

**TRUNG TÂM PHẬT HỌC ỨNG DỤNG
THE CENTER OF APPLIED
BUDDHISM VIETNAM**

DẠO CHƠI GIỮA ĐỜI THẤY RA SỰ THẬT

“TRAVELLING AND SEEING THE TRUTH”

**Tác giả: Thiền sư Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara
Nhóm Thabarwa VN**



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

INTRODUCTION TO SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA	8
GIỚI THIỆU VỀ NGÀI THIỀN SƯ SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA.....	33
SECTION I – DHAMMA TALK.....	55
PHẦN I – PHÁP THOẠI.....	55
<i>Dhamma talk 1.....</i>	<i>55</i>
<i>Bài pháp số 1.....</i>	<i>58</i>
<i>Dhamma talk 2.....</i>	<i>62</i>
<i>Bài pháp số 2.....</i>	<i>65</i>
<i>Dhamma talk 3.....</i>	<i>68</i>
<i>Bài pháp số 3.....</i>	<i>70</i>
<i>Dhamma talk 4.....</i>	<i>73</i>
<i>Bài pháp số 4.....</i>	<i>74</i>
<i>Dhamma talk 5.....</i>	<i>76</i>
<i>Bài pháp số 5.....</i>	<i>78</i>
<i>Dhamma talk 6.....</i>	<i>80</i>
<i>Bài pháp số 6.....</i>	<i>82</i>
<i>Dhamma talk 7.....</i>	<i>84</i>
<i>Bài pháp số 7.....</i>	<i>86</i>
<i>Dhamma talk 8.....</i>	<i>88</i>
<i>Bài pháp số 8.....</i>	<i>89</i>
<i>Dhamma talk 9.....</i>	<i>90</i>
<i>Bài pháp số 9.....</i>	<i>91</i>

<i>Dhamma talk 10</i>	92
<i>Bài pháp số 10</i>	95
<i>Dhamma talk 11</i>	102
<i>Bài pháp số 11</i>	105
SECTION II – QUESTION & ANSWER.....	109
PHẦN II – HỎI VÀ ĐÁP	109
<i>QUESTIONS ABOUT SAYADAW’S LIFE AND HIS PRACTICE</i>	109
<i>CÂU HỎI VỀ CUỘC ĐỜI VÀ PHÁP HÀNH CỦA NGÀI THIỀN</i> <i>SƯ OTTAMATHARA</i>	109
<i>Question 1:</i>	109
<i>Question 2:</i>	110
<i>Question 3:</i>	112
<i>Question 4:</i>	113
<i>Question 5:</i>	114
<i>Question 6:</i>	116
<i>Question 7:</i>	118
<i>Question 8:</i>	122
<i>Question 9:</i>	127
<i>Question 10:</i>	129
<i>Question 11:</i>	137
<i>MINDFULNESS, DETACHMENT AND DOING GOOD DEEDS</i>	145
<i>CHÁNH NIỆM, XẢ LY VÀ LÀM THIỀN PHÁP</i>	145
<i>Question 1:</i>	145
<i>Question 2:</i>	147
<i>Question 3:</i>	152
<i>Question 4:</i>	157
<i>Question 5:</i>	159

<i>Question 6:</i>	160
<i>Question 7:</i>	164
<i>Question 8:</i>	165
<i>Question 9:</i>	169
<i>Question 10:</i>	174
KARMA, REBIRTH, AND CAUSE AND EFFECT	181
NGHIỆP, TÁI SINH VÀ NHÂN QUẢ	181
<i>Question 1:</i>	181
<i>Question 2:</i>	184
<i>Question 3:</i>	186
<i>Question 4:</i>	190
<i>Question 5:</i>	195
DELUSION, RESTLESSNESS, AND ANXIETY	202
VỌNG TƯỞNG, BẤT AN VÀ LO ÂU	202
<i>Question 1:</i>	202
<i>Question 2:</i>	207
<i>Question 3:</i>	216
<i>Question 4:</i>	222
FACING SUFFERING, ILLNESS, AND DEATH	226
ĐỐI DIỆN VỚI ĐAU ĐÓN, BỆNH TẬT, VÀ CÁI CHẾT	226
<i>Question 1:</i>	226
<i>Question 2:</i>	232
<i>Question 3:</i>	250
<i>Question 4:</i>	255
<i>Question 5:</i>	257
MEDITATION PRACTICE AND MONASTIC LIFE	259
HÀNH THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG XUẤT GIA	259
<i>Question 1:</i>	259
<i>Question 2:</i>	262

<i>Question 3:</i>	265
<i>Question 4:</i>	268
<i>Question 5:</i>	270
<i>Question 6:</i>	274
<i>Question 7:</i>	275
<i>Question 8:</i>	277
<i>Question 9:</i>	282
<i>Question 10:</i>	283
<i>MINDFULLNESS PRACTICE IN DAILY LIFE</i>	288
<i>HÀNH THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY</i>	289
<i>Question 1:</i>	289
<i>Question 2:</i>	292
<i>Question 3:</i>	294
<i>Question 4:</i>	296
<i>Question 5:</i>	301
<i>Question 6:</i>	304
<i>Question 7:</i>	307
<i>Question 8:</i>	324
<i>MARRIAGE, FAMILY AND LAY LIFE</i>	328
<i>HÔN NHÂN, GIA ĐÌNH VÀ ĐỜI SỐNG CƯ SĨ</i>	328
<i>Question 1:</i>	328
<i>Question 2:</i>	332
<i>Question 3:</i>	341
<i>Question 4:</i>	343
<i>Question 5:</i>	349
<i>Question 6:</i>	352
<i>Question 7:</i>	354
<i>RELATIONSHIPS WITH OTHERS AND TEAMWORK</i>	365
<i>MỐI QUAN HỆ VỚI NGƯỜI KHÁC VÀ ĐỘI NHÓM</i>	365

<i>Question 1:</i>	365
<i>Question 2:</i>	371
<i>Question 3:</i>	376
<i>Question 4:</i>	381
<i>Question 5:</i>	398
QUESTIONS ABOUT DHAMMA TEACHINGS, RELIGION, AND SPIRITUALITY	427
NHỮNG THẮC MẮC VỀ GIÁO PHÁP, TÔN GIÁO VÀ TÂM LINH	427
<i>Question 1:</i>	427
<i>Question 2:</i>	431
<i>Question 3:</i>	435
<i>Question 4:</i>	437
<i>Question 5:</i>	442
<i>Question 6:</i>	454
<i>Question 7:</i>	456
<i>Question 8:</i>	464
<i>Question 9:</i>	470
WORDS OF GRATITUDE AND HUMBLE APOLOGY	476
LỜI TRI ÂN VÀ SÁM HỐI	477
DEDICATION OF MERIT	478
HỒI HƯỚNG	479

INTRODUCTION TO SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA

1. Some general information about Sayadaw Ottamathara:

Sayadaw Ottamathara is currently one of the renowned Sayadaws in Myanmar and around the world, specializing in teaching Vipassana meditation according to Theravada Buddhist tradition. He is not only fluent in English but also has interdisciplinary knowledge in various fields, earning him the title "*Tsunami Sayadaw*" due to his extraordinary and rare preaching abilities, as well as his exceptional dedication to spiritual practice. He specializes in self-transformation and aspires to propagate the Dhamma with an attitude of doing all kinds of good deeds limitlessly, being composed and balanced in all circumstances. The practice of paramis (perfections) is a virtue shared by all sincere followers of the Buddha's teachings, regardless of their tradition, and Sayadaw Ottamathara is renowned for his great loving-kindness.

Vipassana meditation is fundamentally prevalent in meditation centers in Myanmar. Sayadaw's approach to Vipassana meditation is perfect, knowledgeable about Dhamma theory and practice. In fact, he cares more deeply about practical application. The name "Thabarwa" has become familiar to Sayadaw's followers since 2007, both within his country and among many Buddhist and non-Buddhist communities worldwide. Sayadaw Ottamathara

has made significant contributions to establishing Thabarwa Meditation centers based on the profound realization of Selflessness (Anattā) and Dependent Origination (Paticcasamuppāda), and his ability to thoroughly comprehend the operational principles of Conditioned Dhamma (Sankhara). He also initiated the establishment of Dhamma Hospitals to serve living beings, embodying the ideals of Bodhisattva. Furthermore, he advocated for the practice of doing good deeds without limits through the establishment of the "*Limitless Treasure Bank*" - a bank of merit.

At Thabarwa centers, Sayadaw Ottamathara teaches Vipassana meditation and guides both local and international monks, nuns and meditators to develop the capacity for "doing limitless good deeds", so that they can effectively address personal and societal issues, reflecting the practical application of Buddhist teachings.

2. A Brief Overview of Sayadaw Ottamathara's Life and Meditation Practice Journey:

Ashin Ottamathara was born in Katha, Myanmar on Sunday, October 26, 1969 (full moon day of Thadingyut) in the Sagaing Division, Northern Myanmar. He is the eldest son in a family of three children. His parents are of Burmese-Chinese descent. His father, U Tin Maung, was a mining engineer, and his mother, Daw Khin Khin Myint, was a small business owner. His parents were known for their compassion, entrepreneurial spirit, and sincerity. However, when hearing his intention to ordain as a monk, they hesitated and hoped he would pursue a "successful

inheritance" of the family instead. However, later, due to his spiritual influence, the entire family took refuge in the Triple Gem and earnestly supported his spiritual pursuits.

Growing up in an economically comfortable family, he received a solid education and clear direction for his future. He was naturally intelligent, with a sharp memory and profound insight, capable of comprehensively understanding and accurately predicting situations.

- In 1986, he passed the university entrance exam with outstanding results.

- In 1992, he obtained a B.A (in English with Excellence) from Yangon University.

- From 1992 to 1999, he was a young entrepreneur and successful businessman.

However, despite his comfortable life, his good paramis towards spiritual awakening persisted through many lifetimes. From 1999 onwards, he began exploring various methods of Vipassana Meditation under the guidance of eminent meditation teachers such as Ledi Sayadaw, SunLun Sayadaw, Mahasi Sayadaw, Mogok Sayadaw, and TheInnGu Sayadaw. After experiencing and seriously practicing meditation at Mogok Meditation Center (HQ), U Ba Khin International Meditation Center, and S.N. Goenka's Vipassana Meditation Center, his understanding of the Buddha's teachings and the theory of non-self deepened rapidly. Just after three years of meditation practice, he attained fundamental insight into the truth.

On October 21, 2002, the full moon day of Thadingyut, he renounced all his possessions and officially ordained, taking the Ten Precepts. With profound reverence for the Buddha and his teachers, he began teaching Vipassana meditation, aspiring to help many people access the Original Truth.

3. Extraordinary Buddhist Activities of Sayadaw Ottamathara:

Since entering monastic life, Sayadaw Ottamathara has devoutly dedicated himself to the Triple Gem, guiding others to abandon evil actions and do good deeds, and develop the quality of life through selfless acts of body, speech, and mind. He constantly emphasizes and encourages his disciples to go on the Middle Way of detachment and the realization of non-self.

- In 2002, under the guidance of Sayadaw U Nayyasagara, Ottamathara began teaching Vipassana meditation, gaining fame among both Buddhist and non-Buddhist communities in Myanmar. He founded the organization "From Avijja To Vijja" (From Ignorance To Wisdom) - the Wisdom Propagation Organization to lay the groundwork for Dhammadut - missionary journeys inside the country and abroad later. This organization quickly became one of the most important sources of Vipassana literature in Myanmar.

- In 2005, he became famous as the "*Tsunami Sayadaw*" after a series of Dhamma lectures on the causes of the tsunami phenomenon and its lessons for humanity.

- In 2007 and 2008, he established meditation centers on 45th Street in downtown Yangon (2007) and Thabarwa Meditation Center in Thanlyin (2008).

- In 2009, he began international missionary tours to teach mindfulness and guide Vipassana meditation.

- In 2012, with the aim of providing quality education for underprivileged children, he founded the first "Baka School" in the Village of Compassion 15ft. Later, many Baka schools were built and are currently in various stages of development throughout Myanmar.

- In 2013, he started supporting monasteries, nunneries, and orphanages lacking material resources, and helped disadvantaged local communities build roads, bridges, schools, hospitals, dormitories, temples, pagodas, public toilets, wells, and water purification systems (to provide clean water).

- 2015 witnessed numerous significant virtuous activities under his leadership. Firstly, he established Buddhist schools for monks at Thabarwa Center (Thanlyin) and planned to establish more new schools. Also in 2015, to inspire doing unlimited good deeds, social welfare, and supporting for urgent cases such as disasters, refugees, and anyone in need, the first Volunteerism model was launched, encouraging people to join hands in "creating limitless merit," tentatively called the "*Merit Bank*," which was inaugurated on August 29, 2015. This is one of the highly esteemed activities of Thabarwa Center. Several new "*Merit Banks*" are currently under development throughout Myanmar. Also in 2015, he established the first Wildlife

Conservation Area in Hlegu and planned to establish a Wildlife Conservation Area in southern Myanmar.

- In 2016, under his guidance, the 4-story Dhamma Hospital within Thabarwa Center (Thanlyin) was opened and operated efficiently, helping many people solve various difficulties, especially in the current situation in Myanmar.

- In 2017, numerous significant virtuous activities were taken place under his leadership. Firstly, he established the 6-story End-of-Life Care Dhamma Hospital at Thabarwa Center (Thanlyin), mostly sponsored by the Kun Kho Yar Foundation. Secondly, he established the first drug rehabilitation center in Tachileik, Eastern Shan State, Myanmar. Plans are underway to establish more centers like this in Myanmar. Thirdly, he established Thabarwa Natural Centers in several Western countries, promoting widespread application of Vipassana meditation worldwide, working together for peace and progress of humanity, aiming to help humanity end suffering, live in happiness, and attain liberation, kindness, according to the principle of the Buddha's teachings.

4. Overview of Thabarwa Center (Thanlyin) – Myanmar:

It's worth noting that the main Thabarwa Center (Thanlyin) in Yangon, Myanmar, currently hosts around 3,000 meditators from across Myanmar and other countries. At this meditation center, on average, Sayadaw guides meditation for over 1200 Myanmar monks; provides care for over 1000 patients at the Dhamma Hospital; takes care of about 2500 elderly individuals; provides assistance to

single mothers; supports a group of approximately 50 orphaned children; and provides accommodation for around 2000 male and female volunteers. This Thabarwa Center is regarded as a community that practices meditation together and does good deeds following the law of cause and effect, harmony, sharing, compassion, empathy, and mental tranquility. Mutual support is frequent among Thabarwa Centers worldwide.

Thabarwa Centers are always open to welcoming all individuals in need of assistance. Following the teachings of Sayadaw Ottamathara, Thabarwa Thanlyin provides residence and healthcare for everyone regardless of circumstances until the end of life. This place accommodates various types of people, including different ages, professions, educational backgrounds, economic situations, such as the elderly, homeless individuals, orphaned children, single mothers, unemployed individuals, patients, handicapped or mentally ill individuals, those with chronic or incurable diseases (including tuberculosis and AIDS), and those facing complex health, social, or financial difficulties. The center also actively protects the environment, handles waste, and lives closely to nature.

5. Domestic and International Propagation Plans of Sayadaw Ottamathara:

To meet the increasing physical, mental, and intellectual needs of many meditators, Sayadaw Ottamathara has planned to establish branches of the Thabarwa Center across Myanmar and in various foreign countries. Given the

growing number of elderly individuals and patients in need of shelter at the Thabarwa Center, Sayadaw Ottamathara planned to build a 16-story Dhamma Hospital, and to establish the 15ft Good Will Village (Thanlyin, 2012) and Good Will Village Thitnipin (Hlegu Township, 2014). The plan includes providing land parcels free of charge to the impoverished, displaced households, and homeless individuals. Additionally, several new Good Will Villages are currently in the formation and development stages throughout Myanmar.

Regarding international propagation plans, Sayadaw Ottamathara also intends to establish several new Natural Thabarwa Centers in the United States, Europe, Australia, and Asia. He is ready to connect genuine spiritual practices without discrimination based on the teachings of the Gotama Buddha.

With his deeply insightful teaching style, excellent wisdom, and compassionate heart, Sayadaw Ottamathara is becoming increasingly renowned nationally and internationally. He has been teaching Vipassana meditation at many monasteries, institutions, schools, hospitals, households, and public locations in Myanmar and many other countries. Every year, he has to arrange suitable time from his busy schedule within Myanmar to preach and teach meditation in Singapore, Malaysia, Vietnam, Thailand, Taiwan, the United States, and several European countries.

6. The characteristics of Sayadaw Ottamathara 's Vipassana Meditation method:

Sayadaw Ottamathara's meditation method does not have discrimination about monastic and lay practitioners, gender, sects, monastic orders, regions, or countries. He approaches life through direct practice and thorough understanding of the Buddha's teachings, benefiting sentient beings voluntarily, naturally, and selflessly. He transcends worldly attachments while staying in harmony of Morality-Concentration-Wisdom, of theory and practice, of essence-form-application, and he is also complete on worldly as well as otherworldly matters.

He emphasizes the attitude of practicing "mindfulness and detachment at the present moment", encouraging everyone to live "mindfully awake" in every moment, emphasizing "peaceful tranquility within oneself" when doing good deeds based on deep faith in the law of cause and effect, guiding disciples to serve naturally without demands (as implied by the Thabarwa Center's name), and adhering to the spirit of "against the flow of worldly life, along the path of Dhamma" yet still engaging with life like "a lotus in the mud", having loving kindness to all lives and willingly dedicating oneself.

His meditation method helps to effectively apply the Buddha's teachings to the world, spreading Vipassana meditation, collaborating with communities, supporting peace, respecting life, full of humane benevolence and complete in both worldly and Dhamma paths. This originates purely from deeply understanding and embracing the profound teachings of Buddha Shakyamuni proclaimed for over 2600 years and the paramis (perfections) of Sayadaw Ottamathara accumulated from

past lives as well as his altruistic aspirations for benefiting humanity compassionately.

7. The Practical Value of Sayadaw Ottamathara's application of Vipassana Meditation to Humanity:

Today, Sayadaw teaches Dhamma and guides Vipassana meditation at many research institutes, schools, hospitals, and households both domestically and internationally. Particularly, he does not yield to difficulties and willingly reaches out to preach to many critically ill patients even when they are far away. His teachings are leading people from attachment to detachment, from resentment to compassion, from ignorance to wisdom, all through the power of doing unlimited good deeds and truly understanding the nature of non-self. Through his teachings, many people, regardless of age or health, can access practices to transform themselves: "*From Ignorance to Wisdom*," "*From Attachment to Compassion*," "*From Resentment to Letting Go*," and "*From Ego to Non-Self*."

In the spirit of unlimited voluntary service to living beings, natural practice of doing good deeds, deep immersion in Vipassana meditation, complete fulfillment of Morality-Concentration-Wisdom, deep understanding of Dhamma theory and practice, and harmony of the worldly and otherworldly matters, Sayadaw Ottamathara demonstrates rare compassion, wisdom, and courage of a contemporary enlightened Buddhist practitioner. Therefore, he is trusted by the Sangha, revered by Buddhist followers, and respected by leaders. His religious and spiritual endeavors have positively applied Vipassana

meditation to life, allowing practitioners to immediately see results in the present, helping many to benefit, find inner joy, actively renounce evil deeds and aspire to transform worldly existence into holiness on the path of liberation as taught by Buddha Shakyamuni.

Buddhism in Myanmar is highly valued by leadership on all sides, and Buddhist monks and lay followers throughout this national religion wish to work together for peace and happiness for themselves and others. Sayadaw Ottamathara earnestly calls for and supports peace. He is not only a monk, a Meditation teacher, a psychologist, or a sociologist, but also a prominent Buddhist leader with significant influence on the Sangha, Buddhist followers, and residents in Myanmar and some other places in the world today.

8. Some Recognitions of Buddhist Activities Domestically and Internationally:

On May 14, 2023, in Myanmar, Sayadaw Ottamathara - who has established more than 100 meditation centers in Myanmar, 12 centers in Thailand, and several others worldwide, collectively known as Thabarwa - was honored with the title "*Highly Virtuous Teacher of Profound Wisdom in Teaching the Dhamma Thoroughly – Dhamma Teacher Sayadaw Ottamathara* " by the Non-Governmental Organization called Hope Charity Myanmar Foundation. On March 9, 2022, this organization also gave him the highly prestigious title of "*Highly Virtuous Teacher of Profound Wisdom in Social Charity – Venerable Sayadaw Ottamathara.*"

In 2023, Sayadaw Ottamathara spent three months in Hanoi, Vietnam's capital, teaching applied Vipassana meditation from August 1st to November 1st, 2023. During his stay, he was warmly welcomed and supported by the Vietnam Buddhist Sangha and all levels of Vietnamese authorities, from central to local. Prior to this, for over 10 years, Sayadaw Ottamathara had been regularly teaching meditation in various locations in Vietnam. Approximately 20 online Buddhist newspapers (both digital and print) have delivered information about his meditation course. The reputable Thanh Nien Publishing House of Vietnam printed 2,500 copies of his book *"From Ignorance to Wisdom"*, which was launched with the participation of six scholars, associate professors, and commentators, and was sold out within just two days. Prior to this, the book had been published in 2017 with 1,600 copies by the Hong Duc Publishing House of Vietnam. *"From Ignorance to Wisdom"* is primarily a Vietnamese translation of a compilation of lectures given in English titled *"The Practice of Detachment"* by Sayadaw Ottamathara during his international Buddhist activities, compiled and edited by his diligent students and disciples under his guidance. This book was first published in 2014 with 1,000 copies by Inward Path Publishing House in Penang, Malaysia.

During the meditation course, the Thai embassy and representatives from the Myanmar embassy visited and paid respects; delegations from Bhutan, India, the Czech Republic, and Thailand also exchanged experiences; many high-ranking Vietnamese monks engaged in discussions (specific details attached); numerous celebrities, scholars,

directors of cultural and religious centers were present; and Sayadaw Ottamathara also engaged in various social welfare activities in Vietnam.

As part of the Buddhist events at Sri Lanka, on December 8, 2023, at the Auditorium Hall of the Sri Lanka University of Buddhist Studies and Pali, Sayadaw Ottamathara participated in a Dhamma talk on the application of mindfulness and detachment to the Board of Directors and the collective body of Buddhist monks, scholars, researchers, and 500 monks and novices from Sri Lanka, Myanmar, and internationally. He inquired about the learning and teaching conditions of the university, praised the spirit of overcoming challenges and cultivating the will to study, and encouraged the monks and novices to make efforts in meditation and introspection to illuminate the Buddha-nature within everyone. Afterwards, he presented offerings to support 500 monks and novices studying at this one of the Leading Institutions in Buddhist Studies and Pali Education Worldwide.

On December 9, 2023, at the Maha Nayaka Hamuduruwane Office, the former capital Kandy, Sayadaw Ottamathara received the title "*Kammaṭṭhānācariya Saddhamajotika Lokatthacariya Ashin Ottamathera*" – "*Highly Venerable Teacher who has Contributed Significantly to Modern Buddhism*" in the spirit of Loving Peace, Non-Harming, Social Welfare, Sangha Harmony, Mindfulness, and Detachment", conferred by the Most Venerable Chief Preceptor of the First Order of Sri Lanka, Thibbatuwawe Sri Siddhartha Sumangala, Mahanayaka of the Malwatta Nikaya lineage of the Siyam Nikaya tradition,

in recognition of his tireless contributions to Buddhism and the public for over more than 20 years. The ceremony was witnessed by the Most Venerable Chief Preceptor of the First Order and 13 venerable Chief Preceptors in the Council of Management of the Sri Lanka Senior Monastic Community.

In Sri Lanka, as part of the ceremony to confer the title of Venerable Chief Preceptor, the National Publishing House of Sri Lanka - Author Publication published and printed 400 copies of the English book titled "*The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara*"; on December 10, 2023, the book launch event was held with the participation of the Minister of Education of Sri Lanka, representatives of the Government's Religious Affairs Committee of Sri Lanka, distinguished scholars, 30 Myanmar monks studying and residing in Sri Lanka, as well as a large number of youth, 200 students, teachers, and intellectuals from Sri Lanka. The ceremony celebrating Sayadaw Ottamathara's title of Venerable Chief Preceptor and the book launch in Sri Lanka attracted nearly 1,000 participants.

In India, as part of the XVIII International Tipitaka Chanting Ceremony held from December 2 to December 12, 2023, organized by the Cambodian Sangha in collaboration with the International Tipitaka Chanting Council (ITCC) and the Light of the Buddha Dhamma International Federation (LBDFI), Sayadaw Ottamathara undertook a Buddhist mission to this event.

As part of this noble event, on December 13, 2024, Sayadaw Ottamathara and the international Sangha

participated in the 10th Mindfulness Meditation Peace Walk, retracing the footsteps of the Buddha along a 14km route from Jethian Valley to Veluvana Monastery (Rajgir, India). Subsequently, in the presence of many venerable monks and international Buddhist followers, he twice conferred teachings on the virtues of connecting and harmonizing with the Buddha's grace, extolling the spirit of propagating the Dhamma - the Buddha's teachings, emphasizing the virtues of wisdom – compassion – courage, Sangha unity, and the collective spread of harmony, peace, and unity among the Buddhist community from various countries worldwide.

Following this, on December 14, 2023, at the Bodhgaya Meditation Center, Sayadaw Ottamathara shared teachings on Vipassana meditation practice and presented offerings of pure, proper requisites to 500 monks participating in the Dhamma discourse.

9. The International Dhamma Activities of Venerable Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara from December 2024 to October 2025

Since 2024, when the Thabarwa Center was established in India, even during its construction phase, Thabarwa India has engaged in many cooperative and harmonious activities of joint practice, relying on one another and relying on the Dhamma together with monasteries and international Sanghas. Venerable Sayadaw Ottamathara was frequently invited by leaders of various organizations

to deliver Dhamma talks and share teachings in many places across India.

From June 6, 2025, to June 29, 2025, in Malaysia and Singapore, under the guidance of Sayadaw Ottamathara, an International Vipassanā Meditation Retreat was held, attended by more than one hundred monks, nuns, and lay disciples from several countries, including Myanmar, Vietnam, Israel, South Africa, as well as local participants. In Malaysia, Sayadaw Ottamathara established about five Vipassanā Meditation Centers within the International Thabarwa Centers system.

On April 18, 2025, at the headquarters of the Hai Phong Intermediate and Advanced School of Buddhist Studies, the Center for Applied Buddhist Studies was inaugurated. Sayadaw Ottamathara served as the representative of the International Affairs Connection Office in Myanmar, together with international monastics such as Dr. Ven. Ratana (India), Dr. Ven. Paramananda (Sri Lanka), Ven. Uttam, Ms. Dinh Thi Thu Ha (M.A. Candidate, Taiwan), as well as entrepreneurs, scholars, and representatives of Buddhist organizations.

On the afternoon of May 5, 2025, at the main lecture hall of Thabarwa Phuoc Son Center, a gathering was held with the International Sangha from Sri Lanka, Taiwan, Myanmar, India, and Vietnam, on the occasion of the Buddhist leaders of these countries coming together for the 2025 Vesak Celebration. Around one hundred monks,

nuns, and lay disciples of the Thabarwa Sangha, under the guidance of Sayadaw Ottamathara, attended this meeting. The Venerable Elder Wi Raw Sana, a member of the Supreme Sangha Council of Myanmar, who has been awarded honorary titles and distinguished degrees by the Government of Myanmar on seven occasions, was also present, along with a large assembly of Vietnamese monastics and lay disciples.

Representing the Fuchih Sangha/Taiwan Fuchih Buddhist Association were: Most Venerable Như Tịnh, Abbot of the Fuchih Sangha; Dharma Master Như Đắc, Principal of Fuchih Buddhist Institute; Dharma Master Duyên Bảo, Director of Education of the Fuchih Sangha; Dharma Master Tánh Mẫn, Lecturer in charge of the Viet Thang Fuchih class; Dharma Master Tánh Ý, Secretary to the Abbot of the Fuchih Sangha; Mr. Quách Cơ Thụy, Executive Director of the Fuchih Cultural and Educational Foundation; Mr. Vương Diệu Đức, Vice President of the ASEAN Viet Thang Global Promotion Association; and Ms. Đinh Thu Hà, Secretary-General of the ASEAN Viet Thang Global Promotion Association.

From the Sri Lankan Sangha, five monks were present under the leadership of Associate Professor Dr. Paramananda from the Institute of Advanced Buddhist Dictionary Studies, Sri Lanka.

From the Indian Sangha, there was Venerable Dr. Ratana – an eminent Upholder of the True Dhamma

(*Saddhamma Jotikadhaja*); Doctor of Buddhist Heritage Studies in Bangladesh, Tibetan Research Department, Nava Nalanda Mahavihara, Deemed University, Ministry of Culture, Government of India. He holds the distinguished title *Saddhamma Jotikadhaja* (“Bearer of the Torch of the Sublime Dhamma”), conferred by the Ministry of Religion of Myanmar. He also serves as: Abbot of the Chinese Monastery, Nalanda, Bihar, India; Administrator of the Chinese Temple, Nalanda, Bihar, India; Secretary of the Veluwan Meditation Center, Silao, Nalanda, Bihar, India; Member and Executive Board Member of Ramanya Bhumi Monastery, Bodhgaya, Bihar, India; Director and Executive Board Member of the Mrauk-OO Meditation Center, Bodhgaya, Bihar, India; Member and Executive Board Member of the Cambodian Monastery, Bodhgaya, Bihar, India; Board Member of Mahaprajapati Gautami Monastery in Bodhgaya and Vaishali, Bihar, India; Member of the Heritage Society, Patna, Bihar, India; and Secretary-Member at the Sri Lankan Buddhist Monastery, Nalanda, Bihar, India.

From the Vietnamese Sangha, there was Most Venerable Thích Minh Thuận – Member of the Executive Council, Vice Chairman of the Central Dharma Propagation Committee, Head of the Subcommittee for Propagation among Ethnic Minorities, Standing Deputy Head of the Executive Committee of the Vietnam Buddhist

Sangha in Phu Tho Province, and Vice Director of the Center for Applied Buddhist Studies. Also present was Venerable Phước Khoa – Manager of Thabarwa Phuoc Son Center, together with other representatives in charge of various subcommittees of the Vietnam and International Center for Applied Buddhist Studies, under the auspices and spiritual guidance of Elder Most Venerable Thích Quảng Tùng, Vice President of the Executive Council of the Vietnam Buddhist Sangha.

From the Thabarwa Sangha, there was Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. With the aim of cultivating international Sangha harmony, respecting diverse practices and sectarian traditions, faithfully applying the Buddha's teachings in daily life, emphasizing meditative practice, and making Buddhism accessible to all for the development of Right View, the meeting focused on strengthening both individual inner strength and the collective power of the community, contributing to the flourishing of Vietnamese Buddhism alongside International Buddhism, while spreading the Buddhist message of peace. The gathering concluded with the voluntary signing of more than six fundamental points of agreement by the representatives present.

1) Purpose: The purpose is to establish a long-term, systematic relationship of educational cooperation in the Dhamma between the parties; to strengthen exchanges in

Buddhist learning, practice, and culture among different nations; and to move toward shared companionship and mutual benefit in development.

2) Areas of Cooperation:

- Exchange of personnel: The Sangha/Fuchih Association agrees to annually receive students, teachers, and staff recommended by the Center for Applied Buddhist Studies to engage in study, visits, or short-term training at the Fuchih Buddhist Institute. Monks, nuns, and lecturers will be invited to participate in Dharma propagation, teaching, and the study of the Tipiṭaka left by the Blessed One Śākyamuni Buddha and the noble Saṅgha, with a clear lineage of transmission, as well as to lead short-term retreats.

