp	153
Detachment from objects and methods	159

Lưu ý về việc mất mát tài sản	165
Some notes about losing properties	174
Tận dụng thời gian quý báu này	180
Taking advantage of this precious time	185
Đề mục chánh niệm để không dính mắc	189
The objects are to be mindful of and not to be attached to	194
Uy lực của nhân quả - Cái gì mới thực sự tạo nên cuộc đời?	198
The Power of Kamma	204
Ảnh hưởng mạnh mẽ của tâm đối với sức khỏe	209
The strong effect of mind on body health	213
Giải quyết hiểu lầm khi làm việc nhóm và cách để làm thiện pháp lâu dài	217
Misunderstanding in teamwork and how to work in team on the long run	226
Cách hành thiền thích hợp cho mỗi người	231
The suitable way of practice for each one	237
Ân hận vì hành vi xấu đã qua	242
Regrets for bad past actions	250
Nên ưu tiên thiện pháp nào?	259
What kind of good deeds should we focus on?	267
Vì sao nên xuất gia?	274
Why should one be ordained?	281
Nghiệp nghiện ngập	286
Drinking Kamma	288
Thiện pháp lớn tại Bồ Đề Đạo Tràng	290
The great good deed at Bodhgaya	297

GIỚI THIỆU VỀ NGÀI HÒA THƯỢNG THIÊN SƯ SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA - MYANMAR

1. Vài nét khái quát về Ngài Thiên sư Ottamathara

Thiền sư Sayadaw Ottamathara hiện là một trong những vị nổi tiếng tại Myanmar và trên thế giới, chuyên dạy Thiền Vipassana theo truyền thống Nguyên Thủy Phật giáo. Ngài không chỉ thông giỏi tiếng Anh mà còn có kiến thức liên ngành trên nhiều lĩnh vực, được mệnh danh là “Thiền sư Sóng thần” bởi sự hoằng pháp “siêu xuất”, “hiếm có”; sự dẫn thần hành đạo “vượt trội”. Ngài chuyên tu chuyển hóa tự thân và hạnh nguyện hoằng đạo viên mãn với thái độ Làm tốt cả thiện pháp một cách vô phân biệt, tĩnh tại, hài hòa mọi

căn cơ. Việc thực hành các parami (ba-la-mật) là công đức mà bất kể người con Phật chân chánh ở truyền thống nào cũng đã và đang trải nghiệm chung trong lời Phật dạy. Ngài nổi tiếng với Tâm Từ rộng lớn.

Pháp thiền Vipassana vốn phổ biến cơ bản trong các trường thiền tại Myanmar. Hướng thiền Vipassana của Ngài hoàn hảo, thông tuệ về Pháp học và Pháp hành; thực tế Ngài quan tâm sâu sắc đến việc hành trì ứng dụng hơn. Cái tên Thabarwa kể từ năm 2007 đến nay đã rất quen thuộc với người dân “quốc giáo” của Ngài và nhiều nước Phật giáo cũng như không theo Phật giáo trên thế giới. Thiền sư Ottamathara có công lớn trong việc sáng lập các Trung tâm thiền Thabarwa trên tinh thần thấu triệt Vô Ngã – Duyên Khởi và nhờ khả năng quán chiếu thấu triệt sự vận hành nguyên lý các pháp hữu vi. Ngài cũng là người khởi xướng ra việc thành lập

các Bệnh viện Pháp Bảo mang ý nghĩa “nhập thế” phụng sự chúng sanh tích cực, thể hiện lý tưởng Bồ-tát hạnh. Và cũng là người đề xướng việc thực hành Thiền pháp ứng dụng một cách “miên mật”, “không giới hạn” - Ngân hàng Phước Báo.

Tại các trung tâm Thabarwa, Ngài Thiền sư Ottamathara đã và đang dạy Thiền Minh Sát Vipassana, sách tấn Tăng Ni, thiền sinh trong và ngoài nước vun bồi năng lực “làm Thiền pháp không giới hạn” để thực sự giải quyết tốt đẹp cho bản thân và xã hội trên mọi vấn đề; thể hiện tinh thần Phật pháp ứng dụng thiết thực.

2. Sơ lược về cuộc đời và sự hành thiền cầu đạo của Thiền sư Ottamathara

Ngài Ashin Ottamathara sinh tại Katha, Myanmar vào Chủ nhật, ngày 26/10/1969 (ngày rằm của Thadingyut) tại bang Sagaing, Bắc Myanmar; là con trai trưởng

trong gia đình có ba người con. Cha mẹ Ngài là người Myanmar gốc Hoa. Cha là U Tin Maung, kĩ sư mỏ. Mẹ là bà Daw Khin Khin Myint, vốn là một tiểu thương. Bản tánh thân phụ thân mẫu Ngài vốn có lòng thương người, óc kinh doanh, trí tuệ lành mạnh, thẳng thắn chân thành. Nhưng khi nghe tin Ngài có ý nguyện xuất gia họ đều xót xa ngăn cản vì muốn định hướng Ngài đến sự “thừa kế gia sản lớn mạnh”. Nhưng sau này, nhờ Ngài hóa duyên, tất cả gia đình đều quy y Tam bảo và hộ trì Ngài nhất tâm.

Sinh ra trong gia đình với nền tảng kinh tế dư giả, Ngài được cho ăn học đào tạo bài bản và được định hướng tương lai rõ ràng. Bản tánh Ngài vốn thông minh, nhớ lâu, thâm trầm, sâu sắc; xem một vấn đề có thể bao quát và đoán biết chính xác; Ngài có óc tổ chức và khả năng giải quyết rất nhanh các sự kiện.

- Năm 1986, Ngài đậu kỳ thi xét tuyển Đại học loại xuất sắc.
- Năm 1992, Ngài nhận bằng B.A (Anh văn, loại giỏi) từ Đại học Yangon.
- Từ năm 1992 – 1999, Ngài là chủ doanh nghiệp trẻ và là doanh nhân thành đạt lúc bấy giờ.

Thế nhưng, với căn tánh chủng tử giác ngộ từ nhiều đời nhiều kiếp, đầu cuộc sống thuận duyên mọi mặt nhưng không giữ được chí nguyện xuất gia của Ngài. Từ năm 1999, Ngài bắt đầu tiếp cận với nhiều phương thức hành Thiền Minh Sát Vipassana của nhiều thiền sư nổi lạc, như: Ledi, SunLun, Mahasi, Mogok và TheInnGu... Sau khi đã trải nghiệm, thực hành thiền nghiêm túc, nhiệt tâm tại các Trung tâm Thiền Mogok (HQ), Trung tâm Thiền Quốc tế của Ngài U Ba Khin, Trung tâm Thiền Vipassana Joti của Ngài S.N Goenka...; Ngài ngày càng thông tuệ với

giáo pháp của Đức Phật và lý thuyết về Vô ngã; chỉ sau 3 năm thiền tập, Ngài đã chứng ngộ cơ bản chân lý.

Vào ngày 21/10/2002, ngày Rằm Thadingyut, Ngài đã cúng dường toàn bộ tài sản, chính thức xuất gia, thọ giới Tỳ-khưu. Với lòng thành kính Đức Phật và những vị thầy của mình, Ngài bắt đầu dạy thiền Vipassana; mong muốn giúp đỡ nhiều người tiếp cận được với Sự Thật Tuyệt Đối.

3. Các hoạt động Phật sự “sóng thần” vượt trội của Thiền sư Ottamathara

Kể từ khi bước vào đời sống tu sĩ, Ngài thiền sư Ottamathara luôn kính tin, dâng hết thân tâm phụng sự Tam bảo, hướng dẫn mọi người xả ác hành thiện, nâng cao chất lượng cuộc sống bằng các phước lành của thân-miệng-ý một cách không tư lợi; con đường xả ly Trung Đạo, Vô Ngã Vị

Tha luôn được Ngài đề xướng và khuyến khích hàng đệ tử.

- Năm 2002, dưới sự chỉ định của Thiền Sư U Nayasagara, Ngài Ottamathara bắt đầu dạy thiền Vipassana; trở nên nổi tiếng trong cộng đồng Phật tử cũng như cộng đồng các tôn giáo khác tại Myanmar. Ngài đã thành lập tổ chức “Từ Avijja đến Vijja” (Từ vô minh đến minh) - Tổ chức Lan toả Trí tuệ để đặt nền tảng đầu tiên cho hành trình Dhammadut - các chuyến công du đi hoằng pháp trong và ngoài nước sau này. Tổ chức này nhanh chóng trở thành một trong những nguồn cung cấp tư liệu về Vipassana quan trọng bậc nhất Myanmar.

- Năm 2005, Ngài trở nên nổi tiếng với biệt hiệu “Thiền Sư Sóng Thần” (Tsunami Sayadaw) sau một loạt các VCDs thuyết pháp về nguyên nhân của hiện tượng sóng thần và những bài học cho nhân loại.

- Trong hai năm: 2007, 2008, Ngài thành lập Trung tâm thiền tại đường số 45, trung tâm thành phố Yangon (2007) và Trung tâm thiền Thabarwa, Thanlyin (2008). Hai trung tâm Thabarwa này: Trung tâm Thiền Phố 45 (45th street Meditation Centre) tại nội thành Yangon và Trung tâm Thanlyin ở ngoại thành thủ đô Yangon.

- Năm 2009, Ngài bắt đầu những chuyến hoàng pháp quốc tế để giảng dạy về chánh niệm - xả ly và hướng dẫn thiền Vipassana.

- Năm 2012, với mục đích cung cấp nền giáo dục chất lượng cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, Ngài đã thành lập "Trường Baka" đầu tiên ở Làng thiện chí 15ft. Kể từ đây, nhiều trường Baka mới hiện đang trong các giai đoạn phát triển khác nhau trên khắp đất nước Myanmar.

- Năm 2013, Ngài bắt đầu hỗ trợ các Tăng viện, Ni viện, cô nhi viện còn thiếu thốn về vật chất; và giúp đỡ các cộng đồng địa phương khó khăn trong việc xây dựng đường sá, cầu cống, trường học, bệnh xá, ký túc xá, chùa chiền, chánh điện, nhà vệ sinh công cộng, giếng thủ công và máy lọc nước (để cung cấp nước sạch)...

- Năm 2015 là năm diễn ra nhiều hoạt động Thiện pháp lớn dưới sự điều hành của Ngài. Trước hết, Ngài cho thành lập Trường Phật học cho Tăng Ni tại Trung tâm Thabarwa (Thanlyin), và đang có kế hoạch thành lập thêm trường mới. Cũng trong năm 2015, với mục đích truyền cảm hứng trong việc làm thiện pháp, thực hành phúc lợi xã hội, an sinh xã hội, hỗ trợ các trường hợp khẩn cấp: như thiên tai, người tị nạn và bất kỳ ai có nhu cầu; vì vậy, mô hình Thiện nguyện đầu tiên đã ra đời, khích lệ mọi người cùng chung tay “tạo phước thiện không giới hạn”, tạm gọi là

“Ngân hàng Thiện pháp”, đã được khánh thành vào ngày 29/8/2015. Đây là một trong những hoạt động được đánh giá rất cao quý của Trung tâm Thabarwa. Một số “Ngân hàng phước báu” mới hiện cũng đang phát triển trên khắp đất nước Myanmar. Cũng năm 2015, Ngài cho thành lập thêm Khu bảo tồn động vật đầu tiên ở Hlegu và dự định thành lập Khu bảo tồn động vật hoang dã ở phía nam Myanmar.

- Năm 2016, dưới sự hướng dẫn của Ngài, Bệnh viện Pháp bảo 4 tầng trong khuôn viên trung tâm Thabarwa (Thanlyin) đã khai trương và đi vào hoạt động rất hiệu quả; giúp cho rất nhiều người, giải quyết được rất nhiều khó khăn cho những người cần giúp đỡ từ nặng đến nhẹ; nhất là trong tình hình hiện nay của Myanmar.

- Năm 2017, cũng diễn ra liên tiếp các hoạt động Thiện pháp lớn dưới sự quyết định của Ngài. Thứ nhất: Ngài cho thành lập Bệnh viện An Dưỡng Cuối Đời Pháp bảo

6 tầng tại khuôn viên Trung tâm Thabarwa (Thanlyin). Việc xây dựng này được tài trợ hầu hết bởi Quỹ Kun Kho Yar. Thứ hai: Thành lập Trung tâm cai nghiện ma túy đầu tiên tại Tarchileik, bang Đông Shan tại Myanmar. Và hiện đang lập kế hoạch sáng lập thêm một số Trung tâm như vậy khác tại Myanmar. Thứ ba: Thành lập trung tâm Tự nhiên Thabarwa ở một số nước phương Tây. Đưa Thiền Vipassana ứng dụng rộng rãi trên thế giới; chung tay vì hòa bình và tiến bộ của nhân loại; hướng đến giúp đỡ nhân loại chấm dứt khổ, sống an lạc giải thoát, thiện lành, theo tinh thần lời Phật.

4. Vài nét về Trung tâm Thabarwa (Thanlyin) - Myanmar

Đáng chú ý, Trung tâm chính Thabarwa (Thanlyin) – Yangon, hiện có khoảng 3.000 thiền sinh từ khắp đất nước Myanmar và Quốc tế đang tu học. Tại Trung tâm Thiền này, trung bình Ngài thường hướng dẫn

thiền cho hơn 1.200 Tăng Ni Myanmar; cứu mang hơn 1.000 người bệnh, chăm sóc tại Bệnh viện Pháp Bảo; chịu trách nhiệm chăm sóc người già khoảng 2.500 vị; cứu mang mẹ đơn thân; hỗ trợ nhóm trẻ em mồ côi khoảng 50 người; tạo an sinh cho số Cư sĩ nam nữ tình nguyện viên khoảng 2.000 người. Trung tâm Thabarwa chính được coi như “một làng/ một cộng đồng Tứ chúng đồng tu” trong tinh thần: nghiệp duyên, lục hòa, sẻ chia, yêu thương, đồng cảm, thiếu dục tri túc, tâm tịnh. Giữa các Trung tâm Thabarwa thường xuyên có sự hỗ trợ lẫn nhau; và giữa các Thabarwa trên thế giới cũng vậy.

Các Trung tâm Thabarwa luôn sẵn sàng rộng mở đón tiếp mọi đối tượng khi họ có nhu cầu cần giúp đỡ. Theo lời dạy của Ngài thiền sư, Thabarwa Thanlyin cung cấp nơi cư trú và chăm sóc sức khỏe cho tất cả mọi người với bất kỳ hoàn cảnh nào cho đến cuối đời. Nơi đây có đủ thành

phần, nhiều lứa tuổi, nghề nghiệp, trình độ, hoàn cảnh và khả năng kinh tế khác nhau, như: người già, người vô gia cư, trẻ mồ côi, mẹ đơn thân, người thất nghiệp, người bệnh, người tàn tật, người tâm thần, người có bệnh mãn tính hoặc nan y (bao gồm cả bệnh nhân lao và AIDS) và những ai phải đối mặt với các khó khăn phức tạp về sức khỏe, xã hội hoặc tài chính đang cư trú... Trung tâm cũng tích cực bảo vệ môi trường, xử lý rác thải, sống gần gũi thiên nhiên...

5. Kế hoạch hồng pháp trong và ngoài nước của Thiền sư Ottamathara

Để đáp ứng nhu cầu về thể chất, tinh thần, và sự hiểu biết ngày càng đông đảo của nhiều thiền sinh, Ngài Thiền sư Ottamathara đã lên kế hoạch thành lập các chi nhánh của Trung tâm Thabarwa trên khắp Myanmar và các quốc gia hải ngoại.

Trước bối cảnh do ngày càng có nhiều người lớn tuổi và bệnh nhân cần nơi nương trú tại Trung tâm Thabarwa, Ngài Thiền sư Ottamathara đang có kế hoạch xây dựng Bệnh viện Pháp bảo 16 tầng, thành lập Làng thiện chí 15ft (Thanlyin, 2012) và Làng thiện chí Thitnipin (Thị trấn Hlegu, 2014). Kế hoạch, là các mảnh đất được chia miễn phí cho những người nghèo khổ, các hộ gia đình và cá nhân bị di dời, vô gia cư. Song song đó, một số ngôi Làng Thiện chí mới hiện đang trong giai đoạn hình thành, phát triển trên khắp đất nước Myanmar.

Đối với vấn đề Hoằng pháp Quốc tế, Ngài cũng có kế hoạch thành lập một số Trung tâm Thabarwa Tự nhiên mới ở Hoa Kỳ, Châu Âu, Úc và Châu Á... Ngài sẵn sàng nối kết thiện pháp chân thành một cách vô phân biệt dựa trên lời dạy của Đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.

Với phong cách giảng dạy đặc biệt sâu sắc, trí tuệ tuyệt vời và tâm từ rộng lớn, Thiền Sư U Ottamathara ngày càng trở nên nổi tiếng trong nước và quốc tế. Ngài dạy đã và đang dạy thiền minh sát ở nhiều tu viện, cơ quan, trường học, bệnh viện, tư gia và địa điểm công cộng tại Myanmar cũng như trên nhiều quốc gia khác. Hàng năm Ngài phải thu xếp thời gian, công việc bận rộn trong nước để đi thuyết pháp, giảng thiền tại Singapore, Malaysia, Việt Nam, Thái Lan, Đài Loan, Mỹ và một số nước Châu Âu...

6. Đặc điểm pháp Thiền Vipassana của Thiền sư Ottamathara

Pháp Thiền của Ngài Ottamathara không phân biệt xuất gia hay tại gia, giới tính; không phân biệt tông phái, tông môn, vùng miền, quốc gia;... Ngài đến với cuộc đời bằng chính sự thực hành và thấu triệt

lời dạy của Đức Phật; làm lợi ích cho chúng sanh một cách tự nguyện, tự nhiên, vô trụ; vượt qua các tướng chấp của thế gian mà vẫn hài hòa trong Giới - Định - Tuệ, Văn - Tư - Tu; hài hòa Sự - Lý, Thể - Tướng - Dụng; viên mãn thế gian và xuất thế gian.

Ngài luôn nhấn mạnh về thái độ tu tập “như lý tác ý” trong hiện tại; khuyến khích người hữu duyên sống “chánh niệm tỉnh thức” trong từng khoảnh khắc; chú ý sự “bình yên bất động trong nội tâm” khi thực hành các thiện pháp do tin sâu Nhân Quả; hướng dẫn các đệ tử phụng sự một cách “tự nhiên” không đòi hỏi (như tên gọi của Trung tâm Thabarwa); đúng tinh thần “ngược dòng đời, theo dòng đạo”, mà vẫn đến với đời như “hoa sen trong bùn”, yêu thương sự sống và tự nguyện phụng hiến.

Tinh thần Thiền học của Ngài có tác dụng phát huy lời Phật dạy ứng dụng trong

nhân gian, phổ biến pháp thiền Vipassana, chung tay cùng cộng đồng, ủng hộ hòa bình, tôn trọng sự sống, thấm đẫm tính nhân bản, đạo đời viên dung. Đó cũng là xuất phát thuần túy từ việc thấu hiểu và trực nhận sâu sắc giáo lý của đức Phật Bốn Sư tuyên thuyết trên 2600 năm và các parami (ba-la-mật) của Ngài Thiền sư Ottamathara được tích lũy từ các kiếp sống quá khứ cũng như hạnh nguyện của Ngài trong lợi ích độ tha.

7. Giá trị ứng dụng Thiền Vipassana của Thiền sư Ottamathara đối với nhân sinh

Ngày nay, Thiền Sư giảng Pháp và hướng dẫn thiền Vipassana tại nhiều viện nghiên cứu, trường học, bệnh viện và tư gia trong và ngoài nước. Đặc biệt, Ngài không ngại khó khăn, sẵn lòng tìm tới thuyết pháp cho nhiều bệnh nhân hiểm nghèo ngay cả khi họ ở rất xa. Những lời dạy của Ngài đang

dẫn dắt mọi người từ dính mắc đến xả ly, từ sân hận đến từ bi, từ vô minh đến trí tuệ... nhờ sức mạnh của việc làm Thiện pháp và hiểu biết thực sự về bản chất Vô ngã. Qua những lời dạy của Ngài, rất nhiều người, dù già hay trẻ, đau yếu hay khỏe mạnh, có thể tiếp cận được với việc thực hành để chuyển hóa: “Từ Vô Minh đến Minh”, “Từ Tham Ái đến Từ Bi”, “Từ Sân Hận đến Buông Bỏ” và “Từ Ngã đến Vô Ngã”.

Trên tinh thần tự nguyện phụng sự chúng sanh không giới hạn; thực hành thiện pháp một cách tự nhiên; tinh tấn miên mật trong tuệ quán thân và tâm; Tam vô lậu học viên mãn; văn – tư – tu đủ đầy; thông hiểu pháp học và pháp hành; thế gian – xuất thế gian hài hòa; siêu xuất mà vẫn gần gũi giản dị nhập thế... Ngài Thiền sư Ottamathara đã thể hiện bi – trí – dũng hiem có của một hành giả Phật giáo đặc Pháp thời hiện đại. Vì vậy, Ngài được Tăng chúng tín nhiệm, Phật tử quy phục, giới

lãnh đạo kính ngưỡng. Thân giáo và ngôn giáo của Ngài đã đem Thiền Vipassana ứng dụng tích cực vào cuộc sống, khiến người thực hành luôn thấy ngay kết quả trong hiện tại, giúp nhiều người được lợi lạc, an vui nội tâm, tích cực xả ác hành thiện, hướng đến chuyển phàm thành Thánh trong đạo lộ giải thoát của đức Phật chỉ dạy.

Phật giáo tại Myanmar luôn được các phía lãnh đạo coi trọng, Tăng Ni cư sĩ Phật tử khắp nơi trên đất nước quốc giáo này đều mong muốn chung tay vì hòa bình, hạnh phúc cho tự thân và tha nhân. Thiền sư Ottamathara luôn thiết tha kêu gọi và ủng hộ hòa bình. Ngài không chỉ là một Thiền sư, một Pháp sư, một nhà tâm lý học, nhà xã hội học... mà còn là một người lãnh đạo Phật giáo có tầm ảnh hưởng lớn đối với Tăng đoàn, Phật tử, dân chúng ở Myanmar và một số nơi trên thế giới hiện nay.

8. Một số tri nhận Phật sự trong nước và Quốc tế

Ngày 14/5/2023, tại Myanmar, Thiền sư Ottamathara – Viện chủ hơn 100 trường thiền tại Myanmar, 12 trung tâm tại Thái Lan và một số trên thế giới, có tên gọi chung là Thabarwa đã được Tổ chức Phi chính phủ là Quỹ Thiện nguyện Hy Vọng của Myanmar mang tên Hope Charity Myanmar Foundation kính tặng danh hiệu “Bậc đại thiện trí cao thượng giảng dạy Pháp thông suốt – Pháp sư, Ngài Trưởng lão Sayadaw Ottamathara”. Ngày 9/3, năm 2022, Tổ chức này cũng đã tặng Ngài danh hiệu cao quý và vinh dự với tên là “Bậc đại thiện trí cao thượng từ thiện xã hội – Ngài Trưởng lão Sayadaw Ottamathara”.

Năm 2023, Thiền sư Ottamathara đã có 03 tháng nhập Hạ tại thủ đô Hà Nội Việt Nam và chuyên dạy thiền Vipassana ứng dụng,

từ ngày 01/8 đến 01/11/2023, Ngài đã được Giáo hội Phật giáo Việt Nam và các cấp chính quyền Việt Nam từ trung ương đến địa phương đón tiếp, bảo hộ; Trước đó, hơn 10 năm Thiền sư Ottamathara thường qua lại dạy Thiền ở nhiều nơi tại Việt Nam. Và, tại khóa thiền, khoảng 20 bài báo Phật sự online (báo điện tử và báo giấy chính thống) đã đưa tin.

Nhà xuất bản Thanh Niên của Việt Nam đã ấn tống 2.500 cuốn sách “Từ Vô Minh đến Minh” của Ngài và đã có chương trình ra mắt bởi 6 nhà khoa học, phó giáo sư, nhà nghiên cứu bình luận, chỉ trong vòng 2 ngày hết sách. Trước đó, cuốn sách đã xuất bản 1.600 cuốn năm 2017 tại Nhà xuất bản Hồng Đức của Việt Nam.

“Từ Vô Minh đến Minh” là bản sách dịch Việt chủ yếu dựa trên tuyển tập những bài thuyết giảng bằng tiếng Anh “The Practice

of Detachment” được dịch là “Sự thực hành Xả ly” của Thiền sư Ottamathara trong các chuyến Phật sự hoằng pháp quốc tế của Ngài, do Quý học trò, đệ tử của Ngài dày công ghi chép, biên soạn dưới sự tri nhận của Thiền sư Ottamathara. Cuốn sách này được xuất bản 1.000 cuốn năm 2014, tại Nhà xuất bản Inward Path, Penang của Malaysia.

Trong khóa thiền, Đại sứ quán Thái Lan, đại diện Đại sứ Quán Myanmar cũng có đến thăm và đảnh lễ cúng dường; một số đoàn Phật giáo Bhutan, Ấn Độ, cộng hòa Séc, Thái Lan cũng có đến giao lưu; nhiều chư Tăng chức sắc cao cấp của Việt Nam cũng về giao lưu (thông tin đính kèm cụ thể); nhiều người nổi tiếng, các nhà khoa học, giám đốc các trung tâm văn hóa, tôn giáo cũng có mặt; và Ngài cũng có nhiều hoạt động phúc lợi xã hội tại Việt Nam.

Nằm trong chuỗi Phật sự tại Tích Lan, ngày 08/12/2023, tại Giảng đường chính Auditorium, Trường Đại học Phật học và Pali Tích Lan, Ngài Thiên sư Ottamathara đã tham dự pháp đàm chia sẻ phương pháp thực hành - ứng dụng Chánh niệm và Xử lý đến Ban giám Hiệu và Tập thể Giáo thọ sư, Học giả, Nhà nghiên cứu cùng 500 Tăng, Ni sinh Tích Lan, Myanmar và Quốc tế; Ngài ân cần thăm hỏi về điều kiện học tập, giảng dạy của trường cũng như tán thán tinh thần vượt khó, rèn luyện ý chí tu học và sách tấn Tăng Ni sinh cũng cần nỗ lực tham thiền quán chiếu nội tâm làm sáng chơn tâm Phật tánh mỗi người; sau đó, Ngài đã cúng dường hỗ trợ 500 phần tứ vật dụng đến Tăng Ni sinh đang theo học tại một trong những Trường Uy Tín Hàng Đầu Về Đào Tạo Phật Học Và Pali Trên Thế Giới này.

Ngày 09/12/2023, tại Văn phòng Maha Nayaka Hamuduruwane, Cố đô Kandy, Ngài Thiển sư Ottamathara được nhận sắc phong danh hiệu “Kammaṭṭhānācariya Saddhamajotika Lokatthacariya Ashin Ottamathera” – “Hoà Thượng Trưởng Lão Cao Quý Có Nhiều Đóng Góp Cho Phật Giáo Thời Hiện Đại” trong tinh thần: Yêu Chuộng Hoà Bình, Bất Hại; Phúc Lợi Xã Hội; Lục Hoà Tăng Đoàn; Chánh Niệm Xả Ly”, do Ngài Trưởng Lão Hoà Thượng Tăng Thống dòng thứ Nhất - đất nước Quốc giáo Sri Lanka, Thibbatuwawe Sri Siddhartha Sumangala, Mahanayaka của Tông phái Malwatta dòng Siyam Nikaya trao tặng vì những đóng góp không mệt mỏi của Ngài suốt hơn 20 năm qua cho Phật giáo & đại chúng. Buổi lễ có sự chứng minh của Ngài Tăng Thống dòng thứ nhất và 13 quý Hoà thượng Trưởng lão trong Hội đồng Quản lý Tăng già Tích Lan.

Tại Tích Lan, trong khuôn khổ chương trình nhận sắc phong danh hiệu Hòa thượng trưởng lão cao quý, Nhà xuất bản Quốc gia Tích Lan - Author Publication đã xuất bản và ấn tống 400 cuốn sách tiếng Anh tựa đề "The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara" của Ngài Thiền sư Ottamathera; ngày 10/12/2023, chương trình ra mắt sách đã được tổ chức tại đây với sự tham gia của Bộ trưởng Bộ Giáo dục Tích Lan, Đại diện Ban Tôn Giáo Chính phủ Tích Lan, Quý nhà khoa học, 30 Tăng Ni sinh người Miến Điện đang tu học và cư ngụ tại Tích Lan và đông đảo thanh niên, 200 học sinh, giáo viên, trí thức người Tích Lan. Buổi lễ chúc mừng Ngài thiền sư Ottamathara nhận danh hiệu Hoà thượng Trưởng lão cao quý và ra mắt sách tại Tích Lan đã thu hút gần 1.000 người và các giới tham gia.

Tại Ấn Độ, với nhân duyên tròn đủ thù thắng, Đại Lễ Trưng Tụng Tam Tạng Kinh Điển Quốc tế lần thứ XVIII, được tổ chức từ ngày 02 đến ngày 12/12/2023 do Tăng đoàn Campuchia đăng cai tổ chức cùng với Hội đồng Trưng tụng Tam tạng kinh điển Quốc tế (ITCC) và Liên đoàn Ánh sáng Phật pháp Quốc tế (LBDFI), Ngài Thiên sư Ottamathara đã thực hiện chuyến Phật sự quang lâm đến nơi này.

Nằm khuôn khổ của Đại thiện sự này, ngày 13/12/2024, Ngài Thiên sư Ottamathara cùng Tăng đoàn quốc tế tham gia Chương trình Thiên hành Chánh Niệm vì hòa bình (Peace Walk) lần thứ X, nhằm tái hiện bước theo dấu chân của Đức Phật trên cung đường dài 14km từ thung lũng Jethian, đến tinh xá Trúc Lâm (Veluvana), Rājgir, Ấn Độ. Sau đó, tại đây, Ngài Thiên sư trước đông đảo Chư Tăng Ni và Phật tử Quốc tế đã hai lần ban đạo từ về phép tri ân được kết nối

và gần gũi hơn với hồng ân Đức Phật, tán thán tinh thần xiển dương đạo pháp - Di huấn của Đấng Từ Phụ, nhấn mạnh tinh thần bi - trí - dũng, đoàn kết lục hòa Tăng già, cùng nhau lan tỏa sự hòa hợp, bình an và đoàn kết của cộng đồng Phật tử từ nhiều quốc gia khác nhau trên thế giới.

Tiếp đó, ngày 14/12/2023, tại Khu vực Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài Thiền sư Ottamathara đã có buổi chia sẻ pháp hành thiền Vipassana tứ niệm xứ và cúng dường tứ vật dụng trong sạch hợp luật đến 500 Tăng Ni đến tham gia thính Pháp.

Hiện tại, Ngài Thiền sư Ottamathara đã và đang xây dựng Trung tâm Thiền Thabarwa Ấn tại Bodhgaya nơi Đức Phật thành đạo; sắp tới dự định kỳ An Cư Mùa Mưa 3 tháng Ngài sẽ tổ chức và hướng dẫn khoảng 500 Tăng Ni Thabarwa Myanmar và khoảng 300 Tăng Ni cư sĩ

Quốc tế về hành thiền cộng tu tại Bodhgaya Ấn Độ; cuốn sách về Thiền Vipassana tiếp theo được xuất bản tại Srilanka trong tháng 7-2024; đồng thời Ngài cũng đang có kế hoạch mở rộng thêm Trung Tâm Thabarwa tại Úc để đáp ứng đầy mạnh hoàng pháp Quốc Tế trong tinh thần Thiện pháp không giới hạn.

(Cập nhật đến ngày 15/6/2024)

Sưu tầm và lược viết bởi:

Nhóm Học trò - Ngài Thiền Sư Ottamathara

Ghi chú: Những điều được viết chỉ là đôi nét rất ít ỏi mà Nhóm học trò của Ngài Thiền sư Ottamathara được trải nghiệm, thân cận và thấu hiểu về Thân giáo và Lời dạy thâm sâu của một nhân cách lớn, bậc thiện trí cao thượng.

VIPASSANA MEDITATION MASTER
DOCTOR SAYADAW ASHIN
OTTAMATHARA – MYANMAR BRIEF
PERSONAL PROCESS

1. An overview of Vipassana Meditation
Master Ottamathara

The respected Buddhist monk and meditation teacher Venerable Ashin Ottamathara is currently one of the most famous in Myanmar and around the world, specializing in teaching Vipassana Meditation in the Theravada Buddhist tradition. He is not only fluent in English but also has interdisciplinary knowledge in many fields, being named “Tsunami Vipassana Meditation Master” for his “excellent” and “rare” teaching; “superior” religious commitment. He specializes in

self-transformation and vows to fully propagate the path with the attitude of doing all kusala indiscriminately, calmly, in harmony with all faculties. He is also famous for his great loving kindness.

Vipassana meditation is basically popular schools in Myanmar. His Vipassana meditation guiding practice is skillful in both knowledge and practice.

At Thabarwa Vipassana Meditation centers established by Venerable Ashin Ottamathara, he has been teaching Vipassana Meditation, to promote monks and nuns, and local and foreign yogis cultivate the ability to “do Dhamma without limit” to really solve all problems for themselves and for society; embody the spirit of Buddhism and practical application.

2. Life and practice of Vipassana Meditation Master Ottamathara

Venerable Ashin Ottamathara is the eldest son in a family of three children. His parents are original Chinese born in Myanmar. His father is U Tin Maung, a mining engineer. Her mother is Mrs. Daw Khin Khin Myint, a small merchant. But later, thanks to his guidance, the whole family took refuge in the Three Jewels.

Born into a Civil Servant-family, he was well-educated. His nature is inherently intelligent, long remembered, and profound. He has an organized mind and the ability to deal with matters very quickly.

- In 1986, he passed the university entrance exam with an excellent score; In 1992, he received a B.A. (English) with excellent division from Yangon University; From 1992

to 1999, he was a young business owner and a successful businessman at that time.

Since 1999, he began to approach many methods of Vipassana meditation practice of many The Most Respected Mindfulness Teachers of Modern Day such as: Ledi, SunLun, Mahasi, Mogok and TheInnGu... After intensive practice at Mogok Meditation Centers (HQ) of U Ba Khin's International Meditation Center, S. S.'s Vipassana Goenta Meditation Center, on October 21, 2002, the full moon day of Thadingyut, he donated all his belongings, officially ordained as a full Buddhist monk - bhikkhu. With great respect for the Buddha and his teachers, he began to teach Vipassana meditation with strong wish to help more people get access to the ultimate truth.

3. The outstanding Theravada Śāsana Missionary of Venerable Ashin Ottamathara

Since entering the monastic life, Venerable Ashin Ottamathara has always been respectful, devoted himself to serving the Three Jewels, guiding people to discharge evil and do good, improving the quality of life with the blessings of body-speech-mind in a selfless manner; The path of the Middle Way, Selflessness and Altruism is always promoted and encouraged by His disciples.

- In 2002, under the appointment of Vipassana Meditation Master U Nayyasagara, Ottamathara began to teach Vipassana meditation.

After that, he founded the organization "From Avijja to Vijja" (From Ignorance to Wisdom) - the Foundation for the Spread of Wisdom to lay the first foundation for the Dhammaduta journey.

- In 2005, he became known as “Tsunami Vipassana Meditation Master” (Tsunami Sayadaw) after a series of VCDs teachings on the causes of tsunamis and lessons for humanity.
- In two years: 2007, 2008, he established the Meditation Center at 45th Street, downtown Yangon (2007) and Thabarwa Main Meditation Center, Thanlyin (2008). These two Thabarwa centers: 45th street Meditation Center in the inner city of Yangon and Thanlyin Center in the suburbs of Yangon.
- Since 2009, he started teaching mindfulness and guide the Vipassana meditation abroad.
- In 2012, he established “Baka School” in the 15ft Goodwill Village to disadvantaged children.

- Since 2013, widely he is supporting to Buddhist monasteries as monks, nuns, novices, devotees, orphanages who are in need; and help local public communities in building roads, bridges, schools, clinics, dormitories, temples, main halls, public toilets, manual wells and water purifiers (to provide clean water) etc.

- In 2015, there had many great Dhamma activities under his directions: Buddhist School for monks and nuns at Thabarwa Center; Dhamma Merit banks to join hands helping in person especially ordained people, temporarily called "Benevolence Bank"; Animal Shelter Sanctuary etc...

- In 2016, under his guidance, the 4-storey Dhamma Hospital at Thabarwa Main Center, Thanlyin built and opened with free of charge for medication and hospitalization.

- Since 2017 till now, there were also consecutively great Dhamma activities under His Holiness's decisions: the 6-storey Dhamma Ending Life Convalescence Hospital at Thabarwa Main Center, Thanlyin; The first drug addiction treatment center in Tarchileik, East Shan State in Myanmar; Thabarwa Nature Centers in Myanmar and in some Western countries. Bringing Vipassana Meditation to wide application in the world; join hands for peace and progress of mankind; aims to help humanity end suffering, live a peaceful life.

4. Current Main Thabarwa Centers (Thanlyin) – Myanmar & Some basic activities

Notably, the main center of Thabarwa (Thanlyin) - Yangon, currently has about 3,000 students from all over Myanmar and the world are studying. At this Vipassana

Meditation Center, he often guides meditation practice for more than 1200 Myanmar monks and nuns on average. The center takes care of more than 1000 patients at Dhamma Hospital. Moreover, the center is responsible for taking care of about 2500 elderly people, single mother, a group of 50 orphans. The Thabarwa center creates security for the number of about 200 lay men and women volunteers. The main Thabarwa Center is considered as “a village/a community for commoners” with the spirit of karma, harmony, sharing, love, empathy, less desire, contentment, and purity of mind. There is often mutual support between Thabarwa Centers; and also among the Thabarwas in the world.

Thabarwa Centers are always ready to welcome all people when they need help. Following the teachings of the Vipassana Meditation Master, Thabarwa Thanlyin

provides shelter and health care for all people with any circumstances for the rest of their lives. This place has housed all types of people regardless of ages, occupations, qualifications, circumstances and economic abilities, such as the elderly, the homeless, orphans, single mothers, the unemployed, sick, disabled, mentally ill, people with chronic or terminal illnesses (including tuberculosis and AIDS) and those facing complex health, social or financial challenges. The center also actively protects the environment, treats waste, and lives in harmony with nature.

5. Venerable Ashin Ottamathara's plan to propagate the Dhamma in Myanmar and Abroad

To meet the need of increasing Dhamma understanding of the growing number of meditators, Venerable Ashin Ottamathara is planning to set up Thabarwa Centers

throughout Myanmar and other countries to let Dhamma connected, without distinction based on the teachings of Buddha Shakyamuni Buddha and distribute free of charge to the needy, displaced, and homeless households and individuals.

Facing the circumstance of the increasing number of elderly people and patients in need of shelter at Thabarwa Center, Vipassana Meditation Master Ottamathara is planning to build a 16-storey Dhamma Hospital, establishing a 15ft Goodwill Village (Thanlyin, 2012) and Thitnipin Goodwill Village (Hlegu Town, 2014). The plan is that plots of land are distributed free of charge to the needy, displaced, and homeless households and individuals. At the same time, several new Goodwill Villages are currently in the process of forming and developing throughout Myanmar.

As for the issue of international preaching, Master Ottamathara also has plans to establish several new Natural Thabarwa Centers in the United States, Europe, Australia, and Asia... He is willing to make sincere Dhamma connections without distinction based on the teachings of Buddha Shakyamuni Buddha.

With his particularly profound teaching style, great wisdom and vast compassion, Vipassana Meditation Master U Ottamathara is becoming more and more famous nationally and internationally. He has been teaching insight meditation in many monasteries, institutions, schools, hospitals, homes, and public places in Myanmar as well as in many other countries.

Every year, he has arranged time to give lectures and meditate in Japan,

Cambodia, Laos, India, Sri Lanka, Nepal, Singapore, Malaysia, Vietnam, Thailand, Taiwan, USA and some European countries...

6. Essence and Features of Vipassana Meditation Method taught by Venerable Ashin Ottamathara

The teaching of Ottamathara does not distinguish between monasticism or lay life, gender; regardless of sects, regions, countries... He came to life by practicing and thoroughly understanding the teachings of the Buddha; to benefit sentient beings voluntarily, naturally, without standing; overcome the world's attachments and still be in harmony in the Precepts - Concentration - wisdom; harmonization and worldly consummation and transcending the world.

He always emphasizes on the attitude of practice “like rational attention” in the present; encouraging predestined people to live “mindfulness and awareness” in every moment; pay attention to the “inner peace of mind” when practicing good deeds by deeply believing in Cause and Effect; instructing disciples to serve in a “spontaneous” manner (as the Thabarwa Center’s name suggests); true to the spirit of “against the current of life, follow the religious line”, but still come to life like a “lotus in the mud”, love life and voluntarily serve.

His spirit of meditation practice has the effect of promoting the Buddha's teachings applied in the human world, popularizing Vipassana meditation, joining hands with the community, supporting peace, respecting life, imbued with humanity and morality. It also comes

from purely understanding and perceiving deeply the teachings of the Primordial Buddha preached over 2600 years and the parami (paramita) of Vipassana Meditation Master Ottamathara accumulated from lifetimes. His past as well as his vows in the benefit of forgiveness.

7. The timeless practical application of ethical values in Vipassana Meditation Master Ottamathara's teachings to human life

Currently, Venerable Ashin Ottamathara teaches Dhamma and conducts Vipassana meditation at many institutes, schools, hospitals at home and abroad as well as preserving and promoting Buddhism values in Industry 4.0. In particular, he is willing to come to preach the Dhamma to many patients even when they are far or near.

His teachings are leading people from attachment to renunciation, from anger to compassion, from ignorance to wisdom, etc. through the power of doing kusala and true understanding of the nature of not-self. Through his teachings, many people, whether young or old, sick, or healthy, can access the practice to transform: “From Ignorance to Knowledge”, “From Craving to Compassion”, “From Anger to free attachment” and “From Self to Non-Self”.

In the spirit of Dhamma volunteering to serve all beings without limits, practice kusala or love-compassionate naturally; constant effort in insight into body and mind; innocuously complete excellent cultivation the Threefold study of precepts-concentration-wisdom; fully attain three forms of knowledge in theory-knowing-practice; deeply understand

Dhamma in theory & real experience; be in harmony with supramundane and mundane; transcendently stay but still simple and naturally appear in the worldly affair...

Ottamathara has shown three virtues of Buddhism, Compassion, Wisdom and Courage, are inseparable. a Buddhist practitioner who has attained the Dhamma in modern times. Therefore, he was trusted by the Sangha, the Buddhists submitted to him, and the leaders respected him. His teachings and teachings have brought Vipassana Meditation to positive application in life, making practitioners always see the results immediately in the present, helping many people to benefit, inner peace, actively discharge evil and good deeds towards turning mortals into saints in the path of liberation taught by the Buddha.

Venerable Ashin Ottamathara has shown a Buddhist practitioner taught by the Buddha in modern times, always stay at the present, help people in need and cultivate inner peace.

Buddhism in Myanmar is always respected by leaders, Buddhist monks and nuns all over the country wish to join hands for peace and happiness for themselves and others. Vipassana Meditation Master Ottamathara has always fervently called for and advocated for peace. Venerable Ashin Ottamathara is not only a Vipassana Meditation Master, a shaman, a psychologist, a sociologist... but also a Buddhist leader who had a great influence on the Sangha, Buddhists, people in Myanmar and some parts of the world today.

8. International & National Myanmar Awards and Recognitions of Venerable Ashin Ottamathara Śāsana Missionary Activities

On May 14, 2023, in Myanmar, Venerable Ashin Ottamathara was recognized by the NGO as The Hope Charity Myanmar Foundation honors the title of “The great and noble person who teaches the Dhamma clearly - The shaman, the Elder Sayadaw Ashin Ottamathara”.

On March 9, 2022, NGO also presented him with the noble and honorable title of "The great philanthropist of social charity – Sayadaw Ashin Ottamathara".

In 2023, Venerable Ashin Ottamathara spent months 3-month-rains-residence in Hanoi, Vietnam, to conduct “applying and experiencing Vipassanā Mediation Course” arranged by the Vietnam

Buddhist Sangha Community and Vietnamese Government. There are about 30 newspaper articles published at Vietnam online Buddhist Magazine PSO (Online TV Buddhist Newsreel and official Newspaper) reported; Besides, there were 2,500 copies of Dhamma book "From Ignorance to Wisdom" collected from Meditation Master Ashin Ottamathara's talks was printed by one of Vietnam's official publishing house, Thanh Nien Publisher; At the book launching ceremony, it was held with attending of 6 scientists, associate professors, and senior research fellows. The largest number of books were presented and out of store within 2 days. Previously, there were 1,600 copies of this book printed in 2017 by other private publish house in Vietnam, Hong Duc Publisher.

Before, with combined efforts in selecting and typing under permission of Ashin Ottamathara, in 2014, this English book titled “The Practice of Detachment” was published 1,000 copies for first distribution by Inward Path Publishing house, Penang, Malaysia country.

During meditation course, Ambassador of Thailand in Hanoi and Representatives of the embassy of Myanmar in Hanoi also visited and made offerings to Ashin Ottamathara and Thabrawa Group; Some of Buddhist delegations from Bhutan, India, the Czech Republic, and Thailand also came to Buddhism exchange programs; in side of the country, it was significantly welcomed the participation of some high level or authorized monks together with Vietnam Sangha dignitaries (as attached list below); to whom are recognized as key opinion leaders (KOL),

scientists, researchers; director of cultural, religious center Heritage also visited there as well; besides, Venerable also got many social welfare activities in Vietnam.

Last over 10 years, he has been known to frequent to many places in Vietnam for teaching meditation.

On December 9, 2023, Meditation Master Ashin Ottamathara received Honorary Religious remarkable award Title of Kammaṭṭhānācariya Saddhamajotika Lokatthacariya – Ven. Ashin Ottamathara, in the spirit of: peace-loving, harmless; social welfare; in harmony and brotherhood of all humanity in Sangha Community; mindfulness and detachment; the highest award given by The Supreme Patriarch of Sri Lanka, The Most Ven. Thibbatuwawe Sri Siddhartha Sumangala

Maha Nayaka Thero - Mahanayaka of The Malwatta Chapter of Siyam Nikaya, to his excellent enduring supports and devotions to International Buddhist Community continuously for 20 years in this modern era.

In Sri Lanka, during Honorary Religious remarkable award Program, 400 copies of His English Dhamma Books titled “The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara” were printed by Lakmalee Printers; published and distributed by one of official Sri Lanka National Publisher, Author Publication. A Book Launch Ceremony was held with participating of Commissioner of Buddhasana, The Education Minister, Local Supervisors; Teachers and Students; especially attended by more than 30 Myanmar Academic Monks and Nuns who are studying in Sri Lanka on December 10, 2023.

In India, with greatest special conditions, the 18th Annual Tipitaka Chanting ceremony, which has initiated the annual Tipitaka Chanting Ceremony under The Sacred Bodhi Tree since 2006, was from 02 to 12 December 2023 organized by the Mahasangha of Cambodia, the International Tipitaka Chanting Council (ITCC) and Light of Buddha Dhamma Foundation International (LBDFI), Venerable Ashin Ottamathara made a duta trip to visit Land of Origin Buddhism.

On December 13, 2024, within the framework of this Grand Visit Program, Venerable Ashin Ottamathara and Mahāsaṅgha of ITCC, around 700 venerable monks and nuns from different countries and traditions under the banner of International Tipitaka Chanting Council (ITCC) participated and led the 10th Peace Walk program (14km Jeṭhian–Rājgir Heritage

Walk). Walking through pilgrimage routes from village Jethian to Veluvana (Bamboo Groove) is connecting important places associated with the life and events of the Buddha and his disciples and helping to earn immense merits by travelling on the “Buddha Path”.

With the Joy of completing the Dhamma Walk, at concluding ceremony, in front of a large crowd of monks, nuns and international Buddhists audiences, Venerable Ashin Ottamathara was invited twice to make the speeches. At there, he gave the talks reminding of gratitude about being connected and closer to the Buddha's grace, power and praising the spirit of promoting Buddhism, Teachings of the Compassionate Father, The Lord Buddha; besides, this talk emphasized on the spirit of Compassion - Wisdom - Courage, uniting the Sangha, spreading

harmony, peace and solidarity among Buddhist communities from many different countries in the world.

On December 14, 2023, at Bodh Gayā, an area of the North Indian territory of Bihar, Venerable Ashin Ottamathara gave a Dhamma sharing on Vipassana meditation (based on Satipatthana sutta, Four Foundations of Mindfulness) and made offerings allowable requisites to 500 monks and nuns who attended the session respectfully.

In this current year 2024, New International Thabarwa Meditation Center situated in Bodh Gayā, marking the spot of the Buddha's Enlightenment, has been established by Venerable Ashin Ottamathara with a two-storey Dhamma Hall which are going to be built. Three lunar months of coming Rains Retreat (Vassa) for over 500 ordained monks and nuns from

Myanmar, together with about 300 International Sangha and lay practitioners of all lands to stay and meditate will be conducted and organized by Venerable Ashin Ottamathara at Bodh Gayā. In July 2024, “Teachings & Questions – Answers” - one more practical guide book, collected from Satipatthana Meditation course taught by Venerable Ashin Ottamathara will be published in Sri Lanka.

Besides at the same year, Venerable Ashin Ottamathara is also planning to open one more Thabarwa Center in Australia to carry out Sasana work and promote International Dhamma Propagation in the spirit of Unlimited Good Deeds.

(Updated on June 15, 2024)

Composed and Edited by Group of Buddhist Devotees and Students of Venerable Ashin Ottamathara in Myanmar, Vietnam and Abroad)

Note: This Venerable Ashin Ottamathara's brief Biography is written by his group of students according to a very few understanding by great chances closely experienced and learnt from the profound teachings of the great personality and noble wise man, Our Benefactor Ashin Ottamathara, the Founder of the Thabarwa Centers.

Hỏi đáp về cách gia tăng hiệu quả tu tập

Hỏi:

Từ khi gặp Thiền Sư ở sân bay, con tiếp tục thực hành quan sát tâm mình. Con thấy mình có nhiều sự dính mắc ở trong tâm. Theo lời chỉ dạy của Thiền Sư, con cố gắng thực hành xả ly. Nhưng con chưa làm được nhiều. Sau lần này, sự mong muốn thực hành xả ly trong con mãnh liệt hơn. Con mong nhận được lời khuyên từ Thiền Sư để con có thể thực hành việc xả ly theo lời dạy của Thiền Sư.

Đáp:

Thực hành chánh niệm và xả ly chủ yếu liên quan đến tâm trí. Bởi vì thân thể và cuộc đời của chúng ta được tạo nên bởi tâm trí, cho nên tâm ta rất bám chấp vào

thân thể này, cuộc đời này. Do sự vô minh và dính mắc liên quan đến thân thể và cuộc đời của chúng ta, nên chúng ta cần phải cố gắng buông bỏ thân thể và cuộc đời cũng như những tài sản, những sở hữu của chúng ta để có thể xả ly khỏi chúng và xả ly khỏi chính mình. Buông bỏ đây có nghĩa là chúng ta có thể trở thành một tu nữ hoặc một tu sĩ, hoặc là một người hành thiền toàn thời gian, bằng cách ở lại tại trung tâm thiền và hành thiền.

Điều này là rất hữu ích để có thể xả ly khỏi chính mình và xả ly khỏi những tài sản, sở hữu của mình. Ngoài ra, chúng ta nên can đảm buông bỏ cuộc đời mình để giữ vững giới hạnh và để có thể hành thiền. Nếu chúng ta không can đảm buông bỏ cuộc đời của mình để giữ giới và hành thiền thì chúng ta sẽ không thể nào xả ly được.

Có thể chúng ta dám buông bỏ cuộc đời mình cho nhiều thứ như tiền tài hay tình yêu hay thậm chí hy sinh vì quốc gia, đất nước. Nhưng điều đó là không đủ. Chúng ta phải dám buông bỏ cuộc đời mình để làm thiện pháp bằng cách giữ giới và hành thiền.



Điều này là thực sự hữu ích để có thể xả ly khỏi chính bản thân và xả ly khỏi cuộc đời của mình. Chúng ta cần phải can đảm để

có thể xả bỏ được bản thân, cuộc đời cũng như những tài sản sở hữu của mình. Không phải chỉ xả ly khỏi xã hội mà còn xả ly ngay cả trong tâm.

Chắc chắn rồi chúng ta sẽ phải chết và chắc chắn rồi chúng ta cũng sẽ phải mất đi tất cả tài sản của mình. Nhưng nếu chúng ta không dám buông bỏ chính mình và không dám buông bỏ những tài sản đó thì rồi chúng ta cũng sẽ mất đi chúng và qua đời với sự dính mắc trong tâm. Chắc chắn là như vậy.

Và nếu chúng ta qua đời với sự dính mắc trong tâm như vậy thì chúng ta sẽ không thể nào thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi bất tận. Nếu chúng ta có thể sống vĩnh cửu hoặc là có thể mãi mãi giữ vững tài sản của mình thì chúng ta sẽ không cần phải cố gắng buông bỏ cuộc đời mình cũng như buông bỏ khối tài sản đó. Nhưng không phải vậy.

Không một ai hay không một thứ gì là tồn tại mãi mãi. Mọi thứ đều chỉ tạm thời và cuộc đời thì cũng chỉ tạm bợ mà thôi. Vì vậy chúng ta phải thực hành can đảm buông bỏ chính mình và buông bỏ những tài sản của mình. Có thể chúng ta chưa thể buông được một vài hình ảnh của những người thân đã qua đời hay những kỷ niệm quá khứ, nhưng những điều này được gây ra là do sự dính mắc trong tâm chúng ta. Để có thể giải quyết được vấn đề này thì chúng ta cần phải học cách xả ly.

Chính sự dính mắc là nguồn căn của mọi khổ đau hay mọi vấn đề trong cuộc sống của chúng ta. Và sự dính mắc càng lớn thì những nỗi khổ đau và những vấn đề trong cuộc sống của chúng ta sẽ càng lớn. Vì vậy cho nên chúng ta cần phải thực hành chánh niệm và xả ly đối với tất cả mọi người và tất cả mọi thứ có liên quan đến chúng ta.

Là một vị tì khưu và cũng đồng thời là một người hướng dẫn thiền, bản thân tôi cũng đã thuộc về rất nhiều trung tâm thiền và nhiều thiền sinh. Nhưng tôi có thể xả ly khỏi họ, xả ly khỏi những sở hữu của mình.

Vì vậy cho nên những điều đó không tạo nên đau khổ hay vấn đề cho tôi. Nếu tôi không thể xả ly thì chắc chắn là sẽ có đau khổ và nhiều vấn đề đối với tôi. So với vật chất, những chúng sinh và phi chúng sinh trong xã hội thì tâm thức là quan trọng hơn nhiều.

Tôi cũng đã giảng dạy cho rất nhiều người như chị để hành thiền chánh niệm và xả ly. Chị có thể sử dụng chính mình và những tài sản sở hữu của mình một cách đúng đắn, bằng cách là chỉ sử dụng đơn thuần với chánh niệm và xả ly. Để làm được điều đó, để có thể xả ly khỏi bản thân và cuộc đời thế tục của mình thì chị nên xuất gia

làm một tu nữ. Để có thể xả ly khỏi những tài sản của mình thì chị nên cúng dường hoặc cho đi đến những người thân trong gia đình. Để có thể xả ly khỏi nhà cửa của mình thì chị nên đến cư trú tại trung tâm thiền. Để có thể xả ly khỏi việc làm của mình thì chị nên ngừng việc đi làm kiếm tiền và nên dùng thời gian của mình để làm việc phục vụ tình nguyện tại trung tâm thiền.

Đây chính là việc thực hành chánh niệm và xả ly để thanh tịnh hóa và làm an định tâm. Chị có thể làm cư sĩ hoặc tu sĩ và chị có thể ở nhà hoặc là ở trung tâm thiền, điều này thì không quan trọng. Nhưng điều quan trọng là chị phải có khả năng sử dụng cuộc đời cư sĩ hoặc cuộc đời tu sĩ của mình bằng chánh niệm và xả ly, điều này là thực sự quan trọng.

Chị có thể ở trung tâm thiền hoặc ở nhà, nơi chốn chị cư trú thì không quan trọng. Nhưng việc giữ chánh niệm và xả ly ở mọi nơi mình ở mới là điều thực sự quan trọng. Nhưng khi còn là cư sĩ thì chị sẽ rất khó để có thể thực hành chánh niệm và xả ly.

How to increase the effect of practice?

Question:

After the meeting with Sayadaw, I tried to continue practicing observing my mind and I discovered that my mind has a lot of attachment. And I tried to practice detachment as your teaching but I was unable to do that a lot. I was unable to detach a lot. Then I would like to practice more.

My desire to practice detachment becomes bigger and bigger. And I would like to ask for your advice on how to practice detachment according to your teaching.

Answer:

Mindfulness and detachment are mostly concerned with the mind. Our body or our

life is created by the mind. That's why the mind cannot lose our body and our life because of ignorance and attachment concerned with our body and our life.

Therefore, we should try to lose our body and our life and our belongings in order to detach from them, from ourselves. Losing means we can change ourselves as monks or samaneras or full-time meditators by staying in the meditation center. This is really helpful to detach from ourselves and our belongings. Besides, we should dare to lose our life when we are keeping precepts or practicing meditation. If we dare not lose our life in keeping precepts and practicing meditation, we cannot detach.

But that is not enough. We must dare to lose our life in doing good deeds by keeping precepts and practicing

meditation. This is really helpful to detach from our life.

We should dare to lose ourselves, our life and our belongings, not only from society but also from the mind. We are sure to die. We are sure to lose all our belongings.

But if we dare not lose ourselves and our belongings, we will die with ignorance and attachment for sure. In this way, we cannot be free from endless life cycles. If we are alive forever, if we are able to belong to our belongings forever, we don't need to try to dare to lose our life and our belongings.

But no one is forever. Nothing is forever. Everyone is just temporary. Everything is just temporary. Therefore, we must practice to dare to lose ourselves and our belongings.

He who, having abandoned craving, has renounced the household life and become a homeless one, has destroyed both craving and continued existence - him do I call a holy man.

Dhammapada



We may not forget some of the people who have already passed away. That is caused by attachment in the mind. In order to solve this problem, we need to detach.

Attachment is the cause of suffering or trouble. The stronger the attachment is, the bigger the suffering or trouble will be. Therefore, we need to practice detachment, mindfulness and detachment concerned with everyone and everything that belongs to us.

As a monk or meditation teacher, I belong to many monasteries or meditation centers and followers. But I can detach. That's why my belongings are not causing suffering or trouble to me. If I cannot detach, there will be suffering or trouble for sure.

Concerned with living beings and non-living beings in the society, the mind is more important. I am also teaching to everyone, like you, the practice of mindfulness and detachment.

In this way, you will be able to use yourself and your belongings in the right way of using only with mindfulness and detachment.

In order to detach from your life as a lay person, you should ordain as a nun. In order to detach from your belongings, you should donate or you should give to your family members.

In order to detach from your house, you should come and stay in a meditation center. In order to detach from your job, you should stop your job or your earning and then you should volunteer and practice meditation in a meditation center. This is the practice of mindfulness and detachment to have a stable and pure mind.

In life, you can be a lay person or you can be a nun. You can stay at home or you can stay at a monastery or meditation center. All these are not much important. To be able to use your life as a lay person or as a nun with mindfulness and detachment is really important.

You can stay at home or at a center. The place you are staying is not much important. You must stay everywhere with mindfulness and detachment. Staying with mindfulness and detachment is really important.

As a lay person, you are really difficult to practice mindfulness and detachment. That's why you must detach from your life as a lay person, detach from your house, from your family.

If you are skillful in mindfulness and detachment, you are free. You can stay anywhere. You can be anyone, a lay person or a nun. You can do many things with mindfulness and detachment.

If you are not skillful in mindfulness and detachment, you are not free to stay everywhere, to do everything, to be everyone.

Nếu tất cả đều xuất gia thì ai sẽ hộ độ tăng đoàn?

Hỏi:

Như ngài đã nói, mọi người phải xả ly khỏi mọi sở hữu, khỏi gia đình, khỏi tài sản Nếu tất cả mọi người đều xả ly khỏi mọi thứ, mọi người đều trở thành người tu sĩ, tu nữ thì ai sẽ là người hộ độ cho tăng đoàn và bằng cách nào?

Đáp:

Thứ nhất, khả năng này là không thể, đó là giả định này không thể xảy ra. Bởi vì việc chánh niệm và xả ly để hành thiền đến giác ngộ thì không phải ai cũng có thể làm được. Và việc này là dành cho tất cả mọi người, nhưng mà sẽ không dành cho tất cả mọi người ở cùng một thời điểm. Nó sẽ ở những thời điểm khác nhau và nó cần có thời gian để mọi người có thể thực hành

chánh niệm và xả ly và đi đến trình độ thuần thực vì tính chất và căn cơ mỗi người mỗi khác. Cho nên đối với mọi người thì sự thực hành tu tập sẽ khác nhau và không thể có trường hợp tất cả mọi người trong thế gian đều sẽ cùng giác ngộ một lúc.

Ngay cả trong Thời Đức Phật còn tại thế thì cũng không có trường hợp tất cả các chúng sinh đều cùng giác ngộ được ngay. Vậy nên chư Phật ra đời nối tiếp nhau, hết Đức Phật này đến Đức Phật khác dẫn sinh để dẫn dắt chúng sinh từng thời đến giác ngộ. Và theo giáo huấn về sự thực hành tu tập này thì tất cả các chúng sinh đều sẽ hướng đến giác ngộ nhưng mỗi người sẽ tùy vào nhiều yếu tố khác nhau mà thời điểm giác ngộ của họ sẽ khác nhau.

Vì vậy cho nên trường hợp giả định rằng tất cả mọi người đều cùng gia nhập tăng đoàn, cùng tu tập giác ngộ là không thể xảy ra.



Thứ hai, giả sử như càng ngày càng có nhiều người gia nhập tăng đoàn, càng có nhiều người xuất gia tu tập hơn thì sẽ càng có nhiều thí chủ hơn chứ không phải ít thí chủ hộ độ hơn. Bởi vì khi giáo pháp càng lan truyền rộng rãi thì càng nhiều người sẽ nhận ra lợi ích của nó, và được thấm nhuần giáo pháp thì tâm của họ sẽ hướng đến giáo pháp hơn. Do đó họ sẽ phát tâm hộ độ nhiều hơn và làm thiện pháp nhiều hơn. Và nhờ đó mà giáo pháp

cũng như là Tăng đoàn của Đức Phật sẽ ngày càng được mở rộng hơn và nhận được nhiều sự trợ giúp hơn. Vì vậy cho nên đây cũng là một quy luật của tự nhiên và cũng là một sự thật.

Ví như trong cùng một trường đại học thì có nhiều sinh viên có trình độ khác nhau và thời điểm họ tốt nghiệp và nhận bằng cũng khác nhau. Tương tự như vậy, mọi chúng sinh, mọi người đều cùng tu học, tu tập chánh niệm và xả ly nhưng thời điểm và thời gian chín mùi của họ thì có thể sẽ khác nhau.

If everyone gets ordained, who would support the Sangha?

Question:

As you said, and also the Buddha says the same thing, everyone should detach from belongings, from job, from family, from property, from the world. Our question is if everyone detaches from everything, everyone becomes a monk or a nun, then who will support the Sangha? And how?

Answer:

Imagine, you can think like this, but you cannot practice for sure. Now, this theory is very difficult even to accept. Even if we can accept this understanding, it will be really difficult to practice.

So it is impossible to practice for everyone in the society. To understand and practice this concept for everyone in the society is impossible.

Practicing is for everyone, but not at the same time. Everyone has different levels of intelligence, different levels of ability. You may be able to detach, but for the children, they may have strong attachment to their parents or to their friends.

So everyone getting ordained in the society at the same time is impossible. To accept like this, to understand like this, everyone in the society at the same time is also impossible. That's why we don't need to worry like this, because even in Buddha's time, not everyone gets enlightenment.

Not everyone is practicing mindfulness and detachment. Not everyone can understand the teachings of Buddha. It will take time, because it concerns everyone, but it will take time. Time means endless, endless.

So that's why one Buddha appears, and then disappears. Another Buddha appears, and then disappears. This cycle is endless.

Disappearing, practicing and not practicing, getting success and not getting success. This is the natural law. We cannot change the law.

It will happen all the time. So there will be donors, there will be receivers, there will be teachers, there will be followers. There will be Buddhists, so also, there will be non-Buddhists.

There will be monks, so also, there will be laypeople for sure. Not everyone. To be Buddha and to be a monk or a nun or to get enlightenment is very difficult, very rare.

So to get enlightenment or to practice meditation, everyone at the same time is impossible. Even to understand like this is very difficult. Buddha teachings still remain in the society, but even the Buddhists cannot understand in the right way.

They cannot practice. They are misunderstanding about the teaching of Buddha. They cannot accept detachment for sure.

They cannot accept attachment. They cannot accept detachment. That's why most of the people may not practice detachment for sure. Even if they are practicing detachment, it will be difficult to get success easily.



But on the other hand, when more and more people are practicing meditation, there will be more and more donors, more and more supporters also. Now Buddhism is spreading.

Now, practicing meditation or mindfulness and detachment is spreading around the world. There are more and more people knowing about meditation, and more and more people want to meditate, but they

cannot meditate. That's why we are supporting them.

And then, when they can practice, they will receive support by finding new Buddhists or new meditators, new volunteers for sure. That's the importance of practicing meditation. Like education, like getting a degree from a university, not everyone, every student cannot get a degree at the same time.

It will take time. One year after another.

Trạng thái tâm trống rỗng có phải là chánh niệm và xả ly không?