- Cooperative activities: Representatives of the Center for Applied Buddhist Studies, both domestic and international, will connect to plan and participate in educational activities. In Taiwan: participation in Entrepreneur Camps, Teacher Camps, and University Student Camps, with invitations extended to Vietnamese delegates. In Vietnam: courses in Abhidharma-kośa (Quảng Luận), Applied Buddhist Studies, and Teacher Training Programs, with invitations extended to Taiwanese monastics and lecturers. In Myanmar: Vipassanā Meditation classes, Applied Buddhist Studies courses, and academic exchanges among lecturers, with invitations extended to Taiwanese monastics and teachers for Dharma propagation.

- Transfer of educational technology: The parties may exchange teaching materials, recordings of lectures, translations, and encourage cooperation in online teaching and remote guidance to expand the scope of benefit.

3) Implementation: Representatives of the Center will designate personnel and units in charge of coordinating and implementing joint activities. Specific programs will be reviewed annually or through seminars, symposiums, and workshops. Personnel exchange will comply with the laws, customs, and regulations of each nation, ensuring safety and mutual respect in line with each country's citizen management policies.

4) Finance and Resource Sharing: The parties will discuss and support expenses for each specific activity. When necessary, they may jointly seek funding from non-governmental organizations working for peace, or voluntarily contribute according to individual or group capacities without solicitation—since the Dhamma operates by conditions, cause-and-effect, and pāramī.

5) Amendments: The initial phase of three years may be extended, with modifications or new activities proposed at least six months in advance. Additional Dharma propagation content may be included when deemed appropriate, based on the voluntary cooperation of the Saṅgha communities in both pariyatti (study of the Dhamma) and paṭipatti (practice of the Dhamma).

6) Other Provisions: This meeting and signing serve as a declaration of goodwill and cooperation, not as a legally binding contract. All parties pledge to make sincere efforts to fulfill the agreed content on the basis of mutual respect. The agreement and implementation rest upon a foundation of equality, trust, and shared aspiration to transmit the Buddha-Dhamma.

It is emphasized that all educational Buddhist endeavors, when carried out, may simultaneously serve as Dharma propagation and contribute to social welfare and well-being. As disciples of the Buddha, we share the same vows. Language, geography, or the outer form of robes are secondary to the realization of the Dhamma and the voluntary unity of practitioners in the spirit of the Buddha's teaching—upholding Right View of the fundamental doctrines so that practical meditative training may be applied for happiness and the benefit of humanity.

Vesak 2025 Participation: As invited guests of the United Nations Vesak Celebration 2025 in Ho Chi Minh City, Vietnam (May 6–8, 2025), the international scholars of the Center for Applied Buddhist Studies Vietnam were represented by the presentation of Sayadaw Ottamathara (Myanmar), Associate Professor Quách Gia Nhân (Taiwan), and Vietnamese speaker Trần Việt Quân. Sayadaw Ottamathara served as a keynote speaker in Theme 5: “Promoting Solidarity: Cooperative Efforts for Global Harmony,” with the topic “The Thabarwa Sangha's practice of unlimited wholesome deeds for the international

Saṅgha in Samaggi and the promotion of sustainable global harmony.”

Following Vesak, Sayadaw Ottamathara, together with about one hundred Thabarwa monks, nuns, and lay practitioners, embarked on a Dharma tour across Vietnam, continuing to lead Vipassanā practice retreats in the northern region. At the same time, he and the Thabarwa Sangha frequently paid respectful visits, rich in Dharma spirit, to Most Venerables, Venerables, monastics, and lay disciples of various traditions throughout the country. Such close relationships were nurtured through the spirit of Compassion (*mettā-karuṇā*), Selflessness (*anattā*), and Non-harming (*ahiṃsā*) of the Buddha’s disciples, who recognized one another in the Dhamma practice through Right View. Thus, wholesome conditions have continually expanded in Vietnam and in other countries with Buddhist communities, and even among non-Buddhists who gladly received and rejoiced in his profound teachings—marked by harmlessness, wisdom, empathy, and the serene, gentle, genuine, and transcendent energy of his meditative presence.

At present, the research papers, scholarly presentations, journals, and conferences of Sayadaw Ottamathara continue to spread internationally. They are academically valued as significant contributions to the modern revival of International Dharma propagation. The image of Myanmar Buddhism and the Thabarwa Sangha is increasingly recognized by the International Buddhist community and by admirers of Truth, Goodness, and Beauty (*Satyam*—

Śivam–Sundaram). Many Buddhist groups in Vietnam and abroad have embraced his teachings of “Unlimited Wholesome Deeds” and “Mindfulness of Renunciation” to promote wholesome community service, support the Triple Gem, and cultivate wholesome karmic affinities. His meditation teachings have been compiled by disciples and published into approximately seven authoritative books in Vietnam and Sri Lanka.

1. *From Ignorance to Enlightenment (Từ Minh tới Vô Minh)* – by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Youth Publishing House, 2023 (reprinted).
2. *The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara* – by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Author Publication, Sri Lanka, 2023.
3. *Teachings & Questions – Answers: Satipaṭṭhāna Meditation Course* – by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Author Publication, Sri Lanka, 2024.
4. *Dhamma Talks during the Rains Retreat (Pháp thoại mùa an cư)* – by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Religious Publishing House, February 2025.
5. *Dhamma Talks during the Rains Retreat (Pháp thoại mùa an cư)* – by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Hong Duc Publishing House, reprinted April 2025.
6. *Dhamma Discussions with Sayadaw Ottamathara (Thỉnh Pháp với Thiền sư Ottamathara)* – Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Hong Duc Publishing House.
7. *Travelling And Seeing The Truth (Dạo chơi giữa đời thấy ra sự thật)* – by Sayadaw Dr. Ashin

Ottamathara. Forthcoming, Hong Duc Publishing House.

8. *Seeing Through The Cause And Effect (Vấn Pháp Ở Pháp Vân)* - by Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara. Forthcoming, Hong Duc Publishing House.

Currently, Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara is undertaking retreat (*vassa*) and teaching meditation in the United States, with the noble purpose of liberation and enlightenment, bringing an end to *samsāra* (the cycle of birth and death), and leading practitioners toward the Path of the Four Noble Fruitions (*cattāri phala*). His aspiration is to preserve the true value of the Buddha-Dhamma, while simultaneously spreading the message of peace, progress, happiness, and sustainable well-being for humanity. This aligns with the orientation of the United Nations Vesak 2025 and the vision of the Asian Buddhist Conference for Peace (ABCP).

Updated as of October 2025

GIỚI THIỆU VỀ NGÀI THIỀN SƯ SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA

1. Vài nét khái quát về Ngài Thiền 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 thân hành đạo “vượt trội”. Ngài chuyên tu chuyển hóa tự thân và hạnh nguyện hoằng đạo viên mãn với thái độ Làm tất cả thiện pháp một cách vô phân biệt, tinh tậ, 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 thiện 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 Thiện 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, dẫu 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 lỗi 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 “sống 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-khẩu-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 Nayyasagara, 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 và 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 hoằng 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. Sau đó, nhiều trường Baka được xây dựng và 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 công đức*”, 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 công đức*” 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 Tachileik, 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 1200 Tăng Ni Myanmar; cư mang hơn 1000 người bệnh, chăm sóc tại Bệnh viện Pháp Bảo; chịu trách nhiệm chăm sóc người già khoảng 2500 vị; cư 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 2000 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 với thiên nhiên,...

5. Kế hoạch hoằng 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 nói 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 Ottamathara ngày càng trở nên nổi tiếng trong nước và quốc tế. Ngài 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 trü;

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 Sự 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 9/3/2022, 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 01/08 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 hình và báo giấy chính thống) đã đưa tin.

Nhà xuất bản Thanh Niên chính thống của Việt Nam đã ấn tống 2500 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 1600 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 hoàng 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 đánh 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 Thiền sư Ottamathara đã tham dự pháp đàm chia sẻ phương pháp thực hành - ứng dụng Chánh niệm và Xả ly 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.

Trong khuôn khổ của Đại thiện sự này, ngày 13/12/2023, Ngài Thiền sư Ottamathara cùng Tăng đoàn quốc tế tham gia Chương trình Thiền 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 tịnh xá Trúc Lâm (Veluvana), Rājgir, Ấn Độ. Sau đó, tại đây, Ngài Thiền 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 lực 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 thánh Pháp.

9. Các hoạt động Phật sự Quốc tế của Thiền sư Ottamathara từ 12/2024-10/2025

Từ năm 2024, khi Trung Tâm Thabarwa được hình thành tại Ấn, ngay trong giai đoạn xây dựng, Thabarwa Ấn đã cùng đồng hành lực hòa rất nhiều Phật sự cộng tu, nương tựa vào nhau, nương tựa vào Pháp với các chùa và Tăng đoàn Quốc tế. Ngài Thiền sư Ottamathara thường xuyên được lãnh đạo các tổ chức mời đi thuyết giảng chia sẻ Pháp tại nhiều nơi ở Ấn Độ.

Từ ngày 06/6/2025-29/6/2025 DL, tại hai nước Malaysia và Singapore dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Ottamathara đã diễn ra khóa thiền Vipassana cộng tu Quốc tế. Tham dự có hơn 100 Tăng Ni Cư sĩ đến từ nhiều nước: Myanmar, Việt Nam, Israel – Nam Phi và người bản địa. Tại Malaysia, Thiền Sư Ottamathara thành lập khoảng 5 trung tâm Thiền Vipassana thuộc hệ thống các Trung Tâm Thabarwa Quốc Tế.

Ngày 18/4/2025, tại Trụ sở Trường Trung – Cao Phật học Hải Phòng, Trung Tâm Phật học ứng dụng ra mắt, Thiền sư Ottamathara làm đại diện cho điểm kết nối Ban Quốc tế tại Myanmar; cùng đại diện các Tăng sĩ quốc tế như: Tiến sĩ Sư. Ratana (Ấn Độ), Tiến sĩ. Sư Paramananda (Sri Lanka), Sư Uttam, Thạc sĩ Nghiên cứu sinh Đinh Thị Thu Hà - Đài Loan; doanh nhân, các học giả và đại diện các tổ chức Phật giáo.

Chiều ngày 5/5/2025 (nhằm ngày 8/4/Ất Tỵ), tại giảng đường chính Trung Tâm Thabarwa Phước Sơn đã diễn ra buổi gặp mặt Tăng thân Quốc Tế Srilanka, Đài Loan, Myanmar, Ấn Độ, Việt Nam trong dịp quý Ngài lãnh đạo Phật giáo các nước về tham dự Đại lễ Vesak 2025. Tham dự buổi gặp mặt có khoảng 100 chư Tăng Ni Cư sĩ Tăng đoàn Thabarwa dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Ottamathara. Ngài trưởng lão Wi Raw Sana, thành viên Hội đồng Quản lý Tăng già Cấp Cao của Phật giáo Myanmar, Ngài được Chính Phủ Myanmar 7 lần tặng danh hiệu/ học

vị cao quý. Và đông đảo Tăng Ni Cư sĩ Việt Nam có mặt giao lưu.

Về phía Tăng đoàn/ Tập đoàn Phúc Trí Đài Loan có:
1- Hòa thượng Như Tịnh, Trụ trì Tăng đoàn Phúc Trí. 2- Pháp sư Như Đắc, Hiệu trưởng Học viện Phật học Phúc Trí. 3- Pháp sư Duyên Bảo, Viện trưởng Giáo dục Tăng đoàn Phúc Trí. 4- Pháp sư Tánh Mẫn, Giảng sư hướng dẫn lớp Việt Thăng Phúc Trí. 5- Pháp sư Tánh Y, Thư ký trụ trì Tăng đoàn Phúc Trí. 6- Quách Cơ Thụy, Giám đốc điều hành Quỹ Giáo dục Văn hóa Phúc Trí. 7- Vương Diệu Đức, Phó Hội trưởng Hội Thúc đẩy Toàn cầu ASEAN Việt Thăng. 8- Đinh Thu Hà, Tổng thư ký Hội Thúc đẩy Toàn cầu ASEAN Việt Thăng.

Về phía Tăng đoàn Srilank có 5 chư Tăng, dưới sự dẫn đoàn của Ngài Phó giáo sư Tiến sĩ Paramananda – Viện từ điển Phật học cao cấp Srilanka.

Về phía Tăng đoàn Ấn Độ có Sư Tiến sĩ Ratana – Bạc Xiển Dương Chánh Pháp (Saddhamma Jotikadhja); Tiến sĩ Di sản Phật giáo tại Bangladesh, Ban Nghiên cứu Tây Tạng (Nava Nalanda Mahaviha), Đại học Deemed, Bộ Văn hóa, Chính phủ Ấn Độ. Danh hiệu: Saddhammajotikadhaja (Người thấp đuốc diệu pháp), do Bộ Tôn giáo Myanmar tấn phong; Trụ trì Chùa Trung Quốc Nalanda, Bihar, Ấn Độ; Quản lý Chùa Trung Hoa Nalanda, Bihar, Ấn Độ; Thư ký Trung tâm Thiền Veluwan, Silao, Nalanda, Bihar, Ấn Độ; Thành viên & Thành viên Ban Quản Trị Chùa RamanyaBhumi, BodhGaya, Bihar, Ấn Độ; Giám đốc & Thành viên Ban Quản Trị Trung tâm Thiền

Mrauk-OO, BodhGaya, Bihar, Ấn Độ; Thành viên & Thành viên Ban Quản Trị Chùa Campuchia, Bodhgaya, Bihar, Ấn Độ; Thành viên Ban Quản Trị của Chùa Mahaprajapati Gautami ở Bodhgaya và Vaishali, Bihar, India; Thành viên của Di sản xã hội, Patna, Bihar, Ấn Độ; Thư ký thành viên tại Tu viện Phật giáo Sri Lanka, Nalanda, Bihar, Ấn Độ.

Về phía đại diện Tăng đoàn Việt Nam có TT Thích Minh Thuận – Ủy Viên Hội Đồng Trị Sự, Phó Ban Hoằng Pháp Trung Ương, Trưởng Phân Ban Hoằng Pháp Đồng Bào Dân Tộc Thiều Sô, Phó trưởng ban Thường trực Ban Trị Sự Giáo Hội Phật giáo Việt Nam tỉnh Phú Thọ; Phó giám đốc Trung Tâm Phật học Ứng Dụng. Và Sư Phước Khoa – quản lý Trung Tâm Thabarwa Phước Sơn; các đại diện phụ trách các đầu phân ban Trung Tâm Phật học Ứng dụng Việt Nam và Quốc Tế dưới sự chứng minh điều hành của Ngài Trưởng lão Hòa Thượng Thích Quảng Tùng, Phó Chủ Tịch Hội Đồng Trị sự TW GHPGVN.

Về phía Tăng đoàn Thabarwa có Thiền sư Ottamathara. Với việc hướng đến cộng tu lực hòa Tăng đoàn Quốc Tế; tôn trọng các Pháp tu và các truyền thống hệ phái; hướng đến áp dụng đúng lời Phật vào cuộc sống; chú trọng Pháp Hành; phổ quát Phật giáo lan tỏa đến mọi đối tượng để có cái nhìn chánh kiến; phát huy sức mạnh nội lực cá nhân và sức mạnh đại chúng; hưng thịnh Phật giáo Việt Nam cùng Phật giáo Quốc Tế; lan tỏa thông điệp Phật giáo vì hòa bình;... buổi gặp mặt đã diễn ra với sự kí kết trên 6 nội dung căn bản với sự tự nguyện của các đại diện.

1) Mục đích: nhằm thiết lập mối quan hệ hợp tác giáo dục Phật pháp lâu dài, có kế hoạch giữa các bên; tăng cường sự giao lưu trong học tập, tu hành và văn hóa Phật giáo giữa

các quốc gia, hướng đến sự đồng hành và phát triển cùng lợi lạc.

2) Nội dung hợp tác: Trao đổi nhân sự, Tăng đoàn/Tập đoàn Phúc Trí đồng ý tiếp nhận hằng năm các học viên, giáo viên, cán bộ do Trung Tâm Phật học ứng dụng giới thiệu sang học tập, tham quan hoặc đào tạo ngắn hạn tại Học viện Phật giáo Phúc Trí. thỉnh chư Tăng Ni và giảng viên sang giao lưu hoằng pháp, tu học, giảng dạy các lĩnh vực trong Tam Tạng kinh điển đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni và chư Thánh Tăng để lại có truyền thừa rõ ràng; mở các khóa tu ngắn hạn.

Về mặt hợp tác tổ chức hoạt động: các đầu phụ trách của Trung Tâm Phật học ứng dụng trong và ngoài nước nối kết cùng lên kế hoạch và tham gia các hoạt động giáo dục, như tại Đài Loan, tham gia: Trại doanh nhân, Trại giáo viên, Trại sinh viên đại học,... mời đại biểu Việt Nam tham dự. Tại Việt Nam: Các khóa học Quảng Luận, khóa Phật pháp ứng dụng, khóa tập huấn giáo thọ... mời chư Tăng Ni và giáo thọ Đài Loan tham gia giảng dạy. Tại Myanmar: Các lớp Thiền Vipassana, các khóa Phật pháp ứng dụng, trao đổi khoa học học thuật giữa giáo thọ... mời chư Tăng Ni và giáo thọ Đài Loan tham gia hoằng Pháp.

Về phương diện chuyển giao kỹ thuật giáo dục: các bên có thể trao đổi tài liệu giảng dạy, ghi âm – ghi hình các khóa học, tài liệu dịch thuật, khuyến khích hợp tác dạy học trực tuyến và hướng dẫn từ xa để mở rộng phạm vi lợi ích

3) Phương thức thực hiện: Đại diện Trung Tâm chỉ định nhân lực liên hệ và đơn vị phụ trách để điều phối và triển khai các nội dung cộng tu; các hoạt động và chương trình cụ thể sẽ được xem xét thông qua các kế hoạch thực

hiện hằng năm hoặc các chuyên đề, tọa đàm, hội thảo; trao đổi nhân sự đảm bảo tuân thủ pháp luật, phong tục, tập quán và đảm bảo an toàn, tôn trọng lẫn nhau giữa quy định quản lý công dân của các nước.

4) Tài chính và chia sẻ nguồn lực: các bên sẽ cùng trao đổi, hỗ trợ chi phí cho từng hoạt động cụ thể; trong trường hợp cần thiết, có thể cùng nhau tìm kiếm tài trợ từ các tổ chức Phi chính phủ vì hòa bình; hoặc tự nguyện dấn thân tự nguyện hộ trì theo khả năng cá nhân và hội nhóm không cần kêu gọi – vì Phật Pháp là nhân duyên và tự nguyện khi thông hiểu Nhân – Quả và quy luật Pháp vận hành, parami.

5) Những thay đổi nếu có: với mục tiêu 3 năm là giai đoạn đầu, có thể tiếp tục hợp tác với các kế hoạch trao đổi trước 6 tháng; có thể bổ sung các nội dung hoằng pháp khi hợp lý giữa các Tăng đoàn tự nguyện cộng tu dựa trên Pháp học và Pháp hành.

6) Một số các nội dung khác: Buổi gặp mặt và kí kết như lời tuyên bố về thiện chí hợp tác, không mang tính ràng buộc pháp lý như một hợp đồng, các bên sẽ nỗ lực thực hiện các nội dung trên cơ sở thiện chí và tôn trọng lẫn nhau. Việc ký kết và thực hiện được đặt trên nền tảng tôn trọng, bình đẳng, tin tưởng và nguyện lực hoằng truyền Phật pháp.

Nhấn mạnh trong tất cả các Phật sự giáo dục khi triển khai đồng có thể làm Phật sự hoằng Pháp và an sinh phúc lợi xã hội. Những người con Phật đồng hạnh nguyện. Ngôn ngữ và khoảng cách địa lý, hình tướng y áo không quan trọng bằng việc thấy ra Pháp và tự nguyện gắn kết với nhau trên tinh thần lời Phật dạy; chánh kiến những giáo lý căn

bản để ứng dụng thiết thực pháp hành vào cuộc sống an vui mình lợi lạc nhân loại.

Là khách mời của Đại lễ Vesak 2025 do Liên Hợp Quốc tổ chức tại TP Hồ Chí Minh Việt Nam vào ngày 6-7-8/5/2025; đại diện học giả Quốc Tế của Trung Tâm Phật học ứng dụng Việt Nam có tham luận trình bày của Thiền sư Ottamathara – Myanmar; PGS Quách Gia Nhân – Đài Loan; đại diện diễn giả Việt Nam có Thầy Trần Việt Quân.

Thiền sư Ottamathara - Ngài là diễn giả theme 5 chủ đề “Thúc đẩy đoàn kết: Nỗ lực hợp tác vì hòa hợp toàn cầu”, đề tài “*Tăng đoàn Thabarwa làm “thiện pháp không giới hạn” vì lực hòa Tăng đoàn Quốc Tế và thúc đẩy hòa hợp bền vững toàn cầu*” (The Thabarwa Sangha’s practice of “unlimited wholesome deeds” for the international *Saṅgha* in *Samaggi* and the promotion of sustainable global harmony). Sau Đại lễ Vesak, Ngài Thiền sư Ottamathara cùng khoảng 100 chư Tăng Ni Cư sĩ hành giả Thabarwa đã có chuyến đi Xuyên Việt và tiếp tục dạy thiền Vipassana gieo duyên tại khu vực phía Bắc Việt Nam; song song đó Ngài và Tăng đoàn Thabarwa thường xuyên có các chuyến thăm viếng trân trọng thăm tình đạo vị đến quý Hòa Thượng, Thượng Tọa, chư Tăng Ni và Cư sĩ Việt Nam các truyền thống tại nhiều vùng miền. Có được các mối quan hệ thân thiết này cũng nhờ tinh thần Từ Bi, Vô Ngã, Bất Hại của những người con Phật cùng tri nhận nhau trong Pháp hành dựa trên chánh kiến đã được thông suốt; vì vậy các duyên lành không ngừng được tiếp tục mở rộng tại Việt Nam và các quốc gia có cộng đồng Phật giáo khác, ngay cả những người không theo Phật giáo cũng dễ tiếp nhận và hoan hỷ với các lời dạy sâu sắc, bất

hại, trí tuệ, đầy cảm thông của Ngài trong năng lượng thân giáo Thiền khinh an, nhẹ nhàng, chân thành, siêu xuất.

Hiện tại, các bài nghiên cứu, tham luận khoa học, Tạp chí, Hội thảo của Thiền của Ottamathara vẫn đang được lan rộng ra nhiều nước, mang tính học thuật và đóng góp cho công cuộc phục hưng hoàng Pháp Quốc tế trong thời hiện đại được đánh giá rất cao; hình ảnh Phật giáo Myanmar và Tăng đoàn Thabarwa ngày càng được cộng đồng Phật giáo Quốc tế và những người yêu chuộng cái đẹp Chân – Thiện – Mỹ biết đến; nhiều nhóm hội Phật tử tại Việt Nam và Quốc tế hưởng ứng lời dạy “Thiền pháp không giới hạn”, “Chánh niệm xả ly” của Ngài để lan tỏa các việc làm hướng thiện giúp đỡ cộng đồng và tinh tấn hộ trì Tam bảo, kết duyên lành chúng sanh. Các bài giảng Thiền của Ngài Ottamathara đã được các Thiền sinh tập hợp và xuất bản khoảng 6 cuốn sách chính thống tại Việt Nam và Srilank:

- (1) Sách *Từ Vô Minh Tới Minh* - tác giả Thiền sư Ashin Ottamathara. Nhà xuất bản Thanh Niên - Năm 2023 (tái bản)
- (2) Sách *The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara* - tác giả Thiền sư Ashin. Nhà xuất bản - Author Publication Srilanka, năm 2023
- (3) Sách *Teachings & Questions - Answers Satipathana Meditation Course* - tác giả Thiền sư Ashin Ottamathara. Nhà xuất bản - Author Publication Srilanka, năm 2024.
- (4) Sách *Pháp Thoại Mùa An Cư* - tác giả Thiền sư Ashin Ottamathara. Nhà xuất bản Tôn Giáo, tháng 2 năm 2025.

- (5) Sách *Pháp Thoại Mùa An Cư* - tác giả Thiền sư Ashin Ottamathara. Nhà xuất bản Hồng Đức (tái bản) tháng 4 năm 2025.
- (6) Sách *Thỉnh Pháp với Thiền Ottamathara* - tác giả Thiền sư Ashin, Nhà xuất bản Hồng Đức.
- (7) Sách *Đạo Chơi Giữa Đời Thấy Ra Sự Thật* – sắp xuất bản, Nhà xuất bản Hồng Đức.
- (8) Sách *Vấn Pháp Ở Pháp Vân* – sắp xuất bản, Nhà xuất bản Hồng Đức.

Hiện Thiền sư Ottamathara đang nhập Hạ và giảng Thiền tại Mỹ vì mục đích giải thoát giác ngộ, chấm dứt sanh tử luân hồi, hướng đến đạo lộ Tứ Thánh quả - nguyện vey giá trị Phật Pháp; đồng thời qua đó lan tỏa thông điệp vì hòa bình, tiến bộ, an vui, bền vững nhân loại, theo định hướng Vesak Liên Hợp Quốc 2025 đã đề ra, và các tổ chức Phật giáo Châu Á vì hòa bình ABCP (Asian Buddhist Conference for Peace - ABCP) đề xướng.

Cập nhật đến tháng 10/2025.

**NO NEED TO BE EARLY AND LATE. JUST
NEED TO BE RIGHT TIME.**



SECTION I – DHAMMA TALK

PHẦN I – PHÁP THOẠI

DHAMMA TALK 1

Today is the 8th of June, 2025. We all will meditate together for about 30 minutes.

We should close our eyes gently, not forcefully. Whatever we do with our body and mind, including closing and opening our eyes, should be gentle. Only when we are trying to be gentle in action, the mind will also be gentle.

We should try to stay in silence as much as possible. Only when our actions are stable, the mind will also be stable. We need to be stable, as much as we are unstable, in both our body and mind.

Whatever we do, we must be able not to do - to stop doing everything with our body and mind. We cannot stop every action of body and mind, but we should try to stop as much as possible.

Stability of the mind is the cause of the power - the cause of the power of the mind.

Purification of the mind is the cause of wisdom or enlightenment. By practicing sitting meditation, and mindfulness and detachment in our daily activities, our body and mind will become more and more healthy and wealthy - with merit.

Be gentle, whatever we do. To be gentle, soft and stable and purification of the mind are mostly needed for the people in modern society.

Soft power is more needed and more powerful than hard power. Mind power is much more needed than the power of materials. Stability is more needed than action or motion. Silence is more needed than noise. Purification of the mind is more needed than great anger and delusion of the mind.

We need balance in both mind and matter. Meditation can make balance between every opposition. Only by practicing meditation, we can detach from all activities of society: education, business, healthcare, family life,...

Attachment is the cause of all the problems and suffering. If this attachment becomes stronger and stronger, there will be more and more problems and suffering - in both our body and mind.

The power of mindfulness should be stronger than ignorance. The power of detachment should be stronger than attachment. In this way, our life, our family, our country, our world will be peaceful and develop more and more.

Be mindful - only of ourselves, our body and mind in order to detach from the others. Be mindful of every present moment in order to detach from the created time of past, present, and future.

Before I practiced meditation, I knew nothing about meditation. Because of practicing meditation like this till

now, I know more and more about Buddhism, meditation, and all kinds of doing good deeds.

Practicing meditation is real education, real business, real healthcare, real politics, real insurance, prayer and protection.

Be gentle, soft, and stable in whatever we do. Be mindful of every present moment. Rest, and release the whole body and mind. Grasping habits of the mind is wrong. We should try to stop the grasping habit of the mind we are using now.

We should practice letting go - habits of the mind. We should let go of everyone, everything, every time, and every place from the mind. We should keep no “something,” no “someone,” no limited time and place - just cause and effect, or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

We should accept selflessness in the mind in order to detach from self, in order to detach from the idea of self or someone or “I,” something or “mine.”

The law of karma or cause and effect of selfless impermanent nature is the original or permanent truth.

“One self” or “someone” or “all living beings,” “something” or “infinite universe” - are just created by ignorance and attachment.

The real creator of infinite living beings and the universe is ignorance and attachment.

Because of our own ignorance and attachment, we are misunderstanding living beings and all non-living beings as real.

We need to change - from our own ignorance and attachment to mindfulness and detachment.

Whenever there is a cause, there will be an effect. If the cause is good or right, there will be good effects or consequences. If the cause is bad or wrong, there will be bad consequences.

Good results are caused by good and right actions. Bad results are caused by bad and wrong actions. So actions are the real creators of good and bad results.

Therefore, we need to be mindful in whatever we do. Mindfulness is detachment from ignorance. More mindfulness will be the cause of less and less ignorance. More and more ignorance will be the cause of less and less mindfulness.

BÀI PHÁP SỐ 1

Hôm nay là ngày 8 tháng 6 năm 2025. Chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền trong khoảng 30 phút.

Chúng ta nên nhắm mắt nhẹ nhàng, không nên cố gắng. Bất cứ điều gì chúng ta làm với cơ thể và tâm trí, bao gồm cả việc nhắm và mở mắt, đều cần nhẹ nhàng. Chỉ khi chúng ta cố gắng nhẹ nhàng trong hành động, tâm trí cũng sẽ nhẹ nhàng.

Chúng ta nên cố gắng giữ im lặng càng nhiều càng tốt. Chỉ khi hành động của chúng ta ổn định, tâm trí cũng sẽ ổn định. Chúng ta cần sự ổn định, cũng nhiều như sự không ổn định, trong cả cơ thể và tâm trí của mình.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta phải có khả năng không làm, ngừng làm mọi thứ bằng cơ thể và tâm trí của mình. Chúng ta không thể dừng mọi hành động của cơ thể và tâm trí, nhưng chúng ta nên cố gắng dừng lại càng nhiều càng tốt.

Sự ổn định của tâm trí là nguyên nhân của sức mạnh, nguyên nhân của sức mạnh của tâm trí. Sự thanh lọc của tâm trí là nguyên nhân của trí tuệ hoặc sự giác ngộ.

Bằng cách thực hành thiền ngồi, chánh niệm và buông xả trong các hoạt động hàng ngày, thân và tâm của chúng ta sẽ ngày càng khỏe mạnh và giàu có hơn với phước báu.

Hãy nhẹ nhàng, bất kể chúng ta làm gì.

Nhẹ nhàng, mềm mại và ổn định và thanh lọc tâm trí là điều cần thiết nhất đối với những người trong xã hội hiện đại.

Quyền lực mềm thì cần thiết và mạnh mẽ hơn sức mạnh của quyền lực cứng.

Sức mạnh của tâm trí cần thiết hơn nhiều so với sức mạnh của vật chất.

Sự ổn định cần thiết hơn hành động hoặc sự chuyển động.

Sự im lặng cần thiết hơn tiếng ồn.

Sự thanh lọc tâm trí cần thiết hơn sự tức giận và ảo tưởng của tâm trí.

Chúng ta cần sự cân bằng trong cả tâm trí và vật chất.

Thiền có thể tạo ra sự cân bằng giữa mọi sự đối lập.

Chỉ bằng cách thực hành thiền, chúng ta mới có thể thoát khỏi mọi hoạt động của xã hội như: giáo dục, kinh doanh, chăm sóc sức khỏe, cuộc sống gia đình,...

Sự dính mắc là nguyên nhân của mọi vấn đề và đau khổ. Nếu sự dính mắc này ngày càng mạnh mẽ hơn, sẽ có ngày càng nhiều vấn đề và đau khổ trong cả thân và tâm của chúng ta.

Sức mạnh của chánh niệm thì mạnh hơn sự vô minh.

Sức mạnh của sự xả ly thì mạnh hơn sự dính mắc.

Bằng cách này, cuộc sống, gia đình, đất nước, thế giới của chúng ta sẽ được bình yên và phát triển hơn nữa.

Hãy chánh niệm - chỉ với thân và tâm của chúng ta để tách khỏi những người khác.

Hãy chánh niệm về mọi khoảnh khắc hiện tại để xả ly khỏi thời gian được tạo ra của quá khứ, hiện tại và tương lai.

Trước khi thực hành thiền, tôi không biết gì về thiền.