Hỏi:

Bạch Sư, con đến đây với tâm trống rỗng. Con không suy nghĩ được gì và thường xuyên ở tình trạng trống rỗng như vậy. Con có tham gia một vài khoá thiền nhưng chỉ nghe giảng và tự nghĩ về thiền nhưng con thật sự chưa hành thiền một ngày nào, cũng chưa biết một phương pháp hành thiền nào hết.

Con nghĩ là con tham gia rất nhiều khoá thiền nhưng mà con chỉ có nghe và không có làm theo cũng không có thực hành theo những hướng dẫn của các thiền sư mà con chỉ nghe rồi để đó thôi. Nhưng mà trong tâm con vẫn đọng lại một cái gì đó rất hoan hỷ chứ không có chối bỏ những vấn đề đã được dạy.

Những lúc cảm thấy rối bời trong tâm thì con chỉ có đi bộ và tập trung vào những bước đi của mình và không nghĩ gì hết. Lúc đó đầu óc con thật sự trống rỗng.


Cũng như là trong cuộc sống, khi con gặp một vấn đề gì đó thì con chỉ có tìm cách giải quyết nó thôi chứ còn không có nghĩ nhiều về nguyên nhân của cái vấn đề đó. Và cũng không có nghĩ về cái hậu quả của vấn đề đó nó sẽ gây ra cho con những cái hậu quả gì. Cho nên là con chỉ tìm cách giải quyết vấn đề là con đã cảm thấy thoải mái rồi. Cho nên là cuộc sống của con thì cũng cảm thấy bình thường và không có dính mắc cũng không có lo toan gì nhiều. Cho nên là thường xuyên trong tâm con là một khoảng không trống rỗng cho nên là để diễn đạt hơn thì con cũng không có gì để diễn đạt hơn nữa

Xin hỏi thiền sư như vậy có phải là con đang chánh niệm xả ly không hay là như thế nào ạ?

Đáp:

Nếu chúng ta không thực hành thật nghiêm túc và thực thụ thì chúng ta sẽ không hiểu biết gì hết. Và nếu mà chúng ta không thực hành nghiêm túc thì chúng ta sẽ chỉ biết trên lý thuyết những gì mà chúng ta nghe hoặc là học từ những nghi thức của Phật Pháp. Chỉ khi nào thực sự thực hành một cách nghiêm túc và thực thụ việc chánh niệm và xả ly thì sự vô minh và dính mắc trong tâm của chúng ta mới được ngày càng giảm đi. Và nhờ đó mà chúng ta mới có thể hiểu rõ hơn về thân tâm mình, về nhân và quả, về bản chất vô thường và vô ngã, hiểu được những sự thật đó một cách rõ hơn.

Do chú đã không thực hành một cách nghiêm túc cho nên chú cũng không có một câu hỏi nào rõ ràng. Và vì vậy cũng sẽ không có nhận được đáp án nào rõ ràng cả. Nếu chú có thể thực hành nghiêm túc và thực thụ hơn thì nhiều câu hỏi hơn sẽ xuất hiện trong tâm của chú.



Như bông hoa tươi đẹp,
Có sắc nhưng không hương.
Cũng vậy, lời khéo nói,
Không làm, không kết quả.

- Kinh Pháp Cú -

Khi mà tôi thực hành thiền thì tôi có rất nhiều câu hỏi trong đầu. Nhưng lúc đó thì tôi không thể nào nhận được câu trả lời từ

các vị thiền sư. Vì vậy nên tôi chỉ có thể dựa vào chính sự thực hành của mình để tìm ra câu trả lời. Và nhờ sự thực hành nghiêm túc, thực thụ của mình mà tôi đã có thể tìm được đáp án cho những câu hỏi của tôi.

Những câu hỏi hiện ra là bởi vì do mình đã thực hành nghiêm túc và một cách thực thụ. Nhưng bản thân việc thực hành nghiêm túc và thực thụ đó vừa tạo ra câu hỏi, mà tự nó cũng tìm được câu trả lời. Vì vậy cho nên khi chúng ta thực hành một cách thực thụ thì chúng ta sẽ có nhiều câu hỏi và nếu cứ tiếp tục cố gắng thực hành thì chúng ta cũng sẽ tự tìm được câu trả lời. Khi chúng ta có những câu hỏi nào đó thì chúng ta nên hiểu rằng câu hỏi có được là do chúng ta đã thực sự bắt tay vào thực hành và sau đó thì chúng ta nên cố gắng thực hành nhiều hơn nữa. Và thông qua sự thực hành đó thì chúng ta cũng sẽ tự tìm được câu trả lời cho chính mình. Và lúc đó thì câu trả lời sẽ là hoàn thiện.



Như bông hoa tươi đẹp,
Có sắc lại thêm hương;
Cũng vậy, lời khéo nói,
Có làm, có kết quả.

- KINH PHÁP CÚ -

Is the empty state of mind a kind of mindfulness and detachment?

Question:

So, I come here with a pretty empty mind. It means that when my sister required me to ask some questions, I didn't know what to ask. And my mind feels like an empty mind.

When I stay in front of you, and when I go to the Buddha, I can't think of anything to ask. And my mind is kind of having no thoughts, and empty. So I would like to ask, is it mindfulness and detachment?

And is it the correct way to practice? Or am I practicing correctly? Am I practicing mindfulness and detachment correctly?

I have never actually been practicing meditation, even though I've registered for many meditation courses. But during the

courses, I just kind of listened to the teachings, and I did not actually practice, but I just listened to the teachings, and my mind tried to memorize it. And when I had some confusion, or I mind was not stable, he tried walking. In daily life, I try focusing on ordinary life activities, and just focusing on doing activities the best I can, without thinking too much, and using everyday activities as a meditation, just focusing on the present, and do everything with all my heart, and do the best I can.

Am I practicing correctly? And for this kind of emptiness, is it mindfulness and detachment?

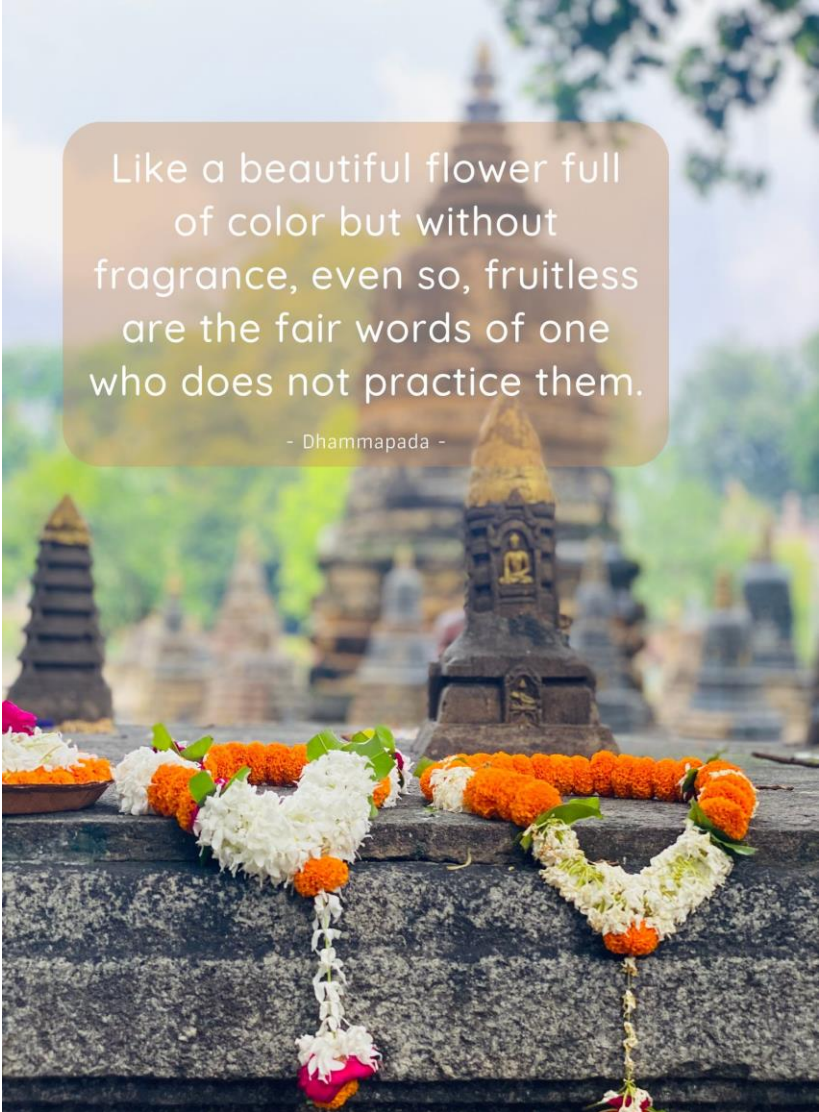
Answer:

If we are not practicing seriously, we know nothing or we know what we listen to or what we learn from Buddhist tradition. Only when we are practicing meditation or mindfulness and detachment seriously,

our ignorance and detachment will be less and less, and then we can know more and more about nama and rupa or cause and effect of impermanent nature or non-self, more and more clearly.

Ignorance and detachment know nothing or only a little about nama and rupa or cause and effect of impermanent nature or non-self. Only mindfulness and detachment, only the stronger mindfulness and detachment can know more and more about nama and rupa or cause and effect of environment and nature or non-self more clearly.

So we need to practice meditation, besides we need to practice seriously. If we cannot practice seriously, we cannot understand deeply about meditation or mindfulness and detachment or Buddha, Dhamma and Sangha. Because you are not practicing seriously, that's why you have no question and also no answer.



Like a beautiful flower full
of color but without
fragrance, even so, fruitless
are the fair words of one
who does not practice them.

- Dhammapada -

If you are practicing more and more seriously, there will be more and more

questions in your mind. Besides, there will also be more and more answers that will appear in your mind.

When I practice meditation, there are many questions, but I cannot get the answer from the teacher. That's why I have to rely only on practicing meditation more and more seriously, and then I can find the answer more and more clearly.

The question will appear because of practicing really seriously. Practicing meditation is complete, that's why it can create the question and also practicing meditation can give the answer. Whenever we have a question, we should understand the question is created by practicing meditation, and then we should continue practicing meditation and the answer will follow for sure. That answer is complete.



Like a beautiful flower full of
color and also fragrant, even
so, fruitful are the fair words
of one who practices them

- DHAMMAPADA -

Trí tuệ của thiên nhiên

Để xả ly khỏi quạt điện và điều hòa, chúng ta cần phải ngưng việc sử dụng những thiết bị này. Và sau đó, chúng ta nên tận dụng những phương tiện tự nhiên như là gió thiên nhiên. Nếu chúng ta ở trong phòng, chúng ta có thể mở cửa sổ & cửa ra vào để có thể đón nhận được những luồng gió từ tự nhiên.

Còn như hiện tại - ở ngoài trời - chúng ta có thể cảm nhận được những cơn gió thổi qua rất mát mẻ, trong lành.

Chúng ta đang hành Thiền cùng nhau dưới bóng của cây Bồ đề lớn. Chúng ta có thể cảm nhận được sự mát mẻ của lá cây.

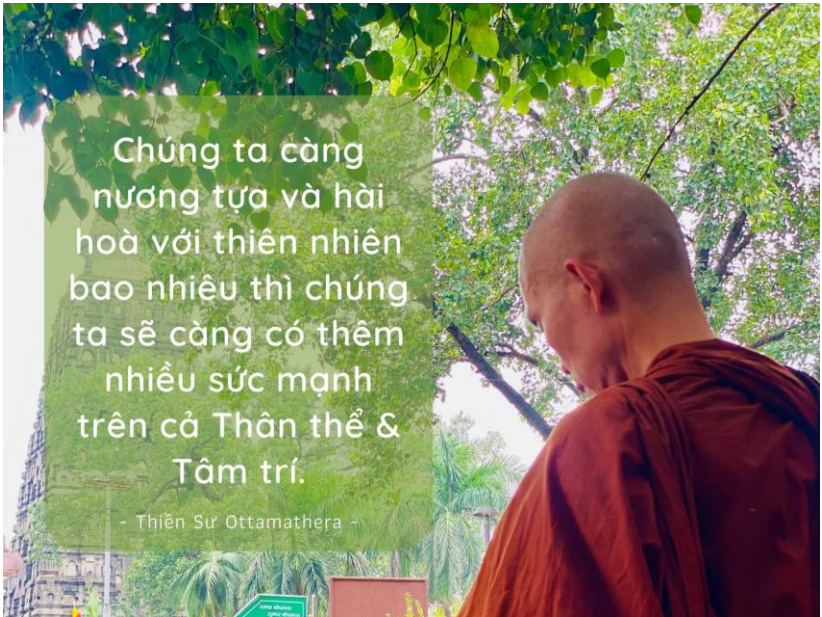
Bây giờ đang là ban ngày. Mặt trời tuy rất nóng bức. Nhưng bóng mát của cây Bồ đề có thể bảo vệ chúng ta khỏi sức nóng của

mặt trời. Bên cạnh đó, những cơn gió tự nhiên thổi qua cũng giúp chúng ta cảm nhận được sự mát mẻ từ cơn gió & bóng cây.

Nếu chúng ta không có đủ Chánh niệm để cảm nhận được thiên nhiên, chắc chắn chúng ta sẽ rất khó để có thể trở nên thân thiện với tự nhiên. Vì vậy, chúng ta sẽ trở nên sợ hãi thiên nhiên, sợ hãi những thảm họa thiên nhiên như bão, lũ lụt, sóng thần, cháy rừng, vòi rồng hay những thảm họa thiên nhiên khác.... Tất cả những năng lượng lớn từ thiên nhiên này là những đội quân thiên nhiên hùng mạnh, chắc chắn mạnh mẽ hơn bất kỳ quân đội nào của loài người.

Sẽ có rất nhiều tác dụng phụ nếu chúng ta quá lệ thuộc vào các thiết bị hiện đại, các phương tiện nhân tạo mà quạt điện & máy lạnh là ví dụ. Chúng ta càng lệ thuộc

vào các phương tiện nhân tạo này, chúng ta sẽ càng có xu hướng chối bỏ, xa rời phương tiện của tự nhiên như ánh sáng tự nhiên, những cơn gió trời hay là sự mát mẻ an lành dưới bóng cây như thế này.



Trước khi hành Thiền, cá nhân tôi cũng không mấy thân thiện với thiên nhiên như thế. Tôi cũng như phần lớn mọi người, chỉ thích xài những phương tiện điện tử, thiết bị điện tử nhân tạo. Nhưng càng hành

Thiền, tôi lại càng có khả năng xả ly khỏi những phương tiện nhân tạo.

Nhờ vậy, tôi có thể trở nên thân thiện hơn với thiên nhiên, tôi hiểu được tự nhiên. Từ đó, tôi đã trở nên ngày càng ít sợ hãi trước những vấn đề của thiên nhiên, trước những thảm họa của thiên nhiên.

Thật ra thì thiên nhiên rất đáng tin cậy, bền vững & có uy lực ngoài sức tưởng tượng của con người. Còn những phương tiện nhân tạo của loài người thì không thực đáng tin cậy, không thực sự bền vững & cũng không có mấy sức mạnh so với thiên nhiên. Ngoài ra, việc sử dụng những phương tiện nhân tạo, những thiết bị nhân tạo điện tử của loài người luôn có rất nhiều tác dụng phụ.

Chúng ta càng nương tựa & càng dựa nhiều vào thiên nhiên, hài hoà với thiên nhiên nhiều bao nhiêu, chúng ta sẽ càng

có thể khỏe mạnh, sung túc & sống lâu bấy
nhiều và chúng ta sẽ càng có thêm nhiều
sức mạnh trên cả Thân thể & Tâm trí.



Thiên nhiên là tốt cả. Tiền bạc và vật chất
nhân tạo không phải là tốt cả. Nếu chúng
ta nương tựa vào thiên nhiên thì chúng ta
sẽ được thỏa mãn. Nếu chúng ta nương
tựa vào tiền bạc và phương tiện nhân tạo
thì chúng ta không thể thỏa mãn về lâu
dài.

Thiên nhiên thì trường tồn, còn tiền bạc và phương tiện nhân tạo thì không trường tồn. Cả hai đều chỉ nên được sử dụng đơn thuần mà thôi, không phải để nắm giữ và dính mắc trong tâm. Nếu chúng ta sử dụng với sự dính mắc thì sự dính mắc đó sẽ là nguyên nhân gây nên nhiều vấn nạn. Còn nếu chúng ta sử dụng với chánh niệm và xả ly thì chúng ta có thể tự do khỏi những vấn đề phiền phức mà tiền bạc và phương tiện nhân tạo mang lại.

Tôi đã liên tục thực hành chánh niệm và xả ly đối với thiên nhiên trong hơn 20 năm nay, vậy nên tôi ngày càng trở nên thân thiện với thiên nhiên cũng như những phương tiện nhân tạo và tiền bạc. Bên cạnh đó tôi cũng trở nên hòa nhập cùng thiên nhiên, nhờ đó tôi có thể làm việc với thiên nhiên một cách hài hòa, thích đáng.

Là con người thì chúng ta có thể thân thiện với nhau và giúp đỡ nhau, đáp ứng nhu cầu của nhau. Tương tự với thiên nhiên cũng vậy, nếu chúng ta thân thiện với thiên nhiên thì chúng ta có thể cộng tác cùng chúng ta, thiên nhiên và chúng ta sẽ không là thù nghịch, có thể phối hợp với nhau.

Nhưng ngược lại, nếu phá huỷ & chống đối lại thiên nhiên, thiên nhiên sẽ cho chúng ta rất nhiều những bài học đau thương thông qua các thiên tai hay thảm họa tự nhiên.

Đối với những ai không thân thiện với thiên nhiên thì thiên nhiên cũng sẽ trở nên thù nghịch với họ, khi đó họ sẽ gặp vấn đề với những thảm họa từ thiên nhiên như lũ lụt, hạn hán, nạn cháy, động đất, sóng thần, lốc xoáy hay bão lũ, giông tố...



Đối với tôi, nhờ sử dụng thiên nhiên bằng chánh niệm và xả ly nên tôi đã không huỷ hoại thiên nhiên, và thiên nhiên thì rất

mạnh mẽ, thiên nhiên cũng đã đứng về phía tôi, hỗ trợ tôi bằng nhiều sự thay đổi trong thời tiết. Ví dụ như nếu trời đang khô hạn nhiều ngày không mưa thì sẽ có mưa, hoặc nếu mưa dài ngày liên tục thì mưa sẽ tạnh, nhờ vậy tôi được thiên nhiên hỗ trợ ở trong điều kiện thích hợp. Đây là sức mạnh của việc sống thân thiện với thiên nhiên.

Khi thiên nhiên và chúng ta không phải là kẻ thù thì hai bên sẽ không gây vấn đề cho nhau. Nếu chúng ta bảo tồn, bảo vệ thiên nhiên thì thiên nhiên cũng sẽ bảo vệ chúng ta. Nhờ vậy mà chúng ta không cần lo lắng hay phải chịu đựng những thảm họa thiên nhiên.

Điều này không phải lúc nào cũng diễn ra, nhưng sẽ thường xuyên là thế. Đó chính là sự tôn trọng lẫn nhau giữa con người và thiên nhiên. Nếu con người không biết bảo

vệ thiên nhiên thì thiên nhiên cũng sẽ không bảo vệ được con người, giống như giữa con người với nhau cũng thế.

Hãy đối xử với thiên nhiên như đối xử với một con người. Hãy gieo Nhân tốt với tự nhiên, tự nhiên sẽ trả về cho chúng ta Quả tốt.

The Wisdom of Nature

In order to detach from electric fan and air-con, we need to stop using electric fan and air-con. And then, we should use the natural wind. If we are indoor, we should open the windows and doors in order to receive the natural wind. Here in outdoor, we can feel the natural wind, which is powerful and clean.

Now we are practicing meditation under the big Boddhi tree or banyan tree. Therefore, we can feel the coolness of the tree.

This is daytime. Therefore, the sun is hot, but the leaves of the Boddhi tree are protecting us from the heat of the morning sun. Besides, the natural wind is blowing gently and we can get coolness of both of the tree and the wind.

If we are not mindful of the nature, we will not be friendly with the nature. And then, we will be afraid of the nature, earthquake, flood, tsunami or typhoon, forest fire, thunderstorm, etc. All these are natural forces or natural armies, which are much more powerful than the military army of human beings.

We are very excited that we are relying on the electric fan and air-con. The more we are relying on electricity, the more we will reject the natural light, the natural wind and the natural coolness of big trees like this.

Before I started practicing meditation, I was not friendly to the nature like this. I was friendly only to the electric fan, electric wind and electric equipment.



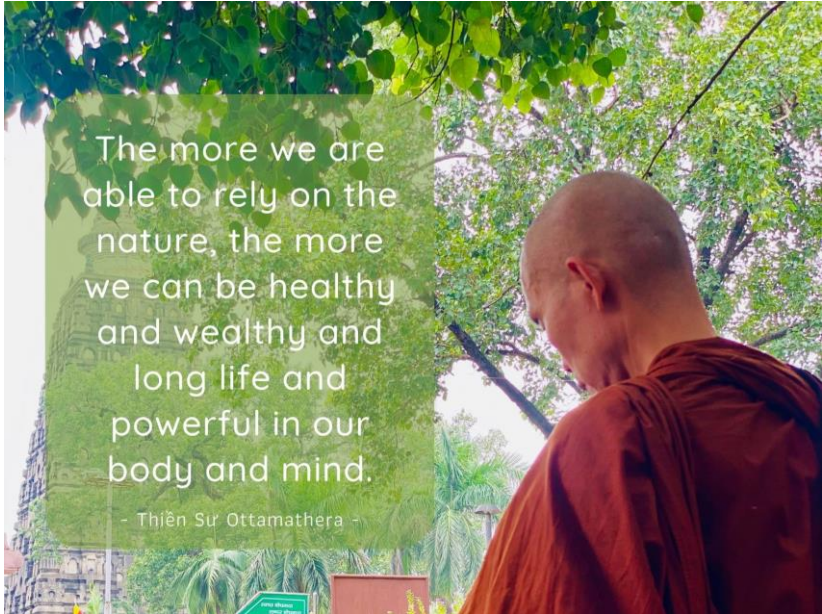
Inspiring are the forests in which worldlings find no pleasure. There the passionless will rejoice, for they seek no sensual pleasures.

- Dhammapada -

The more I practice meditation, the more I can detach from the created world or created electricity. And then, I can be friendly more and more on the nature like this. In this way, I have no fear with the nature or natural disasters.

The nature is really reliable and long-lasting and powerful beyond limit. Creations of the human beings are not much long-lasting, not much powerful.

There are also many side effects if we are relying on the human beings or scientists or creation of the human beings.



The more we are able to rely on the nature, the more we can be healthy and wealthy and long life and powerful in our body and mind.

Nature is everything. Money or electricity is not everything.

If we rely on nature, we can be satisfied. If we rely on money or electricity, we will not be satisfied for a long time.

Nature is long-lasting. Money and electricity are not long-lasting.

Both of nature and money or electricity are to be used only, without grasping and attaching in the mind. If we are using with attachment, that attachment is the cause of trouble. If we are using with mindfulness and detachment, we can be free from trouble concerned with money or electricity or nature.

I have been practicing mindfulness and detachment concerned with nature for over 20 years continuously. That's why I became more and more friendly with nature, including money and electricity also. Besides, I became the one with nature.

In this way, I can work with nature appropriately, harmoniously. As human beings, if we are friendly with each other, we can help each other. We can fulfill the need of each other.

This is the same with nature. If we are friendly with nature, we can work together. We cannot be enemies. We can work together.

For those who are not friendly with nature, nature will be enemy for them. In this way, they can be in trouble with the natural disasters, like floods, fire, or earthquake, tsunami, or typhoon, or thunderstorm.

Because of using the nature with mindfulness and detachment, I am not destroying the nature. The nature is strong. The nature is standing strong alongside.

There are many weather changes. If there is no rain for many days, there can be rain. If there is too much rain, the rain can stop. So that I am right with nature. This is the power of being friendly to nature. We are not enemies. That's why we are not in trouble with others.

If we are preserving or protecting the nature, the nature will also be protecting us. In this way, we don't need to worry, we don't need to suffer from natural disasters.

This is not all the time, but very often. This is mutual respect between human beings and the nature. If the human beings are not protecting the environment then environment will not protect human beings for sure. This is the same for the human beings.

Ham muốn càng ít, nhận được càng nhiều

Tại Bồ Đề Đạo Tràng có rất nhiều người cúng dường vật chất, tịnh tài, ngôi bảo tháp, những vật phẩm thượng hạng cũng như tụng kinh đêm ngày đến tượng Phật cho đến tận ngày nay. Đức Phật đã và đang nhận được rất nhiều phần cúng dường về vật chất và phi vật chất. Đó là bởi vì chính bản thân Ngài đã cống hiến và cho đi, cúng dường toàn bộ những gì Ngài có, những tài sản vật chất, sở hữu và thậm chí cả thân mạng mình.

Ngài đã cho đi toàn bộ để trở thành một Đức Phật Chánh Đẳng, Chánh Giác. Vì vậy cho nên dĩ nhiên là Ngài sẽ nhận về những gì Ngài đã cho đi trong những kiếp quá khứ khi hoàn thành ba la mật của mình. Trong tâm của Đức Phật không còn bất kỳ ham muốn nào về vật chất hay phi vật chất nữa.

Ngoài ra, Ngài cũng không còn ham muốn, không còn tham ái vào bất kỳ người nào hay chúng sinh nào trong tâm. Vì vậy cho nên chúng ta cảm thấy rất dễ dàng để cúng dường đến Ngài. Dù là vật chất hay phi vật chất, chúng ta đều rất sẵn sàng mong muốn cúng dường đến Ngài.

Chính tâm thức hoàn thiện, hoàn hảo không còn chút dấu vết ham muốn nào của Đức Phật đã lan tỏa đến tâm trí của những người cúng dường. Vì vậy cho nên chúng ta sẽ rất dễ dàng để cống hiến và cho đi, cúng dường tất cả những gì chúng ta có đến với Đức Phật. Còn đối với những đệ tử đi theo Đức Phật, như là hầu hết các chư Tăng, chư Ni, những Phật tử hay những thiện sinh như chúng ta, thì trong tâm của chúng ta vẫn còn ham muốn, về vật chất hay phi vật chất, vẫn còn sự tham ái. Cho nên, chính tâm thức vẫn còn ham muốn này của chúng ta cũng đã lan tỏa đến những người thí chủ. Và do đó, những người thí chủ cũng sẽ khó khăn hơn để có thể toàn tâm, toàn ý cúng dường đến

những đối tượng như vậy. Do đó, nếu là một đệ tử của Đức Phật thì chúng ta sẽ dễ dàng nhận phần cúng dường tương ứng với mức độ thiếu đức của chúng ta, tương ứng với sự tiết chế, tham dục và tham ái trong tâm chúng ta.

Chớ sống đời phóng dật,
Chớ mê say dục lạc.
Không phóng dật, thiền tịnh,
Đạt được an lạc lớn

- Kinh Pháp Cú -



Chúng ta càng ham muốn nhiều thì chúng ta sẽ càng có được ít, và ngược lại, chúng ta càng ham muốn ít thì chúng ta sẽ càng nhận được nhiều. Đây chính là quy luật nhân-quả của bản chất vô ngã và vô thường luôn mới. Việc tiết chế, giảm thiểu ham muốn, hay thiếu dục tri túc trong tâm chúng ta chính là chúng ta cũng đang giảm thiểu ham muốn trong tâm của những người cúng dường, chúng ta cũng đang giúp lan tỏa sự tiết chế thiếu dục đến trong tâm của chúng sinh có liên đới với ta. Nhờ vậy mà chúng ta sẽ nhận được nhiều cúng dường hơn, khi chúng ta biết thiếu dục và giảm thiểu những tham dục cũng như tham ái của mình.

The less we want, the more we get

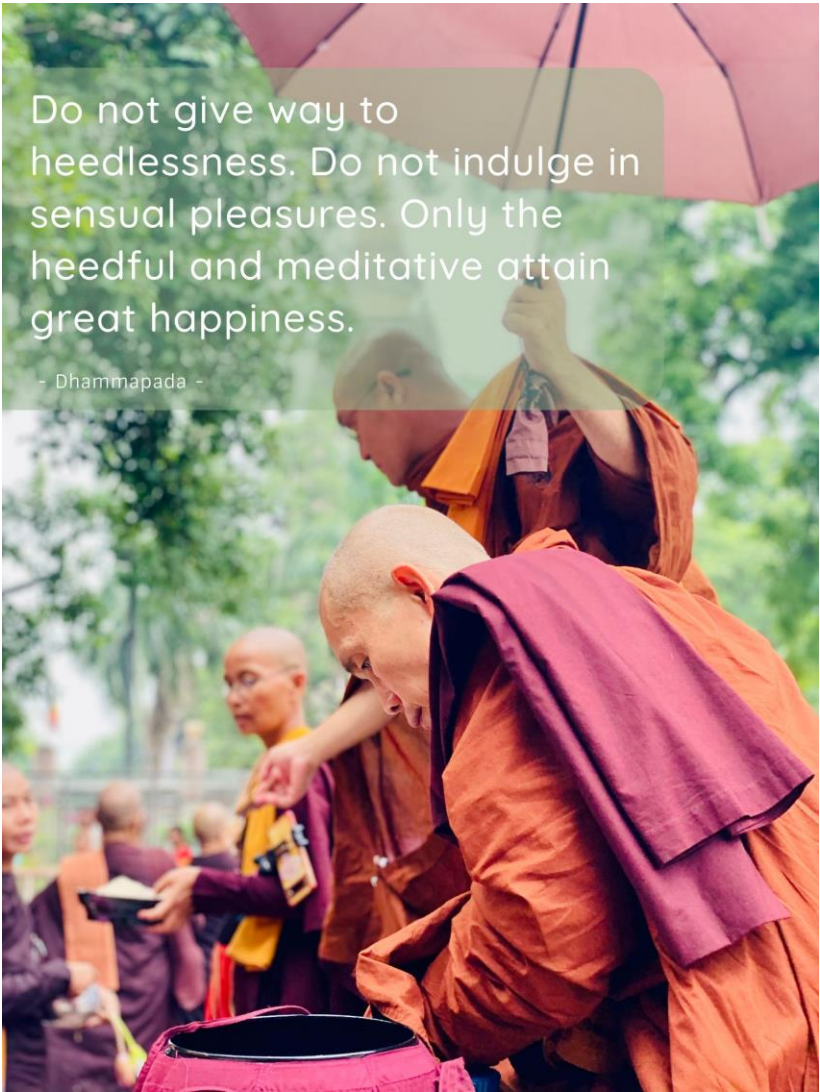
Buddha already passed away, but still now there are a lot of offering to Buddha, concerned with Buddha or Buddha statues or monasteries or meditation centers. They are concerned with Buddha, Dhamma and Sangha.

Here in Bodhana, there are a lot of offerings, a lot of offerings of food, money, and food stuff, to Bodhi tree, Mahabodhi temple, and Buddha statue till now. Buddha is receiving a lot of living beings and non-living beings as donations.

It is because Buddha himself has donated a lot for living beings and non-living beings to be a Samma Sambuddha. Because he receives back what he gave in the past lives of fulfilling paramis.

Do not give way to heedlessness. Do not indulge in sensual pleasures. Only the heedful and meditative attain great happiness.

- Dhammapada -



There is no more wanting of material or non-living beings in the mind of Buddha. Besides, there is also no more wanting of

living beings in the mind of Buddha. That's why we are easy to donate everything from living beings and non-living beings to Buddha.

The mind, the complete mind, the complete or desireless mind of Buddha spreads to the mind of the living beings. That's why we are very easy to donate whatever we have to Buddha.

Concerned with the followers of the Buddha, most of the monks and nuns, and Buddhists and meditators, have wanting living beings or non-living beings, have wanting minds concerned with living beings and non-living beings.

That's why the wanting mind of living beings and non-living beings will spread to the donors. In this way, the donors are difficult to donate fully to the followers of Buddha. As followers of Buddha, we are

easier to receive donation from the donor as much as we can reduce our wanting minds or desires.

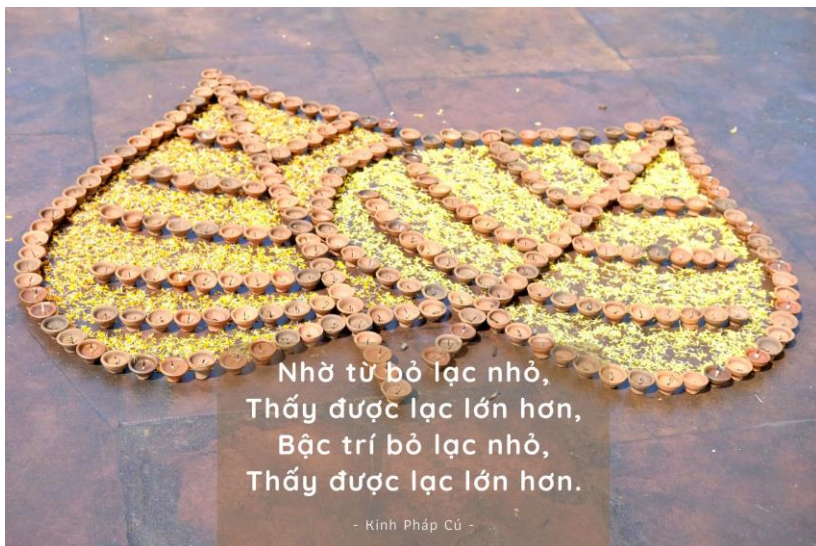
The more we want, the less we get. The less we want, the more we get. This is the cause-and-effect of ever-new impermanence nature and non-self.