Nhờ thực hành thiền như thế này cho đến bây giờ, tôi ngày càng hiểu biết hơn về Phật Pháp, hành thiền và mọi loại việc làm phước thiện.

Hành thiền là giáo dục thực sự, kinh doanh thực sự, chăm sóc sức khỏe thực sự, chính trị thực sự, bảo hiểm thực sự, sự cầu nguyện và bảo vệ thực sự.

Hãy nhẹ nhàng, mềm mại và ổn định trong mọi việc chúng ta làm.

Hãy chánh niệm về mọi khoảnh khắc hiện tại.

Nghỉ ngơi và giải phóng toàn bộ thân và tâm.

Thói quen nắm giữ của tâm là sai.

Chúng ta nên cố gắng dừng thói quen nắm giữ của tâm mà chúng ta đang sử dụng hiện nay.

Chúng ta nên thực hành buông bỏ - thói quen của tâm.

Chúng ta nên buông bỏ mọi người, mọi thứ, mọi lúc và mọi nơi khỏi tâm trí.

Chúng ta không nên giữ "cái gì đó", hay ai "ai đó", không có thời gian và địa điểm giới hạn, chỉ có nguyên nhân và kết quả, hoặc hành động và cùng một phản ứng của bản chất vô thường luôn mới.

Chúng ta nên chấp nhận sự vô ngã trong tâm trí để thoát khỏi bản ngã, để thoát khỏi ý niệm về bản ngã hoặc ai đó hoặc "tôi", cái gì đó hoặc "của tôi".

Quy luật nghiệp quả hay nguyên nhân và kết quả của bản chất vô ngã, vô thường là chân lý ban đầu và vĩnh cửu.

"Cái ngã" hay "ai đó" hay "tất cả các chúng sinh", hoặc "cái gì đó" hay "vũ trụ vô hạn" - chỉ được tạo ra bởi sự vô minh và dính mắc.

Vô minh và dính mắc là đáng sáng tạo thực sự của vô lượng vô số chúng sinh và vũ trụ này. Do sự vô minh và dính mắc của chính chúng ta, chúng ta hiểu lầm rằng chúng sinh và vô chúng sinh là có thật.

Chúng ta cần thay đổi từ sự vô minh và dính của chính mình sang chánh niệm và xả ly.

Bất cứ khi nào có nguyên nhân, sẽ có kết quả.

Nếu nguyên nhân tốt hoặc đúng, sẽ có kết quả tốt.

Nếu nguyên nhân là xấu hoặc sai lầm, sẽ có kết quả xấu.

Kết quả tốt là do hành động tốt và đúng dẫn tạo ra.

Kết quả xấu là do hành động xấu và sai lầm gây nên.

Vì vậy, hành động là tác nhân thực sự tạo ra kết quả tốt và xấu.

Do đó, chúng ta cần phải chánh niệm trong bất cứ việc gì chúng ta làm.

Chánh niệm là sự tách rời khỏi vô minh.

Càng nhiều chánh niệm sẽ là nhân của sự càng ít vô minh.

Càng nhiều vô minh sẽ là nhân của sự càng ít chánh niệm.

DHAMMA TALK 2

9th of June, 2025. We all will meditate together in this morning session.

Whatever we do with our body and mind, we should try to be doing or not doing only, with detachment from the idea of self, or someone, or something, or sometime,

someplace. We need to be mindful only of the action of our body or mind in the present moment, to be doing only. Only the present action of our body or mind is the object to be mindful of.

The more we are mindful of the present action of our body and mind, the more we can detach from ignorance and attachment. If we are mindful at every present moment, we are alive with mindfulness and detachment. If we are not mindful in every present moment, we are alive with ignorance and attachment.

As a meditator, the usage of the words "we" or "I" represents the cause and effect or actions and the same reactions of impermanent nature. For most people in society, the usage of the words "I" or "you" or "we" represents oneself or someone, something, or "my", or "ours".

In fact, oneself or self is impermanent. Non-self or selflessness is permanent. Because of attachment to self, or oneself, or someone, or something, the minds of living beings are unhealthy, due to greed, anger, and delusion.

The practice of meditation is the detachment of the mind from the idea of self or oneself, through the truth of non-self or selflessness of impermanent nature. Before I started the meditation, whatever I did, I did for self, or oneself, or "I". Because of practicing meditation, I got the chance to be doing only or not doing only, not for someone or I, not for something or mine, just to be doing or not doing only.

Most of us are still young and healthy. That's why we can work not only for ourselves but also for others and for

the Buddha, Dhamma and Sangha. Instead of practicing meditation only for oneself or "I", we should practice meditation for others, for all, for Buddha, Dhamma and Sangha.

Whatever we do, we should try to represent everyone, including Buddha, Dhamma, and Sangha. In this way, we can save more merits and also detach more and more from the idea of self or oneself. Traditionally, we have been working only for oneself or "I". As a meditator, we should work for everyone, including Buddha, Dhamma, and Sangha.

Nothing is easy to succeed at, for sure, but if we work for everyone, we can save more and more merits, even if we don't succeed. With this right understanding, I have been working for all from 1999 till now. Whatever I do, I have been working for all. The more I work for non-self or all, the more I can detach from myself. The more I can detach from myself, the more I can work for all.

In this guiding meditation, the main object is selflessness, or cause and effect, or action and the same reaction of selfless impermanent nature. We should try to stop what we used to do. In this way, we will be able to do what we should do.

Doing only represents the cause and effect of selfless impermanent nature. No one is doing, nothing is doing. Doing itself is selfless impermanent nature. Doing only is not only for practicing meditation but also for every activity in this society.

Every knowing of the mind is also knowing only. No one is knowing, nothing is knowing. Knowing is just selfless impermanent nature. Non-knowing is also the same-selfless impermanent nature.

Both doing and not doing are also selfless impermanent nature. Both experiencing and not experiencing are also selfless impermanent nature. All infinite living beings and infinite universes are not to be rejected or attached, but to be used only, to save more and more merits of dāna, sīla, and bhāvanā.

BÀI PHÁP SỐ 2

Hôm nay là ngày 9 tháng 6 năm 2025. Tất cả chúng ta sẽ cùng thực hành thiền với nhau trong thời khóa buổi sáng ngày hôm nay.

Bất cứ điều gì chúng ta làm với thân và tâm, chúng ta nên cố gắng chỉ làm hoặc chỉ không làm mà thôi, với sự xả ly ý tưởng về một cái tôi, bản ngã hay ai đó, thứ gì đó, hay một thời gian, một nơi chốn.

Chúng ta chỉ cần chánh niệm về hành động hiện tại của thân hay tâm, chỉ để làm mà thôi. Chỉ có hành động ở trong giây phút hiện tại của thân và tâm của chúng ta là đối tượng để chánh niệm. Chúng ta càng chánh niệm vào hành động trong giây phút hiện tại của thân và tâm thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi vô minh và dính mắc.

Nếu chúng ta chánh niệm ở mỗi giây phút hiện tại thì chúng ta đang sống cùng với chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta không chánh niệm trong mỗi giây phút hiện tại thì

chúng ta sống cùng với hành động vô minh và dính mắc ở trong giây phút hiện tại.

Là một người hành thiền, các từ "bạn", "tôi" sẽ đại diện cho nhân và quả hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường, vô ngã. Đối với phần lớn những người trong xã hội, các từ "tôi" hay "bạn", "chúng ta" sẽ đại diện cho một cái tôi, cái ngã, ai đó, thứ gì đó, hay là của tôi hoặc của chúng ta.

Sự thật thì bản ngã hay một cái tôi là vô thường. Vô ngã hay tính vô ngã là thường hằng. Vì dính mắc vào cái ngã hay một cái tôi, thứ gì đó hay ai đó, vì tham, sân, si mà tâm của chúng sanh không khỏe mạnh.

Việc thực hành thiền là sự xả ly của tâm khỏi ý tưởng về một tự ngã hay cái tôi, chuyển thành sự thật về vô ngã hay không có ngã của bản chất vô thường. Trước khi tôi bắt đầu thực hành thiền, bất cứ điều gì tôi làm, tôi làm cho tự ngã hay một cái tôi hay tôi. Bởi vì việc thực hành thiền, tôi đã có cơ hội để chỉ làm mà thôi hay chỉ không làm mà thôi, không phải cho ai đó hay tôi, không phải cho thứ gì đó hay cái của tôi, chỉ làm mà thôi hoặc chỉ không làm mà thôi.

Hầu hết chúng ta vẫn còn trẻ và khỏe mạnh, do đó chúng ta có thể không chỉ làm việc cho bản thân mà còn cho những người khác, cho Phật pháp và Tăng. Thay vì chỉ thực hành thiền cho một cái tôi, tự ngã hay là tôi, chúng ta nên thực hành thiền cho những người khác, cho tất cả, cho Phật pháp và Tăng.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên cố gắng đại diện cho tất cả mọi người bao gồm cả Phật, Pháp và Tăng. Bằng cách này, chúng ta có thể tích lũy được ngày càng

nhiều phước báu hơn và chúng ta cũng có thể xả ly khỏi ý tưởng về tự ngã, về cái tôi ngày càng nhiều hơn.

Một cách truyền thống, chúng ta chỉ làm việc cho cái tôi, tự ngã hay là tôi. Là một người hành thiền, chúng ta nên làm việc cho tất cả mọi người bao gồm cả Phật, Pháp và Tăng. Chắc chắn là không có điều gì có thể thành công một cách dễ dàng. Nhưng nếu mà chúng ta làm việc cho tất cả mọi người thì chúng ta có thể tích lũy được ngày một nhiều phước báu hơn ngay cả khi chúng ta không thành công.

Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã làm việc cho tất cả từ năm 1999 cho đến nay. Bất cứ điều gì tôi làm, tôi đã làm cho tất cả. Tôi càng làm việc cho vô ngã hay tất cả thì tôi càng có thể xả ly khỏi bản thân mình. Tôi càng có thể xả ly khỏi bản thân thì tôi càng có thể làm việc cho tất cả.

Trong phần hướng dẫn thực hành thiền này, đối tượng chính là sự vô ngã hay nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô ngã. Chúng ta nên dừng lại những điều mà chúng ta đã quen thuộc để làm. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể làm những việc mà chúng ta nên làm.

Chỉ làm mà thôi đại diện cho nhân và quả của bản chất vô thường vô ngã. Không có ai đang làm, không có thứ gì đó đang làm. Bản thân việc làm là tự nhiên vô thường, vô ngã. Việc chỉ làm mà thôi thì không chỉ dành cho thực hành thiền mà còn dành cho tất cả hoạt động trong xã hội.

Mọi hay biết của tâm thì chỉ để hay biết mà thôi. Không có ai đang hay biết, không có thứ gì đang hay biết. Việc hay biết thì chỉ là bản chất vô thường vô ngã. Việc không hay biết thì cũng như vậy, chỉ là bản chất vô thường vô ngã.

Cả việc làm hay việc không làm thì cũng là bản chất vô thường vô ngã. Cả trải nghiệm và không trải nghiệm thì cũng là bản chất vô thường vô ngã. Tất cả vô lượng chúng sanh và vô lượng vũ trụ thì không phải để chối bỏ hay dính mắc, mà chỉ để sử dụng mà thôi, để tích lũy ngày càng nhiều phước báu hơn về bố thí, giữ giới và hành thiền.

DHAMMA TALK 3

Today is June 10, 2025. We all will meditate together in this morning session, in Nirvana Memorial Garden. We are able to do. Now we should abandon whatever we do.

In order to know the natural doing of selfless impermanent nature, we should stop or let go of every present action of our body and mind.

Doing is the cause of happening. If we do, we can do. If we stop doing, we will be able not to do. Both of doing and not doing are essential to do or practice to be doing or not doing only with a detaching mind. Both of doing and not doing are not to reject and attach, but to be doing and not doing only with the detaching mind.

We are able to do for oneself or one person, one time, one place, and one condition or situation. Besides, we should try to do for none-self or not someone, not one person, not one thing, not for one time and one place.

This is detachment from self or oneself. The more we can detach from oneself, the more we can work for others or for all, including Buddha, Dhamma, and Sangha.

In both learning or practicing or teaching meditation, firstly, we should try to do for oneself, and then we should try to do for none-self, to be doing only with detaching from self or oneself.

Doing for oneself is not free. Doing only for none-self is free. Self is limited. None-self or selflessness is limitless. We must try to use self or limit or discipline in order to go beyond self, our limits of discipline.

In the meditation retreat of Thabarwa Center, we are not grasping on both self and selflessness. We are using both limit and limitlessness in doing all kinds of good deeds, together with anyone.

Here in this Nirvana Memorial Garden Retreat, no arrangement for sleeping but you can sleep at your convenience. No arrangement for bedroom or shower, but you can take a shower at your convenience. There is freedom to eat or not to eat, to sleep or not to sleep, to take a shower or not to take a shower.

There is discipline together with freedom. There is freedom together with discipline. There is self together with selflessness. There is selflessness together with self. We all are free to use both limit and limitlessness in the right way of using only, without rejecting and attaching.

We should not be grasping on both discipline and freedom. We should try to use both discipline and freedom, or self and selflessness in the right way of using only.

For those who attach on discipline, they can use discipline in doing good deeds. For those who attach on

freedom, they can do good deeds freely. In my side, I try to make a balance between discipline and freedom. I have been teaching and helping to detach from both discipline and freedom, to be using only with detaching mind.

That's why in this kind of meditation retreat of Thabarwa Center, there are combinations of three different powers. The first is the power of discipline. The second is the power of freedom. The third is the power of doing only with detaching mind.

Guided meditation is over. Now we will share our merits.

BÀI PHÁP SỐ 3

Hôm nay là ngày 10 tháng 6, 2025. Tất cả chúng ta sẽ cùng thực hành thiền với nhau trong thời khóa buổi sáng hôm nay tại Trung tâm Nirvana Singapore.

Chúng ta có khả năng để làm một thứ gì đó và bây giờ chúng ta nên từ bỏ bất cứ điều gì chúng ta đang làm. Để biết về việc làm tự nhiên của bản chất vô thường vô ngã, chúng ta nên dừng lại hoặc buông bỏ mọi hành động hiện tại của thân và tâm.

Hành động làm là nhân của hiện hữu (sự đang diễn ra). Nếu chúng ta làm, chúng ta có thể làm. Nếu chúng ta dừng hành động làm, thì chúng ta sẽ có khả năng để không làm.

Cả việc làm và không làm vô cùng quan trọng để thực hành chỉ để làm mà thôi hoặc chỉ để không làm mà thôi cùng với tâm xả ly. Cả làm và không làm không phải để

chối bỏ hay dính mắc, mà chỉ để làm mà thôi hoặc chỉ để không làm mà thôi với tâm xả ly.

Chúng ta có khả năng để làm cho một cái tôi tự ngã hay một người, một thời gian, một nơi chốn, một điều kiện hay một tình huống. Ngoài ra, chúng ta nên cố gắng để làm cho vô ngã hay không phải ai đó, không phải một người, không phải một cái gì đó, không phải một thời gian hay một nơi chốn.

Điều này là sự xả ly khỏi ngã hay một cái tôi tự ngã. Chúng ta càng xả ly khỏi một cái tôi tự ngã thì chúng ta càng có thể làm việc cho những người khác, cho tất cả bao gồm cả Phật, Pháp và Tăng.

Trong cả việc học, thực hành hay dạy thiền, đầu tiên chúng ta nên cố gắng làm cho một cái tôi tự ngã và sau đó chúng ta nên cố gắng làm cho vô ngã, chỉ làm mà thôi cùng với sự xả ly khỏi một cái tôi tự ngã.

Làm cho một cái tôi tự ngã thì không tự do. Chỉ làm mà thôi cho vô ngã thì tự do. Tự ngã thì giới hạn. Vô ngã hay sự không có cái ngã là không giới hạn. Chúng ta phải cố gắng sử dụng cái tôi tự ngã hay giới hạn hay những kỷ luật để có thể vượt lên trên cái tôi hoặc giới hạn hoặc những kỷ luật.

Trong những khóa thiền của Trung tâm Thabarwa, chúng ta không nắm chặt, nắm níu vào cả cái tôi hay vô ngã. Chúng ta sử dụng giới hạn và tính không giới hạn để làm tất cả những loại thiện pháp cùng với nhau với bất kỳ ai.

Ở đây, ở tại khóa thiền Trung tâm Tưởng Niệm Nirvana, không có sự sắp xếp cho việc ngủ nhưng các bạn có thể ngủ tùy theo nhu cầu. Không có phòng tắm nhưng các bạn có thể tắm nếu thuận tiện tùy theo nhu cầu. Có sự tự do để ăn hoặc không ăn, ngủ hoặc không ngủ, tắm hoặc không tắm.

Có kỷ luật song hành cùng tự do và có tự do song hành cùng với kỷ luật. Có tự ngã song hành cùng với tính vô ngã. Có tính vô ngã song hành cùng với tự ngã. Chúng ta tự do. Tất cả chúng ta tự do để sử dụng cả những giới hạn và tính không giới hạn theo cách đúng đắn - là chỉ sử dụng mà thôi, không chối bỏ hay dính mắc.

Chúng ta không nên chấp thủ vào cả kỷ luật và tự do. Chúng ta nên cố gắng sử dụng cả kỷ luật và tự do hay ngã và vô ngã theo cách đúng đắn - đó là chỉ sử dụng mà thôi.

Đối với những người dính mắc vào kỷ luật thì họ có thể sử dụng kỷ luật để làm thiện pháp. Đối với những người dính mắc vào sự tự do thì họ có thể làm thiện pháp một cách tự do. Về phía tôi, tôi cố gắng để tạo ra sự cân bằng giữa kỷ luật và tự do.

Tôi đã và đang dạy và giúp đỡ để xả ly cả kỷ luật và tự do, để chỉ sử dụng mà thôi với tâm xả ly.

Do đó trong khóa thiền như thế này của Trung tâm Thababarwa, có sự kết hợp của ba loại sức mạnh khác nhau. Thứ nhất, sức mạnh của kỷ luật. Thứ hai, sức mạnh của sự tự do. Thứ ba, sức mạnh của chỉ làm mà thôi cùng với tâm xả ly.

Thời khóa thiền có hướng dẫn đã kết thúc và bây giờ chúng ta sẽ chia phước

DHAMMA TALK 4

Now we all will meditate together and then there will be sharing experiences and answering questions.

The real meditation is mindfulness with detachment. We should emphasize not losing mindfulness in the present moment.

Close the eyes gently, not forcefully, release the whole body and mind. We need to release our body and mind as much as we still grasp them as our own. Presentation of mindfulness is to be doing only, not to misunderstand as "I am mindful" or "presentation of mindfulness is mine".

Presentation of mindfulness is detachment from ignorance. The more we are mindful of every present moment continuously and seriously, the more we can detach from the ignorance of the mind.

Instead of using for oneself or someone or I, we should try to do for none-self or not-someone or no-I. Doing goodies and everything for oneself is common for the people in the society. Now we must do everything including doing good deeds for none-self or not someone, no I, not something, no mine.

The real actor or creator is not someone, not something - just cause and effect - action and the same reaction of selfless impermanent nature.

Doing is doing only. No one is doing it. Nothing is doing it. Doing is just cause and effect - our action and the same reaction of selfless impermanent nature.

Every physical and verbal action is to be mindful. Every present happening in our body and mind is also to be mindful. Mindfulness is the cause of wisdom or enlightenment. The more we are mindful of every cause and effect of our body and mind, the more we can understand the nothingness or emptiness or selflessness of whatever we do and whatever happens in our body and mind.

Detachment is the cause of freedom. Because of attachment to oneself or I, we can know only oneself or I. Only when we can detach from oneself or I, we can understand about selflessness or cause and effect of impermanent nature.

We need to understand and use the truth of cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature of nama and rupa in order to detach from the idea of oneself or someone or I, something or mine.

Detaching from oneself by relying on oneself is not the right way. We should accept non-self or selflessness or the law of karma in order to detach from the idea of oneself or someone or something.

BÀI PHÁP SỐ 4

Bây giờ tất cả chúng ta sẽ cùng thực hành thiền với nhau. Sau đó sẽ đến phần chia sẻ kinh nghiệm và hỏi đáp.

Thiền thực sự là chánh niệm và xả ly, chúng ta nên chú trọng không để đánh mất hành động chánh niệm trong giây phút hiện tại.

Hãy từ từ khép mắt lại một cách nhẹ nhàng, không cưỡng ép. Thả lỏng toàn bộ thân và tâm. Chúng ta cần phải thư giãn, thả lỏng thân và tâm nhiều như thói quen chúng ta nắm giữ thân và tâm là của chúng ta.

Hành động chánh niệm trong giây phút hiện tại thì chỉ để làm mà thôi, không phải để hiểu nhầm rằng “tôi đang chánh niệm” hay “hành động chánh niệm là của tôi”.

Hành động chánh niệm trong giây phút hiện tại là xả ly khỏi vô minh. Chúng ta càng chánh niệm trong mỗi khoảnh khắc một cách liên tục, nghiêm túc thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi vô minh trong tâm.

Thay vì sử dụng cho một cái tôi, tự ngã hay ai đó, hay tôi, chúng ta nên cố gắng làm vì vô ngã, hay không phải ai đó, hay không có tôi.

Làm thiện pháp và làm mọi thứ cho một cái tôi, tự ngã là điều bình thường đối với mọi người trong xã hội. Giờ đây chúng ta phải làm tất cả mọi thứ, gồm cả thiện pháp, cho vô ngã, hay không phải ai đó, không có tôi, không phải thứ gì đó, không phải của tôi.

Thứ mà tạo tác thật sự không phải là ai đó, không phải thứ gì đó - chỉ là nhân và quả, hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường, vô ngã.

Làm chỉ là làm, không có ai đang làm, không có thứ gì đó đang làm. Làm chỉ là nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của tự nhiên vô thường, vô ngã.

Mọi hành động thân, khẩu, ý là để chánh niệm. Mọi việc đang diễn ra trên thân và tâm là để chánh niệm. Chánh niệm là nhân của trí tuệ hay sự giác ngộ. Chúng ta càng chánh niệm về nhân và quả của thân và tâm chúng ta, thì chúng ta càng có thể hiểu về tính không, sự trống rỗng hay tính vô ngã của bất cứ điều gì chúng ta làm và bất cứ điều gì đang diễn ra trên thân và tâm của chúng ta.

Xả ly là nhân của sự tự do. Vì dính mắc vào một cái tôi, tự ngã hay tôi, chúng ta chỉ có thể biết về một cái tôi, tự ngã hay là tôi. Chỉ khi nào chúng ta có thể xả ly khỏi tôi hay tự ngã thì chúng ta có thể hiểu về tính vô ngã hay là nhân và quả của bản chất vô thường.

Chúng ta cần hiểu và sử dụng sự thật của nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường, vô ngã của *nama rupa* - danh và sắc, hay là thân tâm - để xả ly ý tưởng về một cái tôi, hay ai đó, hay tôi, thứ gì đó, hay cái của tôi.

Việc xả ly khỏi ai đó bằng việc dựa vào ai đó không phải là con đường đúng đắn, chân chánh. Chúng ta nên chấp nhận rằng không có ngã, hay tính vô ngã, hay định luật của nghiệp để xả ly ý tưởng về một cái tôi, tự ngã, hay ai đó, hay thứ gì đó.

DHAMMA TALK 5

Close your eyes gently, not forcefully. Release the whole body and mind. We need to release as much as we are grasping our body and mind.

Grasping use is wrong. Using only with detaching from grasping is right.

Doing intentionally or deliberately is not complete.

We should try to be doing accordingly or naturally.

We are able to represent oneself, someone, or "I".

Now, we must try to represent non-self or selflessness or just cause and effect, or action and the same reaction of impermanent nature.

As a human being, our intelligence and abilities are limited.

In practicing meditation or following the Middle Way, we should do all kinds of good deeds, including mindfulness and detachment.

To go beyond the limits of our intelligence and ability, we need to try to understand what we don't understand. We need to try to practice what we cannot practice.

We are what we do. If we are mindful, we are mindfulness. If we are not mindful, we are ignorant.

What we or I should represent is non-self or selfless, or cause and effect, or action and the same reaction of impermanent nature.

We need to be able to represent none self, or not someone, or not something, as much as we can represent to oneself, or someone, or I, something, or mine.

Not only in sitting meditation but also in whatever we do, we should try to be doing only with detaching mind

from limited time, place, person, and condition concerned with our actions.

In practice meditation and doing everything, there will be easiness and difficulties, understanding and not understanding, desire to do and not to do, failure and success. All these are to be experiencing only with detaching mind. In this way, we are trying to be doing only without rejecting and attaching mistakes.

In this guided meditation, the object of mindfulness is Dhamma or the truth of Vipassana meditation. In the beginning, you can understand the truth by listening to my guided meditation. In the long term, you will understand by your own practice or experience.

In this practice, instead of using self or oneself or someone or I, we are trying to use the truth of none self or not someone or not something or no I - not mine. This practice is helpful to be doing only or practicing only, with mindfulness and detachment.

BÀI PHÁP SỐ 5

Nhẹ nhàng khép mắt lại, không có sự cưỡng ép. Thư giãn toàn bộ thân và tâm.

Hãy thư giãn những gì mà chúng ta đang chấp chặt, bám víu trên thân và tâm.

Chấp chặt, bám víu là sai. Chỉ sử dụng mà thôi, với sự xả ly khỏi hành động chấp chặt, là đúng.

Làm một cách có chủ ý, một cách có cá nhân, thì chưa trọn vẹn.

Chúng ta hãy làm mọi thứ một cách tự nhiên - chỉ làm mà thôi.

Chúng ta có khả năng đại diện cho tự ngã, cho một ai đó, cho chính mình.

Thì bây giờ, chúng ta hãy cố gắng để chỉ đại diện cho vô ngã, cho nhân và quả của sự vô ngã,

hoặc là hành động và những phản ứng của hành động, dựa theo bản chất vô thường mà thôi.

Là con người, trí thông minh và khả năng của chúng ta là có giới hạn.

Trong việc thực hành thiền hay đi theo con đường Trung Đạo, chúng ta nên làm tất cả những loại thiện pháp - bao gồm cả chánh niệm và xả ly.

Để vượt lên trên những giới hạn của trí thông minh và khả năng của chính mình, chúng ta cần cố gắng hiểu những điều mà chúng ta chưa hiểu. Chúng ta cần cố gắng thực hành những điều mà chúng ta chưa thể thực hành.

Chúng ta là điều chúng ta làm. Nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta là chánh niệm. Nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta là vô minh.

Điều mà chúng ta hay tôi nên đại diện là vô ngã, hay tính không, hay nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường.

Chúng ta nên có thể đại diện cho vô ngã, hay không phải ai đó, không phải thứ gì đó, nhiều như là chúng ta có thể

đại diện cho một cái tôi, tự ngã, hay thứ gì đó, ai đó, hay cái của tôi.

Không chỉ lúc ngồi thiền mà còn trong bất cứ những gì mà chúng ta làm, hãy cố gắng chỉ làm mà thôi với tâm xả ly để xả ly khỏi thời gian giới hạn, nơi chốn giới hạn, con người và những điều kiện liên quan đến hành động của chúng ta.

Trong việc thực hành thiền và làm tất cả mọi thứ, sẽ có sự dễ dàng và khó khăn, hiểu và không hiểu, muốn làm và không muốn làm, thành công và thất bại. Tất cả những thứ này thì chỉ để trải nghiệm mà thôi, với tâm xả ly. Bằng cách này, chúng ta cố gắng chỉ làm mà thôi, mà không có lỗi lầm - là dính mắc hay chối bỏ.

Trong thời thiền có hướng dẫn này, đối tượng của chánh niệm là Dhamma (Pháp) hay sự thật của thiền Vipassana. Lúc bắt đầu thì bạn có thể hiểu sự thật bằng việc nghe những thời thiền có hướng dẫn của tôi. Về lâu dài, thì bạn sẽ hiểu bằng thực hành và trải nghiệm của chính bạn.

Trong thực hành này, thay vì sử dụng tự ngã, hay một cái tôi, ai đó, hay tôi, chúng ta cố gắng sử dụng sự thật của vô ngã - hay không phải ai đó, không phải thứ gì đó, không có tôi, không có cái của tôi. Thực hành này thì hữu ích để chỉ làm và chỉ trải nghiệm mà thôi, cùng với chánh niệm và xả ly.

DHAMMA TALK 6

Human beings are acting as various characters - as the villain, as the hero, as the prince or princess. Actually, all

are human beings. So also for the meditators, we are originally Nama and Rupa, or five khandas, or selfless impermanent nature.

As a meditator, we need to understand and use the truth of selfless impermanent nature. In order to know, use, and represent selfless impermanent nature, we need to detach the idea of “oneself” from the mind.

The mind of living beings is a created mind, not the original mind. If we cannot detach from the created mind of man, woman, animals, we are. We need to detach from the mind of man, woman, children, adult, mother, parents, children, teacher, student - in order to know the original mind of selfless impermanent nature.

The original mind, or Nama and Rupa of the five khandas, is permanent or selfless impermanent nature. Even if the Earth, the Moon, the stars, and the universe disappear, Nama and Rupa will still remain as selfless impermanent nature.

So, the power of Nama and Rupa is limitless and permanent. We need to represent and use the selfless impermanent nature by getting the help of Buddha, Dharma, and Sangha.

The endless life cycle is caused by the endless attachment of the mind of living beings - the various attachment in the mind of living beings. That's why the lives of living beings are not stable - always changing, up and down, rise and fall.

Many different attachments of the mind create many different life cycles for every living being. If we cannot control and purify the mind, we cannot stop our endless life cycle, for sure.

An unstable mind is the cause of an unstable life, even in the life of a human being. An angry mind is the cause of an angry life. A greedy mind is the cause of a greedy life. An ignorant mind is the cause of life as an animal.

BÀI PHÁP SỐ 6

Giống như các nhân vật trong các bộ phim, thì đời sống con người cũng đang diễn ra giống như vậy. Có rất nhiều những vai diễn như là: người thường, người anh hùng dân tộc, hoặc là các hoàng tử, công chúa, v.v...

Thật ra thì kiếp người, đời sống của con người, đều là giống nhau. Chúng ta đều được cấu tạo bởi danh và sắc, hay ngũ uẩn, và đó chính là đại diện của bản chất vô thường, vô ngã.

Bởi vậy, là hành giả, thiền sinh, chúng ta cần phải hiểu và có thể sử dụng được sự thật này - sự thật về bản chất vô thường, vô ngã - để có thể quán triệt, thấu hiểu và vận dụng bản chất đó.

Chúng ta cần phải xả ly khỏi ý tưởng về tự ngã, khỏi ý niệm về một ai đó, khỏi một cái tâm đang tạo tác.

Tâm của chúng sinh, của con người, chính là tâm tạo - nó không phải là cái tâm nguyên thủy, thường hằng.

Bởi vậy cho nên, chúng ta cần phải xả ly khỏi cái tâm tạo tác này - với hình tướng của một người đàn ông, đàn bà; của người nam, người nữ; của con người, của động vật. Chúng ta cần phải xả ly khỏi những ý tưởng này: ý tưởng về người đàn ông, về người đàn bà, về con cái, về cha mẹ, về các diễn viên, về thầy, về trò, v.v...

Tất cả những vai trò đó, chúng ta cần phải hiểu rằng: tâm nguyên thủy chính là đại diện của bản chất vô thường, vô ngã. Tâm nguyên thủy, hay sự thật gốc, chính là danh và sắc, chính là năm uẩn. Và đây chính là chân đế, là tự tánh vô thường, vô ngã, là thường hằng theo nghĩa bản chất - hoặc nói cách khác, nó là sự đại diện cho tự nhiên, cho sự vận hành khách quan không lệ thuộc vào một ngã thể.

Ngay cả những yếu tố như là đất, là mặt trăng, là mặt trời, là ngôi sao và cả thiên hà vũ trụ này - đều cho có biến mất đi chẳng nữa - thì danh và sắc vẫn tồn tại ở đó. Nó chính là đại diện của bản chất vô thường, vô ngã, và nó chính là sức mạnh của tự nhiên, sức mạnh của danh và sắc, và sức mạnh này là vô tận, vô biên và thường hằng.