Reducing the wanting and desire in our mind is also reducing the wanting and desire in the donors' minds. In this way, we get more donation when we can reduce our wanting and desire.

Mong muốn sẽ thành tựu khi ta thực sự xả ly

Mong muốn được giàu sang, học vấn, danh vọng, khỏe mạnh, sống lâu hay đạt được sự giác ngộ v.v... là tham vọng phổ biến của hầu hết mọi người trong xã hội. Nhưng hầu hết mọi người không thể đạt được những gì họ muốn. Chỉ khi họ có thể xả ly khỏi ham muốn được giàu sang, học vấn, danh vọng, khỏe mạnh, sống lâu hay đạt được sự giác ngộ v.v..., thì họ mới có thể tập trung vào việc chăm chỉ làm thiện pháp.

Chỉ khi họ có thể chăm chỉ làm thiện pháp, họ mới có thể đạt được những gì họ muốn trong tương lai. Có một ước vọng tốt đẹp là cần thiết, nhưng điều đó là chưa đủ. Có một mong ước tốt đẹp và chăm chỉ nỗ lực làm việc thiện, thì mới là điều thực sự quan trọng.



Nhờ từ bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn,
Bậc trí bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn.

- Kinh Pháp Cú -

Khi chúng ta nỗ lực làm thiện pháp, chúng ta nên chú tâm chánh niệm trong từng khoảnh khắc của hiện tại, về nhân và quả hay bản chất vô thường, vô ngã. Ngoài ra, chúng ta cũng nên xả ly khỏi dính mắc trong hiện tại của mình. Hành động vô minh và dính mắc của chúng ta trong hiện tại thì diễn ra trong từng khoảnh khắc. Trong từng khoảnh khắc, chúng ta đều có vô minh và dính mắc. Vì vậy cho nên, chúng ta cần phải chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại để có thể thoát khỏi sự vô minh và dính mắc trong tâm.

Chúng ta cần phải thoát khỏi sự vô minh và dính mắc, để từ đó chúng ta có thể sống với Pháp, sống với chánh niệm và xả ly.

Việc đạt được giác ngộ hay không thì không quan trọng bằng việc thực hành chánh niệm và xả ly liên tục trong từng khoảnh khắc của hiện tại. Đây mới là điều quan trọng. Thay vì sống với sự vô minh và dính mắc, thì chúng ta nên sống với chánh niệm và xả ly.

Chúng ta không nên bám chấp, nắm giữ bất kể điều đó đúng hay sai, tốt hay xấu. Chúng ta không nên bám chấp vào việc chúng ta có giác ngộ hay không. Mà khi chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta nên xả ly khỏi mọi bám chấp, mọi thói quen nắm giữ và bám chấp trong tâm mình.

Nếu chúng ta có thể thực hành như vậy liên tục, thì chúng ta chắc chắn sẽ đạt được sự giác ngộ vào một ngày nào đó trong tương lai, dù là đời này hay đời sau.

Our wish can come true if we can detach

To be healthy, to be long life, to get enlightenment are common for most of the people in the society. But most of the people cannot get what they want.

Only when they really wanted to be educated, to be rich, to be long life, to be healthy, to get enlightenment, they were really hard working on doing good deeds, and then they can get success in the future. To have good ambition is necessary, but not enough. To have strong ambition and hard working, really important.

Then, when we are working hard in doing good deeds, we should be mindful at the present moment cause and effect of impermanent nature, or non-self. Besides,

we should detach from the present attachment. Present action of ignorance and attachment are happening every present moment.



Therefore, we need to be mindful at the present moment in order to detach from present moment ignorance. We need to detach from present attachment. In this way, we are alive with dhamma or mindfulness and detachment.

Getting enlightenment or not is not important. To practice mindfulness and detachment at every present moment is really important. Instead of being alive with ignorance and attachment, we should be alive with present action of mindfulness and detachment.

We should not grasp this practice as right or wrong, good or bad. We should not grasp whether we are enlightened or not. When we are practicing mindfulness and detachment, we should detach from our grasping habit of the mind.

If we are able to practice like this, we are sure to get enlightenment in the future of this life or future life.

Cái gì thực sự tồn tại? Thế nào là hành thiền đích thực?

Hành thiền đích thực là chú tâm vào chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại, chánh niệm về thân và quả hay bản chất vô thường, vô ngã. Việc xả ly khỏi chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại và việc biết rõ về sự chánh niệm trên khoảnh khắc hiện tại cũng là việc hành thiền đích thực. Đây là chúng ta đang nhìn từ góc nhìn của Pháp hay sự vận hành của những quy luật tự nhiên.

Không có ai đang xuất hiện hay biến mất. Không có ai đang sinh hay diệt, đang ra đời hay mất đi. Không có ai là một chúng sinh.

Không có ai hay không có gì là trong vòng luân hồi bất tận. Cũng vậy, không có ai hay không có gì là đang thoát khỏi vòng luân hồi bất tận.

Thứ thực sự ở trong vòng luân hồi bất tận chính là vô minh và dính mắc hay avijja và lobha. Còn thứ thực sự thoát khỏi vòng luân hồi bất tận chính là chánh niệm và xả ly hay vijja và alobha. Chỉ có Pháp là vận hành liên tục và cũng chỉ có Pháp là thoát khỏi vòng luân hồi bất tận.

Pháp ở đây có thể là vô minh và dính mắc hay chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta không hiểu biết về Pháp hay sự vận hành của những quy luật tự nhiên thì chúng ta sẽ hiểu lầm về cuộc đời mình, về tâm trí mình, về những tài sản của mình, về những thân bằng, quyến thuộc như chồng, vợ, con cái, v.v. Nếu chúng ta không hiểu biết về Pháp và sự vận hành của tự nhiên thì chúng ta sẽ nghĩ những thứ này là thật.

Chúng ta sẽ nghĩ chúng ta đang sống như một con người đích thực hoặc là một chúng sinh hoặc một phi chúng sinh. Đây là chúng ta đang thấy từ góc độ của sự dính mắc. Do bởi sự vô minh và dính mắc

cho nên những chúng sinh và phi chúng sinh mới trông có vẻ là thực thể, mới trông có vẻ là có thực.



Nhờ chánh niệm và xả ly mà chúng ta mới thấy rõ sự thật về việc không có chúng sinh hay phi chúng sinh nào cả mà chỉ là nhân và quả hay bản chất vô thường, vô ngã của vạn vật. Chỉ nhờ chánh niệm và xả ly mà sự thật này mới hiển hiện được rõ ràng và trở nên thực tiễn. Nếu chúng ta không thực hành một cách nghiêm túc thì sẽ luôn có sự hiểu lầm hay vô minh và dính mắc trong tâm của chúng ta. Và do đó mà chúng ta có thể nghĩ rằng thân thể này, hay tâm trí này, hay gia đình của chúng ta, hay những tài sản của chúng ta... là có thật, là ai đó hay cái gì đó. Chúng ta nghĩ là chúng ta đang sống với những tài sản này, đang sống với những gia đình này, thân thể này, tâm trí này, v.v.

Việc hành thiền là để thay đổi cái nhìn, thay đổi tư duy, thay đổi tri kiến của chúng ta từ sai lầm sang đúng đắn. Việc thay đổi

góc nhìn, tri kiến từ ai đó hay cái gì đó sang thấy rõ ràng rằng chỉ có nhân và quả hay bản chất vô thường, vô ngã mà thôi - việc làm này chính là hành thiền đích thực.

Bởi vì chính sự vô minh và dính mắc của chúng ta nên chúng ta mới hiểu lầm bản thân, nhìn nhận bản thân là một chúng sinh như một con người hay là một sinh vật khác. Vì vô minh và dính mắc của chính mình cho nên chúng ta mới hiểu lầm là chúng ta đang sống và luôn tiếp diễn từ một chúng sinh này sang một chúng sinh khác trong một vòng luân hồi bất tận. Tất cả những điều này là không phải là chân đế, hay sự thật tuyệt đối, sự thật tối hậu.

Chỉ khi không còn vô minh và dính mắc và chỉ khi chánh niệm và xả ly hay sự giác ngộ được hoàn thiện thì mới không còn hiểu lầm rằng chúng sinh và phi chúng sinh là thật, rằng ai đó hay cái gì đó là thật.

Giờ đây chúng ta đang làm việc cùng Phật-Pháp-Tăng. Mặc dù Đức Phật không còn tại thế nữa nhưng vẫn còn Giáo Pháp và Tăng đoàn, nhờ đó mà chúng ta có thể hiểu được sự thật này và có thể tiếp tục thực hành như thế này. Đây chắc chắn là một cơ hội rất hiếm hoi.

Nếu Giáo Pháp và Tăng đoàn không còn hiện hữu trên thế gian nữa thì chúng ta sẽ không thể nào thực hành và hiểu được sự thật tối hậu này. Đức Phật đã thành đạo tại đây ở Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ. Đó là lý do vì sao mà Pháp bảo hay những giáo huấn của Đức Phật đã từng được lan truyền, được lan tỏa tại đây.

Nhưng sau đó Pháp cũng đã biến mất tại đây. Vì vậy, hầu hết người Ấn Độ không thể nào hiểu được về Pháp hoặc không hiểu về vô minh và dính mắc, hay chánh niệm và xả ly, hay nhân và quả hay bản chất vô thường, vô ngã. Vậy nên, chúng ta ở đây

để lan tỏa, truyền trao lại chánh Pháp nhiều hơn nữa cho đất nước Ấn Độ.

Nơi đây đã từng có truyền thống truyền trao giáo Pháp của Phật-Pháp-Tăng. Vì vậy cho nên sẽ khả thi để có thể một lần nữa mang Giáo Pháp truyền lại cho nơi đây ở đất nước Ấn Độ. Phật-Pháp-Tăng xuất hiện trên thế gian và rồi lại biến mất.

Và giờ đây chúng ta đang cố gắng mang giáo Pháp của Đức Phật trở lại thêm một lần nữa cho thế gian. Quy trình này sẽ tiếp diễn vô tận, bất tận. Giờ đây chúng ta sẽ cố gắng tiếp tục duy trì Giáo Pháp hay sự thật về vô thường, vô ngã và nhân quả và cố gắng giữ không để nó biến mất một lần nữa trên thế gian.

Đây chính là thiện pháp lớn nhất mà chúng ta có thể làm. Loại thiện pháp này rồi cũng sẽ biến mất một lần nữa và quá trình này sẽ tiếp diễn một cách vô tận.

Do bởi sự dính mắc vào ai đó hay cái gì đó mà đã sinh ra vô số những kẻ nghiện ngập, rượu chè, nghiện thuốc hay những bệnh nhân dính mắc khác trong những lĩnh vực tinh thần như là dính mắc với người khác giới hay dính mắc với cha mẹ, con cái, v.v...

Do bởi sự dính mắc vào ai đó hay cái gì đó mà những chúng sinh không thể sống mà không bám vào ai đó hay cái gì đó, không thể sống mà không có ai đó hay cái gì đó để tâm chúng ta bám chấp vào. Nếu chúng ta nghĩ rằng đàn ông là xấu xa thì chúng ta sẽ dính mắc vào phụ nữ. Nếu chúng ta nghĩ rằng phụ nữ là xấu xa thì chúng ta sẽ dính mắc vào đàn ông. Không chỉ dính mắc giữa những người khác phái mà còn có thể dính mắc vào những người cùng phái.

Chúng ta dính mắc vào những gì mà chúng ta nghĩ là tốt. Và do bởi sự dính mắc đó mà sinh ra đàn ông, phụ nữ, chúng sinh

xuất hiện và được sinh ra một cách liên tục bất tận. Chính vô minh và dính mắc là những yếu tố tạo tác thật sự sinh ra chúng sinh và phi chúng sinh. Do sự dính mắc vào chúng sinh và phi chúng sinh mà những đối tượng đó mới được sinh ra. Nào là đàn ông, phụ nữ... do dính mắc vào đàn ông, phụ nữ, người nam, người nữ... tâm lúc nào cũng dính mắc vào các đối tượng cho nên mới sinh ra những đối tượng này. Do đó những đối tượng này đều được sinh ra bởi vô minh và dính mắc. Và sự dính mắc này chính là nguyên nhân của mọi đau khổ hay dukka.

Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi ai đó hay cái gì đó, chúng sinh hay phi chúng sinh, thì chúng ta có thể được tự do khỏi mọi vấn đề hay mọi phiền muộn khổ đau của cuộc sống, cho dù với vai trò là thiền sư, sa di, tỳ kheo, tu nữ hay là người phục vụ, hay bất kỳ vai trò nào khác.

What really exists? How to actually practice meditation?

The real meditation or meditator is present action of mindfulness on cause and effect of impermanent nature or non-self. Detachment from present action of mindfulness and detachment from knowing of present action of mindfulness is also the real meditation or the real meditator. This is seen from the side of Dhamma or nature. No one is appearing and disappearing or dying and burning as one living beings or one baby.

There is no one or nothing which is in endless life cycle. So also there is no one or nothing who or which is free from endless life cycle. The real life in endless life cycle is ignorance and attachment or avijja and dhana.

The real one escape from endless life is mindfulness and detachment or vijja and aloha. Only dhamma is cycling endlessly and only dhamma escape from cycling endlessly. Dhamma means ignorance and attachment or mindfulness and detachment.

If we don't know about dhamma or nature, we will misunderstand our body and our mind, our life, our belongings, our loving someone, our wife, our husband, our children as real. We think we are alive as living beings with our belongings of non-living beings or living beings. This is seen from the side of ignorance and attachment.

Because of ignorance and attachment, living beings and non-living beings seem real. Because of mindfulness and detachment, the truth of non-living, not living beings, not non-living beings, just cause and effect of ever new impermanent

nature or non-self became real. If we are not practicing meditation seriously, there will be misunderstanding or ignorance and attachment in our mind.

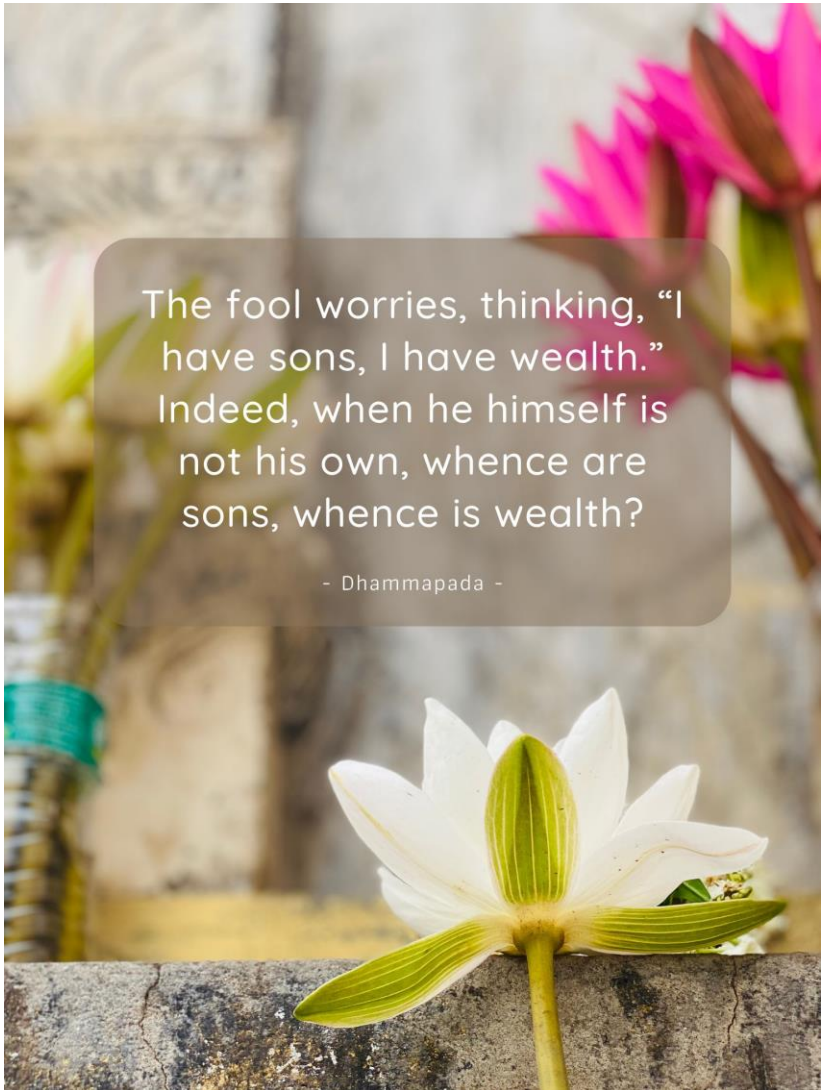
In this way, we may think our body, our mind, our family, our belongings as real someone or something. We think we are alive with our body and our belongings. The real meditation is changing our view from wrong understanding to right understanding, changing from the view of someone to no one or nothing or just cause and effect of impermanent nature. Because of our own ignorance and attachment, we are misunderstanding ourselves as one living beings or one animals like the other living beings or animals. Because of our own ignorance and attachment, we will misunderstand we are alive from one living beings to another living beings endlessly. All these are not fully right.

Ignorance and attachment cannot understand the ultimate truth, original truth for sure. Only when there was no more ignorance and attachment, there will be fully mindfulness and detachment or enlightenment and then there will be no more misunderstanding about living beings and non-living beings as real someone or something as real. Now we are dealing with Buddha, Dhamma and Sangha.

Although there was no Buddha, there was dhamma. There is Dhamma and there is Sangha. That's why we can understand like this and we are able to appearactice like this.

This is very rare chance for sure. If there is no Dhamma and no Sangha, we cannot understand like this. Buddha was enlightened here in India, but that's why

dhamma or teaching of Buddha appeared here in India, but later dhamma disappeared in India.



The fool worries, thinking, “I have sons, I have wealth.”
Indeed, when he himself is not his own, whence are sons, whence is wealth?

- Dhammapada -

That's why most of the Indian people cannot understand about dhamma or mindfulness and detachment on cause and effect of impermanent nature or non-self. That's why we are here to appear dhamma more and more around the country of India. There is the tradition of appear Buddha, Dhamma and Sangha here in India.

That's why it is possible to appear again Buddha, Dhamma and Sangha here in India.

Buddha, Dhamma, Sangha appear in the society and then disappear again. Now we are trying to appear more and more in the society. This process will continue endlessly. Now we are trying to appear more and more in the society about the truth of non-self or the mind.

And then we must try to preserve not to dis-appear easily in the society. This is the

greatest good deeds we all can do. This kind of good deeds will appear in the society and then dis-appear again and then appear again.

This process will continue endlessly. Because of attachment on someone or something, they are alcoholics, they are drug addicts, they are mental patients concerned with love on opposite gender or race. They are mental patients concerned with attachment on parents and children.

Because of attachment on something or someone, living beings are unable to survive without something or someone to grasp or attach. If we think men are bad, we will attach on women. If we think women are bad, we will try to attach on men.

In this way, not only attachment between the opposite gender but also attachment

between the same gender. We are attaching what we think is good. Because of the attachment, men and women, living beings are appearing or creating endlessly.

Ignorance and attachment are the real creators of all living beings and non-living beings. Because of attachment on creating living beings and non-living beings, there will be men and women or male or female all the time. Because of attachment on men or women or male or female, all these are created by ignorance and attachment.

These attachments are the cause of suffering or dukkha. If we can detach from something or someone, living beings and non-living beings, we can be free from trouble or suffering or dukkha as a meditator, as a novice or as a monk or as a nun or as a volunteer or meditator.

Kỷ luật và tự do tại Thabarwa

Tại hầu hết các tổ chức hay các tu viện hay các trung tâm thiền thì đều có kỷ luật và quy định về những gì cần làm và những gì không được làm. Đây là kỷ luật của hầu hết các tổ chức. Nhưng tại trung tâm Thabarwa thì tôi không tạo lập quy định hay luật lệ một cách cố tình. Tôi có thể chấp nhận mọi quy định hay luật lệ tại trung tâm Thabarwa. Ngoài ra tôi có thể chấp nhận việc làm thiện pháp một cách tự do, không có giới hạn về thời gian, nơi chốn, con người hay là phương thức.

Nếu tôi chú trọng và kỷ luật và quy định thì mọi người ở Thabarwa sẽ bám chấp, dính mắc vào kỷ luật, vào quy định về việc làm cái này hay không làm cái kia. Nếu tôi chú trọng vào tự do thì những người ở trung tâm Thabarwa chắc chắn cũng sẽ sử dụng tự do này một cách đúng đắn hoặc là sai lầm, một cách thích hợp hoặc là lạm dụng tự do này.


Nhưng đối với những ai dính mắc vào quy định hay luật lệ thì họ sẽ sử dụng quy định và luật lệ theo cách hiểu của riêng họ, do sự dính mắc của họ vào quy định và luật lệ. Vì vậy cho nên tôi không muốn tạo lập một quy định hay luật lệ cụ thể nào cả mà để mọi người có thể tự do và linh hoạt sử dụng quy định và luật lệ vì lợi ích chung. Ngoài ra, những người không bám chấp vào quy định và luật lệ có thể làm thiện pháp và hành thiền một cách tự do.

Không chỉ những người trong xã hội nhìn vào mà ngay chính những con người tại trung tâm Thabarwa đôi khi cũng hiểu lầm về điều này ở trung tâm. Họ hiểu lầm rằng ở Thabarwa được tự do để làm bất cứ điều gì, rằng những người tại trung tâm Thabarwa muốn làm gì thì làm, dù về thân, khẩu hay ý. Hiểu lầm này sẽ rất khó để giải thích và cũng khó để ngăn chặn bởi vì thói quen dính mắc của mọi người. Nếu họ dính mắc vào quy định và luật lệ thì họ sẽ chối bỏ tự do. Còn nếu họ dính mắc vào tự do thì họ lại chối bỏ quy định và luật lệ.

Hầu hết mọi người trong xã hội rất khó cân bằng giữa hai thái cực này trong tâm. Họ rất khó dùng hai điều này đơn thuần mà không có sự dính mắc.

Hầu hết mọi người trong xã hội đều quen với quy định và luật lệ của các tổ chức. Vì vậy cho nên họ không dễ dàng để có thể hiểu được sự tự do ở trung tâm Thabarwa. Còn những người dính mắc vào tự do thì lại không muốn dính líu và tham gia vào tổ chức nào cả. Nhưng bởi vì chính sự dính mắc vào tự do của họ mà họ sẽ không có tự do để làm bất kỳ điều gì ở bất kỳ tổ chức nào. Vì vậy nên những thành viên trong hầu hết các tổ chức đều là những người lớn tuổi, không phải là những người trẻ.

Chỉ khi nào họ có thể làm thiện pháp cùng tôi và cùng trung tâm Thabarwa trong một thời gian dài thì họ mới có thể hiểu được việc sử dụng đơn thuần cả kỷ luật và tự do. Chỉ đơn thuần sử dụng chánh niệm và xử lý trong khoảnh khắc hiện tại mà không có sự dính mắc.



Chớ theo pháp hạ liệt.
Chớ sống mặc, buông lung;
Chớ tin theo tà kiến,
Chớ tăng trưởng tục trần.

- Kinh Pháp Cú -

Discipline and Freedom at Thabarwa

Organization or monastery or meditation center they are disciplined to do and not to do. This is the tradition of most organizations but in Thabarwa center I'm not making discipline or rule and regulation intentionally. I can accept any discipline or rule and regulation to use in Thabarwa center. Besides I can accept doing goodies freely with no limit of time, place, person and method. If I emphasize on discipline, people in Thabarwa center will be grasping on discipline of do this or don't do that. If I emphasize on freedom, people in Thabarwa center will be misusing their freedom for sure.


For those who attach on discipline or rule and regulation will use the discipline or rule and regulation what they understand

because of their attachment on discipline. That's why it is possible for me not to make special discipline in Thabarwa center. People with discipline will use their own discipline besides people who are not familiar with discipline will also do goodies and everything freely. Not only the people in the society but also some of the people in Thabarwa center are misunderstanding about Thabarwa center. They misunderstand Thabarwa center is free to do anything. People in Thabarwa center are able to do everything freely in all of physical, verbal and mental action. That misunderstanding is difficult to stop to explain because of the grasping habit of the people.

If they grasp on discipline, they will reject freedom. If they grasp on freedom they will reject discipline. Most of the people in the society are difficult to balance their mind

in using both of discipline and freedom in the right way of using only with mindfulness and detachment. Most of the people in the society are familiar with the discipline of the most of the organization. That's why they are also easy to understand the freedom of Thabarwa center. For those who attach on freedom will not involve in the organization because of attachment on freedom they are not free to do activities in any organization. That's why in most of the organization they are most of the members are old people not many young people.

Only when they are doing good deeds together with me in Thabarwa center for a long time can they understand the choosing only on both of discipline and freedom.



Let one not neglect one's
own welfare for the sake of
another, however great.
Clearly understanding one's
own welfare, let one be
intent upon the good.

- Dhammapada -

Sự xả ly khỏi mọi đề mục và phương pháp

Giáo huấn thiền tập của tôi là về hành động chánh niệm và xả ly ở khoảnh khắc hiện tại. Tôi không nhấn mạnh vào những đối tượng khác, những đề mục khác để chánh niệm, mà chính bản thân hành động chánh niệm và xả ly trong khoảnh khắc hiện tại mới là đề mục chính để chúng ta nên chánh niệm vào.

Phương pháp này mục đích là để xả ly khỏi ai đó hay cái gì đó hay một nơi chốn hay địa điểm cụ thể khi chúng ta hành thiền. Vì sự dính mắc vào một phương thức cụ thể hay là một vị thầy cụ thể hay một nơi chốn thời gian cũng như một phương pháp cụ thể nào đó mà chúng ta rất khó hành thiền một cách tự do. Chúng ta hầu như cần có một đề mục hay một thời gian, phương pháp, nơi chốn hay vị thầy cụ thể

để thực hành. Bởi vì quá nhiều năm chúng ta đã được huấn luyện quen với việc bám chấp vào một phương pháp cụ thể hay một nơi chốn, một thời gian, một vị thầy cụ thể nào đó, cho nên sự bám chấp này của chúng ta đã trở lên ngày một mạnh hơn. Vì vậy cho nên ý định của tôi là để giải quyết vấn đề bám chấp này của hành giả.

Đối với những hành giả mà bám chấp vào một phương pháp cụ thể thì họ sẽ luôn cần một phương pháp cụ thể để thực hành. Hầu như lúc nào cũng có người hỏi tôi là làm cách nào để hành thiền. Do dính mắc vào một phương pháp cụ thể cho nên câu hỏi này được rất nhiều người hỏi. Do dính mắc vào một phương pháp cụ thể cho nên họ sẽ đem câu này hỏi hết vị thiền sư này đến vị thiền sư khác. Và nếu họ được trả lời hết lần này đến lần khác thì họ sẽ càng dính mắc nhiều hơn vào phương pháp và cách thức. Cho nên tôi đã

hướng dẫn họ chỉ chánh niệm vào bản chất hiện tại, chánh niệm vào chính việc giữ chánh niệm và xả ly. Họ có thể tự do lựa chọn bất kỳ đề mục nào để giữ chánh niệm nhưng họ phải thực tế và đồng thời cố gắng giữ chánh niệm về bản thân hành động chánh niệm của mình.



Điều này rất dễ và đơn giản nhưng lại khó hiểu đối với hầu hết thiền sinh. Nhưng tôi đã dạy họ như thế này trong nhiều năm. Và ngày càng nhiều người hơn đã có thể

xả ly khỏi những đề mục khác, những đề mục bên ngoài của chánh niệm. Và họ đã ngày càng có khả năng tự do lựa chọn chánh niệm bằng việc chánh niệm trên chính hành động chánh niệm và xả ly.

Điều này là tương tự đối với bất kỳ điều gì chúng ta làm trong khóa thiền 3 tháng ở Bồ Đề Đạo Tràng này. Tôi không giới hạn bất cứ gì về nơi ở, nơi ăn, nơi ngủ hay là phương pháp giảng dạy. Tôi sẵn sàng để có thể ngủ bất cứ nơi nào tôi có thể ngủ. Tôi sẵn sàng để dạy bất cứ nơi nào tôi có thể dạy. Không có giới hạn về nơi chốn. Tôi sẵn sàng để dạy cho bất cứ ai muốn được nghe, không giới hạn về quốc tịch, giới tính hay là độ tuổi, tôn giáo.

Tôi rất thực tiễn trong việc dạy thiền và tổ chức những khóa thiền. Tôi không có vấn đề gì về việc lựa chọn cũng như hướng dẫn những người thiền sinh thực hành một cách tự do và họ cũng sẽ được tự do lựa

chọn nơi ở hoặc nơi họ có thể thực hành hay ngủ nghỉ. Họ được tự do thực hành bất cứ nơi đâu họ có thể thực hành được.

Nhưng khóa thiền 3 tháng này là một cơ hội rất hiếm hoi tại Bồ Đề Đạo Tràng. Vì vậy cho nên tốt hơn hết là chúng ta nên cố gắng thực hành nhiều hơn nữa trong khóa thiền này.

Sau khóa thiền này hoặc là trong khóa thiền này khi tôi không có ở đây thì quý vị cũng được tự do đi đến Bồ Đề Đạo Tràng hoặc những đền chùa khác để thực hành. Và quý vị nên làm điều này, nên làm thiện pháp cùng nhau và thực hành thiền nhiều hơn trong khóa 3 tháng này.

Ngày hôm qua, có một sư cô người Việt Nam đã 75 tuổi đến cúng dường tại trung tâm Thabarwa. Và cô nói với tôi rằng cô có thể hiểu pháp một cách sâu sắc hơn ở đây tại Bồ Đề Đạo Tràng trong khóa an cư 3 tháng này. Cô ấy đã theo tôi trong 10 năm

nay. Nhưng chỉ khi đến đây ở Bồ Đề Đạo Tràng thì cô ấy mới hiểu pháp một cách sâu sắc hơn nhiều.

Trong quá khứ tôi cũng đã từng trải nghiệm điều tương tự như thế này rất nhiều. Việc hiểu hay không hiểu của thiền sinh thì cũng chỉ để sử dụng mà thôi với chánh niệm và xả ly.

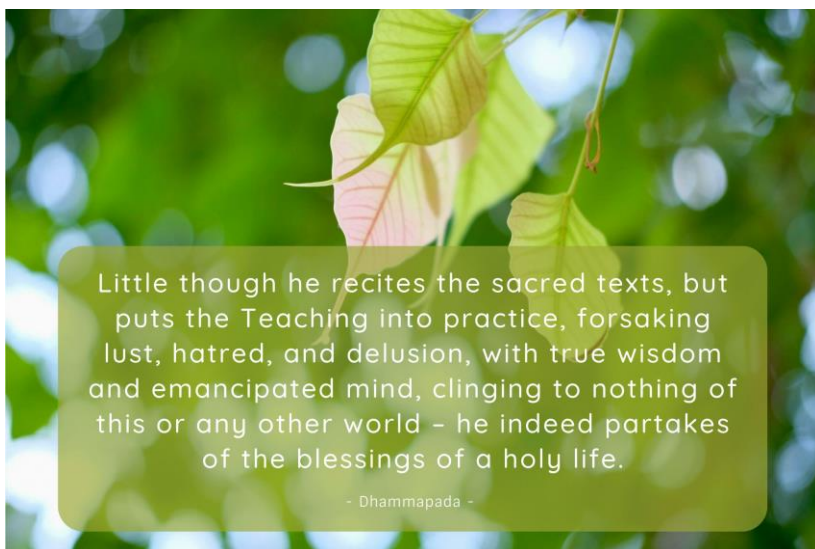
Nhờ việc chia sẻ của tôi mà tôi đã được khuyến khích để dạy thiền nhiều hơn nữa. Và thậm chí cả những hành giả, những thiền sinh lớn tuổi cũng có thể hiểu được lời dạy của tôi một cách sâu sắc. Thì những thế hệ sau, những thế hệ trẻ hơn có thể sẽ hiểu được một cách dễ dàng hơn.

Việc hành thiền và làm thiện pháp bằng dính mắc thì không phải là điều tốt nhất nên làm. Nếu chúng ta có thể hành thiền và làm thiện pháp với sự xả ly thì đó sẽ là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Detachment from objects and methods

My teaching meditation is about present action of mindfulness and detachment. I don't emphasize on the other object to be mindful. Present action of mindfulness and detachment are the main object to be mindful. This method intend to detach from someone or something or sometime and someplace when we are practicing meditation. Because of attachment on one method, one master, one time and one place most of the meditator are difficult to practice freely. They need particular object, time, place, master in practicing meditation. Because they are trained for over many years to practice like this. That's why attachment on one person one method one time and one place we gain stronger and stronger. My teaching

intend to solve these problems of attachment of the meditators. For those who are practicing meditation I'm grasping one method will always need one method to practice. I was asking the question how to practice meditation very often.



This question is caused by attachment on one method. Because of attachment on one method this kind of question will be asking one master after another it will

never end. The more we are answering to practice like this or like that there will be more attachment. That's why I guide them to emphasize on present action of mindfulness and detachment.

You are free to be mindful any object. You should be practical as a meditator be mindful what you are able to be mindful, trying to be mindful what is obvious to be mindful. Beside you must try to be mindful even the present action of your mindfulness. This is simple easy but difficult to understand for most of the meditators. But I have been teaching like this for over many years continuously. In this way more and more people are able to detach from the other object of mindfulness. They are more and more able to survive by their present action of mindfulness.

This is the same for whatever we do here in three-month meditation retreat. I myself has no limit of a place to stay to sleep to meditate or to teach. I am ready to sleep where I am able to sleep and if I'm ready to teach where I am able to teach no limit of place. I'm ready to teach to any anyone, no limit of nationality, religion, gender and age. I'm pretty good in teaching meditation and in conducting meditation retreat. That's why I don't have problems concern with a place to sleep to teach to practice. For the food I will eat what I'm able to eat liking or disliking is not important for me. that's why I don't have problems with a food I'm also teaching to the meditators to practice freely to stay where they are able to sleep. They are free to practice where they are able to practice. But three-month meditation retreat is very rare here in Bodh Gaya

that's why it is better for them to participate more time in this three-month meditation retreat .After three-month meditation retreat or within three-month retreat if I'm not here in Bodh Gaya you are free to go to Mahabodhi temple or to visit other place. This is what you should do doing good deeds together practicing meditation in three-month meditation retreat. Yesterday, a 75 years old Vietnamese nun donate for Thabarwa center and then told me she can understand more deeply here in this retreat she have been learning from me for 10 years. Only in Bodh Gaya she can understand more deeply. In my inside I have been experiencing like this nearly all the time. Understanding or not understanding of the meditators are to be using only with mindfulness and detachment.

Because of I sharing I got encouragement to teach more and more even the old meditators can understand the teaching deeply. The new generation will be more easy to understand. Practicing meditation or doing good deeds with attachment is not the best if we are evil to practice meditation and doing good deeds which detachment it will be the best.

Lưu ý về việc mất mát tài sản

Trung tâm Thabarwa Ấn Độ được bắt đầu với khóa thiền 3 tháng năm 2024. Tại đây, chúng tôi có nhiều tự do làm việc cùng nhau và làm thiện pháp không giới hạn, làm thiện pháp không phải một cách miễn cưỡng, mà là một cách tiến bộ không giới hạn. Tôi đã lãnh đạo khóa thiền an cư 3 tháng này cho đến nay.

Và chúng tôi đã từng thiền cùng nhau tại thiền đường này cũng như tại tháp Đại Giác. Tại đây ở Bồ Đề Đạo Tràn thì chúng ta sẽ cố gắng tìm nhiều biện pháp, nhiều phương pháp khác nhau để sử dụng, không chỉ để hành hương hay đảnh lễ Đức Phật mà còn để thực tập thiền một cách tự do, một cách liên tục và không giới hạn.

Sau khóa an cư 3 tháng này thì trung tâm Thabarwa vẫn sẽ tiếp tục mở cửa một

cách tự do và việc thực hành thiền tự do, liên tục cũng sẽ được tiếp tục.

Điều này cũng giống với trung tâm thiền đầu tiên của Thabarwa ở Yangon vào năm 2008. Trong quá khứ thì người ta không được tự do làm thiện pháp, không có nhiều điều kiện để được thoải mái làm thiện pháp. Vậy nên chúng tôi đã phải tự tạo lập trung tâm thiền toàn thời gian của riêng mình. Nhờ đó mà mọi người có thể cùng nhau làm thiện pháp một cách không giới hạn và tự do. Tại trung tâm Thabarwa, chúng tôi chú trọng nhiều vào việc làm thiện pháp một cách thực tiễn, hơn là đi tuyên truyền về thiện pháp của mình ra công chúng. Chúng tôi làm nhiều hơn và ít nói hơn về việc làm của mình. Do đó chúng tôi ngày càng giỏi hơn trong việc làm thiện pháp một cách liên tục, nhưng không giỏi lắm trong việc giải thích những hoạt động của chúng tôi.

Những hành giả Việt Nam thì rất giỏi trong việc sử dụng mạng xã hội và truyền thông đại chúng để hướng dẫn và truyền pháp đến mọi người. Vì vậy khi chúng tôi làm thiện pháp với những người Việt thì đã có ngày càng nhiều hơn những người dùng mạng xã hội biết đến các hoạt động của trung tâm Thabarwa. Và nhờ vậy mà người Việt Nam ngày càng tham gia nhiều hơn và trở nên giỏi hơn trong việc làm thiện pháp không giới hạn.

Và những hành giả người Miến cũng có thể học hỏi để trở nên giỏi hơn trong việc sử dụng mạng xã hội cho việc hành pháp và làm thiện pháp. Nhờ đó mà cả hai đất nước đều có thể phát huy việc làm thiện pháp không giới hạn.

Giờ thì chúng ta đã di chuyển từ chùa Thái sang thực hành tại Nhà Trắng của chùa Lào. Và chúng ta sẽ ở đây không chỉ để cư trú mà còn để hành thiền và cũng có thể

sử dụng nơi này cho việc nấu nướng và thọ thực. Ngày mai thì sẽ bắt đầu các hoạt động nấu nướng tại đây.

Khi chúng ta sử dụng chùa Thái thì một số người Miến đã lấy ra một số dụng cụ ở bên chùa Thái như mền, mùng, v.v và một số dụng cụ nấu nướng. Khi lấy đi như vậy thì bây giờ chúng ta sẽ phải gửi trả về chùa Thái tất cả những gì chúng ta đã mượn từ họ.

Do bởi lo lắng là sẽ bị mất mát đồ đạc của mình cho nên hầu hết mọi người đều không dám lơ lửng canh chừng đồ đạc của mình. Hầu hết mọi người không dám chịu thua thiệt quyền lợi hay là không dám buông bỏ đồ đạc, những tài sản của mình. Vậy nên họ sẽ không thể nào nghĩ cho người khác được. Họ thà lấy đồ của người khác, họ thà để người khác mất đồ, mất tài sản còn hơn là hy sinh chính đồ đạc, tài sản, sở hữu của mình.

Đây là tà kiến và lối suy nghĩ sai lầm và điều này diễn ra đối với hầu hết mọi người trong xã hội. Vì vậy cho nên vấn đề này sẽ khó giải quyết đối với mọi người trong xã hội. Hầu hết mọi người trong xã hội không được giáo huấn để có thể can đảm buông bỏ những quyền lợi hay tài sản của mình. Cho nên họ rất dễ duôi trong tài sản của người khác. Họ rất dễ lấy hay làm hư hại tài sản sở hữu của người khác, nhưng lại cứ khư giữ tài sản và sở hữu của mình, không muốn cho bị hư hại hay mất mát.

Bản thân tôi cũng cần phải rất cẩn trọng để không vô tình lấy đi hay làm hư hại tài sản của người khác. Ngoài ra tôi cũng liên tục giải quyết vấn đề tài sản mất mát hư hại này của người khác. Ở nhà bếp thì hay mất muỗng đũa, dụng cụ ăn uống, nấu nướng... Và điều này cũng khá phổ biến trong trung tâm thiền.



Việc đáng làm, không làm,
Không đáng làm, lại làm,
Người ngọt mận, phóng dật,
Lậu hoặc ắt tăng trưởng.

- Kinh Pháp Cú -

Nếu chúng ta cứ phải quan tâm về từng thứ nhỏ nhặt như vậy thì chúng ta sẽ rất bận rộn, sẽ không có thời gian. Vì vậy cho

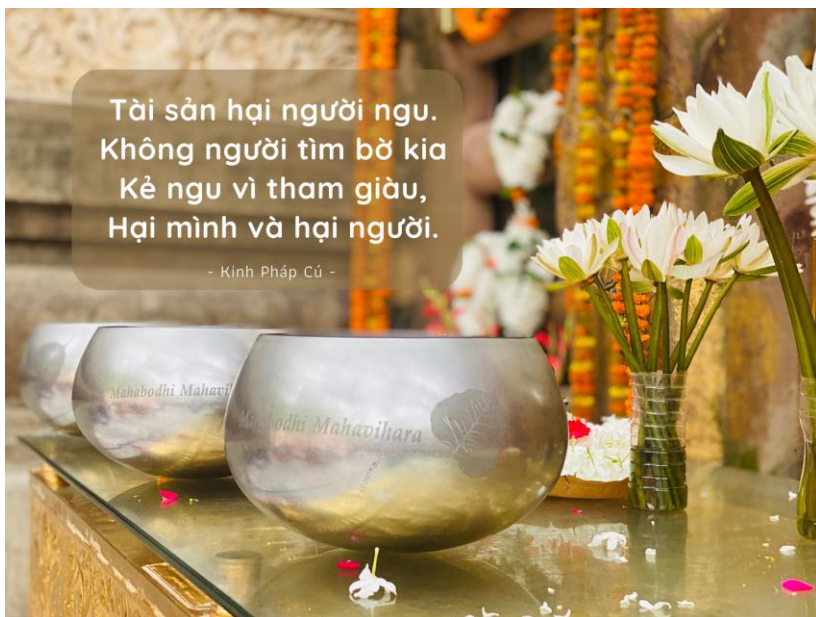
nên tốt hơn là hãy để những vấn đề này giải quyết bằng nhân quả hay bản chất vô thường và vô ngã.

Do bởi đã từng lấy đi tài sản hay làm hư hại tài sản của người khác cho nên những tài sản của chúng ta, những sở hữu, đồ đạc của chúng ta cũng sẽ bị lấy đi hay làm hư hại bởi người khác. Đây là chúng ta đang trả lại món nợ mà chính mình đã vay.

Vì vậy cho nên chúng ta sẽ nhận lãnh trở về những gì cũng tương tự. Chúng ta sẽ nhận lãnh trở về những điều tốt hay xấu trong quá khứ mà chúng ta đã làm.

Đây là quy luật nghiệp quả. Nó rất có uy lực và vô cùng chính xác.

Chúng ta nên học hỏi, tìm hiểu nhiều hơn và cố gắng áp dụng quy luật này vào đời sống hàng ngày. Nhờ đó mà chúng ta sẽ không cần phải suốt ngày lo lắng về việc mất đồ hay bị hư hao tài sản.



Và chúng ta sẽ can đảm để có thể buông bỏ, mất đi đồ đạc của mình. Và cũng có thể sẽ được nhận lại những gì mà chúng ta mong đợi.

Tôi đã liên tục sử dụng luật nghiệp quả này từ năm 1999 đến nay. Vì vậy tôi rất giỏi, thuần thục trong việc sử dụng luật nhân quả của bản chất vô thường và vô ngã.

Vì vậy, ngày càng có nhiều hơn những trung tâm Thabarwa mới được mở. Càng

ngày càng nhiều hơn những người dân đến nương tựa, những người thí chủ cúng dường.

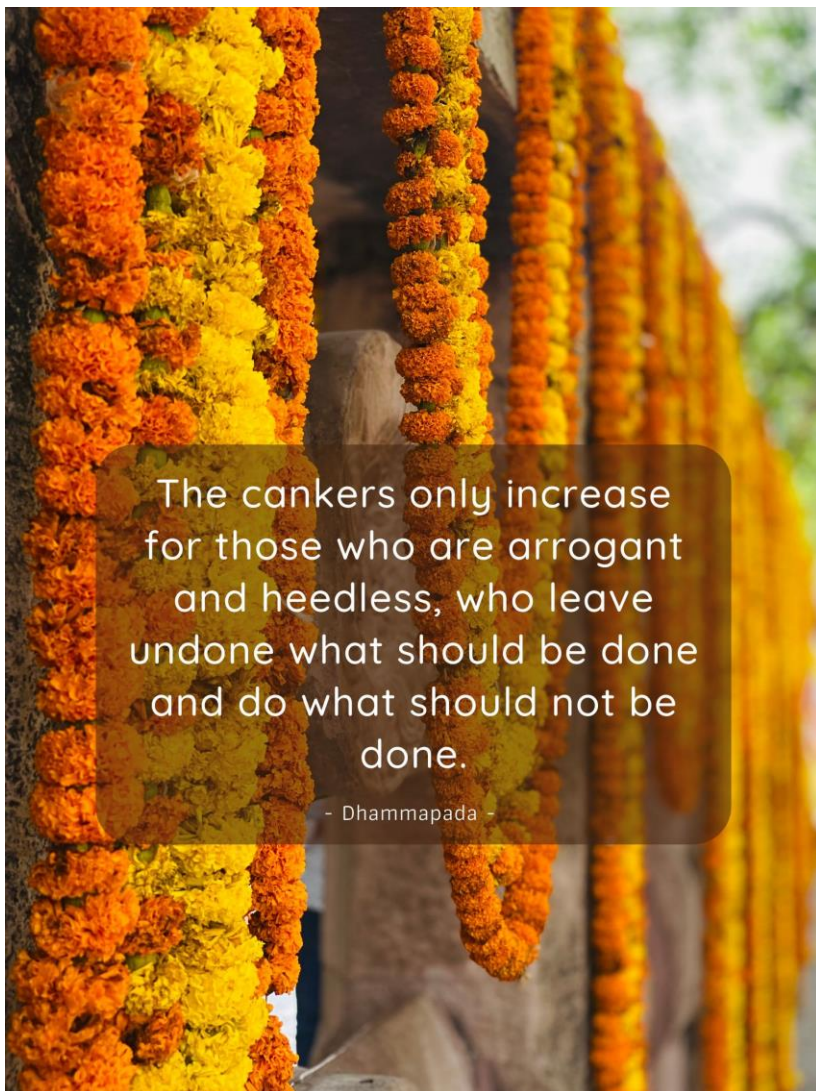
Đây là sức mạnh của việc làm thiện pháp bằng cách trả lại những món nợ, những lỗi lầm trong quá khứ của những con người tại trung tâm Thabarwa.

Nếu tôi không dám buông bỏ và mất đi tài sản của mình thì tôi không thể cúng dường, tôi không thể giúp đỡ người khác. Bởi vì dám mất đi tài sản của mình, cuộc đời của mình và cả trung tâm của mình mà tôi có thể làm thiện pháp không giới hạn, kể cả khi không có trung tâm của mình.

Some notes about losing properties

India Thabarwa Center started with a three-month meditation retreat in 2024. There was freedom from the beginning of India Thabarwa Center. There is teamwork. There is doing good deeds beyond limit. There is doing good deeds not forcefully, but appropriately. I have been leading in teaching meditation in this three-month meditation retreat. There is practicing meditation together here in the Dhamma hall and also practicing meditation at Mahabodhi temple.

Here in Bodhgaya we are trying to find the many methods or ways of how to use Bodhgaya, not only for paying homage to Buddha, but also practicing meditation freely, continuously, limitlessly.



The cankers only increase
for those who are arrogant
and heedless, who leave
undone what should be done
and do what should not be
done.

- Dhammapada -

After a three-month meditation retreat, Thabarwa center will continue to open and practicing meditation freely will

continue also. This is the same with the first of our centers in Yangon 2007 as Thabarwa center to do good deeds together and freely practically.

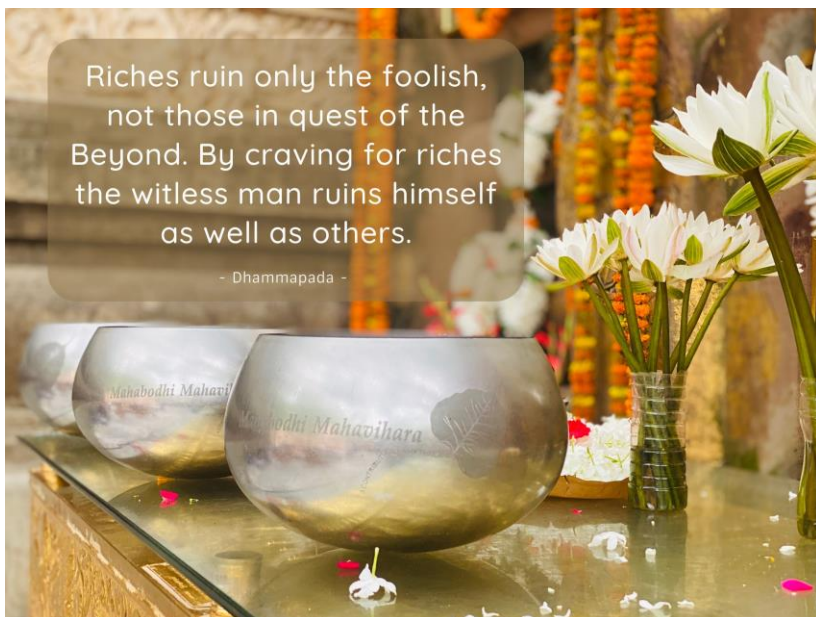
In Thabarwa Center we emphasize on doing good deeds practically rather than announcing to the public. We are doing more and telling about our actions less. In this way we begin more practically. But we are not very skillful about our activities.

Vietnamese yogis are more skillful. Doing good deeds together with the Vietnamese, more and more people who are using social media can know more and more about the activities of Thabarwa Center. In this way Vietnamese can be skillful in doing good deeds without limit. And Myanmar yogis can also be skillful in using social media. In this way, both countries or nationalities can develop in doing good deeds.

Now we are already moved from Thai Temple. Not only for staying but also for practicing meditation and cooking and having lunch. From tomorrow we will have breakfast and lunch here in White House.

A Blanket from the Thai temple. Some of the belongings from the kitchen of the Thai Temple were taken by the Myanmar volunteers. That's why we are going to send back to the Thai Temple from here. It is because of worrying about losing our belongings. Most of the people do not lose their benefits or their belongings. That's why in this way we are easy to take what is not ours. That's why I myself have to be very careful not to take the belongings of others.

Besides, I have been solving this kind of problem for others all the time. Losing the spoon or plate of the kitchen of a meditation center or monastery are common in the country.



If we are taking care of everything, every small thing all the time, we will be very busy. That's why it is better to solve this problem by using cause and effect of impermanent nature or non-self. Because of taking the belongings, taking the small belongings of the others, our belongings our small belongings will be taken by the others. This is paying back for the past bad deeds of ourselves. In this way we can also get back the past good deeds of

ourselves. This is very powerful and we should learn about the law of karma. And we should try to use in our daily activities. In this way, we don't need to worry about losing our belongings. The power of doing good deeds by paying back for the past mistakes of the people in Thabarwa Center.

If I dare not lose my belongings, I cannot donate, I cannot help the others. I can not practice meditation seriously for sure. Because of daring to lose my belongings and my life and my old meditation center, I'm able to do good deeds seriously without a center in my life.

Tận dụng thời gian quý báu này


Một vài hành giả người Miến muốn quay về đất nước Miến Điện và không muốn tiếp tục ở đây. Bởi vì ở bên nước Miến, họ phải dự lễ cúng dường. Nếu họ làm điều này thì họ sẽ không thể tham gia trọng vẹn khóa an cư 3 tháng này được.

Với những việc khác thì chúng ta có thể dễ dàng sắp xếp. Ví dụ như những lễ cúng dường như vậy thì không chỉ diễn ra năm nay hay năm sau mà nó có thể diễn ra nhiều lần. Nhưng đối với khóa thiền 3 tháng này tại Bồ Đề Đạo Tràng thì, cơ hội này rất hiếm hoi. Vì không dễ để có thể sắp xếp một khóa thiền như thế này. Vì vậy, chúng ta nên tận dụng tối đa khả năng tham dự của mình.

Chúng ta nên lựa chọn cách khó nhất để làm thiện pháp. Nếu chúng ta làm thiện

pháp một cách bình thường, tàng tàng, theo thông lệ, thì chúng ta cũng chỉ nhận lại được những phước báu nhỏ nhoi, bình thường. Với những hiểu biết đúng đắn này thì tôi đã cố gắng làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Nhất là những thiện pháp khó khăn, những thiện pháp lớn, vượt trội bằng cách vượt qua nhiều thử thách khó khăn hơn nữa.

Việc làm những thiện pháp nhỏ, bình thường, theo thông lệ thì có thể rất phổ biến đối với hầu hết mọi người. Nhưng để làm thiện pháp không giới hạn và với một đội nhóm làm việc cùng nhau lớn như thế này thì không mấy phổ biến. Vì vậy cho nên tôi nhấn mạnh tới việc làm thiện pháp vượt trên giới hạn và với nhóm lớn mọi người hợp tác với nhau. Nhờ đó mà tôi có thể có được những thiện pháp đặc biệt và có thêm nhiều bước báu lớn cũng như đạt được nhiều kết quả tốt đẹp lớn lao hơn.



Người siêng năng cần mẫn,
Thường thường quán thân niệm,
Không làm việc không đáng,
Gắng làm việc đáng làm,
Người tư niệm giác tỉnh,
Lậu hoặc được tiêu trừ.

- Kinh Pháp Cú -

Điều này cũng đúng đối với những người cùng hành thiền, những hành giả và những người đi theo. Nếu họ tham gia vào

khóa thiền 3 tháng này thì họ sẽ dễ dàng để có thể tham gia được những thiện pháp lớn hơn, vượt qua được những thử thách lớn hơn, khó khăn hơn. Nếu họ có thể tham gia nhiều thời gian hơn thì họ có thể làm lãnh đạo trong những thiện pháp lớn, những thiện pháp khó hơn. Và đây là một cơ hội rất quý giá đối với mọi người, kể cả tôi. Vì rất dễ để có thể đến Bồ Đề Đạo Tràng để tham quan và đảnh lễ Tam Bảo. Nhưng để có thể đến đây và hành thiền một thời gian dài như thế này là điều vô cùng khó khăn. Nếu chúng ta không kết nối sâu sắc với Phật Pháp Tăng theo cách này thì chúng ta sẽ rất khó để có thể xả bỏ được những tài sản sở hữu, đời sống và những tham muốn, tham vọng của mình. Ở đây, tại Bồ Đề Đạo Tràng, chúng ta sẽ dễ dàng để có thể xả ly, buông bỏ hay hy sinh mọi thứ, mọi người bằng cách nương tựa vào sức mạnh của Phật Pháp Tăng.

Thay vì chỉ nhìn được từ một phía cá nhân thì chúng ta nên cố gắng nhìn từ mọi góc cạnh, nhìn từ góc nhìn của người khác và nhìn từ góc nhìn của Tam Bảo. Khi đang ở đây thì chúng ta nên cố gắng hòa hợp với thời tiết, thực phẩm và con người Ấn Độ. Nhờ đó mà chúng ta có thể ở lại lâu dài dễ dàng hơn.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi những môi trường quen thuộc và con người quen thuộc ở đất nước của chúng ta thì sẽ rất khó để mà sống hài hòa tại đây, ở Ấn Độ.

Taking advantage of this precious time

Some of the Myanmar Yogis want to go back to Myanmar because of the examination or donation. If they do like this, they cannot participate in this 3 month meditation retreat fully. The other things can be done more easily. The examination is not only this year, but also next year. Donations can change or can be done again once more time. But a three-month meditation retreat in Bodh Gaya is not easy to do.

That is why we should choose to do the most difficult way of doing good deeds. If we are doing good deeds, normally, traditionally, we can get only the normal merits or traditional merits. With this right of understanding, I have been trying to do

more and more difficult good deeds by doing more and more difficult ways.

The cankers cease for those mindful and clearly comprehending ones who always earnestly practice mindfulness of the body, who do not resort to what should not be done, and steadfastly pursue what should be done.

- Dhammapada -



Doing good deeds may be tradition or common for most people. But doing goods without limits and bigger teamwork is not tradition. That's why I emphasize doing good deeds beyond limits and with a big group of people.

In this way, I can save more and more special good deeds. And then I can get more and more special good results. This is the same for the followers of meditators. If they are involved in this 3 month meditation retreat, they may be easier to involve in other difficult good deeds.

If they are able to do like this for long time, they can be leaders in doing difficult good deeds. This is a very rare chance for everyone including me to visit Bodh Gaya.

Only to pay homage to Bodh Gaya is not much difficult. But to practice long time meditation retreat here in Bodh Gaya is

really difficult. If we are not concerned with Buddha, Dhamma and Sangha, we are difficult to abandon our belongings, our life and our desire. Here in Bodh Gaya, we are easy to abandon or sacrifice everything, everyone by relying on the power of Buddha Dhamma and Sangha.

Instead of seeing from one side, we should try to see from the other sides or from the side of Buddha Dhamma and Sangha. While we are staying here, we should try to be one with the weather, food and Indian people. In this way, we are easy to stay here for long time.

If we cannot detach from the weather, food and Myanmar people in Myanmar country, we are difficult to be in harmony here in India.

Đề mục chánh niệm để không dính mắc

Khi hành thiền thì có nhiều đề mục để chúng ta có thể chánh niệm. Có đề mục hơi thở vào và hơi thở ra. Hoặc chúng ta có thể chọn lựa đề mục cái nghe, cái ngửi, cảm giác hay trạng thái tâm ở khoảnh khắc hiện tại và bản chất vô thường của mọi thứ. Đây đều là những đề mục mà chúng ta có thể chánh niệm vào.

Trong giáo huấn của tôi, tôi thường nhấn mạnh vào việc chánh niệm trên chính hành động chánh niệm của tâm ở hiện tại. Nếu chúng ta không thể chánh niệm vào hành động chánh niệm và xử lý ở khoảnh khắc hiện tại thì chúng ta có thể chọn lựa một đề mục khác để chánh niệm.

Chúng ta có thể lựa chọn bất kỳ đề mục nào để chánh niệm. Nhưng nếu được thì chúng ta nên cố gắng chánh niệm vào

chính hành động chánh niệm và xả ly ở khoảnh khắc hiện tại.

Bởi vì khi chánh niệm vào những đề mục khác ở bên ngoài thì chúng ta sẽ dễ bị dính mắc. Do bởi các giác quan dính mắc vào các đề mục đó. Bởi vì tâm trí của chúng ta không được tự do, không được tự tại, cho nên nó luôn dính mắc vào các đề mục bên ngoài, dính mắc vào các đối tượng bên ngoài. Và nó không thể tự tồn tại, nó không được tự do.

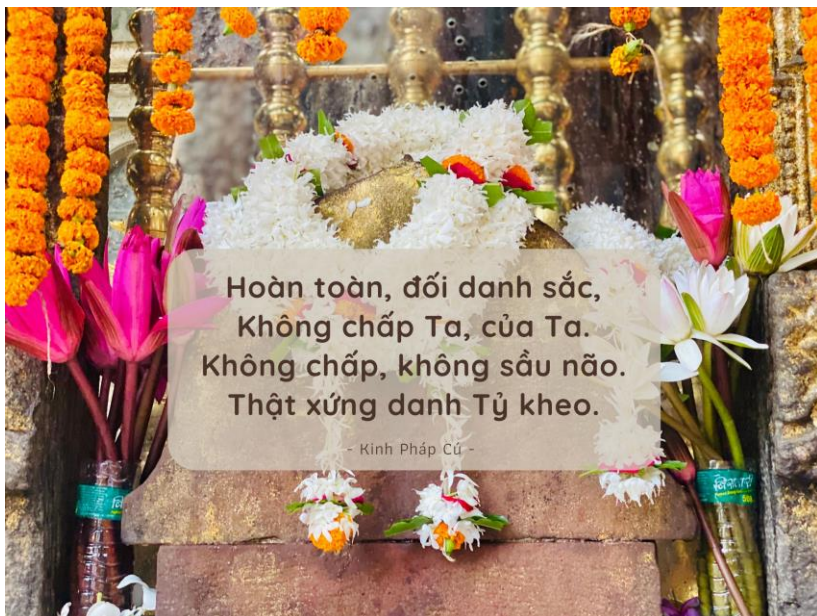
Tâm trí của hầu hết mọi người trong xã hội đều có rất nhiều dính mắc. Dính mắc vào thức ăn, giấc ngủ, dính mắc vào gia đình, đàn ông, phụ nữ, trẻ con, con cái v.v Đó là lý do vì sao tâm trí của mọi người đều không được tự do, tự tại, và nó không thể tự mình sống sót mà nó cần dựa vào tiền bạc, gia đình, người thân hay là những thứ khác trong xã hội.

Tất cả những điều đó đều là sự dính mắc của tâm. Và do đó mà tâm không được tự tại.

Giờ đây chúng ta cần phải xả ly khỏi mọi dính mắc trong tâm để có thể xả ly khỏi những đối tượng khác.

Để xả ly được khỏi những đối tượng khác thì tâm nên chánh niệm vào hành vi chánh niệm và xả ly của chính nó ở khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta nên chọn đối tượng là hành vi, hành động chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại làm đối tượng chính khi hành thiền để có thể xả ly khỏi những đề mục bên ngoài khác.

Và kiểu thực hành này cũng như giáo huấn này chỉ là để được sử dụng và áp dụng mà không có sự dính mắc vào những thứ giới hạn như thời gian, nơi chốn, tình huống, v.v.



Hoàn toàn, đổi danh sắc,
Không chấp Ta, của Ta.
Không chấp, không sâu nào.
Thật xứng danh Tử kheo.

- Kính Pháp Cú -

Tôi đã dạy, truyền trao giáo huấn này trong nhiều năm liên tục. Và tôi cố gắng không dính mắc vào việc người ta có hiểu hay không hiểu, người ta thực hành như thế này hay thực hành như thế kia. Tôi không dính mắc vào những chuyện đó. Tôi chỉ có trách nhiệm trong việc trao truyền lại những giáo huấn này mà không bám chấp vào ai đó hay cái gì đó. Quý vị cũng nên thực hành như vậy, thực hành một cách tự do mà không có sự bám chấp hay

dính mắc vào việc hiểu biết hay không hiểu biết, phương pháp này hay phương pháp kia... Quý vị không được bám chấp vào những lề lối thực hành khác nhau. Chúng ta nên thực hành mà không có sự giới hạn, thực hành vượt trên mọi giới hạn.

Việc thực hành mà bám chấp vào những hình thức này kia và có giới hạn thì rất dễ dàng. Nhưng việc thực hành vượt ngoài mọi giới hạn thì rất khó khăn.

The objects are to be mindful of and not to be attached to

In practicing meditation, there are many objects to be mindful of. Our own in breath and out breath, or hearing or smelling or suffering or present knowing mind, or impermanent nature are also the objects to be mindful.

In my teaching, I emphasize to be mindful of the present action of mindfulness and detachment. If we are unable to be mindful of the present action of mindfulness and detachment, we can be mindful of what we are. We can be mindful of any object of mindfulness.

We are able to be mindful of what we can be mindful of. But we should try to be mindful of the present action of mindfulness and detachment. Because of

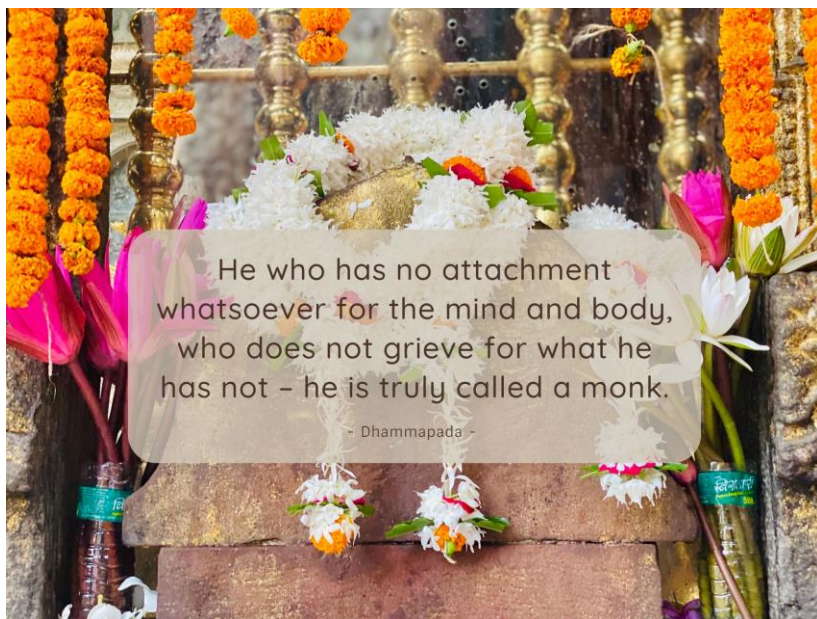
attachment to other outside objects of the mind, the present mind cannot survive by itself.

The mind of the people in society have many attachments. Attachments on money, positions or law and regulations. Attachments on food, sleep. Attachments on family, men and women, children. That's why the mind of the people in society are not free. The mind cannot survive by itself.