Chúng ta cần hiểu về sự thật này để có thể sử dụng được bản chất vô thường, vô ngã, và chỉ có một sự trợ giúp duy nhất: chính là nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng - Tam bảo.

Vô tận các kiếp sống luân hồi được tạo tác là do vô tận, vô biên những cái tâm đang sinh khởi, tạo tác. Và nó cũng tạo ra vô số - không đếm được - các kiếp sống, do bởi dính mắc, tham ái. Đây chính là sự cấu tạo nên tâm của chúng sinh hữu tình.

Đó là lý do tại sao đời sống của chúng sinh hữu tình thì bấp bênh, không ổn định, và luôn luôn thay đổi, luôn luôn

lên và xuống, luôn luôn có sự sinh khởi và hoại diệt, luôn luôn có cái tiến và cái lùi, cái được và cái mất, thành đạt và thất bại, v.v...

Chính bởi do tất cả sự tham ái, một cách khác biệt, đã tạo nên những cuộc đời như vậy, làm cho các kiếp sống luân hồi không ngừng được luân phiên, phát triển. Và như vậy thì đó chính là đời sống của tất cả những chúng sinh hữu tình.

Nếu chúng ta không thể kiểm soát được tâm trí, chúng ta không thể tịnh hóa được tâm tính của mình, thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể dừng được vô vàn những kiếp sống của chuỗi luân hồi vô tận. Đây là điều chắc chắn.

Một cái tâm dao động, bấp bênh, không ổn định chính là nhân để tạo ra một đời sống bấp bênh, không ổn định. Và như vậy, nó chính là đời sống của kiếp người.

Ví như: tâm sân hận chính là tạo nên một cuộc đời đầy sân hận; tâm tham lam thì cũng tạo nên một cuộc đời đầy tham lam; tâm vô minh, dính mắc thì tạo nên kiếp sống của thú vật.

DHAMMA TALK 7

Today is 20 June 2025, we all will meditate together and then there will be sharing experiences or answering the questions.

Whatever we do, we used to do with oneself or someone or I, something or mine. Now in practicing meditation we should let go of the idea of self or one-self or someone or I, something or mine, from the mind.

We need to relax the whole body and mind, relaxing is detachment from the grasping habit caused by the idea of oneself or someone or something. Close their eyes gently, not forcefully. This is detachment from using our intelligence and ability and strength as our belongings.

Whatever we do, we used to use one-self. Now we are trying to use zero or none self. Self is impermanent, non-self is permanent.

We need to worry for oneself or someone or something, but we don't need to worry for non-self or not someone, not something. Compared with non-self or selflessness, one self is not real.

In order to know the truth of cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature, we need to do Dana, Sila and Bhavana, doing good deeds continuously and seriously.

We can detach from oneself or someone or something as much as we understand the truth of non-self or not someone or not something.

The aim of using self or someone or something or limited time and place should be to know the truth of cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

Because of attachment to oneself, we are practicing meditation for ourselves and we are doing everything for ourselves. Now we must practice to be doing only for non-self or not someone or not something.

I'm also trying to teach about the truth of self and non-self to be teaching only. You all should learn to be learning only with mindfulness and detachment or right understanding like this.

Nothingness or selflessness is permanent but oneself or someone or something is not permanent.

Guiding meditation is over, now you can share your experience or ask the question.

BÀI PHÁP SỐ 7

Hôm nay là 20/06/2025, tất cả chúng ta sẽ cùng thực hành thiền với nhau và sau đó sẽ có thời gian cho sự chia sẻ và hỏi đáp.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đã quen làm với một cái tôi tự ngã hay ai đó hay tôi, thứ gì đó hay “của tôi”. Bây giờ trong lúc thực hành thiền, chúng ta nên buông bỏ ý tưởng về một cái tôi, về tự ngã, về ai đó hay tôi, thứ gì đó hay là cái của tôi ra khỏi tâm trí.

Chúng ta cần thả lỏng thư giãn toàn bộ thân và tâm. Sự thư giãn thả lỏng là xả ly khỏi thói quen chấp giữ gây ra bởi ý tưởng về một cái tôi, tự ngã hay ai đó hay thứ gì đó. Hãy từ từ khép mắt lại một cách nhẹ nhàng không cưỡng ép, đây chính là xả ly khỏi việc sử dụng trí thông minh, khả năng, sức mạnh của chúng ta như là tài sản của chúng ta.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đã quen sử dụng ý tưởng về một cái tôi, tự ngã. Và bây giờ chúng ta cố gắng thử để sử dụng ý tưởng về vô ngã. Tự ngã thì vô thường. Vô ngã thì thường hằng bất biến.

Chúng ta cần lo lắng cho tự ngã, thứ gì đó hay ai đó. Nhưng chúng ta không cần lo lắng cho vô ngã, không phải ai đó, không phải thứ gì đó. Khi so sánh với vô ngã hay tính không, tự ngã hay một cái tôi thì không có thật.

Để biết về sự thật của nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường vô ngã, chúng ta cần phải bỏ thí giữ giới và hành thiền, làm thiện pháp một cách liên tục và nghiêm túc.

Chúng ta càng hiểu về sự thật của vô ngã hay không có ai đó, không có thứ gì đó thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi cái tôi, tự ngã hay ai đó hay thứ gì đó.

Mục tiêu của việc sử dụng cái tôi, tự ngã hay ai đó hay cái gì đó, hay thời gian và nơi chốn giới hạn là để biết về sự thật của nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường vô ngã.

Bởi vì dính mắc vào tự ngã, một cái tôi, chúng ta thực hành thiền cho bản thân và chúng ta làm mọi thứ cho bản thân. Giờ đây chúng ta cần phải thực hành chỉ làm mà thôi cho vô ngã hay không phải ai đó hay không phải thứ gì đó.

Tôi đang cố gắng nỗ lực giảng dạy về sự thật về cái ngã và vô ngã theo cách chỉ để dạy mà thôi. Và tất cả các bạn cũng nên học cách chỉ học mà thôi cùng với chánh niệm và xả ly hay hiểu biết đúng đắn như thế này.

Tính không hay sự trống rỗng hay vô ngã thì vĩnh hằng bất biến nhưng cái tôi tự ngã hay ai đó hay thứ gì đó thì không có tồn tại mãi mãi, không thường hằng.

Thời gian thiền có hướng dẫn đã kết thúc và bây giờ quý vị có thể chia sẻ kinh nghiệm cũng như là hỏi đáp.

DHAMMA TALK 8

Today is 21st of June 2025 we will all meditate together.

Be mindful to know the nature of Nāma and Rūpa, those are appearing and disappearing by themselves. In order to know the impermanent nature of Nāma and Rūpa, we need to stop or let go of the desire and action we used to do as someone or “I.”

Whatever we do, we should try to be doing only, without the idea of someone, or “I,” something, or “my.” We should be careful not to do as we understand or are used to. We should be careful not to use our strength and pride of living beings.

Doing everything with a misunderstanding of oneself or “I” is what we used to do. Now, we should try to be doing only without the idea of oneself or “I.”

Doing all kinds of good deeds - including practicing meditation - needs to be done whether we understand or not, whether we are able to do or not. To be doing only is important. We can understand only when we do. We can do - we will be able to do - only when we do.

There will be understanding and not understanding, ability and inability to do in doing all kinds of good deeds. But all these opposite conditions are to be used only, not to be grasped as something.

Teaching about Dhamma is really difficult. Some Dhamma can be taught, some cannot. But I continue teaching like this for many years, continuously, with the knowing of teaching and not teaching only.

Only when there is right action, there will be right understanding. Only when there is right understanding, there will be right action.

For those who are attached to action, trying to do right action is the cause of right understanding. For those who are attached to understanding, trying to do right understanding is the cause of right action.

BÀI PHÁP SỐ 8

Hôm nay ngày 21 tháng Sáu năm 2025, tất cả chúng ta sẽ cùng hành thiền với nhau.

Hãy chánh niệm để biết về bản chất của Nāma-Rūpa - danh và sắc, thân và tâm. Bản thân chúng tự xuất hiện và biến mất.

Để biết về bản chất vô thường của thân và tâm, chúng ta cần dừng lại, hoặc buông bỏ những khát vọng, những hành động mà chúng ta đã quen làm với vai trò là “tôi” hay “ai đó.”

Bất cứ điều gì chúng ta làm, hãy cố gắng chỉ làm mà thôi, không có ý tưởng về “ai đó” hay “tôi,” “thứ gì đó” hay “cái của tôi.” Chúng ta nên cẩn trọng, không làm như là chúng ta hiểu biết, hay theo một thói quen. Chúng ta nên cẩn thận, không làm và không sử dụng như sức mạnh hay lòng tự cao của chúng sanh.

Làm mọi thứ với hiểu biết sai lầm về một tự ngã hay “tôi” là điều mà chúng ta đã quen làm. Ngay bây giờ, chúng ta nên cố gắng để chỉ làm mà thôi, mà không có một ý tưởng về tự ngã hay “tôi.”

Làm tất cả những loại thiện pháp, bao gồm cả hành thiện, thì chúng ta cần làm - dù rằng chúng ta hiểu hay không, dù rằng chúng ta có thể làm hay không. Chỉ làm mà thôi là rất quan trọng.

Chúng ta có thể thấu hiểu chỉ khi nào chúng ta làm. Chúng ta làm thì chúng ta càng có thể làm, càng có khả năng để làm.

Sẽ có hiểu và không hiểu, có khả năng để làm và không có khả năng làm trong việc làm tất cả những loại thiện pháp. Nhưng tất cả những điều kiện trái ngược này chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để chấp thủ, nắm giữ như là “thứ gì đó.”

Dạy về Pháp - Dhamma - thực sự là khó. Một số Pháp có thể giảng dạy, một số thì không. Nhưng mà tôi đã tiếp tục giảng dạy như thế này trong rất nhiều năm, với hiểu biết về chỉ dạy hoặc chỉ không dạy mà thôi.

Chỉ khi nào có hành động đúng đắn thì sẽ có hiểu biết đúng đắn - chánh kiến. Chỉ khi nào có chánh kiến thì chúng ta mới có hành động đúng đắn.

Đối với những người mà dính mắc vào hành động, hãy cố gắng hành động đúng, vì đó là nhân của hiểu biết đúng - chánh kiến.

Đối với những người mà dính mắc vào hiểu biết, hãy cố gắng hiểu biết đúng, vì đó là nhân của hành động đúng.

DHAMMA TALK 9

We all will meditate together in this morning session.

In order to detach from oneself, or one person, one thing, we all should accept and start from non-self or selflessness - or not one thing, not one person - just suffering, or the impermanent nature only.

As a non-meditator, we, living beings, are using our body and mind with the idea of one self, or one person, or one thing, or one time, in one place.

Now, as a meditator, we can use our body and mind, but we should change our understanding from "one self" to "non-self", or just "cause and effect", or "action and the same reaction of impermanent nature".

As a meditator, we need to be limitless from every limit. Every limit needs to be limitless. Every attachment needs to be detachment. Every selfishness needs to be selflessness.

We all need to open our hearts and minds as much as we close. As a meditator, every intentional action of our body and mind needs to stop or detach. We need to be mindful as much as we are ignoring.

BÀI PHÁP SỐ 9

Tất cả chúng ta sẽ cùng hành thiền với nhau trong thời khóa buổi sáng ngày hôm nay.

Để xả ly khỏi tự ngã, một cái tôi hay một người, một thứ gì đó, tất cả chúng ta cần chấp nhận và bắt đầu từ vô ngã hay sự trống rỗng, hay không phải một thứ, không phải một người - chỉ có sự bất toại nguyện hay bản chất vô thường mà thôi.

Khi không là người hành thiền, chúng ta - những chúng sanh hữu tình - sử dụng thân và tâm

với ý tưởng về một tự ngã, hay một người, hay một thứ, một thời gian, một nơi chốn.

Và giờ đây, khi là một hành giả, người hành thiền, chúng ta có thể sử dụng thân và tâm của mình, nhưng chúng ta nên thay đổi hiểu biết của chúng ta, từ "tự ngã" thành "vô ngã", hay chỉ là "nhân và quả", "hành động và phản ứng tương ứng" của bản chất vô thường.

Là một người hành thiền, chúng ta cần trở nên không có giới hạn từ mọi giới hạn. Mọi giới hạn cần trở thành không giới hạn. Mọi dính mắc cần được xả ly. Mọi sự vị kỷ cần trở thành lòng vô ngã, vị tha.

Tất cả chúng ta cần cởi mở trái tim và tâm hồn, nhiều như chúng ta đã từng đóng kín. Là một hành giả, mọi hành động có chủ tâm, chủ đích của thân và tâm cần dừng lại hay xả ly. Chúng ta cần chánh niệm nhiều như chúng ta vô minh.

DHAMMA TALK 10

Here in this monastery the Mahara and hostel, everything is complete but no one is using this monastery. There are many monasteries like this in Myanmar also. Because of experiences like this, I emphasize it to be useful for construction in every Thabarwa center. We have to open new Thabarwa centers because we want to use them. We want to use them for the meditators, for the volunteers, for the homeless and helpless, and refugees of the society. With

this intention I have been making new things one after another, new meditation centers one after another. I don't emphasize constructing expensive and beautiful Dhamma Hall like this. We emphasize convenience for the resident. So on my side, I am able to do what I want to do.

Some of the monks and nuns, their intention is to make the Dhamma Hall or monastery with a standard. They emphasize finishing the Dhamma Hall or monastery. They don't have much intention to use it for learning Buddhist literature or practicing meditation. So they are also able to get success to fulfill their desire.

I'm not grasping any of the desires and ways of doing good deeds. Construction monastery of the Dhamma Hall is doing good deeds, so also opening a full day meditation centre for the meditators and helping people desire is also doing good deeds. There are many needs concerned with Buddhism and people in this modern society. We are fulfilling as much as we can with the receiving donation of the money. My intention is to finish one donation after another. There are donors who want to donate, so also we are monks and nuns who are receiving donations. Donated items may be different. Because of various donors, some donors will donate only food, some will donate money. On our side, we will receive whatever they donate and then we will try to use it in the best way.

As a meditation teacher, I have been donating even human beings. Some of the parents will donate their children to the Thabarwa center. Some of the mothers will donate their baby, so we are receiving whatever is donated

to us and then we will try to use it in the best way. For the babies, we can take care of them to be monks and samanera, to learn Buddhist literature and to practice meditation. But for some of the babies, we will donate back to the parents who don't have children. There are many ways of using everything We are using. For me, I donated all my belongings and my life to Buddha, Dhamma, Sanga and for the society. Therefore I received it, belongings of the others and even the human resources. I received whatever I donated. Whatever I was donated, I will try to use only for Buddha, Dhamma, Sanga and for the society. In this way, I can save greater merits every time.

On my side I don't pay attention to the donated items, money or food, everything. Whatever is donated to me, I will not differentiate much. I will not pay attention to how much money or how much food. I want people to donate. My aim of receiving donations is to encourage the donor to donate. As much as they can, I myself is also donating whatever I receive. Because of my own experience, I clearly understand this is right and good to do. Donating to Buddha, Dhamma, and Sanga has no side effects. Donating to the most needed people also does not have much side effect. Therefore I came to understand this, because I have been doing this for over 20 years continuously. So donating and redonation are not the problem. Whatever I receive, I will redonate again. Therefore, how much I receive is not important for me. I'm not using it for myself. I will use it for Thabarwa center, and I will use it for Buddha, Dama and Sanga.

Because the Thabarwa Centre is also very useful for the people in the society. That's why the long lasting development of the Thabarwa Centre is needed for the society. I am the most responsible for the Thabarwa Center, that's why most of my donation, most of the receiving donation I will use for Thabarwa Center, to open a new Thabarwa Center also. I rarely ask someone to donate this or that. I'm trying to receive whatever they donate and then I will try to use it again in a better way for the benefit of the donors.

Because most of the donors are not skilled enough to use their belongings, that's why they have to donate to me, to the Thabarwa Center. But for me, I'm skillful in how to use money, land, property and also everything in better way. Because I have been receiving donated items and using them again for over 17 years continuously from the beginnings of the Thabarwa Center. I'm doing good deeds like this not only for me but also for all. That's why I'm trying to teach like this continuously. In the future I will teach in the school also. I will establish our education system and then we can teach more freely in our own school system.

BÀI PHÁP SỐ 10

Chúng ta đang ở một thư viện và đây chính là thiền đường. Trong khuôn viên thư viện này, thiền đường cũng như các khu ở, ni xá, tăng xá và các khu chức năng, mọi thứ đã được xây dựng một cách rất trọn vẹn, đầy đủ cơ sở vật chất. Nhưng có một điểm là vắng bóng Chư Tăng Ni và ít

người sử dụng thư viện này. Thật ra hiện trạng này cũng xảy ra ở đất nước Miến Điện, có rất nhiều thư viện đang bỏ trống. Bên cạnh đó, các vị viện chủ cũng như trụ trì cũng đã cố gắng hết sức để xây dựng các tòa, các Tu viện, sử dụng những nguồn lực rất phù hợp. Nhưng đối với Ngài, thay vì xây dựng những khu, những ngôi chùa cao Phật lớn hoặc ngôi tự viện khang trang như thế này, Ngài chú trọng vào việc làm sao để có thể xây dựng những công trình phù hợp, hoàn toàn đưa vào sử dụng cho công việc hoằng dương Phật pháp. Hầu hết các Trung tâm Thabarwa là dưới hình thức của những công trình xây dựng và được đưa vào sử dụng khi chưa hoàn thiện. Đây cũng là cách để Ngài cùng với lại Tăng đoàn có thể mở thêm nhiều Trung tâm Thabarwa mới, bằng cách để có thể thỏa ứng được những nhu cầu sử dụng chùa chiền, các ngôi tự viện tôn giáo của quý tình nguyện viên, quý vị hành giả, của những người cơ nhỡ, những người đang cần sự giúp đỡ. Như vậy thì các trung tâm cứu trợ cũng như các trung tâm hỗ trợ dưới tên Thabarwa đã được ra đời để đáp ứng nhu cầu của xã hội. Với nghĩa cử cao đẹp này, Ngài đã có thể xây dựng cũng như liên kết tạo ra rất nhiều những tòa nhà mới sử dụng cho những người cần sự giúp đỡ. Và như thế các trung tâm thiện cũng đã được ra đời, được tọa lạc tại nơi này đến nơi khác.

Ngài không có ý định xây dựng những ngôi tự viện đất đỏ hoặc với những chi phí lớn, hoành tráng, đẹp đẽ giống như chúng ta đang ngồi ở đây trong thiền đường này, một thiền đường rất khang trang, rộng lớn, sạch đẹp. Mục đích của Ngài là làm sao để xây dựng những nơi có khả năng đem vào sử dụng một cách dễ dàng cho những người cần sự giúp đỡ, và như vậy nhiều người hơn có thể đến và

nương tựa tại Trung tâm Thabarwa. Hầu hết những công trình xây dựng mà Ngài đã và đang trực tiếp hỗ trợ cũng như tư vấn cho Trung tâm Thabarwa thì chỉ nhằm sử dụng một cách hài hòa. Bởi vậy cũng không cần phải xây dựng những nơi quá khang trang và rộng lớn như vậy, cũng không cần phải tìm những nơi phải phù hợp với việc đến sử dụng, nương tựa của những người cư dân ở dài hạn mà chỉ cần đủ để có thể sử dụng mà thôi. Theo góc nhìn của Ngài, Ngài chỉ muốn làm những điều Ngài cần làm. Một số Chư Tăng Ni khi xây dựng chùa chiền hoặc trú xứ, họ cũng sẽ có những ý định làm sao để xây dựng những khu thiền đường hoặc chánh điện khang trang, sạch đẹp giống như vậy với những tiêu chuẩn cao. Như vậy họ sẽ tập trung chú trọng vào tìm những nơi thiền đường hoặc chánh điện để có thể xây dựng đáp ứng được nhu cầu của chính họ mà thôi. Ví dụ những trú xứ này cũng có thể dễ dàng được tìm thấy ở các ngôi tự viện thiên về pháp học hoặc các trung tâm thiền. Đương nhiên rồi, với ý nghĩa cao đẹp như vậy, hầu hết các vị thành lập cũng sẽ thành tựu ước nguyện chân chánh của mình là làm sao để xây dựng những ngôi Phật đường, những ngôi tự viện khang trang, đẹp đẽ và ngăn nắp theo tiêu chuẩn.

Đối với Ngài, Ngài không dính mắc vào việc phải xây dựng những ngôi tự viện theo kiểu mẫu, hoặc Ngài cũng không có bất kỳ một ham muốn về việc phải xây dựng theo cái này hoặc cái khác, mà chỉ là cách để có thể làm được nhiều phước thiện bằng việc cúng dường trú xứ mà thôi, hoặc bằng việc xây dựng các công trình liên quan đến thiền đường, liên quan đến trung tâm thiền chỉ để sử dụng cho việc làm phước thiện. Việc mở ra các trung tâm thiền toàn

thời gian cho các Phật tử, cho quý hành giả đến thực hành chính là điều Ngài mong muốn, bởi vì từ đây có thể làm được rất nhiều các loại phước thiện. Với ý nghĩa này, sẽ có rất nhiều cách để chúng ta có thể xây dựng chùa chiền, trú xứ, thiền đường, hoặc chánh điện liên quan đến việc hộ trì Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng, liên quan đến việc hoằng dương chánh pháp, cũng như liên quan đến việc giúp đỡ những người cần sự hỗ trợ trong xã hội. Đây cũng chính là cách để có thể phát triển Phật pháp trong thời kỳ xã hội hiện đại, bằng cách để có thể đáp ứng mong muốn của quý vị tu sĩ, Chư Tăng, Chư Ni nhiều nhất có thể, của quý vị thực hành giả thực hành nhiều nhất có thể.

Liên quan đến việc nhận tiền cúng dường hoặc tứ vật dụng hợp luật, về phía Ngài, Ngài không có bất cứ một đòi hỏi hoặc yêu cầu gì trong việc ai đó phải cúng dường tịnh tài cho Ngài hoặc tứ vật dụng hợp luật. Ngài chỉ mong muốn tạo ra những nhân duyên thuận duyên để cho các vị thí chủ có cơ hội được cúng dường hộ trì đến Tam Bảo và Pháp Tăng. Bởi vì chúng tôi là Chư Tăng và tu nữ, những người có trách nhiệm và cơ hội được nhận những phần cúng dường, đây là cách Ngài sẽ đại diện cho tăng đoàn nhận phần cúng dường liên quan đến tịnh tài vật. Về tứ vật dụng hợp luật, về tịnh tài hay bất cứ một vật phẩm cúng dường nào cũng không phải là điều Ngài mảy may đắn đo, bởi vì Ngài không có bất kỳ một nhu cầu nào đối với việc nhận vật này hay vật nọ từ các thí chủ. Sẽ có rất nhiều đa dạng các vật phẩm cúng dường của các thí chủ được dâng cúng lên Tăng đoàn, có thể là vật phẩm, cũng có thể là tịnh tài, tứ vật dụng. Về phía Ngài, Ngài chỉ có một nhiệm vụ chính là thay mặt Tăng đoàn nhận vật phẩm cúng dường và sau

đó có thể sử dụng tốt nhất về phía góc độ mang đại phước báu cho thí chủ với những vật phẩm đã được dâng cúng.

Là một thiện sư, Ngài đã và đang có cơ hội được thay mặt Tăng đoàn nhận rất nhiều các vật phẩm cúng dường, ngay cả được công nhận cả về nhân lực. Ví dụ có những bà mẹ đã đến và cúng dường đứa con của mình cho trung tâm thiện. Bên cạnh đó, cũng có những bà mẹ đơn thân đã đến cúng dường những đứa con mình không thể chăm sóc được đến cho Ngài, đến cho Tu viện để có thể được sử dụng tốt nhất cho Tam Bảo. Với những việc cúng dường này, Ngài và Tăng đoàn cũng đã cố gắng để có thể sử dụng ở những cách tốt đẹp nhất. Ví dụ với những em bé được bà mẹ cúng dường cho chùa, Ngài và Tăng đoàn cũng có thể chăm sóc, nuôi nấng, bên cạnh đó cũng tạo cơ hội cho tất cả những em bé này có cơ hội được trở thành tu nữ hoặc các vị sư nhỏ. Bên cạnh đó, cũng sẽ tạo nhiều điều kiện thuận duyên để các em bé có thể đến học pháp học hoặc đến tu thiện. Nhưng một số em bé được nhận như vậy cũng sẽ không được sử dụng theo cách này mà sẽ được cúng dường ngược lại cho những cặp vợ chồng hiếm muộn hoặc những người cha mẹ đang mong muốn có đứa con. Như vậy, có rất nhiều cách để sử dụng các vật phẩm cúng dường, tất cả mọi thứ bao gồm cả vật chất cũng như về con người.

Chính bản thân Ngài cũng đã cúng dường cả thân và tâm, tất cả vật dụng, tài sản riêng cho Phật, Pháp, Tăng, Tam Bảo, cho xã hội. Như vậy, Ngài cũng đã có cơ hội nhận lại rất nhiều phẩm cúng dường từ vật này đến vật nọ, không những về vật chất mà cả về con người. Sau khi nhận được những vật phẩm cúng dường, Ngài sẽ cố gắng để có thể sử dụng hoặc cúng dường ngược lại tất cả những vật dụng

mình đã nhận được cho Tam Bảo hoặc cho lợi ích của chúng sinh và loài người trong xã hội. Bên cạnh đó, Ngài cũng nhận được rất nhiều phước báu, những kết quả thù thắng khi đến thời điểm thuận duyên thì rất nhiều quả lành đã trở nhờ vào thiện pháp nhận cúng dường và cúng dường của Ngài.

Về phía Ngài, Ngài không chú trọng vào những vật được cúng dường, cho dù là tiền bạc hay vật phẩm, vật thực hay tất cả mọi vật cúng dường. Ngài không phân biệt nó nhưng Ngài cố gắng làm sao để sử dụng nó theo cách tốt nhất, cả về tiền bạc lẫn thuốc, lẫn thực phẩm, với một mong muốn duy nhất rằng làm sao cho các vị thí chủ cúng dường có thể nhận được những phước báu thù thắng nhất. Đối với các vị thí chủ, tùy duyên họ có thể cúng dường tùy vào năng lực của mình, và Ngài sẽ cố gắng sử dụng trọn vẹn những vật phẩm cúng dường đó, hoặc Ngài sẽ cúng dường ngược lại cho Tam Bảo. Ngài không giữ những gì cho riêng mình, bởi vì Ngài có khả năng nhận và sử dụng vật cúng dường một cách rất rõ ràng. Ngài hiểu rất rõ về cách sử dụng nó một cách mang lại phước báu và Ngài cũng chỉ làm mà thôi liên quan đến những vật phẩm cúng dường đó.

Cúng dường đến Phật, Pháp, Tăng, Tam Bảo thì không có tác dụng phụ. Hỗ trợ, chia sẻ lại những vật phẩm cúng dường cho những người cần thiết trong xã hội cũng không có nhiều tác dụng phụ. Ngài hiểu rất rõ những công việc như vậy. Ngài đã và đang làm những công việc liên quan đến cúng dường đến Tam Bảo, chia sẻ cho những người cần hỗ trợ liên tục trong vòng hơn hai mươi năm qua. Việc vật phẩm cúng dường được nhận và được trao lại cũng không quan trọng bởi vì nó được sử dụng trong cách tốt nhất. Ngài

hiểu rất rõ về cách thức để làm nên như vậy, vừa cúng dường và tạo ra phẩm cúng dường một cách liên tục. Đối với Ngài, Ngài cũng không có vấn đề gì liên quan đến việc nhận cúng dường và hỗ trợ chia sẻ lại những vật phẩm đấy. Ngài không giữ gì cho chính bản thân mình, Ngài đã sử dụng hết tất cả cho Phật, Pháp, Tăng, Tam Bảo. Trung tâm Thabarwa rất hữu ích cho tất cả mọi người, cho xã hội. Phước báu được nhận cúng dường và làm các phước thiện liên quan đến các vật phẩm cúng dường là lý do tại sao Trung tâm có thể tồn tại lâu dài và giải quyết được các vấn đề cần thiết trong xã hội.

Đối với Ngài, Ngài là người chịu trách nhiệm lớn nhất đối với Trung tâm Thabarwa. Hầu hết những phần cúng dường được sử dụng cho Trung tâm Thabarwa là với sự sắp xếp của Ngài và đây cũng chính là cách mà Trung tâm có thể mở ra nhiều trung tâm mới bằng việc sử dụng những nguồn lực cúng dường phù hợp. Điều cần thiết trong việc nhận và cúng dường của Trung tâm Thabarwa chính là trú xứ, là việc mở ra những trú xứ mới từ nơi này đến nơi khác. Đây cũng là một trong những thiện pháp mà Ngài đã, có và đang được tạo ra và làm trong hiện tại. Ngài rất hiếm khi đến hỏi riêng các vị thí chủ cúng dường cho riêng mình, Ngài chỉ nhận những phần phẩm cúng dường theo tùy tâm của thí chủ và sau đó cố gắng để có thể cúng dường hoặc sử dụng nó theo cách tốt nhất. Như vậy, Ngài đã có thể sử dụng được những vật phẩm cúng dường thay cho thí chủ một cách thuận lợi. Đây cũng là một cách để Trung tâm Thabarwa có thể tạo ra nhiều địa điểm thuận lợi, Trung tâm có thể mở ra từ nơi này đến nơi khác.

Ngài rất thiện xảo trong việc sử dụng những vật phẩm cúng dường liên quan đến đất đai hoặc những vật cần thiết cho Trung tâm. Ngài cũng đã và đang cúng dường lại tất cả những gì Ngài có từ giai đoạn đầu tiên cho đến bây giờ. Trung tâm Thabarwa đầu tiên cũng đã chứng minh cho việc làm phước thiện, nhận cúng dường và cúng dường ngược lại những vật phẩm cúng dường của thí chủ. Ngài đang làm rất nhiều loại phước thiện giống như vậy, không những cho riêng Ngài mà còn cho tất cả những người cần. Đó là lý do tại sao Ngài có thể sử dụng được tốt nhất những phẩm cúng dường mà ít tác dụng phụ. Trong tương lai gần, Ngài cũng sẽ mở ra những chương trình giáo dục hỗ trợ, chia sẻ, giảng dạy cho tất cả mọi người về phương pháp nhận cúng dường và sử dụng vật phẩm cúng dường một cách đúng đắn, thuận pháp, tùy duyên. Đây cũng chính là những điều giúp đỡ Ngài trong việc thành lập nhiều Trung tâm thiền Thabarwa. Bên cạnh đó, Thabarwa cũng sẽ trở nên hệ thống hơn trong việc giảng dạy và thực hành một cách có hệ thống.

DHAMMA TALK 11

24 Days Meditation Retreat – Singapore and Malaysia – June 2025 is a test to do more and more good deeds, including conducting meditation retreats and opening more and more new meditation centres in both Singapore and Malaysia, and also Indonesia.

Now we conduct meditation retreats with hundreds of foreign meditators – with hundreds of foreigners from Myanmar and Vietnam. Look at Myanmar and Chinese who are breathing together with us in this retreat, for going

alms round, for Buddhist meditation, sharing experience and question and answer.

Five-day meditation retreat in Singapore, and 19-day meditation retreat in Malaysia – this year, 2025 – I could make the decision to conduct more and more meditation retreats here in Malaysia, to establish more and more new Thabarwa Meditation Centers in Malaysia.

And also, in 2026, a three-month Vassa meditation retreat in Malaysia – also nearly one month meditation retreat with hundred visitors, hundred international meditators – is the best test to do more and more good deeds, in Malaysia, Singapore, and Indonesia.