The mind cannot survive without money, without family, without discipline. That is attachment of the mind. In this way the mind is not free.

Now we need to detach from every attachment of the mind. In order to detach from other objects, the mind should be mindful of the present action of mindfulness. We should choose the present action of mindfulness as the object to be mindful.

This is detachment from other outside objects of the mind. This kind of teaching and practice is to be doing only, without grasping the limited time, place, person and situation.



I have been teaching for many years continuously. I am not grasping the understanding and not understanding of the meditators. I'm not grasping the practicing like this or not practicing like

this of the meditators. I'm just teaching freely, without grasping on something or someone.

You must also try to practice freely, without grasping your present understanding or not understanding. You must not grasp your present practicing like this or not.

We should practice beyond limit, without limit. Practicing with limits is easy. Practicing beyond limit is difficult.

Uy lực của nhân quả - Cái gì mới thực sự tạo nên cuộc đời?

Hầu hết mọi người trong xã hội tin rằng họ gặp vấn đề này hay vấn đề kia là bởi ai đó hay cái gì đó đã gây ra cho họ. Ngoài ra họ cũng tin rằng họ được cái này hay cái kia là do bởi ai đó hay cái gì đó mang đến cho họ. Bởi niềm tin sai lầm này cho nên họ không thể chấp nhận sự thật rằng thật ra chính hành động trong quá khứ và hiện tại của họ đang tạo nên những gì mà họ nhận lãnh trong hiện tại và tương lai. Những kết quả mà họ nhận lãnh ở hiện tại và tương lai đều là sản phẩm của chính hành động của họ trong quá khứ và hiện tại.

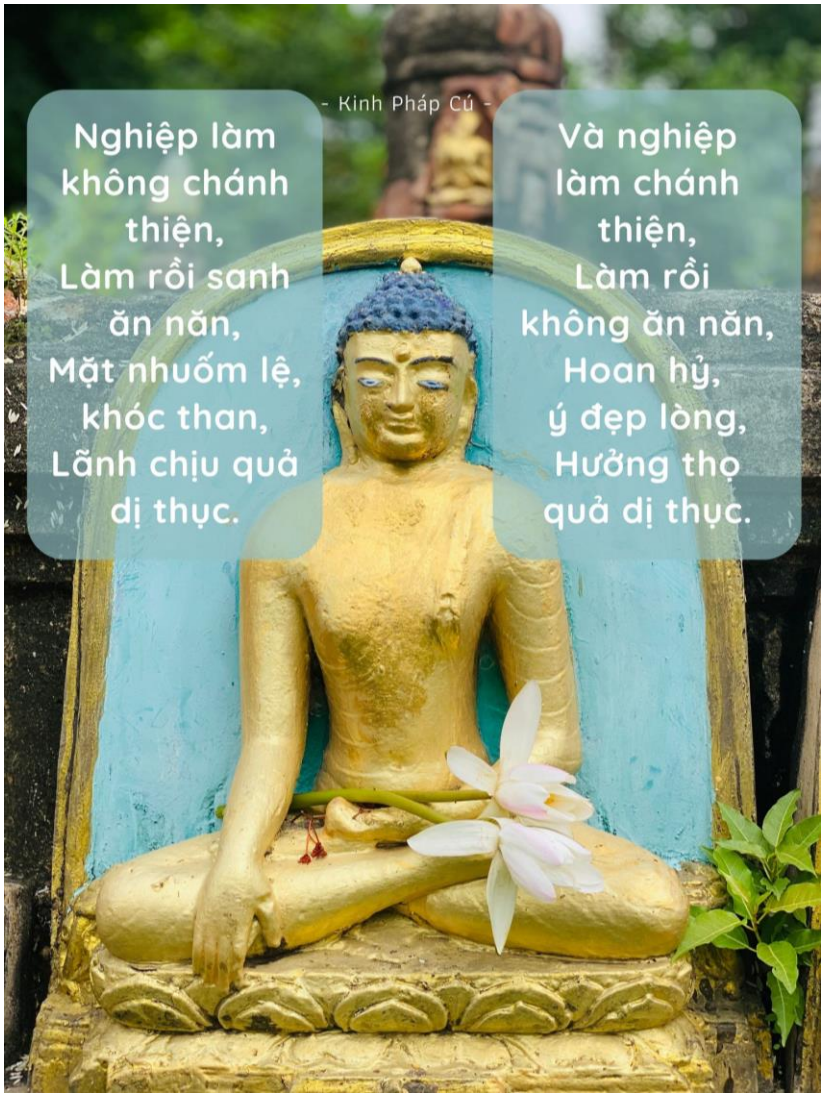
Chính hành động của chúng ta mới là nhân tố thực sự tạo nên cuộc đời của chúng ta. Nếu chúng ta nhận ra sự thật này thì chúng ta không cần phải đổ lỗi hay trách cứ ai hay cái gì đó cả.

Ngoài ra chúng ta không cần phải lệ thuộc hay dựa dẫm vào ai đó hay cái gì đó mà chúng ta chỉ nương tựa vào chính hành động ở hiện tại của mình, nương tựa vào việc không làm những điều xấu ác và làm những điều thiện lành. Đây mới là những thứ mà chúng ta nên hoàn toàn dựa vào.

Đây là giáo huấn của chư Phật. Không ai có thể giáo huấn mọi người được như vậy ngoài chư Phật. Đó là lý do vì sao Đức Phật là một bậc toàn năng để chúng sinh nương tựa vào và tin tưởng hoàn toàn vào những giáo huấn của Ngài về quy luật nhân quả.

Bất kỳ điều gì chúng ta làm đối với người khác thì đều sẽ có hậu quả mà ta sẽ phải nhận lãnh lại bằng cách này hay cách khác. Người nào, hay hình thức nào, hay ai đó, hay cái gì đó... thì không quan trọng, mà

bản thân hành động và hậu quả của nó
hay nhân và quả của nó thì mới quan trọng.



Chúng ta chắc chắn sẽ nhận lãnh lại bất kỳ điều gì mà chúng ta làm đối với người khác. Và những hành động của chúng ta đối với người khác cũng sẽ gợi lên tiếp những hành động tương tự với người khác nữa. Nếu chúng ta làm điều tồi tệ đối với người khác thì việc làm tồi tệ này sẽ lại tạo duyên cho chính ta và những người đó làm điều tồi tệ đối với những người khác nữa. Đó là một vòng lan truyền luẩn quẩn và cuối cùng bản thân chúng ta sẽ lại là người nhận lãnh tất cả những hành động tồi tệ đó. Đó là lý do vì sao mà hành động chúng ta làm là rất quan trọng.

Cuối cùng thì mỗi người đều sẽ nhận lãnh lại tất cả những gì họ đã làm trước đây. Nếu chúng ta làm điều tốt đối với người khác thì cũng tương tự, tức hành động tốt đó sẽ lan truyền đến nhiều người hơn nữa và cuối cùng sẽ quay trở lại với chính ta.

Vòng lan truyền của hành động và phản ứng này là đúng với tất cả mọi người.

Nếu chúng ta có thể hiểu được điều này thì chúng ta sẽ không dám làm điều xấu - dù là bất kỳ điều xấu nào đối với bất kỳ ai - và sẽ cố gắng ngày càng nhiều hơn để hạn chế làm những điều xấu ác đối với mọi người. Do bởi chúng ta không hiểu biết về quy luật này cho nên chúng ta dễ dàng làm những điều xấu với mọi người, và từ đó chắc chắn chúng ta nhận lãnh lại những hậu quả xấu khác từ mọi người ở tương lai.

Định luật về nhân quả này là vô cùng có uy lực và hoàn toàn chính xác. Định luật nhân quả này sẽ không bao giờ sai lầm. Cho dù chúng ta có hiểu nó hay không thì quy luật nhân quả này sẽ luôn vận hành liên tục, không ngừng nghỉ, vĩnh viễn, không bao giờ thay đổi.

Và đây là điều chắc chắn. Vì vậy, bất kỳ khi nào chúng ta làm một điều gì hoặc là với bất cứ điều gì chúng ta làm thì chúng ta cần phải chánh niệm về nó. Và phải ý thức rõ ràng về quy luật nhân quả này để có những hành vi đúng đắn.

Chúng ta càng tuân thủ theo quy luật nhân quả này, quy luật nghiệp quả của vũ trụ này, thì chúng ta sẽ càng thuận theo quy luật đó và dễ dàng có được những gì mình muốn hay dễ dàng loại bỏ những gì mình không muốn.

Bằng cách tuân thủ theo quy luật này chúng ta sẽ trôi theo sự vận hành của tự nhiên và được mãn nguyện. Và bằng cách tuân thủ theo quy luật tự nhiên này thì chúng ta sẽ có thể bảo vệ được chính mình và có được những điều mình mong muốn.

The Power of Kamma

Most of the people in the society believe they are in trouble, because of someone or something. Besides, they will also believe they are safe, or they are okay, because of someone or something.

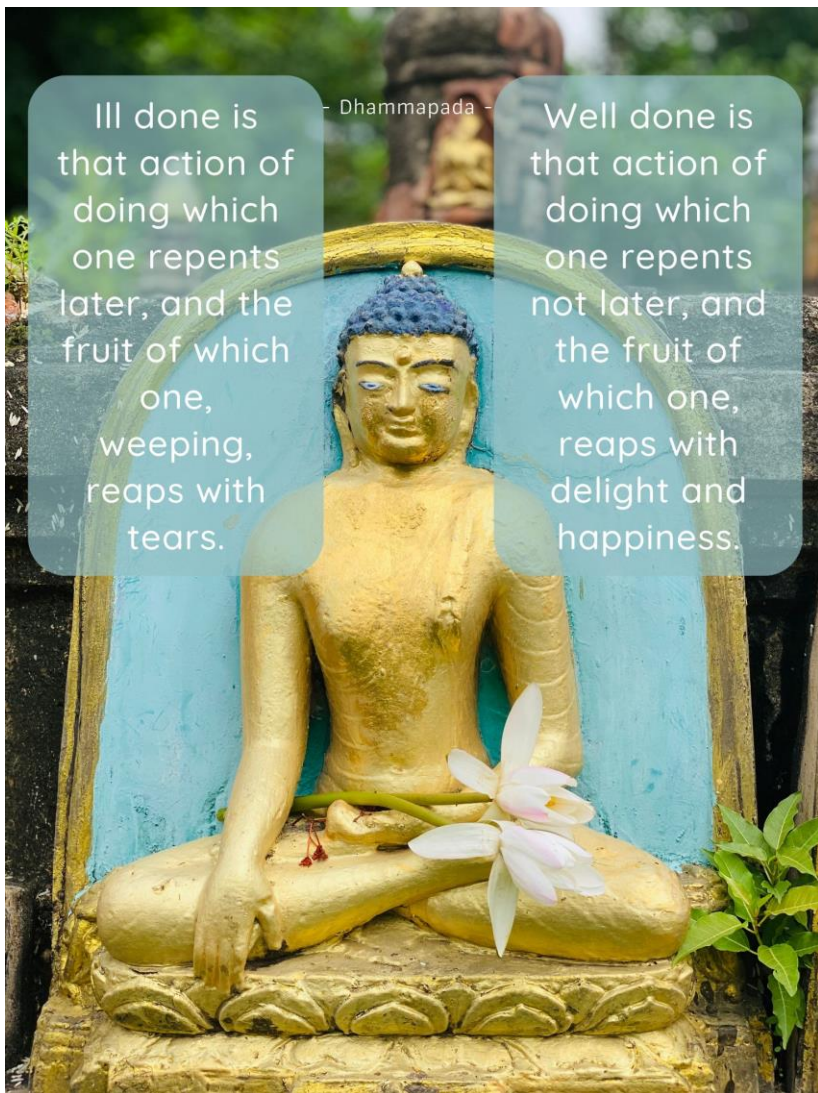
Because of accepting like this, we cannot accept our past and present actions are creating our own past, present and future consequences. Our actions are the real creator of our life.

If we can accept like this, we don't need to blame someone or something. Besides, we don't need to fully rely on someone or something also. Our present actions of not doing what is bad and doing what is good are the actions that we must fully rely on.

This is the teaching of Buddha. No one can teach like this. That's why Buddha is really reliable for us, for guiding about the real cause of the effect or reaction.

Whatever we do to the others, there will be reaction from the different others. The person or someone or something are not much important. Action and reaction or consequence are really important.

We will surely get back whatever we give to the others. Our actions to the others are also reaction of the others. If we are doing bad to the others, that action, present action of doing bad things will have done by the others for sure. That's why that person received back what he did before. If we are doing good to the others, that person will have done the same good deeds to the others. He gets bad what he did before.



- Dhammapadam -

Ill done is that action of doing which one repents later, and the fruit of which one, weeping, reaps with tears.

Well done is that action of doing which one repents not later, and the fruit of which one, reaps with delight and happiness.

This is the same cause and effect of action and reaction for everyone. If we understand like this, we dare not do bad

actions to the others more and more. Because of not knowing like this, we are easy to do badly to the others. In this way, we are sure to receive the same bad action from the others in the future.

This theory of cause and effect is really powerful and accurate. This theory will never be wrong. Whether we understand like this or not, this karmic law of cause and effect will be working continuously, permanently for sure. Whenever we are doing good or whatever we do, we should be mindful of this karmic law.

The more we obey this karmic law, the more we can be in the side of powerful karmic law or law of kamma. In this way, we are easy not to get what we don't want and we are also easy to get what we want to be. By obeying this law of kamma, we can be on the side of the natural law.

In this way, we can be satisfied. By obeying this law of nature, by obeying and using this law of nature to protect ourselves and to achieve what we want or whatever we do.

Ảnh hưởng mạnh mẽ của tâm đối với sức khỏe

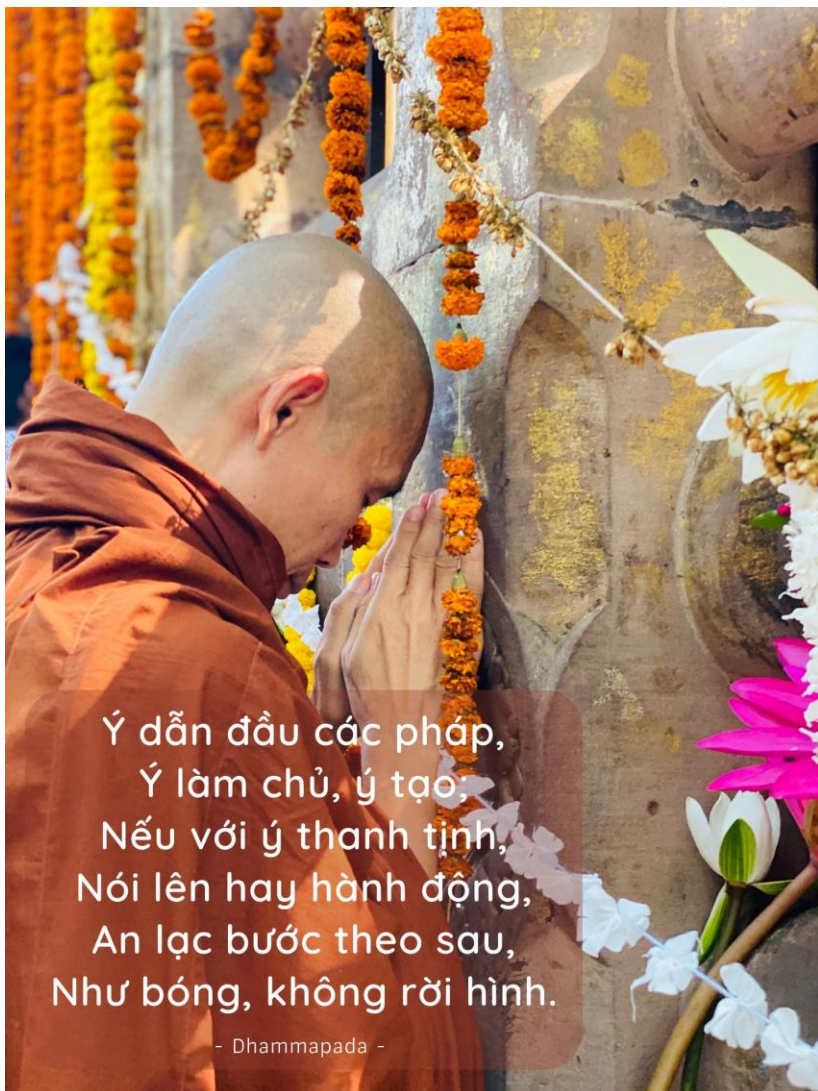
Chúng ta cần phải sống với hành động chánh niệm ở hiện tại mà thôi. Nếu chúng ta không cố gắng chánh niệm ở mỗi một khoảnh khắc hiện tại một cách liên tục, thì tâm trí của chúng ta sẽ rất dễ dính mắc vào bệnh tật hay tiền bạc hay cái chết hoặc các vấn đề khác.

Để có thể xử lý khỏi những vấn đề bệnh tật hay tiền bạc hay cái chết thì chúng ta cần phải chánh niệm vào mỗi hành động ở khoảnh khắc hiện tại. Không có ai là đang sống hay hành động. Mà chỉ có hiện tại đang tiếp diễn. Chỉ có sự chánh niệm hành động ở từng khoảnh khắc hiện tại là đang sống. Đây mới là cuộc sống đích thực.

Trước khi tôi giảng vào buổi sáng này, tôi cảm thấy không khỏe. Tôi không muốn

giảng dạy. Nhưng tôi đã nghỉ ngơi vào tối hôm qua. Do đó, tôi hiểu rằng tôi không cần phải nghỉ ngơi. Nhưng sự dính mắc vào việc không khỏe đã khiến cơ thể tôi không khỏe. Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã có thể xử lý khỏi việc cảm thấy không khỏe và sau đó cảm giác không khỏe này cũng dần dần được loại trừ và không còn dấu hiệu của đau bệnh trên thân của tôi nữa.

Tâm trí mà chúng ta đang sử dụng có sức mạnh khi nó dính mắc vào điều tốt hay điều xấu. Nếu chúng ta nghĩ về những trải nghiệm, những lỗi lầm trong quá khứ, thì tâm trí sẽ trở nên sân hận và sau đó nó sẽ thể hiện trên khuôn mặt của chúng ta trở nên sân hận. Nếu chúng ta nghĩ về những ký ức buồn trong quá khứ, tâm trí sẽ trở nên buồn bã và khuôn mặt của chúng ta sẽ cũng buồn bã.



Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo;
Nếu với ý thanh tịnh,
Nói lên hay hành động,
An lạc bước theo sau,
Như bóng, không rời hình.

- Dhammapada -

Tâm trí có sức mạnh điều khiển tốt hay xấu
và tạo ra những trải nghiệm xấu hay tốt,
tùy vào điều mà nó dính mắc.

Nếu tôi không hiểu được điều này thì tôi sẽ phải đến bác sĩ trị bệnh. Nhưng nhờ hiểu được sức mạnh của tâm cho nên tôi không cần phải đến bác sĩ. Tôi có thể tự chữa bệnh bằng tâm của mình và tự có thể tiếp tục giảng dạy buổi sáng nay.

Bằng sức mạnh của chánh niệm và xả ly, tôi có thể xả ly khỏi bệnh tật và cuộc sống của tôi lại trở lại khỏe mạnh một cách bình thường.

Đây chính là nhân và quả mà tôi đã sử dụng và giảng dạy trong hơn 20 năm liên tục. Theo cách này, tôi có thể tiếp tục làm thiện pháp, hết thiện pháp này đến thiện pháp khác một cách liên tục. Tôi có thể di chuyển từ nơi này đến nơi khác liên tục.

Chỉ cần xả ly khỏi mọi đối tượng của tâm dù tốt hay xấu thì tâm trí của chúng ta sẽ trở nên tự tại, và có thể sống ở khoảnh khắc hiện tại.

The strong effect of mind on body health

We have to be alive with the present action of mindfulness only. If we are not trying to be mindful at the present moment continuously, our mind is alive with attachment on diseases or problems.

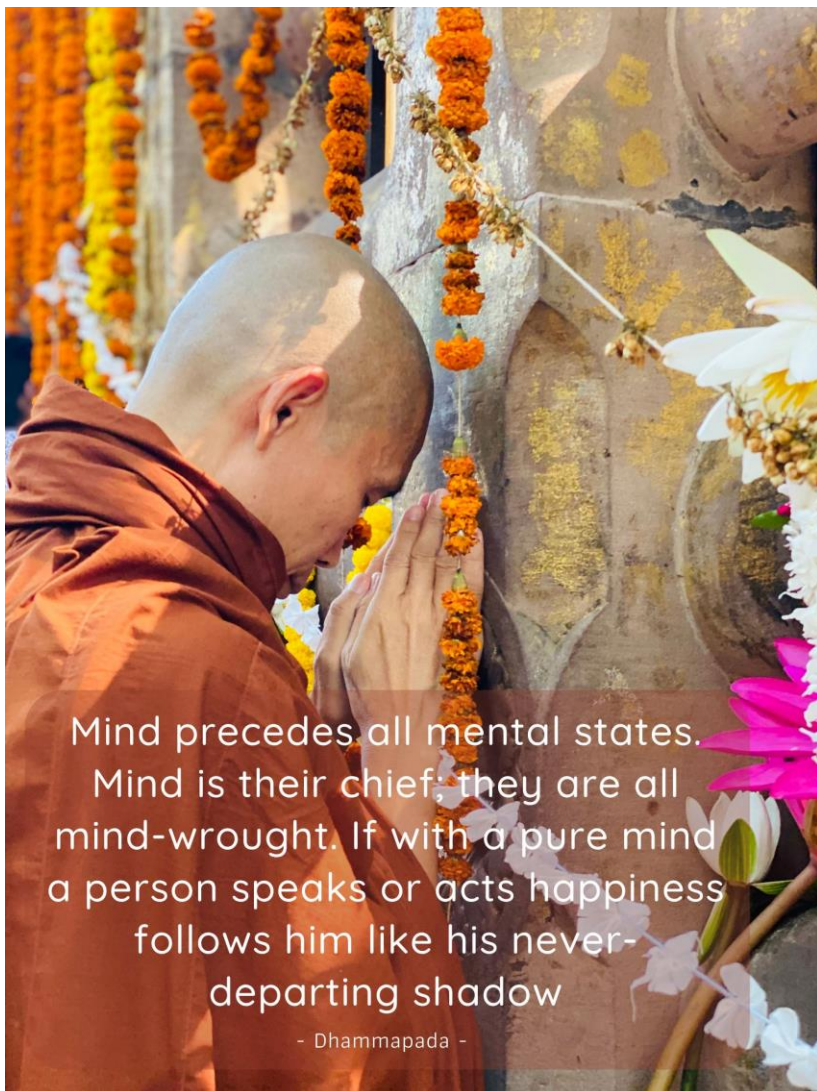
In order to detach from money, diseases or death or problems, we need to be mindful at every present moment. No one is alive, nothing is alive. Only the present action of mindfulness or ignorance is alive. This is real life.

Before I teach in this morning session, I am not feeling well. I don't want to teach but I already took a rest yesterday night. Therefore I understand I don't need to take rest. But attachment on not feeling

well is creating my body not to feel well. With this right understanding, I'm trying to continue teaching more and more with present action of mindfulness. In this way the mind can detach from not feeling well and then there was no sickness in my body also.

The mind we are using has the power to attach on good or bad. If we think about the mistake of the past experience, the mind will be angry and then our face will be angry face. If we are thinking about the sad memory in the past, the mind will be sad mind and the face will be sad face.

The mind we are using have the power to create to attach on something good or bad and to create good or bad face or life.



Mind precedes all mental states.
Mind is their chief; they are all
mind-wrought. If with a pure mind
a person speaks or acts happiness
follows him like his never-
departing shadow

- Dhammapada -

If I don't understand like this I must go to the doctor and I must take treatment from the doctor. Because of knowing about

creation of ignorance and attachment, I don't need to go. I don't need to drink medicine. I need nothing to do. I need to continue doing good deeds in this morning session with present action of mindfulness.

In this way the mind changes. In this way the mind can detach from sickness. And then my life became normal healthy life again.

This is the cause and effect I have been using and teaching for many years, for over 20 years continuously.

In this way I can continue doing good deeds one after another. I can travel from one place to another continuously. Just need to detach from every object of the mind, both of good and bad.

In this way the mind the mind can survive by its present moment action.

Giải quyết hiểu lầm khi làm việc nhóm và cách để làm thiện pháp lâu dài

Tôi chú trọng vào việc làm việc nhóm, làm việc cùng nhau trong nhóm. Làm việc nhóm không giới hạn là một điều rất cần thiết trong xã hội. Hầu hết mọi người không sẵn sàng làm việc với nhau, không muốn làm việc cùng nhau.

Khi phải làm việc cùng nhau thì họ chỉ muốn làm việc có giới hạn, không phải làm việc cho mọi người. Và vì vậy cho nên đã xảy ra rất nhiều hiểu lầm, cũng như những vấn đề giữa mọi người với nhau trong xã hội. Khi còn là cư sĩ, đối với những người thế tục thì rất khó để thay đổi thói quen của họ trong xã hội.

Còn khi là người hành thiện, cư trú tại các trung tâm thiện thì chúng ta sẽ dễ dàng thay đổi thói quen cũng như tư tưởng này trong tâm của chúng ta hơn. Tại các trung

tâm thiền thì chúng ta sẽ dễ hơn để thấy rõ được sự vận hành của nhân và quả, hay bản chất vô thường, vô ngã.

Nếu chúng ta bám chấp vào ai đó hay cái gì đó thì tâm của chúng ta sẽ không được tự do, thoải mái, tâm sẽ luôn cần cái gì đó hay ai đó để có thể nắm bắt hay dính mắc vào. Như vậy tâm sẽ không tự do và không thể phát huy được hết sức mạnh, năng lực của nó và chúng ta sẽ không thể làm những gì chúng ta có khả năng làm. Bởi vì sự dính mắc này, sự dính mắc vào những thứ có giới hạn, cho nên chúng ta không thể nào làm những điều vượt trên giới hạn.



Ở Thiên đường Nhà Trắng của Chùa Lò này thì Sayalay Damsi muốn sử dụng bếp nhưng không phải cho tất cả mà chỉ cho một nhóm nhỏ và bản thân mình không phải cho toàn bộ mọi người. Cô ấy không muốn làm việc chung với tất cả mọi người và không muốn lợi ích cho tất cả bao gồm cả những thiên sinh và những tình nguyện viên mà cô ấy chỉ chú trọng đến lợi ích cho tôi cũng như những vị sư, những vị trưởng lão. Ngoài ra cô cũng không dám buông bỏ đi những sở hữu của mình.

Vì vậy nên cô mới phải dính mắc hay là cô cần phải chiếm hữu toàn bộ khu vực đó cho riêng mình và cho đội nhóm nhỏ của mình. Còn đối với tôi thì tôi làm việc vì tất cả mọi người, không vì riêng ai cả. Nếu cô ấy không thể xảy ly khỏi việc làm việc có giới hạn thì cô ấy sẽ không thể phục vụ lợi ích cho tất cả mọi người.



Kẻ trí bỏ pháp đen,
Tu tập theo pháp trắng.
Bỏ nhà, sống không nhà,
Sống viễn ly khổ lạc.

- Kinh Pháp Cú -

Ngoài ra nếu cô ấy không can đảm để buông bỏ những sở hữu, những tài sản của mình thì cô ấy sẽ không thể nào phục vụ Pháp một cách hoàn hảo, một cách tốt đẹp được. Đối với tôi thì tôi đã càng đảm buông bỏ hết những tài sản của mình, những trung tâm thiền cũng như những người đi theo, vì vậy tôi không cần phải lo lắng gì về tài sản hay là trung tâm gì cả.

Và tôi có thể sử dụng một cách tự do toàn bộ cuộc đời mình, toàn bộ những tài sản và trung tâm của mình để phục vụ cho lợi ích của tất cả mọi người. Bất cứ khi nào mà tôi không tìm thấy một tài sản hay là một vật gì đó của mình, ví dụ như loa hay thứ gì đó, thì tôi hiếm khi nào đi tìm nó bởi vì tôi hiểu là nó sẽ quay trở lại trong tương lai. Nó sẽ xuất hiện trở lại trong tương lai bởi vì tôi đã làm nhiều thiện pháp và tôi giữ giới bằng cách không tham đắm tài sản của người khác và cũng hướng dẫn, giáo huấn mọi người không nên tham tài sản của người khác.

Nhờ đó mà tôi không cần lo lắng về việc có ai đó tham tài sản của tôi hay của trung tâm, của những người đi theo tôi. Thậm chí cho dù tôi mất đi tài sản nào đó thì đó cũng là do nghiệp quá khứ của tôi mà thôi. Với hiểu biết đúng đắn này, thì tôi đã có thể có nhiều tài sản và trung tâm thiện và người đi theo.

Bởi vì nhờ tôi không có cái nhìn xấu, cho nên tôi hiếm khi phải trải nghiệm những điều xấu xa, tồi tệ. Tôi có thể trải qua những điều xấu nhỏ nhưng những điều tồi tệ lớn thì không, đối với tôi cũng như đối với trung tâm Thabarwa.

Sáng nay thì có một nhóm người Việt cúng dường buổi sáng đến chùa Thái nhưng chỉ cúng dường cho nhóm người Miến, không phải cúng dường cho nhóm người Việt. Họ không nấu cho tất cả mọi người mà chỉ nấu cho một nhóm nhỏ giới hạn người. Và sau đó họ gửi những món cúng dường đó đến Nhà Trắng. Nhưng trên chiếc xe gửi đến Nhà Trắng thì toàn người Việt Nam mà không có người Miến nào. Vì vậy người đó không có ai để trao đổi và hỏi xem số đồ vật này gửi đến đâu và họ đã gửi đến chùa Lào. Vì trên xe chỉ có người Việt nên họ đã gửi đến chùa Lào nơi chỉ có người

Việt cư trú. Vì điều này cho nên đã xảy ra nhiều hiểu lầm giữa mọi người với nhau.

Vấn đề hiểu lầm cũng khá là phổ biến khi chúng ta làm việc nhóm với nhau. Do không phải ai cũng thân thiện với nhau trong khi làm việc nhóm. Vì chúng ta có nền tảng từ những đất nước khác nhau, ngôn ngữ khác nhau cho nên dễ nảy sinh hiểu lầm khi làm việc nhóm chung như vậy.

Những vấn đề hiểu lầm như vậy nếu chúng ta không giải quyết thì nó sẽ ngày một lớn hơn và lan rộng ra, ảnh hưởng đến mọi người. Và nếu không có những buổi họp mặt cùng nhau như thế này để giải quyết thì chúng ta sẽ khó làm việc về lâu dài. Vì hầu hết các tình nguyện viên không phải là những người lãnh đạo, cho nên họ không giỏi kỹ năng như là giao tiếp hay là kỹ năng ngôn ngữ, trao đổi, làm việc cùng với nhau. Vì vậy cho nên những loại hiểu

lầm như thế này đã xảy ra rất nhiều lần tại trung tâm Thabarwa. Khi chúng ta làm việc nhóm với nhau thì khi đội nhóm càng lớn, nguy cơ hiểu lầm và lỗi lầm như vậy sẽ càng nhiều hơn.

Tôi đã gặp những loại hiểu lầm như vậy từ những ngày đầu thành lập trung tâm Thabarwa và rất khó để giải quyết những vấn đề hiểu lầm này. Vì vậy tôi rất hiếm khi nào đi giải quyết mà tôi chỉ chấp nhận nó, tận dụng sử dụng chính những hiểu lầm này một cách tốt nhất có thể. Tôi phải thay đổi kế hoạch bởi vì mọi thứ không xảy ra như đã tính toán trước đó. Vì vậy mà tôi đã có thể chấp nhận tất cả các loại hiểu nhầm khác nhau, các loại sai lầm khác nhau, linh hoạt để có thể thay đổi kế hoạch và tùy cơ ứng biến. Vì vậy tôi cố gắng sử dụng chính những hiểu lầm này một cách tốt nhất có thể. Nhưng tôi sẽ không cố gắng giải quyết những vấn đề

hiểu lầm này một cách có chủ ý. Mà tôi sẽ chỉ giải quyết sử dụng sức mạnh của xử lý. Và từ đó sẽ ngày càng có ít hiểu lầm hơn trong tương lai.

Chúng ta càng hiểu biết về điều này như thế thì chúng ta càng ít phạm phải những hiểu lầm hay sai lầm tương tự. Chúng ta nên nhìn từ nhiều góc nhìn khác nhau của nhiều nhóm người khác nhau khi chúng ta làm việc cùng nhau thì chúng ta sẽ dễ dàng thành công hơn và phối hợp với nhau một cách ăn ý hoà hợp hơn.

Misunderstanding in teamwork and how to work in team on the long run

In this morning, another Vietnamese group who are staying in Rakhine Temple, they got food for Myanmar group, not for Vietnamese. So they got, not for all, just for limited food. And then they sent the food to White House.

But in the car, there is no Myanmar, only Vietnamese. Therefore, the driver cannot ask where to send. He thought he must send to Lao Temple. That's why he stopped at Lao Temple. That was a misunderstanding. Now, this kind of misunderstanding is common in teamwork.

We are not much friendly with each other. Many volunteers, but not in the same group. Different Myanmar groups, different

Vietnamese groups. So using different languages. Therefore, misunderstanding. That misunderstanding spreads to the volunteers in Lao Temple.

So in their sight, they think the 26-seat car is coming to carry the food for the Myanmar Yogi. And in this way, they give the food. Actually, the car is not to carry the food, but to send the food to White House, not to Lao Temple.

But misunderstanding can spread from one mind to another. But in the sight of the Vietnamese in Lao Temple, they think the car is picking up the food. But there is also no much explanation among the Vietnamese in Lao Temple.

In this way, when Sayalay Yeung explained to me about that, the Myanmar group picked up all the food from Lao Temple. So there is another misunderstanding. So in

this way, Vietnamese are asking again, how about tomorrow morning, whether they will pick up the food or they must send the food to Cambodia and White House.

In fact, if we don't make meetings like this, we cannot understand about misunderstanding among the volunteers. But most of the volunteers are not leaders, not much skillful in language. So they will not participate in meetings like this.

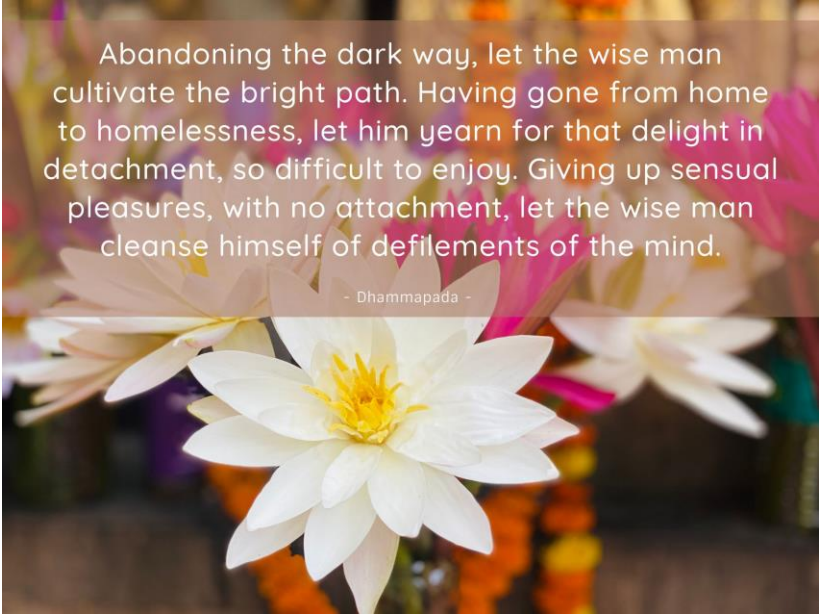
In this way, this kind of misunderstanding is happening all the time in teamwork. The bigger the people, the bigger the teamwork. If the teamwork is bigger, there will be more misunderstanding for sure.

I have noticed this kind of mistake from the beginning of the first of our centers in 2007 until now. It is difficult to solve this kind of misunderstanding. Therefore, in the past, I rarely solved this problem.



I accept misunderstanding and then I have to use misunderstanding in the best way. I have to change the plan because it is not happening as we planned before. In this way, I can accept all kinds of mistakes or misunderstandings.

And then I have to try to use the best way concerned with misunderstanding or wrong action. But I will not solve the problem of misunderstanding intentionally. But I will solve by using the power of doing good deeds or BodhiDhamma and Sangha.



Abandoning the dark way, let the wise man cultivate the bright path. Having gone from home to homelessness, let him yearn for that delight in detachment, so difficult to enjoy. Giving up sensual pleasures, with no attachment, let the wise man cleanse himself of defilements of the mind.

- Dhammapada -

In this way, there will be less and less misunderstanding in the future. The more we know about misunderstandings like this, there will be less and less misunderstanding in the future. We just need to know about the side effects or weaknesses of bigger teamwork or different groups of teamwork.

In this way, we can get more and more success in teamwork.

Cách hành thiền thích hợp cho mỗi người

Hỏi:

Bạch Ngài, đối với người cư sĩ sống tại gia đình, với tuổi đời 62, con muốn thực hành thiền tuệ Vipassana. Con muốn biết phải thực hành như thế nào để được coi là thực hành đúng đắn theo lời dạy của Đức Phật. Mong Ngài vì lòng từ bi chỉ dẫn cho chúng con, những người đặt tâm cầu đạo giải thoát.

Đáp:

Hiện tại ông đang sống với gia đình. Ông nên đến ở tại những tu viện hoặc trung tâm thiền và cùng cộng trú với những người tại trung tâm thiền, hoặc trong một khóa thiền nào đó.

Hiện nay ông đang sống cùng gia đình, vì vậy rất khó để có thể thực hành. Bởi vì hầu

hết thành viên trong gia đình ông không hiểu biết Phật Pháp và không biết cách thực hành nên sẽ khó trợ duyên cho ông cùng thực hành. Vì vậy ông nên xả ly khỏi đời sống gia đình bằng cách đến ở tại một tu viện hoặc một trung tâm thiền, hoặc tham gia một khóa thiền.

Nếu không hành thiền thì sẽ rất khó để có thể hiểu biết về cách hành thiền. Vì vậy ông cần đến thực hành tại trung tâm thiền. Thậm chí đối với những chư Tăng Ni tại trung tâm thiền - người được dạy chuyên môn về Pháp học - thì họ vẫn cần những giáo thọ, những người chỉ dẫn, những người thầy để chỉ dẫn họ hành thiền.

Họ hiểu biết về giáo Pháp của Đức Phật trên lý thuyết nhưng điều đó không đủ. Vì vậy cho nên họ cần phải tìm những giáo thọ sư, những người thầy để chỉ dẫn mình hành thiền. Đối với ông cũng vậy.

Ai quá, hiện, vị lai
Không một sở hữu gì,
Không sở hữu không nắm,
Ta gọi bậc sa môn.

- Kinh Pháp Cú -



Ông nên tìm một vị thầy và việc hỏi những câu hỏi như thế này và tự thực hành tại gia là không đủ, mà ông cần phải tìm một vị

thầy đủ khả năng để có thể hướng dẫn ông hành thiền. Và ông cũng cần phải đến các trung tâm thiền hoặc tham gia vào những khóa thiền tu tập.

Ông cần phải xả ly khỏi đời sống cư sĩ, cần phải giữ giới, xả ly khỏi gia đình và tìm một vị thầy để hướng dẫn mình tu tập. Vị thầy có thể ở gần hoặc ở xa, điều này không quan trọng, mà quan trọng là ông cần tìm một vị thầy thích hợp để hướng dẫn mình tu tập.

Nếu ông không thể làm được điều này thì sẽ rất khó để có thể đi đến giải thoát giác ngộ. Thậm chí nếu ông có thể hành thiền ở trung tâm hoặc ngay cả khi ông đã có giáo thọ sư, hay người hướng dẫn cho mình, thì cũng rất khó để có thể thực hành thường xuyên. Bất kỳ phương pháp hay vị thầy nào đúng đắn cũng đều tốt để bắt đầu.

Nhưng ông cần phải thực hành và ông cần phải can đảm thực hành thường xuyên. Thực hành thường xuyên có nghĩa là hành thiền hay giữ chánh niệm và xử lý một cách liên tục nhất có thể.

Những giáo huấn của tôi rất thực tiễn, nhưng nếu ông chỉ lắng nghe suông mà không thực hành thì ông sẽ không thể nào hiểu được. Chỉ khi nào chính ông tự thực hành thì ông mới có thể hiểu những lời giảng của tôi một cách dễ dàng. Vì vậy, việc thực hành tự thân là điều rất quan trọng để có thể tiến đến giác ngộ và đi theo con đường của Đức Phật, con đường trung đạo.

Có rất nhiều trung tâm thiền tại Miến Điện. Có những trung tâm chuyên cho tăng ni và cũng có những trung tâm nhận người cư sĩ. Vì vậy, ông cần phải đi đến một trung tâm thiền hoặc dự một khóa thiền để có

thể xả ly khỏi đời sống cư sĩ và xả ly khỏi gia đình.

Nhưng ngay cả tại các trung tâm thiền thì cũng có nhiều thiền sinh không thực hành một cách nghiêm túc để đi theo con đường của Đức Phật. Có rất nhiều bước để thực hành. Ông cứ tuần tự, lần lượt, theo từng bước một mà thực hành.

Chỉ khi nào ông có thể thực hành một cách nghiêm túc, toàn tâm toàn ý thì ông sẽ có thể tự tìm ra câu trả lời cho chính mình.

The suitable way of practice for each one

Question:

Dear Sayadaw, I am a Buddhist and a lay person. I stay with my family and I'm 62 years old. I stay with my family, but I try to practice Vipassana meditation, but I'm not sure what's the most suitable way for me to practice according to Buddha's teaching. So please give me some advice on how to practice suitably for me to get liberation.

Answer:

You should stay with the meditators. Now he or she is staying with their family, so it is difficult to practice meditation in the right way, because the family members are not practicing meditation. Most of the family members are not practicing meditation.

That's why he should detach from the family by staying in the meditation center. Without practice, it is really difficult to understand about meditation. So he needs to practice meditation at the meditation center.

Even for the educated monks in Buddhist literature, they need a teacher. When they practice meditation, their knowledge in Buddhist literature is not enough. That's why even the monks have to find a suitable meditation teacher.

So for the questioner, they should find a meditation teacher. Asking questions like this and practicing by oneself at home is not enough. So he needs to be a meditator.

To be a meditator, he must go to the meditation center or meditation retreat. He must detach from the life of a lay person. He must keep precepts.

He must accept someone as his meditation teacher. The teacher may pass away or stay alive. It is okay.

He must start from one method, one tradition. If one cannot do like this, it is difficult to get freedom or enlightenment. Even if one can be a meditator or one can get a meditation teacher, it is really difficult to practice regularly.

Any method is okay. Any master is okay to start meditation. But one must dare to practice regularly.

Practice means meditation or mindfulness and detachment. My teaching is also very practical. If you are not practicing, if you are just listening only, most of them cannot understand. Only when they are practicing according to my teaching, they are easy to understand.

Self-practice is really important to get freedom or to follow the Buddha Way or Middle Way.

There are many meditation centers in Myanmar. These meditation centers are even for the monks and nuns also. For the layperson, it is more needed to go to a meditation retreat or meditation center in order to detach from the life of a lay person. And from the family members.

But even most of the meditators are not practicing seriously. Therefore self-practicing seriously is also really important to follow the Middle Way. There are many steps to do.

That's why you should follow step by step. And then by practicing seriously you can find the answer by yourself.

He who clings to nothing of the
past, present and future, who has
no attachment and holds on to
nothing – him do I call a holy man.

- Dhammapada -



Ân hận vì hành vi xấu đã qua

Hỏi:

Con trai con mới mất được 2 tháng sau gần 3 năm chiến đấu với căn bệnh hiểm nghèo từ lúc sinh ra. Không hiểu sao, từ đầu tháng 7 âm lịch đến nay, con cứ bị khô thóc. Con nhớ tưởng đến con trai rất nhiều và thường ân hận day dứt, vì khi con trai con còn sống, có lúc con đã có những lời nói hành động không đúng với em bé. Điều này làm tâm con không được an định. Kính mong sư chỉ giúp con để con được giải tỏa.

Đáp:

Ở tại trung tâm Thabarwa, có hơn 5.000 người cư trú thường xuyên tại trung tâm. Ngoài ra, còn rất nhiều người khác cũng thường hay lui tới. Và tôi từng chứng kiến

rất nhiều cái chết tại trung tâm, có rất nhiều người đã sống và qua đời tại trung tâm Thabarwa.

Và việc qua đời cũng như chết đi là điều rất tự nhiên, một điều bình thường diễn ra tại trung tâm. Gần đây có trường hợp một người đàn ông bị một người khác tấn công và qua đời. Người đàn ông bị tấn công đó vừa ra khỏi tù cách đây không lâu.

Ở trong tù, anh ta cũng đã từng giết người. Trước khi vào tù thì anh ta đã là một tình nguyện viên tại trung tâm Thabarwa. Và sau khi phạm tội thì anh ta bị kết án 7 năm tù.

Khi vào tù, anh ta lại tiếp tục phạm tội giết người và lại bị buộc tội nặng hơn. Nhưng anh ta nhớ về những giáo huấn khi thực hành tại trung tâm Thabarwa, và đã cố gắng thực hành. Nhờ vậy anh ta đã vượt qua giai đoạn đó và được thoát ra khỏi tù.

Khi mãn hạn tù, anh ta được ra khỏi tù nhưng không thể liên hệ được với gia đình hay người thân của mình. Và vì vậy anh ta phải đến nương nhờ nơi trung tâm Thabarwa. Lúc đó thì anh ta cũng muốn xuất gia và cũng được chấp thuận.

Tuy nhiên vì lúc đó tôi đang rất bận rộn, cho nên tôi đã nhờ người khác cho anh ta xuất gia. Nhưng người mà tôi nhờ đấy thì lúc đó cũng đang có việc và cũng không thể cho anh ta xuất gia.

Và sau đó thì anh ta đã bị giết chết. Điều này chính là nghiệp của anh ta. Khi nghe tin về cái chết của anh tôi đã hiểu ra. Vì vậy tôi không thấy ngạc nhiên.

Do nghiệp giết người của mình trước đây cho nên anh ta đã phải trả lại nghiệp nợ này bằng cái chết của chính mình, thậm chí ngay trong kiếp sống này.



**Người ngu si thiếu trí,
Tự ngã thành kẻ thù.
Làm các nghiệp không thiện,
Phải chịu quả đắng cay.**

- Kinh Pháp Cú -

Anh ta đã quá dính mắc với việc giết chóc, cả ở trong tù lẫn ở ngoài tù, và chính vì dính mắc với việc giết chóc này, cho nên nghiệp quay trở lại là chính bản thân anh ta cũng bị giết. Tôi đã gặp rất nhiều trường hợp như thế này.

Cho nên tôi hiểu đó là nhân và quả, tôi không cảm thấy ngạc nhiên khi biết tin anh ta đã chết do bị giết.

Đây chính là trả lại những gì anh ta đã làm trước đây. Chính sự dính mắc vào việc giết chóc của anh ta là thủ phạm đích thực đã giết chết anh ta.

Trong trường hợp của bạn cũng vậy. Con bạn đã dính mắc vào việc giết chóc sớm, cho nên nó cũng đã bị đoản mạng sớm.

Và tương tự, nó cũng đã từng làm những điều tội tệ với người khác trong quá khứ, cho nên hiện tại bây giờ, tại kiếp này, nó cũng bị đối xử tội tệ bởi mẹ nó. Và nó chỉ đơn thuần là nhận về những gì nó đã gieo.

Đối với bản thân người mẹ cũng vậy. Nếu người mẹ này cũng dính mắc vào việc đối xử tội tệ với con mình, thì bản thân cô ta cũng sẽ gặp phải những người khác đối xử tội tệ với mình trong tương lai hoặc trong những kiếp sống sau. Nếu người mẹ không thể xả ly khỏi hành vi đối xử tội tệ hay nói lời thô ác, thì bản thân người mẹ sẽ phải trải qua những hậu quả tương tự.

Vì vậy, đối với bất kỳ điều gì xảy ra, chúng ta cũng nên xả ly. Đừng nên dính mắc vào bất kỳ điều gì. Bất kỳ điều gì chúng ta dính mắc vào thì chúng ta sẽ phải trải qua hậu quả của nó.

Nếu chúng ta không thể xả ly, thì chính sự dính mắc của chúng ta sẽ tạo ra một vòng nhân quả luân hồi liên tiếp như vậy.

Tôi đã từng giúp rất nhiều người trong hơn 20 năm qua. Đối với một số người, rất là dễ dàng để giúp họ bởi vì nhờ nghiệp tốt của chính họ. Bởi vì trước đây họ cũng đã từng giúp nhiều người như vậy, cho nên bây giờ họ nhận được về sự trợ giúp tương tự. Cho nên đối với những người này, rất dễ để tôi có thể giúp đỡ họ. Nhưng đối với một số người khác thì giúp họ thật là khó khăn. Thậm chí tôi cũng không muốn giúp họ. Đó là bởi vì nghiệp xấu của họ. Một số người rất khó để nhận được giúp đỡ, thậm

chí ngay từ những mạnh thường quân hào phóng nhất, thậm chí ngay từ tôi, họ không nhận được sự giúp đỡ từ bất kỳ ai. Rất khó để có thể giúp đỡ họ. Đây cũng là do nghiệp quả của họ.

Do trong quá khứ họ đã từng làm ngơ không giúp đỡ người khác, cho nên bây giờ đến khi họ gặp khó khăn cũng không có ai đến giúp đỡ cho họ. Tôi đã hiểu bản chất của nhân quả là vậy, cho nên tôi đã xả ly khỏi những mong muốn, những mong đợi khi giúp đỡ bất kỳ người nào. Và tôi cố gắng giúp đỡ thật nhiều.

Cho dù hoàn cảnh có như thế nào đi chăng nữa, và điều kiện có như thế nào, thì tôi vẫn luôn cố gắng giúp đỡ và làm thiện pháp càng nhiều càng tốt. Vì vậy, cho nên đối với tôi, việc giúp đỡ người khác đã trở nên ngày một dễ dàng hơn. Vì vậy, bạn nên hiểu quy luật nhân quả.

Nếu bạn đang tiếp tục đối xử xấu hoặc là không tha thứ, hoặc có những thái độ không tốt đối với bản thân mình hay người khác, thì trong tương lai bạn sẽ lại tiếp tục vòng lặp đó một lần nữa, nhiều lần nữa. Với hiểu biết này, bạn nên cố gắng xả ly khỏi mọi hành vi hay tư tưởng và lời nói xấu ác đối với chính mình cũng như với người khác, cũng như đối với con bạn và chính bạn.

Với kinh nghiệm hơn 20 năm giúp đỡ người khác, tôi đã có thể trợ giúp nhiều người, và việc giúp đỡ đối với tôi trở nên rất dễ dàng.

Nếu bạn có thể thực hành chánh niệm và xả ly, bạn cũng sẽ cảm thấy việc tha thứ và quên đi, cũng như việc xả ly khỏi những xấu ác trong tâm của mình trở nên dễ dàng hơn. Hãy cố gắng chánh niệm và xả ly để có thể xả ly khỏi những điều không tốt, những điều tiêu cực trong tâm mình.

Regrets for bad past actions

Question:

I have recently lost my son. He died of a serious illness after three years since he was born. And recently I have been missing him a lot. And I feel really regretful because when he was alive, I had improper speech and actions to him. This makes my mind unstable.

Please give me some advice on how I could make my mind more peaceful.

Answer:

In Thabarwa center in Thalyn, now there are over 5,000 people who are staying for a long time. Besides, within 17 years, over 5,000 people already died. I myself have witnessed a lot of dead people. Dying is natural in the Thabarwa center.

Recently, one of the men was killed by another, and then he passed away. But what I understand about him is, he recently escaped from prison. In the prison, he killed someone, another prisoner. He had to stay in the prison for 7 years, but later he became one of the volunteers in the Thabarwa center. At that time, he was not practicing meditation. He was doing many bad things. He could not control himself. That's why he was not a meditator. He was just one of the volunteers.

One day, he was arrested by the police, and then he had to go to jail for many years. When he was staying in jail, he killed another person again. In this way, his kamma became bigger.

But fortunately, he remembered my teaching, and then he tried to practice

meditation. In this way, he could escape from the prison without dying. But when he got out of the prison, he was killed again.

This is his kamma. Because of killing someone in the prison, he himself was killed by the others. Because of doing like this, I'm not surprised.

I'm not feeling sad for him. He has to pay back for his past kamma, which he has done even in this life. When he got out of the prison, he could not contact his relatives. In this way, he had to contact me, and then he needed money to come back to our center. So we had to send money to him. Therefore, he told me his story in the prison.

But he was attached to killing in the prison. In this way, because of his attachment, he was killed. I have many experiences like this.



Fools of little wit are enemies
unto themselves as they move
about doing evil deeds, the
fruits of which are bitter.

- Kinh Pháp Cú -

This is a very recent condition. Before he was killed, he went to be ordained. But unfortunately, I ordered other monks to ordain him. But we were busy. In this way, he could not get ordination. That may be his karma.

If he became a monk or a samanera, he may not be killed. But although we ordered him to ordain as a samanera first, he did not get the chance.

He asked me to ordain him as a monk twice. Every time, I ordered for him. But I myself was busy. Therefore, I could not make him by myself. So I had to order another monk but he was also busy. He could not get ordination and he was killed.

That is what he got from what he did before. He was attached to the feeling of being killed. In this way, he was killed as he was attached. His attachment to bad actions is the cause of being killed.

So also, for the three-year-old boy, he was attached to dying early. That's why he died when he was only three years old.

Besides, he made mistakes to his parents in his past life. That's why the mother made mistakes to him. He got what he did before.

His attachment created his present action of being treated badly by his mother and

also dying early. This is the same attachment for his mother. She may be attached to treating her son badly and then he may be attached to dying too early.

In this way, the mother can experience the same. That is not strange. If the mother cannot detach from that bad action, the mother may experience the same as her son.

That's why whatever happens, good or bad happening, good or bad doing or happening, we should detach. If we cannot detach, our attachment can create the same action and the same happening to the person who attaches.

I have been helping many people continuously for over 70 years. For some of the people, it is very easy to help them because of their karma. They may help the

same to the others. This is the right time for them to get back what good deeds they have done to others. In this way, I am very easy to help them.

But for some of the people, it is really difficult. I don't want to get help. I don't want to help them, but I am trying to help them. Difficultly. It is also concerned with their kamma.

For them, they are difficult to get help, even from me. So they are in the most difficult situation. This is also their kamma.

They may do the same to others who are in difficulties. That's why they are in difficulties. They cannot get help from anyone.

But I understand this cause and effect very clearly. That's why I will detach from the desire of not wanting to help. And then I will give help to that person.

I have been doing like this many times. So my desire to help someone easily or my desire not wanting to help the other is concerned with that person, not with me. In my side, I can detach both desires of wanting to help or not wanting to help.

That's why helping is very easy for me. Giving or helping or doing good deeds is very easy for me, but not easy for others. That's why whatever appears in my mind is mostly concerned with the person who is asking for help.

This is the same for the son. The son has been treated badly by his mother or by his parents. That is because of his past kamma.

With this right understanding, we should detach from whatever good or bad action or experience.

I have been doing good deeds for many years continuously. With this right understanding, that's why I can guide others to forgive and forget easily.

If the mother is doing good deeds continuously by practicing mindfulness and detachment, with this right understanding, she may be easy to forgive and forget about the mistakes of others and herself for sure.

Nên ưu tiên thiện pháp nào?

Hỏi:

Thưa thiền sư, về việc làm thiện pháp, như thiền sư đã có giảng là mình sẽ làm thiện pháp không giới hạn. Và mình sẽ ưu tiên làm những thiện pháp có phước báu lớn hơn, thì nên hiểu như thế nào cho đúng ạ? Cụ thể là, theo con hiểu thì làm thiện pháp không giới hạn có nghĩa là dù việc lớn hay việc nhỏ, miễn là việc thiện pháp thì mình sẽ làm.

Với ý thứ hai thì mình nên ưu tiên những việc thiện pháp có phước báu lớn hơn, có nghĩa là mình sẽ lựa chọn, ví dụ như mình làm việc hành thiền phước báu sẽ lớn hơn so với việc mình giúp người khác làm việc gì đấy. Thì sự ưu tiên đó nên được hiểu như thế nào ạ? Mong thiền sư có thể giảng dạy thêm giúp con. Con xin cảm ơn.

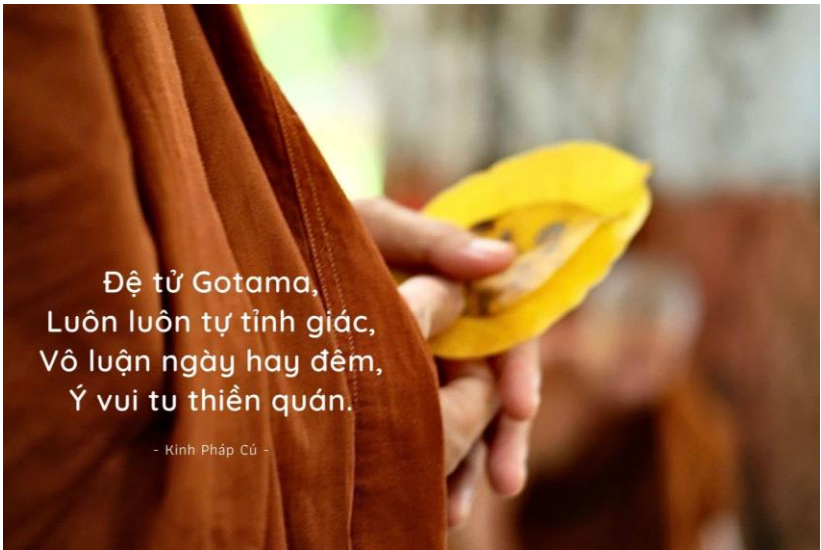
Đáp:

Chúng ta là những người đi theo Đức Phật. Đức Phật là người đi đầu, người lãnh đạo, nhưng Đức Phật không chỉ dẫn đầu một lần mà Ngài đã dẫn đầu rất nhiều lần, trong vô lượng kiếp.

Và Đức Phật tiên phong dẫn dắt mọi người không chỉ cho bản thân Ngài, mà Ngài làm điều đó là vì tất cả chúng sinh, vì tất cả mọi người. Và Ngài cũng có năng lực biết diệu dụng, lựa chọn những thiện pháp nào thích hợp, đúng lúc, đúng thời. Đó là lý do tại sao Ngài có thể trở thành Đức Phật.

Vì Ngài đã phục vụ chúng sinh trong vô lượng kiếp và Ngài đã thiện xảo trong tất cả các loại thiện pháp khác nhau, nên Ngài rất nhạy bén trong việc lựa chọn những thiện pháp thích hợp và đúng lúc, đúng thời. Và nhờ đó mà ngày nay chúng ta mới được truyền trao lại những giáo huấn tinh túy của Ngài. Và chúng ta trở thành người đi theo Ngài.

Tương tự, ở trong tăng đoàn cũng sẽ có nhiều người làm những thiện pháp bình thường và nhiều người làm những thiện pháp siêu xuất, vượt trội. Và Đức Phật thì chấp nhận tất cả, Đức Phật chấp nhận tất cả những loại thiện pháp khác nhau.



Ngài chấp nhận cả những thiện pháp bình thường và cả những thiện pháp phi thường. Nhưng Ngài sẽ lựa chọn những thiện pháp quan trọng nhất và có năng lực lớn lao nhất mà Ngài làm được. Vì năng

lực của Ngài đã trở nên rất lớn mạnh, cho nên Ngài có thể làm những thiện pháp vượt trội hơn tất cả chúng sinh khác. Ngoài ra, Ngài còn có thể xả ly, xả bỏ tất cả những sở hữu của bản thân. Tất cả mọi thứ, kể cả đất nước, vợ con hay thậm chí cả thân mạng mình Ngài cũng có thể xả bỏ khi làm thiện pháp. Nhờ năng lực xả ly to lớn như vậy nên Ngài có khả năng xả bỏ bất kỳ điều gì khi Ngài làm thiện pháp để tập trung hoàn toàn cho thiện pháp đó.

Nhờ vậy mà Ngài đã trở nên một bậc vô song hơn tất cả mọi chúng sinh.

Còn đối với mọi người thì mọi người sẽ được tự do lựa chọn. Có thể nếu mọi người muốn trở thành một người đi theo, không phải là người dẫn đầu, thì mọi người có thể làm thiện pháp một cách bình thường, chọn những thiện pháp dễ và phù hợp với năng lực của mình.

Còn một số người khác, một số ít khác thì sẽ chọn con đường khó hơn, làm những thiện pháp vượt trội lớn hơn, khó khăn hơn và đi tiên phong, dẫn đầu giống như Đức Phật. Đây là lựa chọn của mỗi người.

Chúng ta đều khác nhau, có những kiến thức, sở trường, sở thích, những điều kiện khác nhau, nên lựa chọn của chúng ta cũng sẽ khác nhau. Cho nên mọi người sẽ được tự do lựa chọn. Điều này thì cũng tự nhiên thôi.

Mọi người sẽ được tự do lựa chọn rằng mình muốn trở thành lãnh đạo, dẫn đầu và làm những thiện pháp phi thường hay là làm một người đi theo chân người khác, làm những thiện pháp vừa tầm với mình.

Và cho dù chúng ta lựa chọn như thế nào thì cũng nên cố gắng nhì ở cả hai góc độ, cả những thiện pháp bình thường và những thiện pháp siêu xuất. Nếu chúng ta

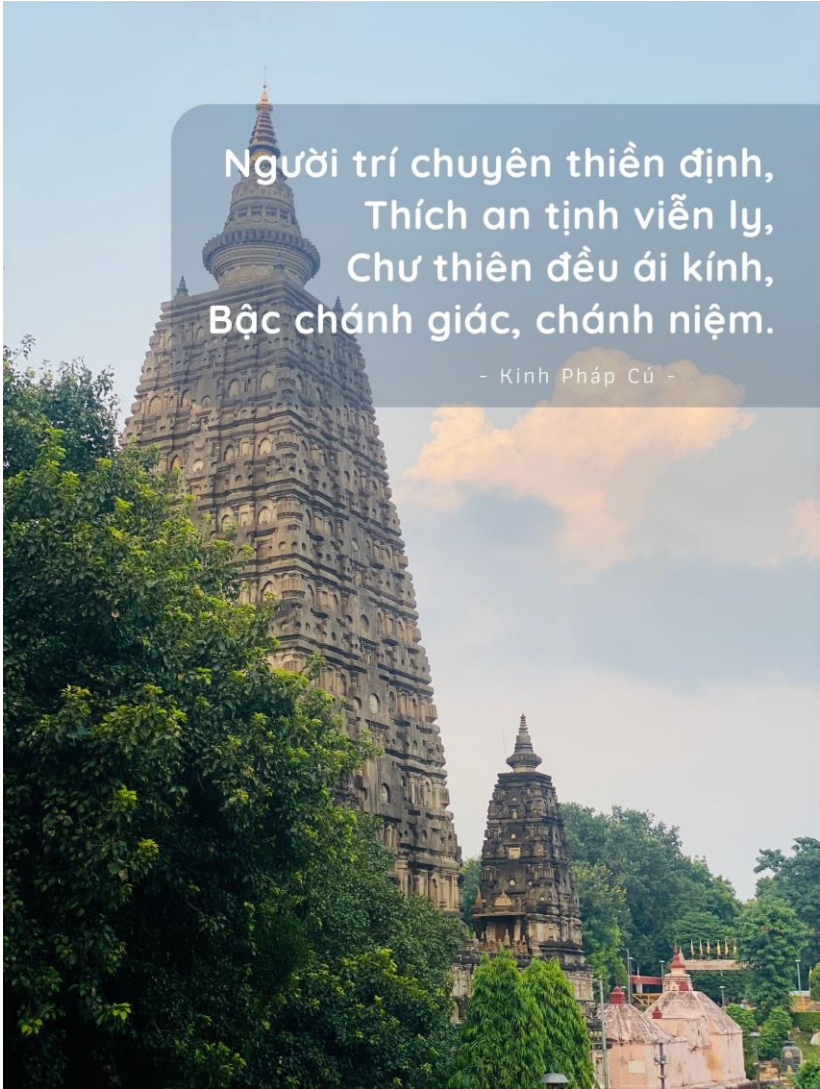
có thể thấy cả hai góc nhìn, thì có thể chúng ta sẽ lựa chọn được cái nào phù hợp với mình.

Đối với bản thân thì Ngài không lựa chọn đi theo. Ngài không lựa chọn điều đó. Ví dụ nếu Ngài chọn làm việc trong chính phủ hay trong công ty, tổ chức nào đó, thì Ngài sẽ trở thành một người đi theo chứ không phải người tiên phong.

Ngài không lựa chọn điều đó, mà Ngài lựa chọn là tiên phong. Ngài muốn dẫn dắt mọi người và Ngài muốn tự do thực hiện những năng lực, những khả năng của Ngài để giáo hóa và truyền trao giáo pháp cho chúng sinh. Vì vậy Ngài đã lựa chọn con đường trở thành người tiên phong, người lãnh đạo.

Và điều này thì cũng không phải là dễ. Lựa chọn này thì không dễ dàng, cho nên thật ra có ít lãnh đạo hơn là người đi theo. Ngài cũng cố gắng dẫn dắt mọi người, vì nhờ đó mà nhiều người có thể đến và

nương tựa Ngài và nhận được sự hỗ trợ của Ngài. Ngài có thể đáp ứng nhu cầu của những người đi theo.



Cho nên mình làm loại thiện pháp nào là tùy lựa chọn của mình. Và dù làm cái nào cũng có thể nhìn từ hai góc độ khác nhau để có lựa chọn thích hợp nhất.