This is one of the biggest teamworks between Myanmar, Vietnam, and Chinese meditators and volunteers and donors. Practice makes perfect, complete, because of practicing 24 days meditation retreat in June 2025 here in Malaysia and Singapore.

We are sure this is the beginning of doing more and more good deeds – meditation and helping people more and more here in this country. Because we already stayed with a hundred participants, we already go amls round every day, we already practice meditation together, share experience and answer questions.

There are some difficulties – but everything is changeable for sure. Because of this meditation retreat, we can prepare for the best for another meditation retreat and the three-month Vassa retreat in 2026.

If there is no retreat like this here in Singapore and Malaysia, I will not be able to make decisions like this. If I could not conduct a meditation retreat for 24 days successfully, I'm sure I will not be able to conduct the three-month meditation retreat here in Malaysia.

Seeing is believing. Doing is also believing – without doubt. I used to make decisions naturally, with the confirmation of many people like this. Most of my decisions like this, limitlessly.

This is not only solving the problems concerned with meditation, but also solving the problems concerned with healthcare, business, net, and all different social problems also. Doing, going, and practicing meditation with us in the meditation retreat like this, your problems will also be solved for sure.

That's why more and more people in the world are working together with me and the Thabarwa Center. Practicing is the cause of believing. Not practicing like this is the cause of not believing.

There are many greater consequences concerned with this kind of meditation retreat. Because of the retreat, we can repair, we can make some renovations for Thabarwa Center in Malaysia. For the future meditation retreat, we can find the suitable place for a three-month Vassa retreat also. We already have more and more connections who are doing good deeds here in Malaysia.

I have been practicing and teaching meditation, and doing all kinds of good deeds in Myanmar, Vietnam, India, and the United States of America. Now I will do more,

more here in Malaysia also. Therefore, youth Buddhists in Malaysia, Indonesia, and Singapore will get more and more chances, opportunities to do good deeds together with us. This kind of opportunity is very rare.

As a long-term meditation teacher, I received many invitations from many countries, but it's really difficult to make a decision like this. I was really busy for over 17 years from the beginning of The Thabarwa Center in 2007. My time is limited, and I have many opportunities to do good deeds in many places in the whole world.

That's why being able to make a decision for the three-month Vassa in Malaysia is really difficult, for most countries in the world. That's why, like this meditation retreat in June 2025, you all are welcome to do good deeds together more and more in the future, with more meditation retreats, including 2026 three-month Vassa retreat.

BÀI PHÁP SỐ 11

Khóa Thiền 24 Ngày ở Singapore và Mã Lai – Tháng 6 năm 2025. Đây là một bài kiểm tra để làm thiện pháp ngày một nhiều hơn, gồm cả tổ chức thêm những khóa thiền và mở thêm những trung tâm thiền mới ở cả Singapore, Mã Lai và Indonesia.

Giờ đây, chúng ta đã tổ chức khóa thiền với hơn một trăm người ngoại quốc từ Miến Điện và Việt Nam, cùng với rất nhiều người Miến Điện và người Hoa tại đất nước Mã Lai, đã cùng hợp tác với chúng ta trong khóa thiền này – đã cùng đi khất thực, cùng chia sẻ kinh nghiệm, vấn đáp, tham

gia làm tình nguyện viên vì khóa thiền 5 ngày tại Singapore và khóa thiền 19 ngày tại Mã Lai.

Năm 2025 này, tôi có thể ra quyết định để tổ chức ngày càng nhiều khóa thiền hơn ở nơi này – tại nước Mã Lai, để có thể thành lập nhiều trung tâm thiền hơn, trung tâm Thabarwa ở tại Mã Lai.

Và vào năm 2026, tôi quyết định sẽ tổ chức khóa thiền 3 tháng mùa an cư kiết hạ tại Mã Lai. Khóa thiền gần một tháng với hơn một trăm người khách, một trăm hành giả quốc tế – đây là bài kiểm tra tuyệt vời nhất để có thể làm ngày một nhiều thiện pháp hơn ở đây, tại Mã Lai, Singapore và Indonesia.

Đây là một trong những việc hợp tác làm việc nhóm lớn nhất giữa ba nước: Miến Điện, Mã Lai, Việt Nam và cả người Hoa – với sự kết hợp của các hành giả, tình nguyện viên và các thí chủ thực hành, tạo nên sự hoàn hảo, tạo nên sự trọn vẹn, đầy đủ.

Vì thực hành trong khóa thiền 24 ngày tháng 6 năm 2025 ở đây – tại Mã Lai và Singapore – chúng ta chắc chắn đây là khởi đầu cho việc làm thiện pháp ngày một nhiều hơn, thực hành thiền ngày một nhiều hơn và giúp đỡ thêm nhiều người ở đây – tại chính quốc gia này.

Vì chúng ta đã ở cùng với hơn một trăm người tham gia, chúng ta đã cùng nhau đi khất thực gần như tất cả các ngày, chúng ta đã thực hành thiền cùng với nhau, chia sẻ kinh nghiệm và hỏi đáp. Có những khó khăn, nhưng mọi thứ đều có thể thay đổi.

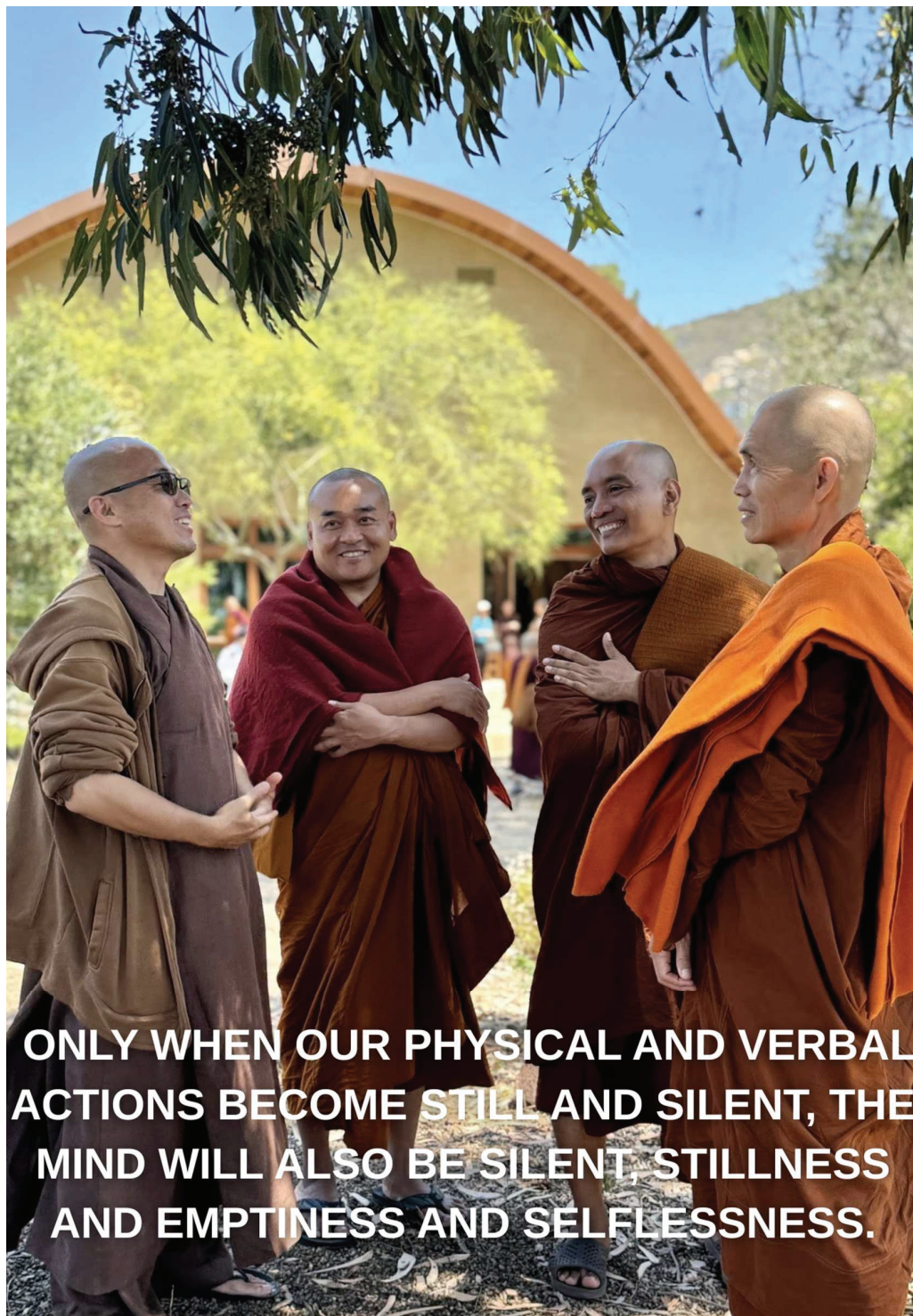
Vì khóa thiền này, chúng ta có thể chuẩn bị cho các khóa thiền khác – và đặc biệt là khóa thiền nhập hạ 3 tháng năm 2026. Nếu như không có khóa thiền như thế này tại Singapore và Mã Lai, tôi không thể ra quyết định thế này. Nếu như tôi không thể tổ chức khóa thiền trong 24 ngày một cách thành công, tôi chắc chắn không thể tổ chức khóa thiền 3 tháng ở đây – tại đất nước Mã Lai.

Thấy là tin. Làm cũng sẽ tạo ra niềm tin – không chút nghi ngờ. Tôi đã từng ra quyết định một cách tự nhiên với sự kết hợp của rất nhiều người như thế này. Phần lớn những quyết định được tạo ra bởi làm thiện pháp như thế này – không giới hạn.

Đây không chỉ là giải quyết vấn đề với thiền, mà còn là giải quyết các vấn đề liên quan tới y tế, kinh doanh, và tất cả những vấn đề xã hội khác nhau. Bằng việc hợp tác với chúng tôi trong khóa thiền như thế này, vấn đề của các bạn chắc chắn cũng sẽ được giải quyết. Và sẽ càng có nhiều công việc thiện pháp được cùng làm với nhau – với tôi và với Trung tâm Thabarwa.

Thực hành chính là nhân của niềm tin. Không thực hành như thế này chính là nhân của việc không có niềm tin. Sẽ có nhiều hệ quả tuyệt vời hơn liên quan đến khóa thiền giống như thế này. Vì khóa thiền này, chúng ta có thể thực hiện một vài sự cải tạo, sửa chữa cho các trung tâm Thabarwa Mã Lai – cho những khóa thiền trong tương lai.

Chúng ta có thể tìm được địa điểm thích hợp dành cho mùa an cư kiết hạ. Chúng ta cũng đã có ngày một nhiều hơn những sự kết nối, những mối quan hệ – những người mà cũng đang làm thiện pháp ở đây, tại đất nước Mã Lai.



**ONLY WHEN OUR PHYSICAL AND VERBAL
ACTIONS BECOME STILL AND SILENT, THE
MIND WILL ALSO BE SILENT. STILLNESS
AND EMPTINESS AND SELFLESSNESS.**

**SECTION II – QUESTION &
ANSWER**

PHẦN II – HỎI VÀ ĐÁP

**QUESTIONS ABOUT SAYADAW'S LIFE AND
HIS PRACTICE**

**CÂU HỎI VỀ CUỘC ĐỜI VÀ PHÁP HÀNH CỦA
NGÀI THIỀN SƯ OTTAMATHARA**

Question 1:

Dear Sayadaw, what did you think on the first day you knew about the Dhamma? And were you happy on the first day you were ordained?

Answer:

Dhamma is the truth, knowing Dhamma is knowing the truth, knowing everything. Knowing the Dhamma is knowing real education, real business, real freedom, and real discipline. Dhamma is complete, that's why knowing the Dhamma is the completeness of all that is desirable. Now, you are not satisfied because you do not know the Dhamma yet. Only when you know the Dhamma, you can be satisfied, only then you can feel complete.

When I became a monk in 2002, I felt as if I was being released from the prison of society. It was satisfying, because most living beings are in prison in the limited environment of their society. Now, you are also in the prison of childhood, you are busy as a child prisoner.

Câu hỏi 1: Kính bạch Ngài, vào ngày đầu tiên Ngài biết đến Giáo pháp, Ngài đã nghĩ gì? Và vào ngày đầu tiên xuất gia, Ngài có hoan hỷ không?

Trả lời:

Giáo Pháp chính là chân lý, là sự thật. Hiểu biết Giáo Pháp chính là thấy ra chân lý, thấy ra tất cả. Biết giáo Pháp chính là biết về giáo dục chân chính, việc làm chân chính, biết tự do thật sự và biết giới luật thật sự. Giáo Pháp là trọn vẹn, vì vậy hiểu Pháp chính là sự trọn vẹn viên mãn tất cả mong cầu.

Hiện nay, bạn chưa thấy đủ vì bạn chưa thật sự hiểu về Pháp. Chỉ khi nào bạn hiểu Pháp, bạn mới cảm thấy hạnh phúc, và khi ấy bạn mới trọn vẹn đủ đầy.

Khi tôi xuất gia vào năm 2002, tôi cảm nhận như mình được giải thoát khỏi nhà tù của xã hội. Điều đó thật sự mãn nguyện, bởi vì hầu hết chúng sinh đều đang bị giam cầm trong nhà tù bủa vây bởi giới hạn của xã hội. Hiện nay, bạn cũng đang ở trong nhà tù của tuổi thơ, nên bạn cũng sẽ chuyên chú với việc là một đứa trẻ bị giam cầm.

Question 2:

Dear Sayadaw, how long can you fast completely, without eating or drinking?

Answer:

Only 5 or 7 days is maximum, after fasting for seven days, I came to understand that it is possible not to eat for a long time. Before I practiced fasting, I didn't understand or

believe this. Only through my own fasting practice, I come to believe that there is no need to worry about not eating. That is a preparation for the future, if conditions become serious, like during an earthquake, if someone is blocked inside from the damage of the earthquake, they can survive for seven days, ten days, two weeks, or even one month without eating or drinking. It is possible, if we believe it is possible, if we don't believe, we may die because of fear of not eating and drinking. So, the mind is the most important of all. Practicing fasting can correct many misunderstandings in the mind of the laypeople.

Câu hỏi 2: Kính bạch Sayadaw, Ngài có thể nhịn ăn và nhịn uống hoàn toàn trong bao lâu?

Trả lời:

Năm hoặc bảy ngày là tối đa, sau khi thực hành nhịn ăn trong bảy ngày, tôi hiểu ra rằng việc không ăn trong một thời gian dài là điều hoàn toàn có thể. Trước khi thực tập nhịn ăn, tôi không hiểu và cũng không tin điều đó. Chỉ nhờ sự thực hành của mình, tôi mới tin rằng không cần phải lo lắng về việc nhịn ăn. Đó cũng là sự chuẩn bị về sau, đề phòng khi xảy ra những tình huống nghiêm trọng, như động đất, nếu một người bị kẹt lại trong đồng đồ nát, họ vẫn có thể sống sót bảy ngày, mười ngày, hai tuần, thậm chí một tháng mà không cần ăn uống. Điều đó khả thi, nếu ta tin rằng nó khả thi. Nếu không tin, con người có thể chết vì sợ hãi vì thiếu thực phẩm. Vì vậy, tinh thần mới là điều quan trọng nhất. Thực hành nhịn ăn có thể điều chỉnh những hiểu biết sai lầm của con người.

Question 3:

Dear Sayadaw, have you ever had the intention to disrobe?

Answer:

When I practice meditation and do good deeds, I practice to do what should be done, whether I want to do it or not. If it is the right thing to do, I will try to do it even if I don't want to. Keeping precepts is right and good, that is why I try to keep the precepts even when I don't feel like it. In this way, I can detach from all of my desires in doing good deeds. Therefore, when I ordain as a monk, I have the power to detach from my desires. Ordination as a monk is right and good to do; that is why I can continue as a monk as long as possible. I don't need to think about my desires, I don't need to pay attention to the desires of others who want me to disrobe or not. I practice to do what is right to do, so I have that strength. Therefore, I don't need to disrobe as long as I am able to do good deeds.

Câu hỏi 3: Kính bạch Sayadaw, Ngài đã bao giờ có ý định xả y chưa?

Trả lời:

Khi tôi thực hành thiền và làm các thiện pháp, tôi thực hành để làm những gì cần thiết, dù tôi có muốn làm hay không. Nếu đó là việc đúng nên làm, tôi sẽ cố gắng làm, dù tôi không muốn. Giữ giới là điều đúng đắn và thiện lành, vì vậy tôi luôn cố gắng giữ giới, ngay cả đôi lúc tôi không muốn. Bằng cách này, tôi có thể xả ly khỏi mọi ham muốn của mình trong khi làm các thiện pháp. Do đó, khi xuất gia

làm Tỳ-kheo, tôi có được sức mạnh để xả ly khỏi ham muốn của mình. Việc xuất gia là đúng đắn và thiện lành, nên tôi có thể tiếp tục sống đời xuất gia lâu nhất có thể. Tôi không cần nghĩ đến khát vọng của bản thân, cũng không cần đề tâm đến khát khao của người khác dù họ mong tôi xả y hay không. Tôi thực hành để làm những gì đúng đắn nên làm, nên tôi có được sức mạnh ấy. Do vậy, miễn là tôi còn có thể làm các thiện pháp thì tôi không cần phải xả y.

Question 4:

Dear Sayadaw, are there times when you don't sleep at all?

Answer:

There was a time I hadn't slept for 2-3 days continuously. I teach meditation and I solve problems. Solving problems is not easy, it makes me tired, so I need to take rest. The suffering of the questioners overwhelms my mind, so I need to rest. If I cannot detach I myself may become the patient.

Câu hỏi 4: Thưa Ngài, có lúc nào Ngài không ngủ chút nào không?

Trả lời:

Đã có lúc tôi không ngủ suốt 2-3 ngày liên tiếp. Tôi hướng dẫn thiền và giải quyết những khổ đau cho mọi người. Việc tháo gỡ những phiền não không hề dễ, nó khiến thân tâm tôi mệt mỏi, nên tôi cần nghỉ ngơi. Nỗi khổ của người đến cầu pháp nhiều khi tràn ngập trong tâm tôi, vì

vậy tôi cũng cần nghỉ ngơi. Nếu không xả được ly được chính bản thân mình, tôi cũng có thể trở thành một bệnh nhân.

Question 5:

Dear Sayaday, how can you practice to progress faster?

Answer:

I have practiced meditation seriously for 5 or 10-day courses. Seriously means sitting for a long time - two hours, four hours, even eight hours continuously for 5 days or 10 days. Besides, I have to be mindful in my activities. I practice to be mindful in every action of the body and mind.

When I am practicing meditation and teaching meditation, I need to detach from the limit in order to practice beyond the limit. I try to practice beyond the limit. There is limited time for sitting meditation, but I try to continue to practice after sitting meditation. The meditation retreat was limited, but I continued to practice after the meditation retreat as well.

Most of the meditators are practicing within the limit. They cannot practice beyond the limit - the limit of time, place, person, and condition. For me, I try to practice meditation, or mindfulness and detachment beyond the limit of time, place, person, and condition. I combine

meditation and all kinds of social activities, that is also practicing beyond the limit.

Most of the meditators practice meditation only. If they meditate, they will not do social activities. If they are doing social activities, they will not practice meditation. For me, I combine every action in society together with mindfulness and detachment.

Câu hỏi 5: Thưa Ngài, Ngài đã tu tập như thế nào để tiến bộ một cách nhanh chóng?

Trả lời:

Tôi đã thực hành thiền một cách nghiêm túc trong các khóa thiền 5 ngày hoặc 10 ngày. Nghiêm túc có nghĩa là ngồi thiền trong thời gian dài - hai giờ, bốn giờ, thậm chí tám giờ liên tục trong suốt 5 ngày hoặc 10 ngày. Bên cạnh đó, tôi phải giữ chánh niệm trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Tôi thực tập để duy trì chánh niệm trong từng hành động trên thân và tâm.

Khi tôi thực hành thiền và giảng dạy thiền, tôi cần xả ly mọi giới hạn để có thể thực hành vượt ngoài những giới hạn ấy. Tôi cố gắng thực hành không giới hạn. Thời gian dành cho việc ngồi thiền là có hạn, nhưng tôi cố tiếp tục thực tập ngay cả sau khi kết thúc thời khóa ngồi thiền. Khóa thiền tuy có giới hạn về thời gian, nhưng tôi vẫn tiếp tục thực hành ngay cả sau khi khóa thiền đã kết thúc.

Phần lớn thiền sinh chỉ thực tập trong khuôn khổ giới hạn. Họ chưa thể hành trì vượt ngoài những giới hạn - giới hạn của thời gian, không gian, con người và hoàn cảnh. Riêng tôi, tôi cố gắng hành thiền, giữ chánh niệm và xả ly

vượt ngoài giới hạn của thời gian, không gian, con người và hoàn cảnh. Tôi kết hợp vừa hành thiền vừa làm công tác xã hội, đó cũng là cách để thực tập không giới hạn.

Hầu hết mọi người chỉ thực hành thiền mà thôi. Nếu họ hành thiền, họ sẽ không tham gia các hoạt động xã hội; nếu họ tham gia hoạt động xã hội, họ lại không thực hành thiền. Còn tôi, tôi kết hợp việc hoằng pháp với chánh niệm và xả ly.

Question 6:

Dear Sayadaw, how can I practice to become a person like you?

Answer:

Practicing meditation or mindfulness and detachment is the most difficult of all. With this right understanding, I emphasize practicing meditation continuously and seriously. With the right understanding of selfless impermanent nature, I practice meditation not for someone or something, but for selfless impermanent nature. The more I do this, the more I can save merit.

Meditation is the most difficult action of all. By practicing meditation, I came to understand that teaching meditation is more difficult than practicing meditation. Therefore, I also emphasize teaching meditation with difficulties.

In this way, I have been able to practice and teach meditation continuously for over 20 years. That's why

healthcare, business, and politics are not difficult for me, because I have been able to practice and teach meditation for over 20 years continuously. That makes everything easier for me.

Before I practiced meditation, there were many things I could not do or understand. Practicing and teaching meditation helped me understand and enabled me to do many things easily. The power of practicing and teaching meditation is the greatest of all. So you should also try to practice and teach meditation continuously and seriously. In this way, everything will become easy for you as well.

Câu hỏi 6: Thưa Ngài, làm sao để trở thành một người giống như Ngài?

Trả lời:

Việc hành thiền hay chánh niệm và xả ly là điều khó nhất. Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi luôn nhấn mạnh việc thực hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục. Hiểu được bản chất vô ngã và vô thường, tôi hành thiền không phải vì ai hay vì điều gì, mà vì bản chất vô thường vô ngã của vạn Pháp. Càng thực hành như vậy, tôi càng tích lũy được nhiều phước báu.

Thiền là hoạt động khó nhất trong mọi việc. Khi thực hành thiền, tôi nhận ra rằng việc dạy thiền còn khó hơn cả việc thực tập. Vì vậy, tôi cũng đặc biệt chú trọng đến việc giảng dạy thiền, dù điều đó không hề dễ dàng.

Nhờ vậy, tôi đã có thể thực hành và giảng dạy thiền liên tục trong hơn 20 năm. Chính nhờ điều này mà với tôi, những lĩnh vực như y tế, kinh doanh hay chính trị không

còn là thử thách lớn, vì việc thực hành và giảng dạy thiền đã giúp tôi dễ dàng đối diện với mọi thứ.

Trước khi thực hành thiền, có nhiều điều tôi không thể làm được hay không thể hiểu được. Chính nhờ thực hành và hướng dẫn thiền, tôi đã có thể hiểu ra và làm nhiều việc dễ dàng hơn. Sức mạnh của việc thực hành và giảng dạy thiền là sức mạnh lớn nhất mà tôi có được. Vì thế, bạn cũng nên tinh tấn thực hành và nếu có thể, hãy hướng dẫn thiền cho người khác một cách nghiêm túc và bền bỉ. Khi đó, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn với bạn.

Question 7:

Dear Sayadaw, why does your face always look sad, and why do you still look so young at the age of 56?

Answer:

From 2007 till now, I have combined teaching meditation and helping people. That's why I have connections with both meditators and all kinds of refugees in the country. I have been asking for help from many people continuously from 2007 till now.

Before 2007, as only a meditation teacher, I could not help much, I could only teach. After opening the Thabarwa Centre, I have received donations all the time, in this way, I can help more and more people until now.

There is not much help from other countries, more and more help from Myanmar because of the unstable politics of the country. Not all meditators may accept me as their

teacher, but most refugees and sick people accept me and the Thabarwa Centre to ask for help. That's why my life and the Thanlyin Thabarwa Centre are connected with the poor and sick people and refugees. That's why I have been receiving messages or knowing about people's problems all the time. Even in teaching meditation or answering questions like this, there may be messages in my account, people asking questions or asking for help to solve their problems.

Now more and more people are asking for help. But because of unstable politics, at present, I cannot help most of them. My helping has become more and more limited, though the number of refugees is increasing.

Because I am connected with refugees in the country, my mind, my appearance, my face may appear stable most of the time, not showing sadness, not showing happiness, but remaining stable. This is because I receive bad news all the time. Even if I cannot solve the problems, I can detach. I have to detach from bad things and misfortune. Therefore, I may be different from other meditation teachers who are not helping people like I do.

Because of helping people for over 17 years continuously by using the Thabarwa Centre, many meditators and refugees are happy and satisfied with the Thabarwa Centre. Some people may misunderstand or complain, but many people are satisfied. That's why they stay in the Centre until the end of their lives. Because of making many people happy and satisfied, I myself feel satisfied.

Nearly everyone who stays in the Power Centre for a long time changes their mind and appearance. They become more beautiful, younger, and suffer less. That's why I myself have looked the same for many years.

I have been doing good deeds for over 20 years continuously. Many people say that I look the same as before, not much older. That is the power of helping people and the power of detachment as well.

If I could not detach, I would surely be in danger, because helping people is not easy. But I have been able to do these most difficult good deeds for over 17 years continuously by helping all kinds of refugees in the country.

I do the same in Thailand, the U.S., Vietnam, Malaysia as well, though not as much, there are limits. But in Myanmar, we can do much more beyond the limit.

Câu hỏi 7: Thưa Sayadaw, vì sao gương mặt của Ngài lúc nào cũng trông có vẻ buồn, và vì sao ở tuổi 56 Ngài vẫn trông trẻ trung như vậy?

Trả lời:

Từ năm 2007 cho đến nay, tôi đã kết hợp giữa việc giảng dạy thiền và giúp đỡ mọi người. Vì vậy, tôi có duyên lành với cả các thiền sinh và đủ loại dân tỵ nạn trong đất nước. Từ năm 2007 đến nay, tôi liên tục kêu gọi sự trợ giúp từ nhiều người.

Trước năm 2007, khi chỉ là một thiền sư, tôi không thể giúp đỡ được nhiều, tôi chỉ có thể giảng dạy. Sau khi thành lập trung tâm Thabarwa, tôi thường xuyên nhận được sự

cúng dường, nhờ đó mà tôi có thể giúp đỡ ngày càng nhiều người cho đến nay.

Vào thời điểm đó, nhu cầu cần trợ giúp tại Myanmar ngày càng lớn, nhất là khi tình hình chính trị trong nước bất ổn. Không phải tất cả các thiền sinh đều nhận tôi làm thầy, nhưng hầu hết người tị nạn và những người bệnh tật đều tìm đến tôi và trung tâm Thabarwa để cầu sự trợ giúp. Vì vậy, cuộc đời tôi và trung tâm Thabarwa Thanlyin gắn liền với những người nghèo khổ, bệnh tật và những người tị nạn.

Chính vì vậy, tôi liên tục nhận được tin nhắn hay biết được những nỗi khổ của chúng sinh. Ngay cả khi đang giảng dạy thiền hay trả lời câu hỏi như thế này, tôi vẫn nhận được tin nhắn hỏi pháp hoặc cầu xin sự trợ giúp để giải quyết những khó khăn của họ.

Ngày càng có nhiều người tìm đến xin được giúp đỡ. Nhưng do tình hình chính trị bất ổn, hiện tại tôi không thể giúp được phần lớn trong số họ. Sự giúp đỡ của tôi ngày càng bị giới hạn, dù số lượng người tị nạn vẫn không ngừng tăng lên.

Vì có sự gắn bó với người tị nạn, nên tâm tôi, diện mạo tôi, gương mặt tôi phần lớn thời gian vẫn giữ được sự an ổn, không biểu lộ niềm vui hay nỗi buồn, mà duy trì trạng thái bình thản. Đó là vì tôi thường xuyên nhận tin xấu, nhưng nếu không thể giải quyết được, tôi sẽ xả ly ngay. Tôi phải xả ly trước những điều xấu ác và nghịch cảnh. Vì vậy, có lẽ tôi khác với những người dạy thiền khác, những người không giúp đỡ mọi người theo cách tôi đã làm.

Vì đã liên tục giúp đỡ mọi người suốt hơn 17 năm trong trung tâm Thabarwa, nhiều thiền sinh và người tị nạn cảm

thấy hoan hỷ và hài lòng với trung tâm. Dù có người hiểu lầm hay phàn nàn, nhưng phần đông đều cảm thấy hài lòng. Đó là lý do vì sao họ ở lại trung tâm cho đến cuối đời. Vì đã đem lại niềm an lạc và mãn nguyện cho nhiều người, chính tôi cũng cảm thấy viên mãn.

Gần như tất cả những ai ở lại trung tâm Thabarwa lâu dài đều thay đổi tâm tính và diện mạo. Họ trở nên đẹp hơn, trẻ trung hơn và bớt khổ đau hơn. Đó cũng là lý do vì sao tôi trông không thay đổi nhiều qua nhiều năm.

Tôi đã làm các việc thiện lành không ngừng nghỉ hơn 20 năm qua. Nhiều người nhận xét rằng tôi vẫn giống như trước, không già đi nhiều. Đó chính là năng lực của việc giúp đỡ chúng sinh và sức mạnh của sự xả ly. Nếu tôi không thể xả ly, chắc chắn tôi đã gặp nguy hiểm, vì việc giúp người không phải dễ dàng. Nhưng tôi đã đủ sức làm những thiện pháp khó khăn nhất suốt hơn 17 năm, bằng cách giúp đủ loại người ty nạn trong cả nước.

Tôi cũng làm việc tương tự ở Thái Lan, Mỹ, Việt Nam, Malaysia, dù không nhiều, vì vẫn còn những giới hạn. Nhưng tại Myanmar, chúng tôi có thể làm vượt xa mọi giới hạn.

Question 8:

From the time you started practicing meditation until now, how did you overcome all of the difficulties? How did you solve all the problems?

Answer:

I, as a meditator, emphasize the right understanding about everything, including difficulties or problems.

The real difficulty, what I understand, is not giving, not donating, not helping people, not keeping precepts, and not practicing mindfulness and detachment. If we are not giving, donating, or helping everyone - including the Buddha, Dhamma, and Sangha - then we are in difficulty. We are facing real problems.

Not keeping precepts - that is a real difficulty. Not practicing or teaching meditation - that too, is a real problem.

I emphasize the real problems to be overcome. That's why I am confident that I can overcome the true challenges, which are not practicing *Dāna*, *Sīla*, *Bhāvanā* (generosity, morality, meditation), or not developing *Sīla*, *Samādhi*, *Paññā* (morality, concentration, wisdom) - not just for myself, but for everyone.

That's why I'm sure I've been able to overcome the real problems and difficulties for over 20 years continuously.

As for the problems and difficulties that people in society usually talk about, I'm not much concerned. People may say: "*The Thabarwa center can overcome many difficulties and problems.*" You may see that I can overcome many difficulties and problems. That might be right from one point of view, but it may be wrong from another point of view.

Also, I already sent you a message from a Western volunteer to your Zalo account. I will read it, and you can translate it into your Zalo.

For me - because of doing good deeds like this for many years with teamwork - I received many, many encouraging words, many praises, and also many bad comments like this.

If I could not detach, I would have had to stop doing good deeds like this. But the reason is not because of doing something wrong - it's because others are not cooperating with me, just criticizing, or mostly focusing on the negative views.

Most people cannot do good deeds like this. This is not only for me - it's for everyone who tries to do good deeds. Because of receiving many bad comments like this, it is really difficult to continue doing good deeds and teaching like this. But because I receive such bad comments, I decided to continue doing good deeds for a long time, as much as possible.

If we are doing good deeds alone, it is almost impossible. That's why I always emphasize teamwork without limits. Now, more and more people are staying and doing good deeds in the Thabarwa Center. But the number of people who stop doing good deeds, who stop staying and practicing in the Thabarwa Center, is much greater, because they cannot endure the bad comments from others.

So if you continue doing good deeds for a long time, you will surely receive the worst comments like this. The

harder you try, the worse the criticism you'll receive - for sure. If you cannot detach, you must stop doing good deeds.

For me, I am trying to continue doing good deeds, one after another, because many people are giving up on doing good deeds.

Câu hỏi 8: Từ lúc ngài bắt đầu thực hành thiền cho đến bây giờ, ngài đã vượt qua tất cả những khó khăn như thế nào ạ? Ngài đã giải quyết mọi vấn đề ra sao?

Trả lời:

Tôi, với tư cách là một hành giả thiền, luôn nhấn mạnh sự hiểu biết đúng đắn về mọi điều - kể cả những khó khăn hay vấn đề.

Những khó khăn hay vấn đề thật sự, theo hiểu biết của tôi, chính là không bố thí, không cúng dường, không giúp đỡ người khác, không giữ giới, không thực hành chánh niệm và xả ly.

Nếu chúng ta không thực hành bố thí, không cúng dường, không giúp đỡ tất cả mọi người - bao gồm cả Đức Phật, Pháp và Tăng - thì chúng ta đã đang rơi vào khó khăn rồi. Chúng ta đang đối diện với vấn đề thật sự. Không giữ giới là một vấn đề lớn. Không thực hành hay không giảng dạy thiền cũng là một vấn đề lớn.

Tôi nhấn mạnh rằng, những vấn đề thật sự cần phải được vượt qua. Chính vì vậy, tôi chắc chắn rằng mình có thể vượt qua được những khó khăn thật sự ấy - đó là: Không thực hành Bố thí (*Dāna*), Giới (*Sīla*), Thiền (*Bhāvanā*) và không phát triển Giới – Định – Tuệ (*Sīla – Samādhi – Paññā*) Điều này không chỉ áp dụng cho riêng tôi, mà cho tất cả

mọi người. Tôi đã thực hành như vậy hơn 20 năm liên tục, và tôi tin rằng mình có thể vượt qua những khó khăn thật sự ấy. Còn những khó khăn mà người đời thường đề cập - tôi không quá quan tâm.

Nhiều người có thể nói: *“Trung tâm Thabarwa có thể vượt qua rất nhiều khó khăn.”* Vâng, bạn có thể thấy tôi đã vượt qua được nhiều vấn đề. Nhưng điều đó có thể đứng ở một góc nhìn, và cũng có thể không đứng từ một góc nhìn khác.

Tôi sẽ đọc một bình luận của một người phương Tây về trung tâm Thabarwa. Với tôi, vì đã làm thiện pháp như thế này trong nhiều năm cùng với sự hợp tác nhóm, tôi nhận được rất nhiều lời động viên, nhiều lời khen ngợi - và cũng rất nhiều lời chỉ trích nặng nề như vậy.

Nếu tôi không biết xả ly, chắc chắn tôi đã phải dừng lại rồi. Nhưng không phải vì tôi làm sai, mà là vì có những người không hợp tác, chỉ biết phê bình, và chỉ nhìn vào mặt tiêu cực.

Phần lớn mọi người không thể làm thiện pháp như vậy được. Và điều này không chỉ đúng với tôi, mà đúng với bất kỳ ai đang cố gắng làm việc thiện. Nếu chúng ta bị ảnh hưởng bởi những lời chỉ trích, thì quả thật rất khó để tiếp tục làm việc thiện và giảng dạy như vậy.

Chính vì nhận được những lời chỉ trích ấy, tôi đã quyết định tiếp tục làm thiện pháp lâu dài, càng nhiều càng tốt. Nếu chỉ làm thiện pháp một mình, thì gần như là không thể. Đó là lý do tôi luôn nhấn mạnh sự làm việc nhóm không giới hạn.

Hiện nay, ngày càng có nhiều người ở lại và làm việc thiện tại Trung tâm Thabarwa. Nhưng cũng có rất nhiều người đã rời đi, ngừng thực hành và làm việc thiện tại đây - chỉ vì họ không chịu đựng nổi những lời chỉ trích từ người khác.

Nếu bạn muốn làm việc thiện lâu dài, bạn chắc chắn sẽ nhận được những lời chỉ trích tệ hại nhất. Càng nỗ lực, lời chỉ trích sẽ càng gay gắt - đó là điều chắc chắn. Nếu bạn không thể xả ly, bạn sẽ phải dừng lại.

Còn với tôi, tôi tiếp tục làm việc thiện, việc này nổi tiếp việc kia, bởi vì đã có quá nhiều người bỏ cuộc trên con đường làm thiện pháp.

Question 9:

Dear Sayadaw, recently I have not heard you often teach about “to do only”; “to experience only”; “to know only”. Why don't you use these teachings much at the moment? Because these teachings are really helpful for me until now.

Answer:

That is more difficult to understand, I have to teach strangers or beginners in practicing meditation. That's why it is difficult for them to understand "doing only" or "not doing only".

Therefore, I have to teach about mindfulness and detachment. "Doing only" is the last step of practicing meditation while mindfulness and detachment are for the

first step. If more and more beginners or strangers are attending my teaching, I cannot teach directly about "doing only", I need to teach mindfulness and detachment.

Mindfulness is easier for people to understand, but detachment is more difficult. That's why I have to teach more and more about detachment. Because of the changing audience, I need to change my teaching as well.

Câu hỏi 9: Kính thưa Sayadaw, đạo gần đây con không thường nghe Ngài giảng về “chỉ làm mà thôi”; “chỉ trải nghiệm mà thôi”; “chỉ biết mà thôi”. Tại sao lúc này Ngài ít khi sử dụng những lời dạy này nữa ạ? Vì những lời dạy đó thực sự rất hữu ích đối với con cho đến tận bây giờ

Trả lời:

Những lời dạy như vậy sẽ khó hiểu hơn mỗi khi hướng dẫn cho người mới bắt đầu thiền tập. Do đó sẽ khó để họ hiểu được thế nào là “chỉ làm mà thôi” hoặc “không làm mà thôi”.

Vậy nên tôi phải giảng dạy về chánh niệm và xả ly. “Chỉ làm mà thôi” là bước cuối cùng trong quá trình thực hành thiền, trong khi chánh niệm và xả ly sẽ là bước đầu tiên. Nếu ngày càng có nhiều thiền sinh mới tiệm cận lời dạy của tôi, tôi không thể chỉ thẳng cho họ về “chỉ làm mà thôi”; tôi cần hướng dẫn về chánh niệm và xả ly.

Chánh niệm thì dễ hiểu hơn với mọi người, nhưng xả ly thì khó hơn. Đó là lý do tôi cần nhấn mạnh hơn về xả ly. Vì đối tượng người học thay đổi, nên tôi cũng sẽ thay đổi cách giảng dạy của mình.

Question 10:

Dear Sayadaw, I would like to ask you something. Earlier I talked with Sayalay Saw, and I heard that during the first 5–6 years when you started developing the meditation center in Thanlyin, things were extremely difficult - every day there were problems, and you barely had time to breathe. Could you please share more about that period, and how you managed to overcome those hardships?

Answer:

The first Thabarwa center started in 2007 at 45th Street, Yangon. We could buy each apartment from the 4th floor to the 8th floor. Over 100 people, including nuns, monks, and laypeople, could stay together. But old and sick people cannot go up the stairs, only a few old and sick people can stay. But I can learn about the difficulties of monks, nuns, full-time meditators, old and sick people in society.

There is a limit with 45th Street Thabarwa Center. The price of the apartments became higher and higher. The number of residents increased quickly, and it was crowded with people. That's why there were many problems between each other. At that time, politics was unstable. Therefore, many monks, nuns, and laypeople were in trouble - needing shelter and safety. Besides, we were not allowed to stay at 45th Street Thabarwa Centre because it was a big group of people. Because of many difficulties and problems concerning 45th Street.

I started Thanlyin Thabarwa Centre on 16 June 2008, we started with three acres of land, but there were no big trees, not enough water, not enough shelter or buildings for residents.

If the country became more unstable, more and more monks, nuns, and laypeople would migrate to Thabarwa Centre. In this way, Thabarwa Centre became unstable. I allowed over 80 monks to stay for the Vassa in 2008, but the local authorized person could not accept it because it was not a legal monastery. Therefore, we had to arrange to send the monks to other monasteries nearby or a little farther away.

For me, I can accept whatever good or bad concerning me and the Thabarwa Centre. That's why I could continue doing good deeds one after another by allowing people to come and stay at the Thabarwa Centre.

At that time, most monasteries or meditation centers might not allow visitors or meditators because of unstable politics. On my side, I got the opportunity to donate shelter or accommodation for everyone who was in need or had difficulty in shelter. From 2007 or 2008 until now, I have been donating shelter or accommodation for the most needy people in society. That was the cause of the increasing more and more Thabarwa Centres - across the country and around the world.

Because of practicing and teaching meditation continuously and seriously, I could successfully detach from myself. I could change my mind from the mind of a

lay person or a businessman to the mind of a meditator or a meditation teacher or a Buddhist monk.

Most people are in trouble because of the mind they are using. They are using the mind of a layperson. Their minds are not deeply concerned with Buddha Dhamma and the Sangha. Their minds are mostly concerned with money, power, law and regulation, and all kinds of diseases of society. It is difficult for them to change their mind. That's why I got the chance to teach them to change their minds from selfish minds to selfless minds.

I myself could change my mind because of practicing meditation in meditation retreats like this. Therefore, I have to create more and more meditation centers, to do good deeds together like this. Buddha Dhamma and Sangha are the best proof of success in changing the mind from a oneself-mind to a non-self mind, from a limited mind to a limitless mind.

I could learn how to change the mind successfully in meditation retreats or meditation centers like this. Therefore, I need to create more and more retreats and centers. Because of this 5-day retreat here in Nirvana, and another 19-day retreat in Malaysia, many participants may get the chance to change their minds for sure.

By doing good deeds together like this, we are able to change the power of the collective mind - from bad to good condition, from demerit to merit. If the power of merit is stronger than the demerit, then teamwork can continue and develop more and more.

This is teamwork in Singapore and Malaysia. There is competition between good and bad, right and wrong, ignorance and mindfulness, detachment and attachment. If the positive power is much stronger than the negative power - concerning the collective mind - we can continue the teamwork of doing good deeds more and more, in everywhere, every time, and with everyone.

From 2008 till 2014 - for nearly six continuous years - there was competition between good and bad deeds in the Thanlyin Thabarwa Center. Only in 2014 did Thanlyin Thabarwa Center become stable and receive public belief and support.

There are many Thabarwa Centers - over 100 centers - but only Thanlyin Thabarwa Center has become a public center. We are trying to use the Thabarwa Center to become one public center after another. That is difficult but possible. Vietnamese people are also trying to make the Thabarwa Center public in Vietnam.

Doing good deeds with teamwork in the Thabarwa Centre is like a world war - really dangerous - because there are many unseen difficulties and problems. There are many supports from both sides - good and bad - which makes it very challenging and interesting to succeed in doing good deeds limitlessly.

Nothing is sure - only uncertainty is sure. That's why we have to use every present moment in the best way. We have to fight against evil minds and actions one present moment after another.

We need to be practical for a long term, because only when we are doing good deeds continuously, seriously, and limitlessly, we are sure to face real limitless difficulties.

Câu hỏi 10: Thưa Thiền sư, khi con nói chuyện với Sayalay Saw, con được biết rằng trong khoảng 5–6 năm đầu khi Ngài bắt đầu hành trình phát triển trung tâm thiền Thanlyin, mọi thứ rất khó khăn - ngày nào cũng có vấn đề xảy ra, đến mức Ngài gần như không có cả thời gian để thở. Ngài có thể chia sẻ thêm về giai đoạn đó, và làm sao Ngài đã vượt qua những khó khăn ấy không ạ?

Trả lời:

Trước tiên, chúng tôi đã đặt nền móng đầu tiên cho trung tâm của mình vào năm 2007, tại đường số 45 ở Yangon. Khi ấy, chúng tôi có thể mua được một số căn hộ từ tầng 4 đến tầng 8. Hơn 100 người - gồm chư Tăng, cư sĩ nam nữ - có thể cùng lưu trú tại đó, với khoảng từ bốn đến sáu người mỗi phòng. Tuy không quá chật chội, nhưng số người nghèo và bệnh tật có thể ở lại cũng chỉ thêm được một vài vị. Đó là Thabarwa Centre tại đường 45.

Tôi quyết định tìm đất xây dựng mới là vì thấy rõ những khó khăn mà chư Tăng, Ni, người nghèo và người bệnh đang phải đối diện trong xã hội. Trung tâm tại đường 45 không còn đủ sức chứa những người có vấn đề về sức khỏe thân thể. Giá nhà ngày càng leo thang. Số lượng người cư trú tăng nhanh chóng khiến nơi ấy trở nên quá tải. Vì vậy, nhiều mâu thuẫn và bất ổn đã phát sinh giữa những người sống chung tại Thabarwa Centre.

Vào thời điểm ấy, tình hình chính trị trong nước cũng đầy bất ổn. Do vậy, nhiều Tăng Ni và cư sĩ lâm vào cảnh khốn khó - cần một nơi nương tựa an toàn. Thêm vào đó, vì số lượng người cư trú quá đông, nên chúng tôi không được phép tiếp tục duy trì trung tâm ở đường 45. Những khó khăn ấy thôi thúc tôi quyết định mua đất để thành lập một trung tâm mới cho Thabarwa.

Vào ngày 16 tháng 6 năm 2008, chúng tôi bắt đầu với ba mẫu đất. Lúc ấy, khu đất hoàn toàn trống trải - không có cây lớn, không đủ nước, không có nơi cư trú hay công trình xây dựng gì dành cho những người ở lại.

Tôi biết rằng nếu tình hình đất nước trở nên bất ổn hơn, ngày càng nhiều Tăng Ni và cư sĩ sẽ tìm đến Thabarwa Centre. Và như thế, chính trung tâm cũng sẽ rơi vào trạng thái bất ổn.

Vào mùa an cư năm 2008, tôi đã cho phép hơn 80 vị Tăng cư trú tại trung tâm. Nhưng vì nơi ấy chưa phải là một tu viện hợp pháp, nên chính quyền địa phương không thể chấp thuận. Do vậy, chúng tôi phải sắp xếp để đưa chư Tăng đến an cư tại những tu viện khác ở gần đó, hoặc xa hơn một chút.

Phản tôi, tôi có thể tiếp nhận mọi điều - dù là thuận lợi hay bất trắc - liên quan đến bản thân và Thabarwa Centre. Chính vì vậy, tôi đã có thể tiếp tục hành thiện không ngừng nghỉ, bằng cách mở rộng vòng tay đón nhận bất cứ ai cần một nơi nương tựa tại Thabarwa Centre.

Vào thời điểm ấy, hầu hết các tu viện hay trung tâm thiện đều không thể đón tiếp khách viếng thăm hay hành giả tới thực hành thiền vì tình hình chính trị bất ổn. Còn tôi,

tôi có cơ hội phát tâm cúng dường chỗ ở và nơi nương tựa cho bất kỳ ai đang gặp khó khăn, không có nơi nương tựa.

Từ năm 2007 hoặc 2008 cho đến nay, tôi vẫn tiếp tục cúng dường nơi ở cho những người thật sự thiếu thốn nhất trong xã hội. Chính đó là nhân duyên khiến Thabarwa Centre phát triển không ngừng - cả trong nước lẫn ở nhiều quốc gia trên thế giới.

Nhờ hành thiền và giảng dạy thiền một cách nghiêm túc và liên tục, tôi đã có thể xả ly khỏi chính mình. Tôi đã có thể chuyển tâm - từ tâm của một người thế tục hay một thương nhân - thành tâm của một hành giả, một người hướng dẫn thiền, hay một vị Tỳ-kheo.

Phần lớn mọi người rơi vào khó khăn là vì chính cái tâm mà họ đang sử dụng. Họ vẫn còn dùng tâm của một người thế tục - một cái tâm không thực sự quan tâm sâu sắc đến Tam Bảo: Phật, Pháp, và Tăng. Thay vào đó, tâm họ thường vướng bận với tiền bạc, quyền lực, luật lệ và đủ loại vấn đề rối ren trong xã hội. Và vì thế, họ rất khó chuyển hóa được tâm mình.

Chính vì vậy, tôi có cơ hội hướng dẫn họ chuyển đổi từ một cái tâm vị kỷ sang một cái tâm vị tha.

Bản thân tôi có thể chuyển hóa được tâm mình là nhờ vào việc thực hành thiền trong những khóa tu như thế này. Do đó, tôi cần tiếp tục thiết lập thêm nhiều trung tâm thiền hơn nữa, để cùng nhau tích lũy thiện pháp như vậy.

Phật – Pháp – Tăng chính là minh chứng chân thật nhất cho sự chuyển hóa từ tâm có ngã sang tâm vô ngã, từ tâm giới hạn sang tâm vô hạn.

Tôi đã học được cách chuyển hóa tâm một cách thành công từ những khóa tu và trung tâm thiền như vậy. Vì vậy, tôi cần tiếp tục tạo ra thêm nhiều khóa tu và trung tâm nữa. Nhờ vào khóa tu 5 ngày tại Nirvana này, và một khóa tu khác kéo dài 19 ngày ở Malaysia, nhiều hành giả có thể sẽ thực sự có cơ hội chuyển hóa tâm mình.

Khi chúng ta cùng nhau làm thiện sự như vậy, chúng ta có thể chuyển hóa năng lực của tâm tập thể - từ bất thiện sang thiện, từ nghiệp ác sang nghiệp lành. Nếu năng lực thiện nghiệp mạnh hơn bất thiện nghiệp, thì sự cộng tác có thể tiếp tục và phát triển hơn nữa.

Đây là sự cộng tác tại Singapore và Malaysia. Có một sự “cạnh tranh” giữa thiện và bất thiện, giữa đúng và sai, giữa vô minh và chánh niệm, giữa dính mắc và xả ly. Nếu năng lực tích cực trong tâm tập thể mạnh hơn năng lực tiêu cực, thì chúng ta có thể tiếp tục làm việc cùng nhau trong việc tích lũy thiện pháp - ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào, với bất kỳ ai.

Từ năm 2008 đến năm 2014 - gần sáu năm liên tục - tại Thabarwa Centre ở Thanlyin đã diễn ra một cuộc “tranh đấu” giữa các thiện pháp và bất thiện pháp. Chỉ đến năm 2014, trung tâm này mới trở nên ổn định và bắt đầu nhận được sự tin tưởng, ủng hộ từ công chúng.

Hiện nay, đã có hơn 100 trung tâm Thabarwa, nhưng chỉ có khoảng 10 nơi trong số đó trở thành những trung tâm cộng đồng đích thực. Chúng tôi đang nỗ lực chuyển hóa từng trung tâm Thabarwa trở thành trung tâm công cộng. Điều này không dễ, nhưng hoàn toàn khả thi. Người Việt Nam cũng đang nỗ lực làm điều đó - để trung tâm Thabarwa

tại Việt Nam có thể trở thành một trung tâm phục vụ cộng đồng đúng nghĩa.

Việc cùng nhau hành thiện tại Thabarwa Centre giống như một cuộc thể chiến - thực sự đầy nguy hiểm - bởi vì có vô vàn những khó khăn và chướng ngại vô hình.

Có sự trợ lực từ cả hai phía - thiện và bất thiện - điều này khiến cho hành trình hành thiện trở nên vừa thử thách, vừa sâu sắc, vừa đáng giá.

Không có gì là chắc chắn - chỉ có sự vô thường là điều chắc chắn. Chính vì vậy, chúng ta phải tận dụng từng khoảnh khắc hiện tại một cách trọn vẹn nhất.

Từng sát-na một, chúng ta phải chiến đấu với các tâm bất thiện và những hành vi phát khởi từ nó.

Chúng ta cần thực hành một cách thiết thực và bền bỉ về lâu dài, bởi chỉ khi nào ta có thể hành thiện một cách liên tục, nghiêm túc và không giới hạn, thì khi ấy, ta mới thực sự đổi diện và vượt qua được những khó khăn cũng vô hạn như vậy.

Question 11:

Dear Sayadaw, can you share the difference between you before being a monk and now?

Answer:

I became a monk in October 2002. At that time, I was just a meditator and also a former business owner. Because of practicing meditation, I could successfully stop my business and I could successfully donate or use my

apartment in downtown Yangon, my car, and a few investments for business and my life as an educated businessman and full-time meditator.

I dared to abandon or let go of my life as an educated businessman because of practicing meditation. That's why I became a monk who is teaching meditation continuously from 2002 till now. As a meditator, I could save greater merits concerning practicing meditation.

That's why when I decided to become a monk to teach meditation, I could truly commit to being a monk and to teach meditation continuously and seriously. I became a monk especially for teaching meditation, together with doing all kinds of good deeds.

The life of a lay person is not free to do all kinds of good deeds, including teaching meditation. In Theravāda Buddhism, the life of a monk, or nun, or *sāmaṇera* must be only for learning Buddhist literature, teaching Buddhist literature, or practicing meditation according to Buddhist literature.

In Theravāda Buddhism in Myanmar, many monks and Buddhists accept practicing meditation as *Pariyatti Sāsana*. Because of my experience practicing all the teachings of the Buddha, *Vinaya*, *Sutta*, and *Abhidhamma* are also practicing *Pariyatti Sāsana*. But even practicing only *Vinaya*, or *Sutta*, or *Abhidhamma* is already very difficult. That's why, if we practice only one part, we may still be able to survive as monkhood. If we are able to practice all the teachings of the Buddha, that would be the best.

For me, I chose practicing and teaching meditation. Concerning meditation, I chose *Vipassanā* meditation - because of the need of the people and the condition of the country.

As a monk in Myanmar, I became a monk only when I was 33 years old. I hadn't learned Buddhist literature, therefore I have weaknesses as a monk. As a layperson, I had many good points. But as a monk, I have weaknesses - that's why I have to rely fully on the Dhamma or practicing and teaching meditation.

I'm not rejecting Buddhist literature, but I more emphasize learning Dhamma especially through practice. In this modern society, I choose to do good deeds by using the conditions of modern life. In this way, I became more and more skillful in doing good deeds and practicing meditation, by using modern society.

Now I became a full-time meditator and meditation teacher. I can teach freely on my own - over hundreds of meditation centers. I have been invited by many people in the country and in the world. I can rely on myself, on my own doing good deeds.

Besides, I can help many meditators and meditation teachers to practice and teach meditation. I also became one of the leaders in all kinds of social activities in Myanmar. Many meditators and many people are doing good deeds under my guidance and in any Thabarwa Center.

Now, Thabarwa Center and my life as a monk who is teaching meditation became a part of the country and of the whole world. The Thabarwa Centers are more and more

well-known, and used by many people to do good deeds. My way of doing good deeds and practicing meditation together with helping people is spreading to the whole world more and more quickly.

If I had continued to run my own business while rejecting the practice of meditation, I'm not sure I would be safe or stay healthy. Because of detaching from society and business work, I stay healthy, I can do many good things, and I have become one of the leaders in teaching meditation and doing many social activities. I also became one of the leaders in the peace mission.

Now, you find it easy to follow me to do good deeds as I am doing now.

Câu hỏi 11: Bạch ngài, ngài có thể chia sẻ sự khác biệt giữa cuộc sống trước khi xuất gia và hiện tại được không ạ?

Trả lời:

Tôi xuất gia vào tháng 10 năm 2002. Khi ấy, tôi chỉ là một hành giả, đồng thời là một người từng làm chủ doanh nghiệp. Nhờ thực hành thiền, tôi đã có thể từ bỏ công việc kinh doanh một cách thành công, cũng như có thể hoan hỷ cúng dường và sử dụng căn hộ của tôi ở trung tâm Yangon, chiếc xe hơi, và một vài khoản đầu tư từng phục vụ cho đời sống của một người trí thức làm ăn và hành thiền toàn thời gian.

Tôi đã dám buông bỏ cuộc đời của một người trí thức thành đạt để sống đời xuất gia là nhờ thiền tập. Vì vậy, tôi

đã trở thành một vị tỷ-khuru, liên tục giảng dạy thiền từ năm 2002 cho đến nay.

Với tư cách là một hành giả, tôi đã tích lũy được nhiều phước báu lớn lao liên quan đến hành thiền. Chính vì thế, khi quyết định xuất gia để giảng dạy thiền, tôi đã thật sự cam kết trọn vẹn con đường xuất gia, dành trọn đời sống ấy cho việc giảng dạy thiền một cách nghiêm túc và liên tục.

Tôi xuất gia đặc biệt là để giảng thiền, đồng thời thực hành mọi hình thức làm việc thiện pháp. Cuộc sống tại gia không cho phép chúng ta được tự do làm mọi thiện sự, bao gồm cả việc giảng dạy thiền định.

Trong truyền thống Phật giáo Theravāda, đời sống của một vị tỷ-khuru, ni cô, hay sa-di chủ yếu là để học, giảng, hoặc hành thiền theo tam tạng kinh điển Phật giáo. Tại Myanmar, nhiều vị tỷ-khuru và Phật tử chấp nhận việc hành thiền là con đường *Pariyatti Sāsana* - tức là con đường Pháp học. Dựa trên trải nghiệm bản thân, tôi thấy rằng việc thực hành trọn vẹn tất cả lời dạy của Đức Phật - từ Luật tạng (*Vinaya*), Kinh tạng (*Sutta*), cho đến Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) - đều là *Pariyatti Sāsana*.

Tuy nhiên, chỉ riêng việc thực hành từng phần, như chỉ hành trì giới luật, hoặc chỉ học kinh, hoặc chỉ nghiên cứu Vi Diệu Pháp,... cũng đã rất khó khăn rồi. Vì vậy, nếu chỉ thực hành một phần nào đó mà vẫn duy trì được đời sống xuất gia thì cũng đã là quý báu. Nhưng nếu có thể hành trì trọn vẹn tất cả lời dạy của Đức Phật, thì đó là điều tối thượng.

Đối với tôi, tôi chọn con đường thực hành và giảng dạy thiền. Và trong lĩnh vực thiền, tôi chọn *Vipassanā* - vì phù hợp với nhu cầu của con người và hoàn cảnh đất nước.

Tôi chỉ xuất gia khi đã 33 tuổi, và chưa từng học Tam tạng. Vì vậy, tôi có những mặt yếu điểm khi là một tỳ-khưu. Lúc còn là cư sĩ, tôi có nhiều ưu điểm. Nhưng khi xuất gia, tôi có những giới hạn, cho nên tôi phải hoàn toàn nương tựa vào Giáo Pháp, vào sự thực hành và giảng dạy thiền.

Tôi không phủ nhận vai trò của Tam tạng kinh điển, nhưng tôi thiên về việc học Pháp qua sự thực hành. Trong xã hội hiện đại, tôi chọn cách làm các việc thiện lành bằng cách tận dụng các điều kiện sẵn có của đời sống hiện đại. Và chính nhờ vậy, tôi ngày càng thuần thực hơn trong việc làm các thiện sự và thực hành thiền bằng cách thích ứng với xã hội ngày nay.

Giờ đây, tôi đã trở thành một hành giả và một thiền sư toàn thời gian. Tôi có thể tự do giảng dạy - tại hàng trăm trung tâm thiền. Tôi được nhiều người trong nước và quốc tế thỉnh mời. Tôi có thể nương tựa vào chính mình - vào việc tự làm thiện pháp.

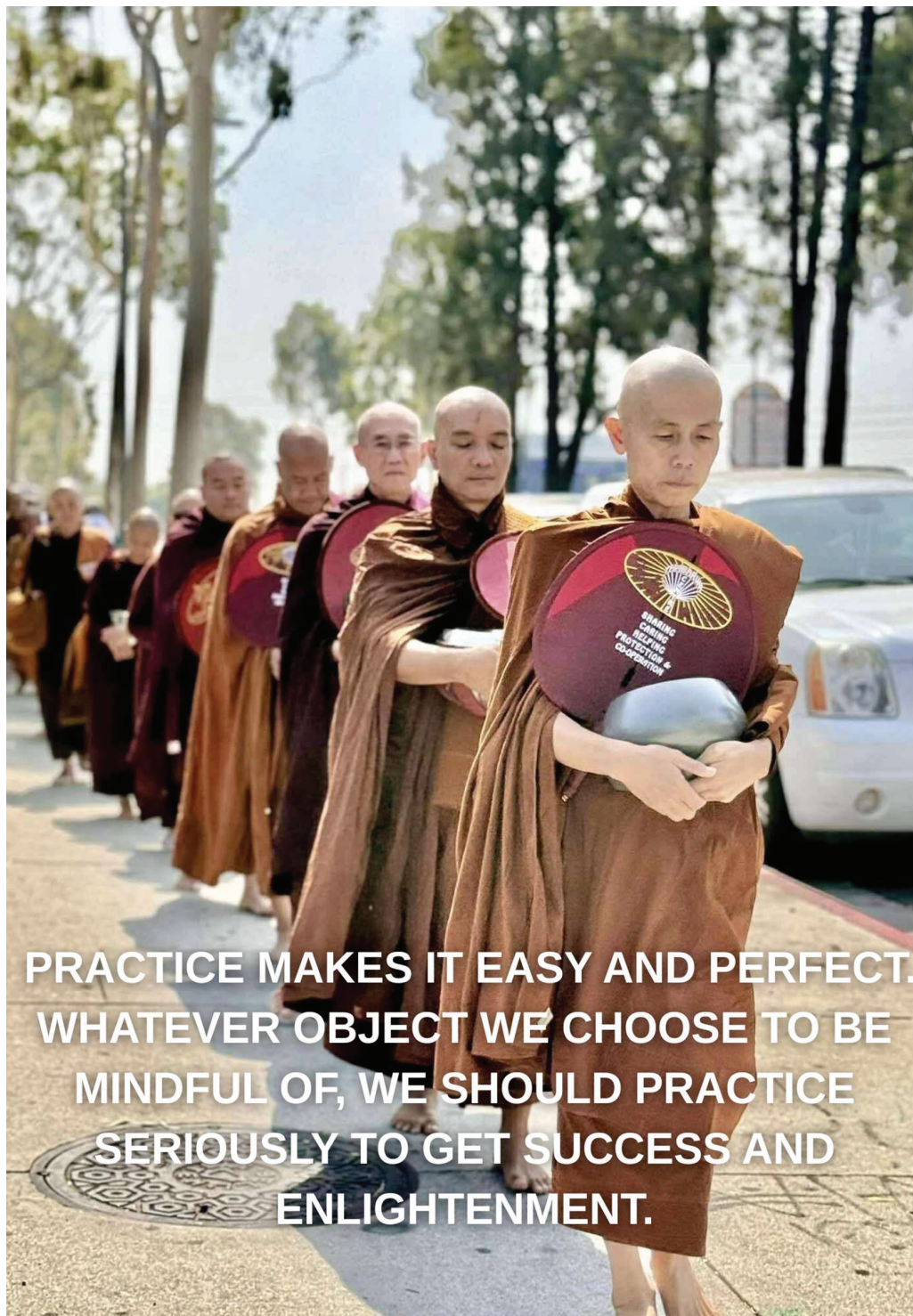
Bên cạnh đó, tôi còn có thể hỗ trợ cho nhiều hành giả và thiền sư khác trong việc hành thiền và giảng dạy thiền. Tôi cũng đã trở thành một trong những người dẫn đầu trong các hoạt động xã hội tại Myanmar. Rất nhiều hành giả và thiện nam tín nữ đang làm các thiện sự dưới sự hướng dẫn của tôi và tại các trung tâm Thabarwa.