What kind of good deeds should we focus on?

Question:

You said that we should do good deeds unlimitedly, but also we should do the ones that have more merits rather than others.

So how should I understand that? Because, in my opinion, if we do good deeds limitlessly, unlimitedly, then we don't discriminate between the ones with little merits and the ones with bigger merits. And we can do whatever good deeds, as long as it is good deeds. No matter how small merit it is, or big merit it is, we can do whatever.

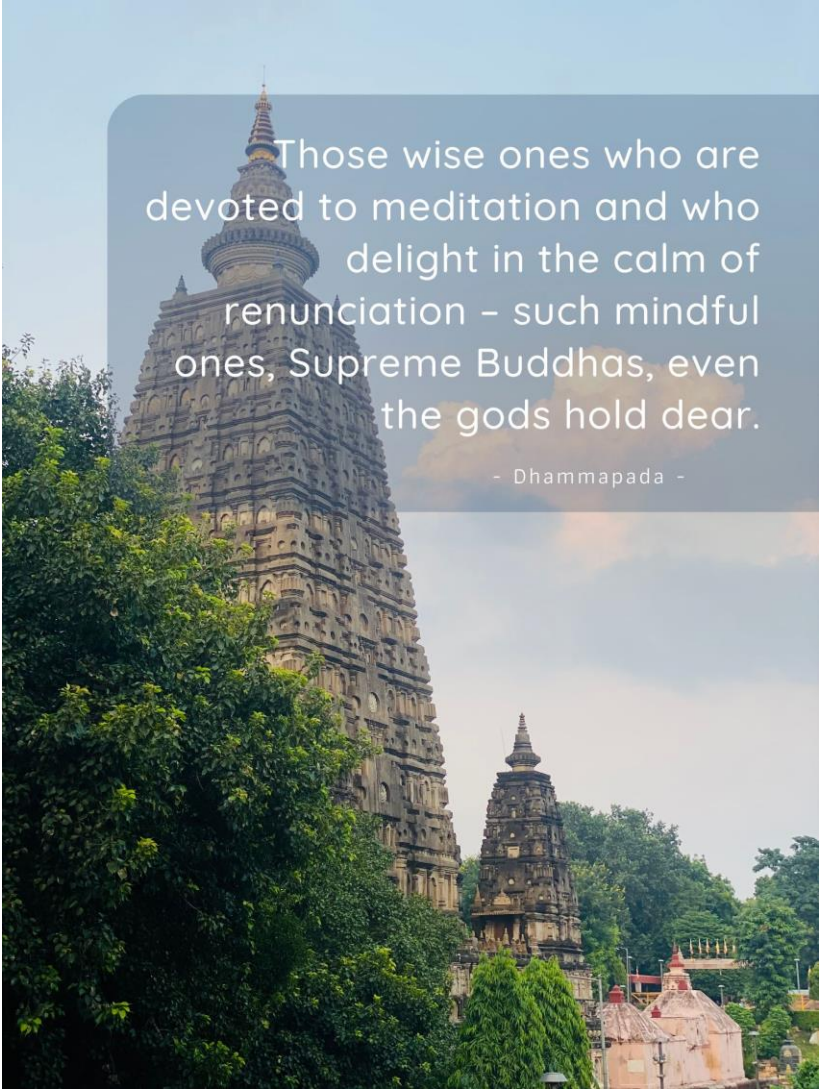
But if we put more priority on doing good deeds that have more merits, then we

should focus more on big merits, good deeds like meditation, rather than serving people. So how should I understand it?

Answer:

We are the followers of Buddha. Buddha is not only the leader for one life, one time, Buddha became the leader for most of the time. He will do good deeds not only for him but also for others. Besides, he will choose the most needed kind of good deeds rather than normal good deeds. That's why he became the leader, even in the life of an animal.

Now we are here for a three-month meditation retreat. It is because of Buddha, not because of Sangha. Sangha is the follower of Buddha. Some of the Sangha are trying to do good deeds as Buddha already did. But most of the Sangha will do good deeds normally like the other Sangha.



Those wise ones who are devoted to meditation and who delight in the calm of renunciation – such mindful ones, Supreme Buddhas, even the gods hold dear.

- Dhammapada -

This is the tradition of doing good deeds, which is accepted by Buddha. Buddha represents everyone who is doing good

deeds. But he chooses the most important good deeds.

Besides, he will abandon even the country, even the position or authority, even his life and his wife, his son. He will abandon whatever he has when he does good deeds. This kind of doing good deeds is different from traditional way of doing good deeds.

That's why Buddha became an unrivaled one. Buddha became the leader among the people or living beings who are doing good deeds.

This is freedom for everyone. We can choose what we like. If you want to be a follower, you can choose a normal way of doing good deeds. If you want to be a leader, you must choose the most difficult kinds of good deeds, which most of the followers may not do.

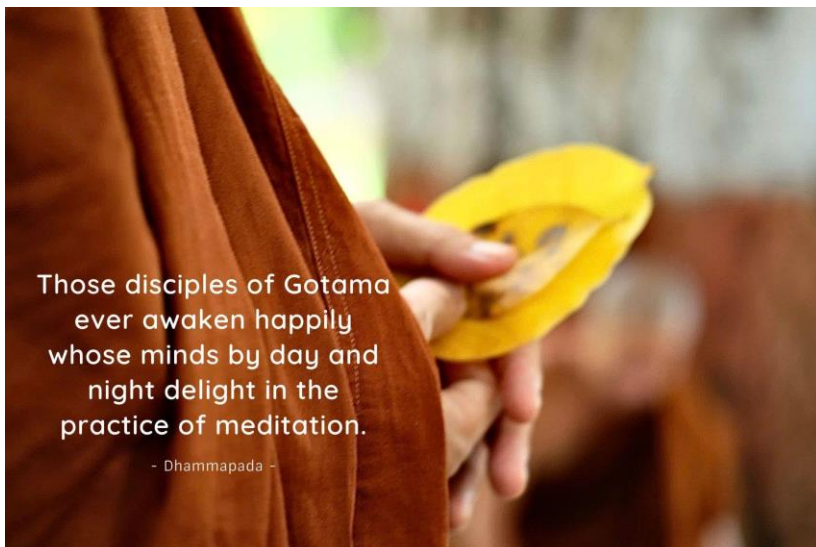
So if you behave like a follower, you will be just a follower. If you do good deeds as a leader, you will be a leader in the future. This is freedom.

We must choose by ourselves. Everyone is not the same. Different minds, different people, different living beings.

Therefore, different choices, different ambitions. So that is the nature in doing good deeds, what Buddha discovered.

We must see from both sides. Not only from a follower's side but also from leaders.

Therefore, leaders are not followers. Followers are not leaders. They are two different kinds of people. So we should try to see from both sides, the leader and the follower.



I became a leader because I don't want to be a follower. That's why I will not work for the government.

Because if I work for the government, I will be a follower for sure. If I go to another country, I will be just a follower. That's why I will not choose to follow.

I will choose to do everything freely with my own intelligence and abilities. That's why I became a leader. That's why many followers can follow me.

There are not many leaders, especially in religion and social activities. But there are many followers. With this right understanding, I try to be a leader in religion and social activities, to fulfill the needs of the followers.

Vì sao nên xuất gia?

Hỏi:

Dạ thưa Thiền Sư, con còn thêm một câu hỏi là con chưa thực sự hiểu rõ về ý nghĩa của việc xuất gia. Nếu như con là một người cư sĩ và con thực hành theo cuộc sống của một người tu sĩ thì việc xuất gia có phải chỉ là hình thức hay không? Ví dụ như con là cư sĩ, con xả ly khỏi những tài sản, danh vọng, tiền tài bên ngoài và lựa chọn quay về với Phật Pháp Tăng đọc Kinh Phật, tìm hiểu lời Phật dạy, nghe lời Thiền Sư dạy và thực hiện, thực hành Chánh Pháp. Thì con làm những việc đó và con cũng giữ giới ví dụ giữ giới như một vị tăng thì việc xuất gia có phải chỉ là hình thức hay không? Xin Thiền Sư có thể giảng dạy thêm cho con hiểu. Con xin cảm ơn.

Đáp:

Nếu bạn không thể xả ly khỏi đời sống của một cư sĩ, thì bạn sẽ không thể trở thành một vị Sư.

Nếu bạn không thể xả ly khỏi đời sống gia đình, thì bạn không thể ở lại lâu trong trung tâm thiền.

Nếu bạn không thể xả ly khỏi xã hội, bạn không thể thân cận với những thiện tri thức khác.

Nếu bạn không thể nào xả ly khỏi đời sống cư sĩ, thì bạn sẽ không hiểu được đời sống của một vị xuất gia là như thế nào.

Bởi vì không hiểu được đời sống thực sự của một vị Xuất gia là như thế nào, nên bạn mới đặt câu hỏi như vậy. Nếu bạn hiểu thì bạn sẽ không hỏi như vậy.

Đối với tôi thì tôi có thể tự tìm được câu trả lời qua bằng chính trải nghiệm của tự

thân mình. Tôi không phải đi hỏi người khác đời sống xuất gia như thế nào, bởi vì bản thân tôi đã tự chiêm nghiệm và đã thực nghiệm qua đời sống một vị xuất gia như thế nào, và tôi hiểu rõ giá trị của nó.

Giờ đây là với đời sống xuất gia thì tôi có thể làm nhiều thứ, không chỉ cho riêng tôi mà còn cho nhiều người khác. Tôi không chỉ dạy thiền hay hành thiền mà còn có thể giúp đỡ cho rất nhiều người khác nữa. Bởi vì tôi có thể thành lập những trung tâm thiền, không chỉ cho tôi mà còn cho các chư tăng ni khác và những thiền sinh khác.

Bạn có thể làm rất nhiều thứ. Ví dụ như trong khóa an cư như thế này, chúng ta có thể tạo lập nên tăng đoàn vững mạnh và có thể tự vận hành và làm được rất nhiều điều tốt đẹp. Và đây chính là sức mạnh của việc xả ly khỏi đời sống xã hội, xả ly khỏi đời sống thế tục.



Ai ở đời, đoạn dục,
Bỏ nhà, sống xuất gia,
Dục hữu được đoạn tận,
Ta gọi Bà-la-môn

- Kinh Pháp Cú -

Nếu chúng ta không có một sự vận hành mạnh mẽ như vậy thì chúng ta sẽ không thể hoàn thành những thiện pháp lớn như thế này.

Tại đây ở Bồ Đề Đạo Tràng, xung quanh đây hầu như không có nơi nào, không có tổ chức nào có thể tổ chức chương trình thiền tập quá 10 ngày, chương trình tu học quá 10 ngày. Những chương trình đó đều có giới hạn.

Còn khóa an cư của chúng ta, khóa tu của chúng ta được tổ chức dài hạn, nhưng không phải ai cũng có thể theo được. Bởi vì hầu hết mọi người không xả ly được khỏi đời sống thế tục của mình.

Và cũng vì bạn không thể xả ly khỏi đời sống cư sĩ, cho nên bạn mới không thể xuất gia. Bạn không thể xả ly khỏi những vấn đề khác, những chuyện khác, cho nên bạn mới không thể xuất gia.

Đối với tôi thì tôi đã có thể xả ly khỏi gia đình, khỏi xã hội và xả ly khỏi những truyền thống, những hủ tục của xã hội. Và tôi có thể tự mình làm rất nhiều thứ và có thể dựng lập, tạo nên nhiều trung tâm và hỗ trợ cho rất là nhiều người. Đây chính là sức mạnh của việc xuất gia.

Nhiều người không thể nào xả ly khỏi đời sống xã hội, không xả ly khỏi việc giao lưu xã hội. Và vì vậy mà họ đã phạm phải

nhiều sai lầm mà xã hội đang mắc phải. Và có nhiều vấn đề mà xã hội không thể giải quyết.



Vui hạnh xuất gia khó,
Tại gia sinh hoạt khó,
Sống bạn không đồng, khổ,
Trôi lặn luân hồi, khổ,
Vây chớ sống luân hồi,
Chớ chạy theo đau khổ.

- Kính Pháp Cú -

Vì vậy với sức mạnh của sự xuất gia, chúng ta có thể làm rất nhiều điều mà khi ở đời sống thế tục chúng ta không thể nào làm được.

Why should one be ordained?

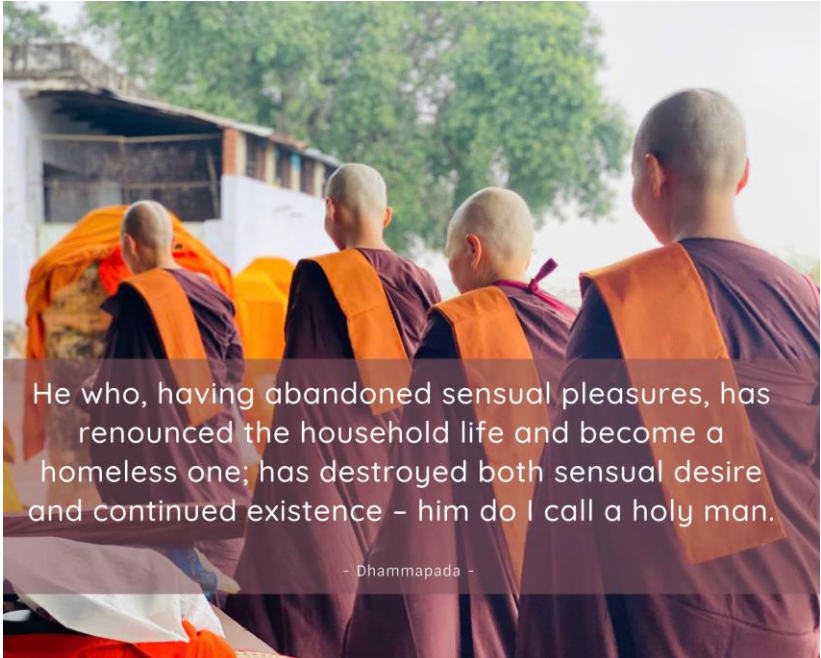
Question:

What is the meaning of getting ordained? As I can see it, the true meaning of being ordained is like getting your mind, your heart and mind, into Buddha, Dhamma, and Sangha, and try to keep precepts, and do things with mindfulness and detachment. So, if I can do all those things, but in the form of a lay person, So why should one be ordained at all?

Answer:

If you cannot detach from your life as a lay person, you cannot be a monk or a samanera. If you cannot detach from your home and your family, you cannot stay at the meditation center or temple for a long

time. If you cannot detach from your family member, you cannot be friends with other monks or samaneras.



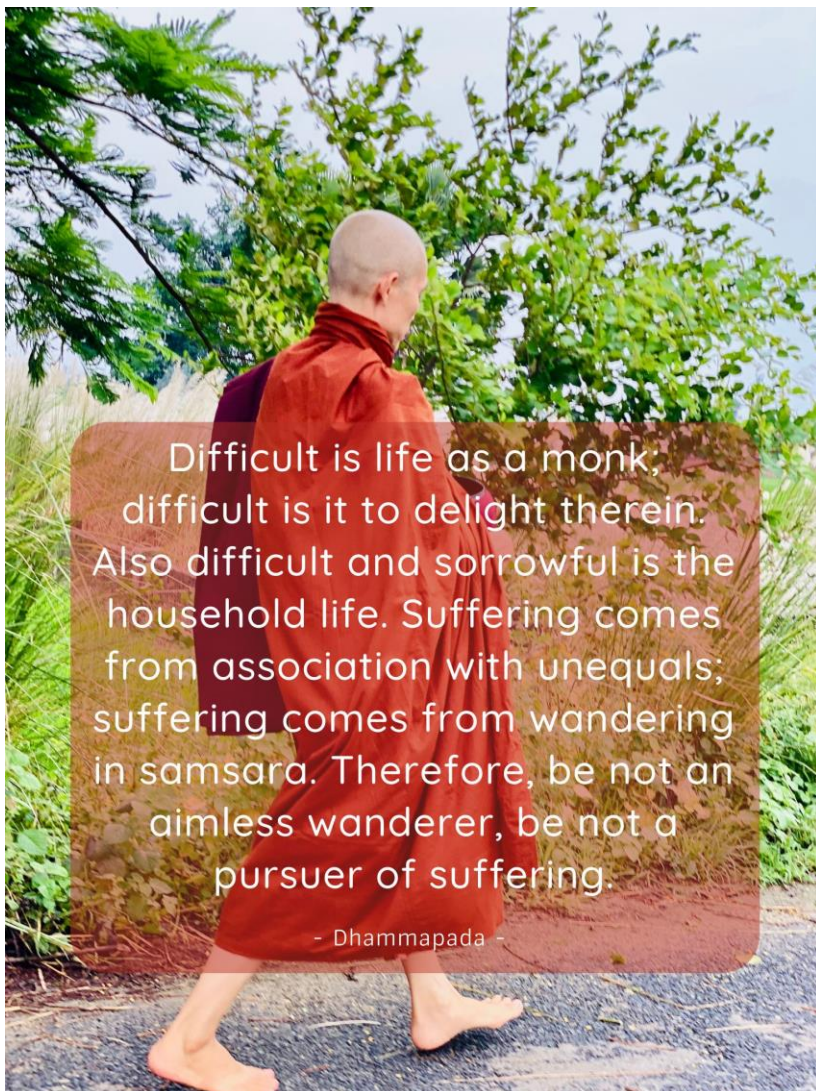
So if you cannot detach from your life as a lay person, you cannot understand the life of a monk, or a samanera, or a nun. So, that is why you are asking like this. For me, I don't need to ask why we need to ordain as monks or samaneras, because I can find the answer by my own experience. I

can also learn from others. Now I can do many things, not only for teaching meditation, but also for helping people.

It is because I can establish successfully not only my own meditation center, but also my own followers of monks, nuns, and meditators. That's why we can do many things.

Now here in Bodhgaya, we can conduct three-month meditation retreat, not only with the local people. The local Indian people are just a few, but we can conduct meditation retreat with our own Myanmar and Vietnamese people. If we don't have our own meditators or volunteers, we cannot conduct a three-month meditation retreat like this.

This is the power of detachment from the society, from the law and regulations, or discipline.



Difficult is life as a monk;
difficult is it to delight therein.
Also difficult and sorrowful is the
household life. Suffering comes
from association with unequals;
suffering comes from wandering
in samsara. Therefore, be not an
aimless wanderer, be not a
pursuer of suffering.

- Dhammapada -

For me, I can detach from society and from the life of a lay person. That's what I can do freely. No need to think about the tradition of the people in the society.

Because I will do most of the things by ourselves, by using our own monks, nuns and devotees, and volunteers. That's why I can do many things. This is the power of detachment also, not only mindfulness.

Most of the people may not be able to detach from the life of a lay person. That's why they are also making the same mistakes like the people in the society.

If you ask this question to the lay people in the society, they cannot answer clearly. Most of them cannot answer clearly because of their attachment to the life of a lay person.

With the power of Buddha, Dhamma and Shanga we can do great good deeds.

Nghiệp nghiện ngập

Hỏi:

Vì nghiệp gì mà đời này họ nghiện rượu, nát rượu và chửi bới?

Đáp:

Chính vô minh, hay sự thiếu hiểu biết về nhân và quả, hay sự dính mắc và vô minh chính là nguyên nhân của việc làm ác pháp.

Vì vậy, chúng ta cần phải thay đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chúng ta có thể hiểu biết hơn về nhân và quả bằng chính trải nghiệm của mình. Bằng chính trải nghiệm làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly thì chúng ta sẽ có thể hiểu hơn về nhân và quả.

Và chúng ta càng hiểu biết nhiều hơn như vậy thì chúng ta sẽ càng giảm đi những hành động xấu ác của mình và giảm đi những nghiệp quả xấu.

Người ta làm những hành động xấu ác là bởi vì sự vô minh và dính mắc của bản thân họ.

Drinking Karma

Question:

What kind of karma makes people drink a lot and do a lot of bad things like swearing, speaking bad things?

Answer:

Ignorance or not understanding about cause and effect, like this and attachment on ignorance are the cause of doing bad deeds.

That's why we are trying to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. In this way we can understand more and more about cause and effect by our own experience of doing good deeds with mindfulness and detachment. The more we know like this, the less we do bad action, bad karma.

People are doing bad karma because of ignorance, because of their own ignorance and detachment.

Thiền pháp lớn tại Bồ Đề Đạo Tràng

Giờ đây tại Bồ Đề Đạo Tràng, chúng ta đang thực hiện khóa thiền 3 tháng an cư mùa mưa năm 2024. Và có ít nhất 200 thiền sinh toàn thời gian và nhiều hơn nữa. Mỗi ngày đều sẽ có cúng dường vật thực sáng và trưa đến khoảng 300 người. Trong đó có hơn 200 người đến từ các quốc gia khác, không phải chỉ từ Ấn Độ. Vì vậy, trong khóa tu 3 tháng này, sẽ có sự cúng dường về trú xứ, thực phẩm và chia sẻ, giảng dạy về pháp thiền, thiền Vipassana Minh Sát Tuệ, hay chính là chánh niệm và xả ly. Đây là một trong những thiền pháp lớn nhất mà chúng ta cùng làm với nhau tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Giờ đây, chúng ta đã thực hiện khóa thiền được hơn 1 tháng. Nếu chúng ta có thể tiếp tục thực hiện khóa thiền 3 tháng này một

cách thành công, thì chúng ta sẽ có khả năng tiếp tục mở nhiều khóa thiền hơn nữa, trong khoảng 5 ngày, 7 ngày, 10 ngày, 2 tuần, 1 tháng hoặc 3 tháng như thế này hoặc nhiều hơn nữa.

Vạn sự khởi đầu nan. Bước đầu tiên lúc nào cũng là khó khăn nhất. Và hiện giờ thì chúng ta đã vượt qua được bước đầu tiên. Chúng ta đã bắt đầu khóa thiền an cư 3 tháng tại Bồ Đề Đạo Tràng.



Bồ Đề Đạo Tràng chủ yếu được các Phật tử đến hành hương, đảnh lễ Thánh địa cũng như cây Bồ đề, những đền tháp và những công trình liên quan đến Đức Phật, chứ không thường được những thiền sinh hay thiền sư dùng để tổ chức khóa thiền, không thường được dùng làm trung tâm thiền tập.

Nhưng việc hành thiền, hay giữ chánh niệm và xả ly, chính là cách tốt nhất để làm thiện pháp và trả ơn đến Đức Phật. Và hiện nay thì những điều chúng ta đang làm ở đây chính là điều mà Đức Phật muốn chúng ta thực hiện nhất. Điều chúng ta đang làm không chỉ là đáp ứng nguyện vọng của Đức Phật mà còn là đáp ứng chính nhu cầu của chúng ta.

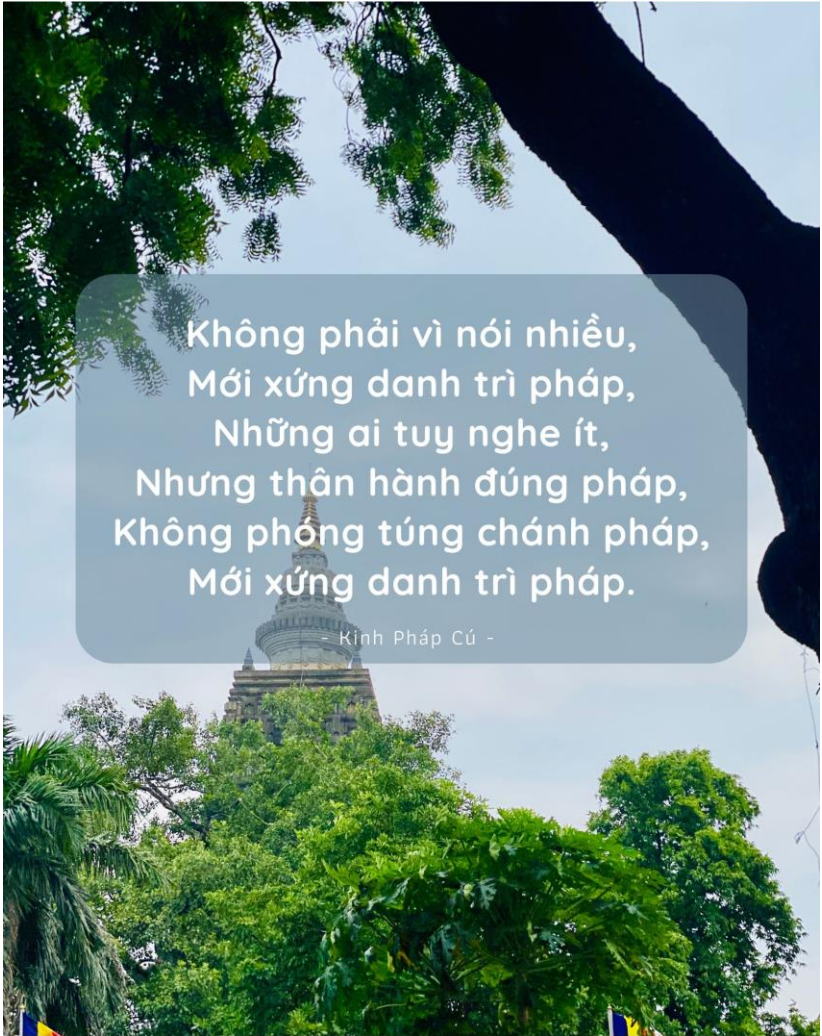
Trong khóa thiền này thì mọi thứ đều được cung ứng miễn phí, ngoại trừ vé máy bay. Và đối với một số thiền sinh thì vé máy bay cũng được cung cấp miễn phí, nhờ có

nhiều thí chủ, nhất là những thí chủ từ Việt Nam. Vật thực và trú xứ cũng được cúng dường bởi nhiều người Việt Nam. Vậy nên tôi có thể tập trung vào việc giảng pháp và chia sẻ kiến thức, trí tuệ đến mọi người.

Nếu không có những thí chủ cúng dường vé máy bay, trú xứ hay vật thực thì sẽ rất khó để có thể hoàn thành thành công được khoá an cư ba tháng này.

Đối với những người có thể cúng dường tịnh tài thì chúng ta có thể cúng dường tịnh tài. Đối với những ai có thể cống hiến công sức thì chúng ta có thể đóng góp công sức bằng cách làm tình nguyện, phục vụ. Đối với những ai có thể hành thiền thì chúng ta sẽ đóng góp bằng việc hành thiền một cách tích cực, nghiêm túc, liên tục trong khóa thiền này. Đối với những ai có thể chia sẻ trải nghiệm, kinh nghiệm, trí tuệ, hiểu biết của mình thì họ có thể chia sẻ đến mọi người. Nhờ những

cách như vậy mà khóa thiền ba tháng này sẽ là một trong những thiện pháp lớn nhất mà chúng ta đã từng làm tại đây ở Bồ Đề Đạo Tràng.



Trong khóa thiền này dĩ nhiên cũng sẽ có nhiều hiểu lầm cũng như một vài vấn đề phát sinh giữa các thiền sinh với nhau. Nếu chúng ta không biết, không giải quyết được thì chúng ta sẽ phải ngừng khóa thiền tại đây.

Keo kiết không sanh thiên,
Kẻ ngu ghét bố thí,
Người trí thích bố thí,
Đời sau, được hưởng lạc

- Kinh Pháp Cú -



Đối với tôi thì tôi rất thuần thực trong kỹ năng dạy thiền và tôi đã hành thiền cũng như dạy thiền liên tục từ sáng đến khuya. Tôi cũng thuần thực trong việc giải quyết những vấn đề của mọi người với nhau. Và chúng ta có thể tuần tự giải quyết từng vấn đề một, lần lượt hết vấn đề này đến vấn đề khác. Nhờ vậy mà chúng ta có thể tiếp tục khóa thiền cho đến hiện nay.

The great good deed at Bodhgaya

Now, in Bodh Gaya, we are conducting 3-month meditation retreat. In 2024, the meditators may be at least 200 and more. Every day, there will be donations for breakfast and lunch for at least 300 people. Over 200 people are from other countries, not from India. So, here in this 3-month retreat, there is donation for shelter, food, and teaching, meditation, or Vipassana, or mindfulness and detachment. This is one of the greatest team work here in Bodh Gaya. Now, we have already conducted meditation retreat for over one month. If we can conduct this 3-month meditation retreat successfully, we can continue more and more meditation retreats. About 5 days, 7 days, 10 days, 2 weeks, 1 month, or 3 months, like this.



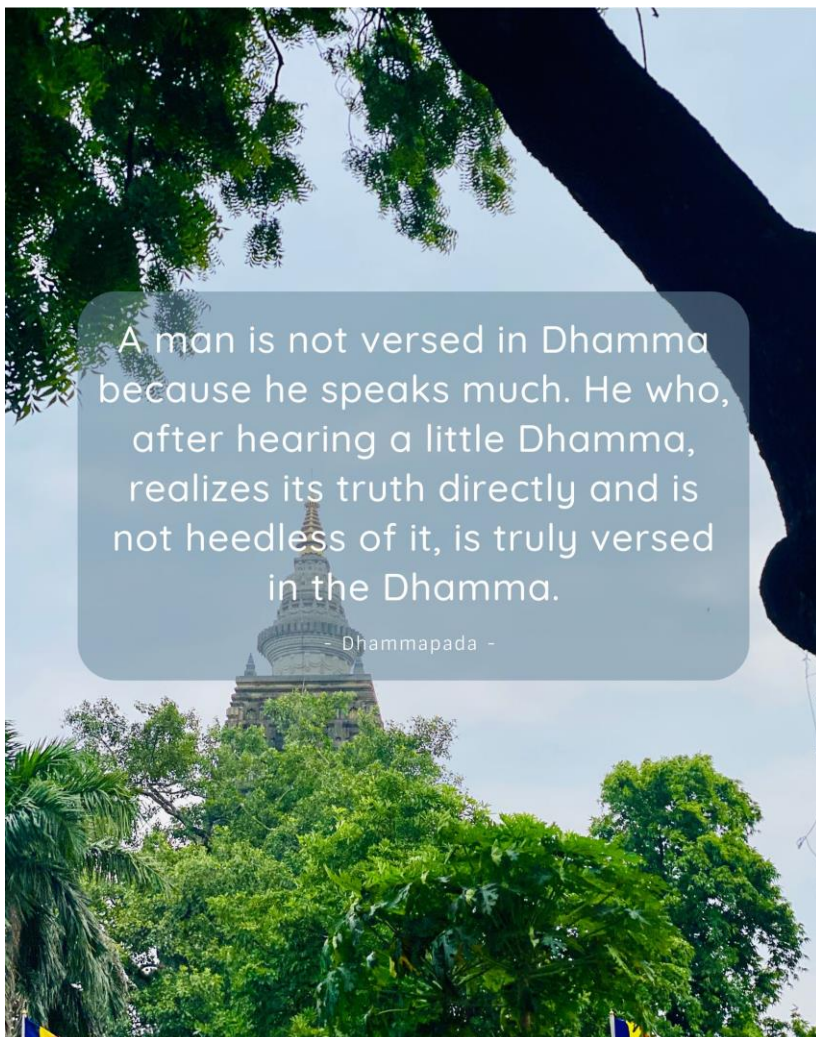
The first step is the most difficult of all. Now, we started 3-month meditation retreat here in Bodh Gaya. Bodh Gaya is mostly used for visiting and paying homage to the place and to the Buddha statues and to the temples or buildings concerned with Buddha, not much using for meditation retreat or meditation center.

Practicing meditation or mindfulness and detachment is the best way of doing good deeds to offer our gratitude to Buddha. Now, what we are doing here is what Buddha likes most.

This is not only fulfilling the need of Buddha, but also fulfilling our own need. For this retreat, everything is free except for the flight ticket. For some of the meditators, even the flight tickets will be free.

They are donors, especially from the Vietnamese. Food and accommodation are also mostly donated by the Vietnamese. That's why I can emphasize donating Dhamma teaching or wisdom sharing.

If there is no donor for flight tickets, for accommodation, and for food, we are difficult to conduct this 3-month meditation retreat.



A man is not versed in Dhamma because he speaks much. He who, after hearing a little Dhamma, realizes its truth directly and is not heedless of it, is truly versed in the Dhamma.

- Dhammapada -

For those who can donate money, they will donate money. For those who can work, they will donate labor as volunteers. For those who can practice meditation, you

should emphasize practicing meditation seriously, continuously in this retreat. For those who can share their experience about practicing meditation, they will share their experience. In this way, this 3-month meditation retreat will be one of the greatest good deeds here in Bodhgaya.

During my meditation retreat, there will also be many misunderstandings and many problems between each other for sure. If we cannot solve that problem, we must stop the retreat for sure. In my insight, I am skillful to teach meditation continuously from 9am to 9pm.

Besides, I am skillful to solve the problems concerned with misunderstanding between each other. In this way, we have been solving, we already solved one problem after another. In this way, we can continue meditation retreat until now.

Truly, misers fare not to heavenly realms; nor, indeed, do fools praise generosity. But the wise man rejoices in giving, and by that alone does he become happy hereafter.

- Dhammapada -