Ngày nay, trung tâm Thabarwa cùng với đời sống xuất gia của tôi - với vai trò là một người giảng dạy thiền - đã trở thành một phần của đất nước, và của cả thế giới. Các

trung tâm Thabarwa ngày càng được biết đến rộng rãi hơn, và được nhiều người sử dụng để làm các việc thiện. Cách tôi hành thiện và hành thiền, song song với việc giúp đỡ mọi người, đang ngày càng lan tỏa mạnh mẽ ra toàn thế giới.

Nếu khi xưa tôi tiếp tục điều hành công việc kinh doanh và không thực hành thiền, tôi không chắc mình có được an ổn hay khỏe mạnh như hiện nay. Chính nhờ buông bỏ xã hội và các công việc kinh doanh, tôi vẫn giữ được sức khỏe, tôi có thể làm nhiều điều thiện lành, và tôi đã trở thành một trong những người dẫn đầu trong lĩnh vực giảng dạy thiền và các hoạt động xã hội. Tôi cũng trở thành một trong những người đóng vai trò quan trọng trong sứ mệnh hòa bình.

Bây giờ, bạn cũng có thể dễ dàng cùng tôi thực hành các thiện sự như cách tôi đang làm.



PRACTICE MAKES IT EASY AND PERFECT.
WHATEVER OBJECT WE CHOOSE TO BE
MINDFUL OF, WE SHOULD PRACTICE
SERIOUSLY TO GET SUCCESS AND
ENLIGHTENMENT.

**MINDFULNESS, DETACHMENT AND DOING
GOOD DEEDS**

CHÁNH NIỆM, XẢ LY VÀ LÀM THIỆN PHÁP

Question 1:

Dear Sayadaw, what is the true meaning of detachment?

Answer:

Detachment is the opposite of attachment. Because of attachment, or not knowing about detachment, it is also a form of attachment. Because of attachment to our intelligence and ability, we find it difficult to understand beyond our intelligence. Because of attachment to our ability, we find it difficult to do beyond our ability. So, detachment is knowing and doing beyond our intelligence and ability by relying on the Buddha, Dhamma, and Saṅgha.

I am helping you to detach from your knowledge and ability by teaching and doing good deeds like this. You are difficult to understand by yourself, you are difficult to do good deeds by yourself. That's why you need to rely on me or the Buddha, Dhamma, and Saṅgha. In this way, you are detaching from your limit, from your limited intelligence and ability. You can understand more and more, as much as you can detach from your former understanding. You can do good deeds more and more, as much as you can

detach from your ability. This is detachment from our own intelligence and ability as human beings.

I am helping you to know about detachment, what you don't know by yourself. I am teaching you to do good deeds beyond your limit. In this way, you can do more and more as you can detach from your ability. If you can learn from me, you can also teach others to detach from their former understanding and ability.

Câu hỏi 1: Bạch Ngài, Ngài có thể giảng giải ý nghĩa thật sự của xả ly là gì không?

Trả lời:

Xả ly là ngược lại với sự dính mắc. Vì có dính mắc, hay vì không hiểu rõ về xả ly, nên đó cũng là một dạng dính mắc. Do dính mắc vào trí tuệ và khả năng của chính mình, chúng ta khó có thể hiểu vượt ngoài giới hạn trí tuệ ấy. Do dính mắc vào khả năng của mình, chúng ta khó làm được những điều vượt ngoài khả năng đó. Do vậy, xả ly là sự biết và làm vượt khỏi trí tuệ và khả năng của bản thân, nhờ nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng.

Tôi đang giúp bạn xả ly khỏi sự hiểu biết và khả năng của chính mình bằng cách giảng dạy và khuyến khích làm các thiện pháp như thế này. Tự thân bạn rất khó có thể hiểu và khó có thể làm các thiện pháp nếu không có sự dẫn dắt. Vì vậy, bạn cần nương tựa vào tôi, hay vào Phật, Pháp và Tăng. Nhờ đó, bạn sẽ xả bỏ được những giới hạn của mình, tức là những giới hạn về trí tuệ và khả năng hữu hạn. Bạn sẽ có thể hiểu biết ngày càng sâu rộng hơn, tùy theo mức độ xả ly khỏi những hiểu biết trước kia của mình. Bạn cũng sẽ có thể làm các thiện pháp nhiều hơn nữa, tùy theo mức

độ xả ly khỏi giới hạn khả năng của mình. Đây chính là sự xả ly đối với trí tuệ và khả năng của con người.

Tôi đang giúp bạn nhận ra ý nghĩa của xả ly, điều mà tự thân bạn khó có thể biết. Tôi đang chỉ cho bạn làm thiện pháp vượt ngoài giới hạn của chính mình. Nhờ đó, bạn có thể làm được nhiều hơn, tùy vào mức độ xả ly khỏi khả năng của mình. Nếu bạn có thể hiểu được từ tôi, bạn cũng sẽ có thể hướng dẫn người khác cách xả ly khỏi những hiểu biết và năng lực vốn có của họ.

Question 2:

Dear Sayadaw, it has been 15 years since high school, but I still can't forget the bullying and harsh words from my friends. I'm not happy, and I don't want to see them. How can I detach and forgive? Please don't say things like "there is no self," "the pain isn't real," or "it's just cause and effect." It's not easy to forget. I need a different answer.

Answer:

That was an attachment; attachment is the cause of all suffering. You attach to the evil speech of ordinary laypeople. To detach from such speech, we can listen to the teachings of the Buddha. When I listen to the Buddha's teachings, I feel the power of truth in them.

Only when I compare his words with the speech of ordinary people, I can successfully detach from both the good and bad speech of lay people. Through learning the

teachings of Buddha, I understand that only the Buddha, Dhamma, and Sangha are fully reliable. The meaning of the teaching is: we don't need to rely on the speech of people. Compared to the Buddha's teachings, other words are not reliable. If I listen to the Buddha, I don't need to listen to anyone else. I may still hear my Dhamma friends or the Sangha, but they can be wrong. With this understanding, I try to stop speaking and listening to ordinary talk. Only when I hear the teachings of the Buddha can I detach from normal speech. I listen to the teachings of the Sangha in order to stop wasting time on the words of others. I don't want to speak as a layperson; I try to speak like the Buddha as much as possible.

Before meditation, I was strongly attached to what people said. I couldn't detach, forgive, or forget their evil speech. At that time, I didn't even know I was attached. But after listening to the Dhamma, I no longer want to listen to people speaking. I myself don't want to speak like before. This is how I detached myself from both the good and bad words of others. This is how I applied the teachings of the Buddha and Sangha.

You can also try using Buddha and Sangha teachings like this. In this way, your problems will be solved, your friends are not speaking to you continuously; they spoke only once, 15 years ago. But your attachment is keeping it alive, your attachment is repeating their words in your mind. They only said it once, but your mind keeps playing it again and again.

So the real enemy is your attachment, not your friends. Evil speech is common in society; you probably did the

same in a past life, that's why you are experiencing it now. Your past actions are the cause of being accused. Your friends will also suffer like you in the future. We all make the same mistakes at different times, maybe in different lives, that's why we are here together in this modern life. If you cannot forget, forgive, and detach, you may experience the same again in the future. But if you can detach, you can endure, and there will be fewer accusations for sure. They have said this, because they are not Buddhas. If they were Buddhas, they wouldn't speak like that.

So, by understanding this, the problem is already solved. Nothing else needs to be done, just need to understand like this. This is how I've solved many problems since 1999. This is the way I use the Dhamma to solve the problems of myself and others. If you cannot detach or forget or forgive, you will repeat the same mistakes again. Because of attachment, attachment to speech, attachment to evil words, and attachment to listening to evil words.

Addition:

The problem between the two Myanmar nuns is caused by attachment, attachment to the speech of each other. They are relying on the Buddha, Dharma, and Sangha, but they cannot detach from themselves. They cannot detach from the normal speaking of the people; that's why they cannot endure each other. In this way, they are not in harmony with each other. The problem is not related to the Buddha, Dharma, and Sangha, the problem is related to their attachment to each other. They may blame each other, but

they cannot understand their own attachment, which is the cause of the quarrels and arguments between them.

Câu hỏi 2: Thưa Sayadaw, đã 15 năm trôi qua kể từ thời trung học, nhưng con vẫn không thể quên được việc bị bắt nạt và những lời nói cay nghiệt từ bạn bè. Con rất buồn và cũng không muốn gặp lại họ. Làm sao con có thể xả ly và tha thứ? Xin Ngài đừng trả lời những câu như “không có ai cả”, “nỗi đau đó không thật” hay “chỉ là nhân và quả”. Việc quên đi không hề dễ dàng, con cần một câu trả lời khác từ Ngài.

Trả lời:

Đó là một sự dính mắc, mọi khổ đau đều bắt nguồn từ dính mắc. Ở đây, bạn đang dính mắc vào lời nói xấu ác của những người thế tục. Để xả ly loại ngôn ngữ ấy, chúng ta có thể lắng nghe giáo Pháp của Đức Phật. Khi tôi lắng nghe lời dạy của Đức Phật, tôi cảm nhận được sức mạnh của chân lý trong đó.

Chỉ khi so sánh lời dạy của Ngài với lời nói của người đời, tôi mới có thể xả ly được cả lời khen lẫn tiếng chê. Qua việc học giáo Pháp, tôi hiểu rằng chỉ có Phật, Pháp và Tăng là chỗ nương tựa chân thật. Ý nghĩa của lời dạy là: chúng ta không cần phải nương tựa vào lời nói của thế gian. So với lời dạy của Đức Phật, những lời nói khác thường không đáng tin cậy. Nếu tôi nghe theo Phật, tôi không cần phải nghe ai khác.

Dẫu tôi vẫn có thể nghe bạn đạo hoặc chư Tăng, nhưng họ cũng có thể sai. Với hiểu biết đó, tôi cố gắng không nói chuyện phiếm và không lắng nghe chuyện thế gian nữa. Chỉ khi nào nghe pháp, tôi mới có thể xả ly lời nói thông

thường. Tôi lắng nghe chư Tăng thuyết pháp là để tránh lãng phí thời gian với chuyện thế tục. Tôi không muốn nói như người đời nữa, mà cố gắng nói như Đức Phật, trong chừng mực có thể.

Trước khi hành thiền, tôi từng rất dính mắc vào lời nói của người khác. Tôi không thể xả ly, không thể tha thứ, cũng không thể quên được những lời ác độc đó. Lúc ấy, tôi thậm chí không biết mình đang dính mắc. Nhưng sau khi nghe Pháp, tôi không còn muốn lắng nghe chuyện phiếm nữa. Chính bản thân tôi cũng không muốn nói như trước đây. Đó là cách tôi đã xả ly được khỏi khen chê của người khác. Đây là cách tôi ứng dụng lời dạy của Đức Phật và Tăng đoàn.

Bạn cũng có thể thử áp dụng giáo Pháp như vậy, vấn đề của bạn sẽ được giải quyết. Bởi vì bạn bè của bạn đâu có nói liên tục, họ chỉ nói một lần, từ 15 năm trước. Nhưng chính sự dính mắc của bạn mới là thứ khiến nó sống mãi. Dính mắc khiến lặp lại những lời đó trong tâm bạn. Họ chỉ nói một lần, nhưng tâm bạn cứ tái hiện nhiều lần.

Vì vậy, kẻ thù thật sự là sự dính mắc của bạn, chứ không phải bạn bè. Ác khẩu là điều thường có trong xã hội, có thể trong kiếp quá khứ, bạn cũng từng làm vậy với người khác, và đó là lý do bạn phải nhận lại điều này hôm nay. Nghiệp quá khứ là nguyên nhân khiến bạn bị vu khống. Bạn bè của bạn rồi cũng sẽ chịu quả báo tương tự trong tương lai.

Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm, ở những thời điểm khác nhau, có thể là trong những kiếp khác. Vì thế mà chúng ta mới cùng hiện diện trong đời này. Nếu bạn không thể quên, tha thứ và xả ly, có thể bạn sẽ gặp phải điều tương

tự lần nữa. Nhưng nếu có thể xả ly, bạn sẽ có khả năng chịu đựng, và chắc chắn lời nói xấu ác về bạn sẽ ít đi.

Họ nói như vậy vì họ không phải là bậc giải thoát. Nếu họ là bậc giác ngộ, họ đã không nói như vậy. Hiểu như thế, vấn đề sẽ được giải quyết, không cần làm gì thêm, chỉ cần hiểu đúng là đủ. Đó là cách tôi đã giải quyết các khúc mắc từ năm 1999. Đó là cách tôi dùng giáo Pháp để giải quyết khổ đau cho bản thân và người khác.

Nếu không thể xả ly, quên đi, hay tha thứ, bạn sẽ lặp lại những sai lầm. Vì tất cả đều bắt nguồn từ dính mắc, dính mắc vào ngôn từ, dính mắc vào lời nói ác ý, và dính mắc vào việc lắng nghe những lời cay độc đó.

Ngài trả lời thêm dựa trên câu chuyện đang xảy ra tại trung tâm:

Vấn đề giữa hai sư cô người Miến Điện cũng bắt nguồn từ dính mắc, dính mắc vào lời nói của nhau. Dù họ nương tựa nơi Phật, Pháp, và Tăng, nhưng họ vẫn không thể xả ly khỏi bản ngã. Họ không thể xả ly khỏi ngôn ngữ đời thường, vì thế họ không thể chịu đựng nhau. Do vậy, họ không thể sống hòa hợp. Vấn đề không nằm ở Phật, Pháp, Tăng, mà nằm ở sự dính mắc vào nhau. Họ có thể đổ lỗi cho nhau, nhưng không nhận ra chính sự dính mắc của mình là nguyên nhân dẫn đến tranh cãi và mâu thuẫn.

Question 3:

Nowadays, there are many wars across the world, across the world and many disasters like earthquakes,

storms, the airplane crashed... So, please share with us what is the safest way to protect ourselves, our family and our community from those kinds of problems?

Answer:

I started practicing meditation when I faced difficulties concerned with my business in 1999. Because of practicing meditation, I could successfully detach from myself and from my problems concerning my business. That's why I could endure and accept the difficulties of my business.

Because of accepting the difficulties and problems as it is, not as my own, just because of cause and effect. I don't need to worry for myself and for my business. When I could stop worrying for my business and for me, the problems and difficulties of my business stop. But I choose meditation more than business. I want to test the power of meditation not only for me but also for everyone. Because as a leader of one business group, I know the difficulties of many workers of my business and also many difficulties of the other business owners. Although I could solve the problems of my own business, other employees and employers are still in difficulties. That's why I want to help them to solve their problem.

In this way, I emphasize more and more on meditation rather than business. As a businessman, I was not safe with my belongings, my job and myself. But as a meditator, I feel safe with Buddha, Dharma, Sangha and myself, my practice, my doing good deeds. That's why I decided to continue practicing and teaching meditation for the meditators and for the most needed people of the society

who are in trouble. They are not safe because of their own attachment to themselves and their job and their belongings.

It became safe because of practicing mindfulness and detachment for all including Buddha, Dharma and Sangha. Because of doing good deeds for all, including Buddha, Dama and Sangha, they are able to detach from themselves more and more. In this way, they feel safe for themselves. They can accept and endure even if they lose their belongings and life. This is the best we can do in the increasingly dangerous world.

As a meditator, I practice and teach meditation to get out of the unstable political activities. In 2021, there was a revolution with weapons for politics. But I am leading to practice and teach meditation by helping the people continuously and seriously. In this way, most of the people in the Thabarwa Center are safe, even though the politics in the country is really dangerous.

I started practicing and teaching meditation when there was the biggest natural disaster like the strong earthquake in 2008 or in 2025. There were also floods in some parts of the country. But we, the Thabarwa center, are safe to continue doing good deeds together with helping the people who are bitten off by politics and natural disaster.

Now the whole world was unstable with more and more fighting, killing, destroying, and more and more wars in the world. We will continue doing good deeds like this as before. In this way, I'm sure we are safe to survive from the

war of the whole world also. Even if there was war in the whole world, I believe we are safe.

That's why we just need to continue doing good deeds like this, we don't need to worry about anything and anyone. In this way we can save the lives of more and more people to be safe like us, I'm doing good deeds together with us.

Câu hỏi 3: Trong bối cảnh thế giới hiện nay có nhiều biến động, chiến tranh, thiên tai và tai nạn, phương pháp nào là an toàn và hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng?

Trả lời:

Tôi bắt đầu thực hành thiền vào năm 1999 khi đối mặt với những khó khăn trong kinh doanh. Nhờ thực hành thiền, tôi đã thành công trong việc xả ly khỏi bản thân và những vấn đề của công việc. Do đó, tôi có thể kham nhẫn và chấp nhận những khó khăn đó. Khi tôi chấp nhận các vấn đề như nó là, không phải là của riêng tôi mà chỉ là nhân quả, tôi không còn lo lắng cho bản thân hay công việc nữa. Khi tôi ngừng lo lắng, những khó khăn trong công ty cũng dừng lại. Nhưng tôi đã chọn thiền định thay vì kinh doanh, vì tôi muốn kiểm chứng sức mạnh của thiền định không chỉ cho riêng mình mà cho tất cả mọi người.

Là người lãnh đạo một tập đoàn kinh doanh, tôi biết những khó khăn của nhân viên và cả những chủ doanh nghiệp khác. Dù có thể giải quyết vấn đề của mình, tôi thấy những người khác vẫn còn gặp khó khăn, vì vậy tôi muốn giúp đỡ họ. Từ đó, tôi ngày càng chú trọng vào thiền định hơn là kinh doanh. Khi là một doanh nhân, tôi không cảm

thấy an toàn với tài sản, công việc và chính mình. Nhưng với tư cách là một thiền giả, tôi cảm thấy an toàn với Phật, Pháp, Tăng, với sự thực hành và những việc thiện của mình. Vì vậy, tôi đã quyết định tiếp tục thực hành và giảng dạy thiền cho các hành giả và những người đang gặp khó khăn trong xã hội.

Họ không an toàn vì sự dính mắc vào bản thân, công việc và tài sản. Họ trở nên an toàn hơn nhờ thực hành chánh niệm và xả ly vì lợi ích của tất cả, bao gồm cả Phật, Pháp và Tăng. Khi làm thiện pháp vì tất cả, họ có thể xả ly khỏi bản thân ngày càng nhiều hơn, và do đó cảm thấy an toàn. Họ có thể chấp nhận và kham nhẫn ngay cả khi mất mát tài sản hay mạng sống. Đây là điều tốt nhất chúng ta có thể làm trong một thế giới ngày càng nguy hiểm.

Là một thiền giả, tôi thực hành và giảng dạy thiền giữa bối cảnh chính trị bất ổn. Năm 2021, đã có một cuộc cách mạng vũ trang, nhưng tôi vẫn lãnh đạo việc thực hành và giảng dạy thiền bằng cách giúp đỡ mọi người một cách liên tục và nghiêm túc. Nhờ vậy, hầu hết mọi người ở Trung tâm Thabarwa đều an toàn, dù tình hình chính trị trong nước rất nguy hiểm. Tôi cũng bắt đầu thực hành và giảng dạy thiền khi có những thảm họa tự nhiên lớn nhất, như trận sóng thần năm 2008 hay trận động đất gần đây. Dù có lũ lụt ở nhiều nơi, Trung tâm Thabarwa vẫn an toàn để tiếp tục làm các thiện pháp và giúp đỡ những nạn nhân của chính trị và thiên tai.

Hiện nay, thế giới bất ổn với ngày càng nhiều xung đột, giết chóc và chiến tranh. Chúng tôi sẽ tiếp tục làm các thiện pháp như trước. Bằng cách này, tôi chắc chắn chúng ta sẽ

an toàn, ngay cả khi chiến tranh thế giới xảy ra. Chúng ta chỉ cần tiếp tục làm thiện pháp và không cần lo lắng cho bất cứ điều gì hay bất kỳ ai. Nhờ đó, chúng ta có thể cứu giúp ngày càng nhiều người hơn để họ được an toàn như chúng ta, bằng cách cùng họ làm các việc lành. Chìa khóa chính là cùng nhau làm thiện pháp.

Question 4:

Dear Sayadaw, how to deal with bad thoughts? I have experienced three ways.

1. Like Sayadaw, staying busy doing good deeds so that bad thoughts don't have a chance to arise.

2. Forcing the mind to stop bad thoughts when they appear, but this feels tiring and unnatural.

3. Observing bad thoughts from the beginning until they fade away, but this takes time, and sometimes I follow them.

I want to know which way is best.

Answer:

You should not grasp one method as bad and another as the best. You should try to use every method freely. Besides, you should also try to find new methods by doing good deeds freely. For me, I answer questions by doing good deeds freely or beyond limits. That's why I can find new answers.

You must also try to stop evil thoughts by doing good deeds freely. When you are doing good deeds, you must stop grasping habits. You must do good deeds with letting-go habits in order to detach from the grasping habit of the mind. Because of grasping habits, there are questions in your mind. If you can let go of this grasping habit, this will be answered by yourself.

Câu hỏi 4: Thưa Sayadaw, làm sao để đối trị với những suy nghĩ bất thiện? Con đã trải nghiệm ba cách:

1. Giống như Sayadaw, luôn bận rộn làm các thiện pháp để các suy nghĩ bất thiện không có cơ hội khởi sinh.

2. Buộc tâm dừng lại các suy nghĩ bất thiện khi chúng khởi lên nhưng cách này khiến con thấy mệt và không tự nhiên.

3. Quan sát các suy nghĩ bất thiện từ lúc khởi sinh cho đến lúc kết thúc nhưng cách này tốn thời gian và đôi khi con lại bị cuốn theo những suy nghĩ đó.

Con muốn biết đâu là cách tốt nhất.

Trả lời:

Bạn không nên bám chấp rằng phương pháp này là sai hay phương pháp kia là tốt nhất. Hãy thử thực tập các phương pháp một cách linh hoạt. Ngoài ra, bạn cũng nên tìm ra phương pháp mới thông qua việc tự do thực hành các thiện pháp. Đối với tôi, tôi giải đáp các câu hỏi bằng cách làm các thiện pháp một cách tự tại, không giới hạn, vì thế tôi có thể tìm ra được những câu trả lời mới.

Bạn cũng nên thử đoạn trừ các tư tưởng bất thiện bằng cách làm các thiện pháp một cách uyển chuyển. Khi thực hành thiện pháp, bạn cần xả ly khỏi việc níu giữ các thói quen. Hãy làm thiện pháp với tâm xả ly, để tránh thói quen chấp thủ trong tâm. Chính vì còn chấp mắc nên trong tâm bạn mới còn nhiều nghi vấn. Nếu bạn có thể xả ly, câu trả lời sẽ tự xuất hiện.

Question 5:

When I feel the suffering of others, especially those with similar pain to mine, I want to help them. My question is: is that attachment? And if so, how can I detach from it? For example, I know that some kind of being or energy exists within me. Because I feel their suffering, I don't force them out. Instead, I allow them to stay, learn their lessons, and leave on their own. I know this is a form of attachment, but I find it difficult to detach.

Answer:

What you are doing now is the way of detachment, naturally. Now, you are detaching from the life of a lay person to become a nun, you are doing good deeds, practicing meditation, and keeping precepts as much as possible. All of these are related to doing good deeds and are connected with the Buddha, Dhamma, and Sangha. The Buddha, Dhamma, and Sangha have the power of detachment from all living and non-living beings. That's

why you will surely be able to detach from all your attachments, one after another.

Câu hỏi 5: Khi con cảm nhận được khổ đau của người khác, đặc biệt là những người có nỗi khổ tương tự như con, con muốn giúp họ. Vậy điều đó có phải là sự dính mắc không? Và nếu đúng là dính mắc, con nên xả ly như thế nào? Ví dụ, con biết có một loại chúng sinh hoặc năng lượng nào đó đang hiện diện trong con. Vì con cảm nhận được nỗi khổ của họ, nên con không cưỡng ép xua đuổi họ. Thay vào đó, con để họ ở lại, học xong bài học và tự rời đi. Con biết đây là một dạng dính mắc, nhưng con cảm thấy rất khó để xả ly.

Trả lời:

Những gì bạn đang làm lúc này chính là đang xả ly một cách tự nhiên. Hiện tại, bạn đang xả ly khỏi đời sống tại gia để trở thành một tu nữ, làm các thiện pháp, hành thiền, và giữ giới trong khả năng có thể. Tất cả những điều ấy đều thuộc về thiện pháp và kết nối với Phật, Pháp, và Tăng. Tam Bảo có năng lực của sự xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình. Chính vì vậy, chắc chắn bạn sẽ xả ly khỏi mọi sự dính mắc, lần lượt từng cái một.

Question 6:

Dear Sayadaw, I practice detachment from money, but I feel that I still cannot detach much from it. Even though I have my own experiences that without being attached to money but I still had enough money to live

on, I still feel a sense of attachment. How can I detach more and more, or even completely, from money?

Answer:

Because of detaching from money, you can save merits through it. That's why you are receiving money. If you are not detached from money, it becomes very difficult to receive it. Attachment is the cause of difficulties and problems; detachment is the cause of solutions. You also attach to money and then you detach from it, that is the right thing to do. Therefore, you are not facing too many difficulties with money. But if you do not continue to detach, you will experience more difficulties related to money.

Continue to ask: I emphasize practicing detachment from money, but I don't feel any improvement. On a scale of ten, I feel that I've only practiced about one out of ten. I want to understand the reason why, so that I can detach more deeply.

Sayadaw: Why did you say you are attached to money?

Meditator: For example, whenever I go to another place, I worry about how to get the money to spend on that trip, or what I will need to do to have enough money to go. That kind of worry shows my attachment. I feel that only when I have money do I feel safe. Another example is when I want to buy something expensive - I don't dare to buy it because I'm afraid I won't have enough money. That fear shows me that I'm still attached to money.

Answer:

Whatever you do, that is habits and not really about attachment. Feeling safe when you have money and unsafe when you don't is also mostly a habit of the mind. So, you may be misunderstanding what attachment to money truly is. If you were really attached to money, you would always be thinking about money, not others. Now, you think about money when preparing for the trip, when you're not doing that, you probably don't think much about money, and that's normal. So you just need to understand like this, this is detachment. You may attach or misunderstand about money. Besides you should observe those who are truly attached to money, they live for money. Everything they do, they do for money but you are not like them.

Câu hỏi 6: Kính bạch Sayadaw, con thực hành xả ly đối với tiền bạc, nhưng con thấy mình vẫn chưa thể buông bỏ được nhiều. Mặc dù con đã có trải nghiệm về việc không dính mắc với tiền, con vẫn có đủ để sống, nhưng con vẫn cảm thấy trong tâm còn sự dính mắc. Con nên làm thế nào để có thể xả ly ngày càng nhiều hơn, hoặc thậm chí là hoàn toàn, đối với tiền bạc?

Trả lời:

Chính vì bạn đang thực hành xả ly với tiền bạc, nên bạn mới có phước báu. Đó là lý do vì sao bạn vẫn có tiền để sử dụng. Nếu không có tâm xả ly, sẽ rất khó để có tiền. Sự dính mắc là gốc rễ của những khó khăn và phiền não, còn sự xả ly là nhân của an ổn và giải thoát. Hiện tại, bạn vẫn dính mắc với tiền và cũng đang thực hành xả ly khỏi nó, điều đó

đúng. Do đó, bạn không gặp nhiều trở ngại về tiền bạc. Tuy nhiên, nếu không tiếp tục xả ly, những khó khăn liên quan đến tài chính sẽ lại phát sinh.

Tiếp tục hỏi: Con cố gắng thực hành xả ly đối với tiền bạc, nhưng không mấy tiến bộ. Nếu tính theo thang điểm mười, thì con cảm thấy mình mới chỉ thực hành được khoảng một phần mười. Con muốn hiểu rõ nguyên nhân vì sao, để có thể xả ly sâu sắc hơn.

Sayadaw: Tại sao bạn lại nói rằng mình còn dính mắc với tiền?

Thiền sinh: Ví dụ, mỗi khi con đi đến một nơi nào đó, con lo lắng về việc làm sao có đủ tiền để chi tiêu cho chuyến đi, hoặc con phải làm gì để có đủ tiền. Kiểu lo lắng đó cho con thấy mình còn dính mắc. Con cảm thấy chỉ khi nào có tiền thì con mới thấy an toàn. Một ví dụ khác là khi con muốn mua một món đồ đắt tiền, con không dám mua vì sợ rằng mình sẽ không còn đủ tiền. Nỗi sợ đó cho con biết rằng con vẫn còn dính mắc với tiền.

Trả lời:

Những điều bạn đang làm thực ra là do thói quen, chứ không hẳn là do sự dính mắc. Cảm giác an toàn khi có tiền và bất an khi không có tiền cũng chủ yếu là thói quen của tâm. Vì vậy, có thể bạn đang hiểu sai về sự dính mắc với tiền. Nếu bạn thực sự dính mắc với tiền, thì bạn sẽ luôn nghĩ về tiền, chứ không phải những thứ khác. Hiện giờ, bạn chỉ nghĩ đến tiền khi chuẩn bị cho chuyến đi. Khi không có chuyến đi, bạn có thể không nghĩ nhiều đến tiền, điều đó là bình thường.

Vì thế bạn chỉ cần hiểu như vậy, đó chính là xả ly. Có thể bạn đang dính mắc, hoặc đang hiểu sai về tiền. Ngoài ra, bạn nên quan sát những người thực sự dính mắc với tiền, họ sống vì tiền, mọi việc họ làm đều là vì tiền. Nhưng bạn không giống như họ.

Question 7:

Dear Sayadaw, from my understanding, when we are truly mindful, we automatically have detachment, do mindfulness and detachment go together or do they separate?

Answer:

You need to practice mindfulness with the right understanding. If we don't have the right understanding, mindfulness will not be real mindfulness, and then there will not be detachment. So my teaching is the right understanding about mindfulness and detachment. It will be helpful to be together with mindfulness and detachment.

Câu hỏi 7: Kính bạch Sayadaw, theo sự hiểu biết của con, khi chúng ta thật sự chánh niệm, thì tự nhiên sẽ có xả ly. Vậy chánh niệm và xả ly xuất hiện cùng nhau hay chúng tách biệt?

Trả lời:

Bạn cần thực hành chánh niệm với hiểu biết đúng. Nếu không có hiểu biết đúng đắn, thì chánh niệm đó sẽ không phải là chánh niệm thực sự, và như vậy cũng sẽ không có xả ly. Cho nên, lời dạy của tôi chính là chánh kiến về chánh

niệm và xả ly. Việc thực hành chánh niệm đi cùng với xả ly sẽ đem lại nhiều lợi ích.

Question 8:

Dear Sayadaw, I have a relative who wants to join the trip for the rest of today. Is that okay? Right now, I feel I don't have enough energy to take care of my relative, so I hope you can support me with energy and mental strength.

Answer:

Now we are working together, so you can use the power of teamwork for yourself and your relatives. You also need to think freely, not just from your own point of view, but from the whole group. Doing things alone is difficult, but doing them together is easier.

Continue to share: These days, I also feel confused. Sometimes I can talk with people, but sometimes I just want to be alone. I feel like some people don't like me, so now I feel unsure about everything I do.

Sayadaw: You need to be mindful of whatever you do and whatever happens in your body and mind. Don't grasp your thoughts, even good or bad. You don't need to think only from your own side, you should detach from your thinking, choosing, dislike, or desire to be alone.

All thoughts need to be detached, not to be attached. Attachment is the cause of suffering, detachment is the solution for all. In our group, there are many people - some will like you, some won't, some will understand you, some won't. That's natural, you should not attach to good or bad thoughts, or to being understood or not. Just keep doing good deeds, that's what you need, and what we all need.

You can't detach by yourself, that's why I'm here to help you to detach from your thoughts. Right and wrong, good and bad, like and dislike will always be there. That is natural, we need to detach from the opposite conditions.

I've been practicing, teaching, and doing good deeds like this. Some people understand me, some don't, some like me, some don't. It's the same for everyone. If we can detach, it will be good, if we can not detach, it won't be good.

Continue to ask: I haven't done many good deeds yet. Sometimes I feel tired and lose energy. What kind of good deeds would be suitable for me? When I feel too tired to continue, is it okay to take a rest? Is that natural?

Sayadaw: Yes, you are free to take rest and practice depending on your condition, because this is for the long term, not just the short term. You can adjust doing good deeds more or less, by yourself.

You can do whatever you can, you should be practical. You must dare to do more and more with difficulties, with

the long term, with new people naturally. We should not stop doing good deeds. We can adjust - doing more or less and find a balance. Sometimes it will be difficult, sometimes it will be easy, and that's fine. In 2026, there will be a 3- month retreat (Vassa) in Malaysia. You should join it.

Câu hỏi 8: Kính bạch Sayadaw, con có một người thân muốn tham gia chuyến đi nhưng chỉ trong buổi còn lại của ngày hôm nay. Như vậy có được không ạ? Hiện tại, con cảm thấy không đủ năng lượng để trợ duyên cho người thân đó, nên con hy vọng Ngài có thể tiếp thêm cho con năng lượng và sức mạnh tinh thần.

Trả lời:

Hiện giờ chúng ta đang cùng nhau thực hành, vì vậy bạn có thể sử dụng sức mạnh của tinh thần tập thể, cho chính mình và cho cả người thân. Bạn cũng cần suy nghĩ một cách cởi mở hơn, không chỉ từ góc nhìn của riêng bạn mà còn từ góc nhìn của đại chúng. Làm đơn độc thì khó, nhưng làm cùng nhau sẽ dễ dàng hơn.

Tiếp tục chia sẻ: Đạo gần đây, con cũng cảm thấy rất rối. Có lúc con nói chuyện được với mọi người, nhưng cũng có lúc con chỉ muốn ở một mình. Con cảm thấy có người không thích con, nên giờ con đang không chắc chắn về mọi việc mình làm.

Sayadaw:

Bạn cần chánh niệm với những việc mình đang làm và với bất cứ điều gì xảy ra trên thân và tâm. Đừng nắm giữ các suy nghĩ, dù là tốt hay xấu. Bạn không cần phải suy nghĩ theo góc nhìn cá nhân. Bạn nên xả ly những suy nghĩ, lựa chọn, sự không thích, hay cả mong muốn được ở một mình. Tất cả những suy nghĩ cần được xả ly, không nên dính mắc vào. Sự dính mắc là nguyên nhân của khổ đau, còn sự xả ly là giải pháp cho mọi vấn đề.

Trong hội chúng có nhiều người - sẽ có người thích bạn, có người không; có người hiểu bạn, có người không. Đó là điều tự nhiên. Bạn không nên dính mắc vào suy nghĩ tốt hay xấu, hay vào việc người khác hiểu hay không hiểu mình. Chỉ cần tiếp tục thực hành các thiện pháp, đó là điều bạn cần làm, và cũng là điều tất cả chúng ta cần làm. Bạn không thể tự mình xả ly được, đó là lý do tôi ở đây để giúp bạn xả ly khỏi những suy nghĩ của mình. Tất cả đúng và sai, tốt và xấu, thích và không thích - vẫn luôn tồn tại. Đó là bản chất tự nhiên. Chúng ta cần xả ly khỏi những đối lập đó.

Tôi đã thực hành, giảng dạy và làm các thiện pháp như thế này. Có người hiểu tôi, có người không; có người thích tôi, có người không. Ai cũng vậy thôi. Nếu chúng ta có thể xả ly, điều đó sẽ tốt. Nếu không thể xả ly, thì sẽ không tốt.

Tiếp tục hỏi: Con chưa làm được nhiều thiện pháp. Đôi khi con thấy mệt mỏi và mất sức. Vậy loại thiện pháp nào sẽ phù hợp với con? Khi quá mệt để tiếp tục, con có thể nghỉ ngơi không? Điều đó có tự nhiên không ạ?

Sayadaw:

Được, bạn có thể nghỉ ngơi và tiếp tục thực hành tùy theo hoàn cảnh của mình, vì bạn đang đi đường dài, không phải ngắn hạn. Bạn có thể điều chỉnh việc thực hành thiện pháp nhiều hay ít - theo khả năng của bản thân.

Bạn hãy làm những gì mình có thể làm, và nên thực tế. Bạn cần dám làm ngay một nhiều hơn dù có khó khăn, dù là việc dài hạn, dù là với những người mới một cách tự nhiên. Chúng ta không nên ngừng thực hành thiện pháp. Chúng ta có thể điều chỉnh - làm nhiều hay ít miễn sao giữ được sự quân bình. Đôi khi sẽ khó khăn, đôi khi sẽ dễ dàng, và điều đó là bình thường.

Question 9:

Some thinking appears in my mind, but whenever I try to detach, it appears more and more. And whenever I focus on it, I get attached to it more and more. I cannot detach from the thoughts that appear in my mind.

Answer:

We need to detach. We must stop the grasping habit of the mind. You are detaching, but you are also grasping. Stop grasping habits of the mind that cannot detach. You must not think you can detach or you cannot detach. You must continue practicing mindfulness and detachment.

When we are practicing mindfulness and detachment, we must continue to practice without making decisions like I can do or I can't.

Stop making decisions. Just continue the practice as long as possible. If we can stop making decisions, the mind will make the right decision when there is the right time.

You will understand the real success of detachment if you are able to continue practicing like this, without grasping the time, place, person, or conditions.

If you cannot stop the thinking of "not getting success in detachment," you may need to stop the practice - and then, you will be far away from getting success of practicing mindfulness and detachment.

As human beings, we are understanding that this place is a cemetery, and there are unseen beings here in this cemetery. We used to think of ourselves as good, that's why we are thinking that others are bad.

This is the same for the unseen beings here in this cemetery. They used to think of themselves as good, that's why they will think of us as bad. For them, this is their home, their place - not a cemetery, not bad.

We should try to see from the side of other living beings, as much as we can see from our own side. We should try to accept ourselves as unseen beings also. If we can accept ourselves as unseen beings, then this is our place, this is our home - not a cemetery, not a place to be afraid of.

The more we can detach from the self or from one-sided views, the more we can see from the other side. And the more we can reduce our worry, fear, and delusion.

The cause and effect of selfless impermanent nature is really powerful to understand the nothingness, or emptiness, or selflessness of infinite living beings and the universe.

In this way, cemetery and meditation centers, unseen beings and human beings, all meditators - all will be the same: cause and effect of selfless impermanent nature.

Câu hỏi 9: Kính bạch Ngài, có những suy nghĩ cứ khởi lên trong tâm con. Nhưng mỗi khi con cố gắng buông bỏ, thì nó lại xuất hiện nhiều hơn. Và mỗi khi con chú tâm vào nó, con lại càng bị dính mắc sâu hơn.

Con cảm thấy không thể nào buông được những dòng suy nghĩ cứ không ngừng khởi lên trong tâm mình.

Trả lời:

Chúng ta cần học cách buông bỏ. Chúng ta phải dừng lại thói quen nắm giữ của tâm. Bạn đang thực hành buông bỏ, nhưng đồng thời bạn cũng đang nắm giữ. Hãy dừng lại thói quen nắm giữ của một cái tâm chưa thể buông được.

Bạn không nên nghĩ rằng: “*Tôi có thể buông được*” hay “*Tôi không thể buông.*” Bạn chỉ cần tiếp tục thực hành chánh niệm và buông bỏ. Khi đang thực hành chánh niệm và buông bỏ, điều quan trọng là tiếp tục, mà không cần phải

đưa ra quyết định rằng “*mình làm được*” hay “*mình không làm được*.”

Hãy dừng việc đưa ra quyết định. Chỉ cần tiếp tục thực hành lâu dài hết sức có thể. Khi bạn có thể dừng việc quyết định, tâm sẽ tự đưa ra quyết định đúng vào đúng thời điểm.

Nếu bạn tiếp tục thực hành như vậy, không bám vào thời gian, địa điểm, con người, hay hoàn cảnh - bạn sẽ dần hiểu được thành công thực sự của buông bỏ.

Nhưng nếu bạn không dừng được dòng suy nghĩ rằng “*mình chưa buông được*,” “*mình không thành công*,” thì có thể bạn sẽ buông bỏ luôn cả sự thực hành, và như thế bạn sẽ càng xa rời sự thành tựu trong chánh niệm và buông bỏ.

Là con người, chúng ta nghĩ rằng nơi đây là nghĩa trang, rằng ở đây có các chúng sinh vô hình. Chúng ta thường nghĩ mình là người tốt, và vì vậy chúng ta dễ cho rằng “người khác là xấu.”

Điều này cũng giống như các chúng sinh vô hình ở đây: Họ từng nghĩ rằng họ là người tốt, nên họ sẽ nhìn chúng ta như là kẻ xấu. Bởi vì đối với họ, đây là nhà, là chỗ ở của họ - không phải là nghĩa trang, và cũng không phải nơi đáng sợ.

Chúng ta nên cố gắng nhìn từ góc nhìn của các chúng sinh khác, cũng như chúng ta thường nhìn từ góc của chính mình. Chúng ta nên học cách chấp nhận chính mình cũng là một chúng sinh vô hình. Nếu ta có thể chấp nhận như

vậy, thì nơi này cũng là nhà của mình, không phải là nghĩa trang, cũng không phải là chỗ đáng sợ.

Càng buông bỏ khỏi cái tôi và những quan điểm một chiều, chúng ta càng có thể thấy được từ phía bên kia. Và như thế, chúng ta sẽ bớt đi sự lo lắng, sợ hãi và mê lầm.

Hiểu được nhân quả của bản chất vô ngã, vô thường, chính là hiểu được sự rỗng không, tính không, và vô ngã của vô lượng chúng sinh và cả vũ trụ.

Theo cách ấy, nghĩa trang và trung tâm thiền, chúng sinh vô hình và con người hữu hình, các hành giả thiền tập - tất cả sẽ là như nhau: biểu hiện của nhân quả, của bản chất vô ngã, vô thường.

Continue asking: Sometimes I feel that I can understand what you're sharing, but sometimes I feel that I don't understand anything at all. Like when you're sharing about cause and effect, about impermanent nature.

At first, when you share that there is nothing, I feel really hopeless. But after that, I can feel that this is the real freedom, and there's nothing to worry about.

But then, again, I also feel that I don't understand anything - like there's nothing for me to understand.

Answer:

Yes, you should not attach to any understanding or not understanding. Try to detach from every *knowing* and *non-knowing*, from *understanding* and *not understanding*.

Attachment is the cause of suffering. Detachment is the cause of no suffering.

Tiếp tục đặt câu hỏi: Thưa Ngài, đôi khi con cảm thấy mình hiểu được những gì Ngài chia sẻ, nhưng cũng có lúc con cảm thấy hoàn toàn không hiểu gì cả.

Như khi Ngài giảng về nhân quả, về bản chất vô thường. Lúc đầu, khi Ngài nói rằng không có gì cả, con cảm thấy rất tuyệt vọng. Nhưng sau đó, con lại cảm nhận được rằng đó mới chính là sự tự do thật sự, và không còn gì để lo lắng nữa.

Thế nhưng rồi, một lần nữa, con lại cảm thấy mình chẳng hiểu gì - như thể chẳng có gì để con có thể hiểu được cả.

Trả lời:

Bạn không nên dính mắc vào bất cứ điều gì - bạn đang hiểu hay đang không hiểu.

Hãy cố gắng xả ly khỏi những điều mà bạn biết và cả những điều mà bạn không biết, xả ly khỏi những điều bạn hiểu và cả những điều bạn đang không hiểu.

Dính mắc chính là nguyên nhân của khổ đau. Xả ly chính là nguyên nhân của sự nhận biết về khổ đau.

Question 10:

Dear Sayadaw, today I have an experience about helping other people to solve their problems. For

example, when I try to help her, if I do it physically, because I want her to see the suffering, then I create the suffering for her to experience. And as a result, I get hurt too. So, from my experience, I understand your teaching about not using physical power and verbal power to help somebody directly like that. Because it will come back to me. It's the karma, cause and effect.

But I don't know how to help them through the mind, because from my experience, it takes a long time to detach, and it takes a lot of practice to understand. Even if I'm not grasping that they have to change now, I don't know the way to help them correctly. So, could you share your experience and share what is the right understanding? I can detach, but to do better, I want to know your experience of this situation.

Because she told me that if she listens to me, she will feel pain. If she listens to your Dhamma talk, she feels peaceful. So I think that there is something wrong here, but I don't know what it is. Can you explain it to me?

Answer:

In society, nearly everyone is representing the self, someone, or "I". In practicing meditation, we can understand the difference, which is "doing only," not representing someone, "I," or oneself. In society, there is hope or desire behind every action. Selfless action is very rare. Even with our parents, they have hope for us. Parents

are taking care of their children, but behind their action, there is hope for them also, not "doing only."

But concerned with the meditators and meditation teacher, or Buddha, Dhamma, and Sangha, the action is free. Teaching is free, not representing oneself. Nothing, no hope or expectation behind the action. Just "doing only." In this way, we can understand it is possible.

If we practice meditation, we can be "doing only," without representing self, without expectation or hope or desire. This is what we can learn concerning Buddha, Dhamma, and Sangha. That's why we can fully rely on Buddha, Dhamma, and Sangha. No side effects.

Like a natural disaster, the power of nature is beyond the limit. Therefore, natural disasters are very powerful. So also, physical, verbal, and mental action of Buddha, Dhamma, and Sangha are limitless. That's why they are really powerful. We should try to represent Buddha, Dhamma, and Sangha in whatever we do. In this way, we will be able to be "doing only."

She is also practicing meditation. That's why when she is dealing with you, she may feel pain from your mind because of your greed, anger, and delusion. Her mind is not free to deal with you. On my side, I have been practicing with greed, anger, and delusion for over 20 years continuously. Therefore, I am skillful to handle any kind of greed, anger, and delusion.

Only practice makes perfect. If we want to be skillfully concerned with greed, anger, and delusion, we must be mindful of greed, anger, and delusion by doing all kinds of good deeds, including mindfulness and detachment.

It will take time. We need to practice for the long term, continuously and seriously. In this way, we will be able to handle greed, anger, and delusion, to be "doing only" with a detached mind.

Câu hỏi 10: Thưa Thiền sư, hôm nay con có trải nghiệm về tình huống mình muốn giúp đỡ người khác giải quyết vấn đề. Mình nhìn thấy sự dính mắc của họ và mình muốn họ được trải nghiệm sự đau khổ với sự dính mắc đó. Nếu mình hành động một cách vật lý, nghĩa là bằng hành động hoặc lời nói, ví dụ như nói lớn tiếng, thì bản thân người đó đúng là họ trải nghiệm được cái đau thật. Sau đó họ có sự chuyển biến thật, nhưng hệ lụy là mình cũng bị nhân quả của hành động đó.

Qua đó, con mới hiểu hơn về lời dạy của Ngài về việc Ngài không giải quyết vấn đề trên thân và khẩu, mà Ngài cố gắng giải quyết cái tâm, sự dính mắc của mọi người, để vấn đề được tự giải quyết. Chị ấy chia sẻ rằng: khi con giúp chị đó, thì chị đó cảm thấy đau, nhưng khi nghe Thầy giảng pháp thì chị ấy thấy bình yên mà vấn đề vẫn được giải quyết. Con nghĩ rằng con đã làm gì đó

**chưa đúng ở đây nhưng con không biết điều ấy là gì?
Kính mong Ngài giải thích cho con.**

Trả lời:

Trong xã hội, gần như tất cả mọi người đều đại diện cho cái tôi, cái ngã, ai đó hay bản thân mình. Trong thực hành thiền, chúng ta có thể hiểu sự khác biệt, đó là "chỉ làm mà thôi", không đại diện cho ai đó, hay cho cái tôi, hay cho bản thân mình. Trong xã hội, có sự mong cầu, mong muốn đằng sau mỗi hành động. Hành động một cách vô ngã thì rất hiếm. Ngay cả với bố mẹ, họ cũng đặt hy vọng ở chúng ta. Họ chăm sóc chúng ta, nhưng đằng sau những hành động đó là hy vọng của họ, chứ không phải là "chỉ làm mà thôi".

Nhưng với những người hành thiền, với những thiền sư hay với Phật, Pháp, Tăng, mọi hành động đều tự do, mọi lời giảng đều tự do, không đại diện cho một ai đó. Không có hy vọng, mong cầu, không có gì cả đằng sau những hành động đó. Chỉ làm mà thôi. Nó hoàn toàn khả thi khi chúng ta thực hành thiền.

Chúng ta sẽ có thể "chỉ làm mà thôi" mà không đại diện cho cái tôi, sự kỳ vọng, hy vọng hay những mong muốn. Đây là những gì chúng ta có thể học được liên quan đến Phật, Pháp, Tăng. Đó là cách chúng ta có thể hoàn toàn nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng mà không có hậu quả kèm theo.

Giống như một thảm họa thiên nhiên, sức mạnh của nó vượt lên trên những giới hạn. Vì vậy, sức mạnh của nó rất lớn. Tương tự như vậy, tất cả hành động trên thân, khẩu, ý

của Phật, Pháp, Tăng thì không có giới hạn nên nó thực sự rất mạnh mẽ, quyền lực. Chúng ta nên cố gắng đại diện cho Phật, Pháp, Tăng trong bất kỳ hành động gì chúng ta làm. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể "chỉ làm mà thôi".

Cô ấy cũng thực hành thiền. Vì vậy khi đối diện với bạn, cô ấy sẽ cảm thấy đau bởi vì trong tâm của bạn có sự tham, sân, si. Tâm của cô ấy không được tự do để đối diện với bạn. Còn ở phía tôi, tôi đã thực hành thiền với tham, sân, si trong hơn 20 năm liên tục. Vì vậy, tôi rất thiện xảo trong việc xử lý tất cả những loại tham, sân, si.

Chỉ có thực hành mới có thể hoàn hảo. Nếu bạn muốn thiện xảo trong việc xử lý, đối diện với tham, sân, si, bạn cần phải chánh niệm về tham, sân, si bằng việc làm tất cả thiện pháp, trong đó có chánh niệm và xả ly.

Mọi thứ đều sẽ cần thời gian. Chúng ta cần phải thực hành trong một khoảng thời gian dài, một cách nghiêm túc và liên tục. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể đối diện và xử lý được tham, sân, si để có thể "chỉ làm mà thôi" với tâm xả ly.

LIKE A WATER PURIFICATION MACHINE,
MEDITATION IS PURIFYING THE MIND OF
LIVING BEINGS TO BE MORE AND MORE
STABLE AND PURE.



KARMA, REBIRTH, AND CAUSE AND EFFECT NGHIỆP, TÁI SINH VÀ NHÂN QUẢ

Question 1:

Dear Sayadaw, do you believe in past lives or future lives?

Answer:

Before I practiced meditation, I didn't believe in past lives and future lives. Only by practicing meditation and doing more and more good deeds, my ignorance and attachment became less and less. In this way, I came to understand about past lives and future lives, this life is connected with past and future lives.

If we have strong ignorance and attachment, we cannot accept past and future lives. Because of reducing ignorance and attachment, by doing good deeds and practicing meditation, wisdom appears in our mind about past lives and future lives.

If we are not doing good deeds like this, we cannot really believe. We may believe, but with doubt; we may not believe one hundred percent. Because of doing good deeds and practicing meditation, we can believe in past and future lives one hundred percent.

Continue to ask: As a layperson, what should I do to have a better next life?

Answer:

Dāna, sīla, bhāvanā.

Sīla means *vinaya*: giving, donating, helping, keeping precepts, at least five precepts. And practicing samatha and vipassanā, mindfulness and detachment. If you are doing continuously and seriously, like us, you can be what you want in this life and also in the next life. Only by practice can we understand.

Before I practiced meditation, I didn't understand it this way. Because of practicing meditation and doing all kinds of good deeds, I came to understand the way of fulfilling all our needs. We need to fulfill the needs of others also, this is also doing good deeds.

Answering your question is fulfilling your need. If you had not asked, I would not answer like this. As a monk, I am concerned with many people because of the Buddha, Dhamma, and Saṅgha. That's why I can fulfill the needs of many people. I can use the power center to fulfill the needs of the people, monks, and nuns, so they can stay for a short time or a long time. They are free to do good deeds in the Thabarwa center. They are supported by the Thabarwa center and me.

In this way, I am saving merits all the time. Now, here in Johor Bahru and Tangkak, they are willing to do good deeds, the same as the Thabarwa center, but they are not skillful in doing like this. That's why I have to guide them.

Câu hỏi 1: Thưa Sayadaw, Ngài có tin vào kiếp trước hay kiếp sau không?

Trả lời:

Trước khi tôi thực hành thiền, tôi không tin vào kiếp trước hay kiếp sau. Chỉ nhờ thực hành thiền và làm ngày càng nhiều thiện pháp, vô minh và dính mắc trong tôi dần dần giảm bớt. Nhờ đó, tôi mới hiểu ra về kiếp trước hay kiếp sau; đời sống hiện tại này có mối liên hệ với quá khứ và tương lai.

Nếu chúng ta còn nhiều vô minh và dính mắc, chúng ta không thể chấp nhận được sự tồn tại của kiếp trước hay kiếp sau. Khi chúng ta làm nhiều thiện pháp và thực hành thiền, vô minh và dính mắc giảm dần, trí tuệ khởi sanh trong tâm, và chúng ta bắt đầu hiểu về kiếp trước và kiếp sau.

Nếu chúng ta không làm thiện pháp và không thực hành như vậy, niềm tin của chúng ta sẽ không vững chắc; có thể ta tin, nhưng vẫn còn hoài nghi, không thể tin trọn vẹn một trăm phần trăm. Chính nhờ làm thiện pháp và thực hành thiền, chúng ta mới có thể tin vào kiếp trước và kiếp sau một cách trọn vẹn.

Tiếp tục hỏi: Là một cư sĩ, con nên làm gì để có một đời sau tốt đẹp hơn?

Trả lời:

Dāna, sīla, bhāvanā.

Sīla nghĩa là giới luật (vinaya): bồ thí, cúng dường, giúp đỡ mọi người, giữ giới - ít nhất là giữ năm giới. Và thực hành thiền định (samatha) và thiền minh sát (vipassanā), chánh niệm và xả ly. Nếu liên tục thực hành một cách nghiêm túc như chúng tôi, bạn có thể đạt được điều mình muốn trong đời này và cả trong đời sau. Chỉ nhờ thực hành chúng ta mới có thể thực sự hiểu được.

Trước khi tôi thực hành thiền, tôi không thể hiểu được như vậy. Chính nhờ thực hành thiền và làm đủ các loại thiện pháp, tôi mới hiểu ra cách để có được những gì mình cần. Chúng ta cũng cần đáp ứng mong muốn của người khác, đó cũng chính là làm thiện pháp.

Việc tôi trả lời câu hỏi của bạn cũng là đang đáp ứng nhu cầu của bạn. Nếu bạn không hỏi, tôi sẽ không trả lời như vậy. Là một tu sĩ, tôi kết nối với nhiều người thông qua Phật, Pháp, và Tăng. Do đó, tôi có thể đáp ứng mong ước của nhiều người. Tôi có thể sử dụng trung tâm Thabarwa để đáp ứng nhu cầu của người dân, chư Tăng và chư Ni, để họ có thể ở lại trong thời gian ngắn hoặc dài, được tự do làm thiện pháp tại trung tâm Thabarwa, dưới sự hỗ trợ của tôi và trung tâm.

Bằng cách này, tôi luôn có được phước báu. Hiện nay, tại Johor Bahru và Tangkak, mọi người cũng sẵn lòng muốn làm thiện pháp giống như trung tâm Thabarwa, nhưng họ chưa thành thạo trong việc thực hành, nên tôi cần phải trợ duyên cho họ.

Question 2:

Dear Sayadaw, when I clean, there are often many insects. While cleaning, I might touch or damage their shelters, and I might kill them by accident. In this case, do I break the precepts? What should I do?

Answer:

If you don't want to, you don't have the intention to kill or destroy their place; that's why you are not breaking the precept. But still, there will be a reaction, the same reaction

as what you have already done before, for sure. Whenever there is an action, there will be a reaction.

To reduce harm to the lives of other beings, whatever we do, we should do it with mindfulness. We should do it softly, gently, naturally, and slowly. In this way, you will reduce the destruction of life.

You should try to do the greatest good deeds, like teaching or sharing meditation. In this way, you won't need to do cleaning tasks. If you are not doing the greatest good deeds, you must do small things, and then you will make mistakes like this for sure. This applies to everyone.

That's why I chose to do greater good deeds. In this way, I don't need to do small things, and I may not destroy the lives of insects. You can practice meditation seriously. In this way, you do not need to volunteer; you should try to become a leader. In this way, you will be busy with many difficult good deeds. If not, you may face the same mistake again. So, you need to change, to do better and better.

Câu hỏi 2: Thưa Sayadaw, khi con quét dọn thì thường gặp phải nhiều côn trùng. Trong lúc dọn dẹp, con có thể vô tình xâm hại chỗ ở, thậm chí lỡ tay làm chết chúng. Trong trường hợp như vậy, con có phạm giới không? Con nên làm gì?

Trả lời:

Nếu bạn không cố ý, không có tâm muốn giết hại hay phá hoại nơi ở của chúng, thì bạn không phạm giới. Tuy nhiên, vẫn sẽ có hậu quả tương ứng với những gì bạn đã gây ra. Bởi vì hễ gieo nhân thì sẽ gặt quả.

Để giảm thiểu sự tổn hại đến sinh mạng của các loài hữu tình, bất cứ việc gì bạn làm, bạn nên làm trong chánh niệm, hãy làm một cách nhẹ nhàng, từ tốn, tự nhiên và chậm rãi. Như vậy sẽ giúp hạn chế việc sát sanh.

Bạn nên cố gắng thực hành những thiện pháp cao thượng hơn, như giảng dạy hoặc chia sẻ về thiền. Khi làm những thiện pháp lớn lao như vậy, bạn sẽ không cần phải làm những công việc như dọn dẹp. Nếu bạn không dần thân vào những thiện pháp lớn, thì bạn sẽ phải làm những việc nhỏ, và chắc chắn bạn sẽ phạm những sai lầm như vậy. Điều này đúng cho tất cả mọi người.

Vì lý do đó, tôi đã chọn con đường thực hành các thiện pháp cao thượng. Nhờ đó, tôi không cần phải làm những việc nhỏ nhặt, và cũng tránh gây tổn hại đến sinh mạng của côn trùng.

Bạn có thể hành thiền một cách nghiêm túc, theo cách đó, bạn sẽ không cần phải làm công quả. Bạn nên cố gắng trở thành người dẫn dắt, để bạn rộn với những thiện pháp khó làm nhưng có giá trị lớn. Nếu không, bạn có thể sẽ lặp lại lỗi lầm tương tự. Vì vậy, bạn cần thay đổi để hướng đến những thiện pháp thù thắng hơn.

Question 3:

**Dear Sayadaw, so what is the end of ignorance?
What is the end of the evil action?**

In my mind, I have those questions. I don't know why people have to avoid bad things. And what is the end of suffering? Like, what is the final destination of

ignorance? What is the final destination of the evil action?

Answer:

Attachment on ignorance is the cause of ignorance or not understanding. Now you attach on ignorance or not understanding. Only detachment is the end of ignorance or not understanding. But you cannot detach by yourself. That's why you need to practice like this with a teacher and other Dhamma friends.

Continue asking: So what is the ultimate end of ignorance? If one doesn't engage in wholesome actions, among the 31 realms, they will fall into the four lower realms. So what happens in those four lower realms?

Translator: You can read Dhamma books about hell, because the Buddha clearly explained what it is like in hell.

Meditator: That's just knowledge on paper. It doesn't have a strong impact like when you experience it yourself. I even had the thought of wanting to experience hell, but I'm afraid and don't dare to.

Translator: Actually, you can experience hell right in this life. For example, when you meditate for a long time without changing posture, you can feel pain like in hell.

Meditator: But I don't want to torture myself. So whenever I feel pain during meditation, I change posture.

Translator: In hell, you don't have the option to change posture. You have to endure pain and suffering repeatedly, without being able to avoid or escape it.

Answer:

If you begin a new life in hell, you are not sure when you will be released again. So that's why you should not test. You should learn indirectly. If not, you may be asking, "Help! Help! Help!" but no one can help you.

Now we can help you. Now. But we cannot help you when you become someone in hell.

Câu hỏi 3: Bạch ngài Sayadaw, sự chấm dứt của vô minh là gì? Sự chấm dứt của ác nghiệp là gì?

Trong tâm con có những câu hỏi như vậy. Con không hiểu tại sao con người lại phải tránh làm điều xấu. Và sự chấm dứt của khổ đau là gì? Như là, điểm cuối cùng của vô minh là gì? Điểm cuối cùng của ác nghiệp là gì?

Trả lời:

Sự dính mắc và vô minh chính là nguyên nhân của sự vô minh và sự thiếu hiểu biết. Bây giờ bạn đang có sự dính mắc và vô minh. Cách duy nhất là xả ly, đây chính là kết thúc của vô minh. Nhưng hiện tại thì bạn không thể nào xả ly bằng khả năng của mình nên bạn cần phải thực hành với người thầy và các bạn đồng môn đồng đạo.

Thiền sinh tiếp tục hỏi: Vậy sự tận cùng của vô minh là gì? Nếu mà không làm việc thiện pháp thì trong 31 cõi thì sẽ xuống 4 cõi khổ, vậy thì ở 4 cõi đấy thì sẽ ra sao ạ?

Người phiên dịch: Chị có thể đọc các bài kinh về địa ngục vì Đức Phật cũng đã giải thích rất là rõ ràng ở địa ngục thì như thế nào ạ.

Thiền sinh: Đó chỉ là kiến thức ở trên giấy, nó không có tác dụng mạnh mẽ như là khi mà mình được tự trải nghiệm. Con cũng có suy nghĩ là muốn trải nghiệm địa ngục nhưng mà cũng sợ và cũng không dám.

Người phiên dịch: Thật ra là mình có thể trải nghiệm địa ngục ngay ở trong cuộc sống này, ví dụ như là việc mà mình ngồi thiền lâu mà không thay đổi tư thế thì cũng có thể trải nghiệm sự đau đớn, như trong địa ngục.

Thiền sinh: Nhưng mà con không muốn tự làm khổ bản thân mình, vì vậy mà khi nào thiền mà bị đau thì con sẽ đổi tư thế.

Người phiên dịch: Ở địa ngục thì mình không có sự lựa chọn để đổi tư thế. Mình sẽ phải chịu khổ sở, đau đớn liên tục lặp lại mà không thể tránh né hay chối bỏ ạ.

Trả lời:

Nếu như bạn bắt đầu kiếp sống mới của mình ở địa ngục, thì bạn không chắc chắn khi nào bạn mới được thoát ra khỏi nơi ấy. Do đó bạn đừng nên thử, bạn có thể học một cách gián tiếp.

Nếu như là đã xuống địa ngục rồi ấy thì lúc đó bạn có cầu cứu rằng: “Cứu tôi với, cứu tôi với!” thì cũng chẳng ai cứu được bạn hết.

Bây giờ chúng tôi có thể giúp bạn. Nhưng chúng tôi không thể giúp bạn khi bạn đã trở thành ai đó dưới địa ngục.

Question 4:

Dear Sayadaw, you said that we have a teamwork with dying people and even with the dead people. So do we also have a connection with the Devas? And *how*? As human beings, we can communicate with each other through words. But can we also communicate with Devas or other types of beings? You said it's also teamwork, so when we cannot do something as a human, can we use their (Devas) help by using their power?

Answer:

I know it's difficult to prove. Before I practiced meditation, I couldn't accept the idea of unseen beings. I could accept the existence of ghosts, but only because I had heard so many ghost stories in society. It was not based on my own experience. And because I didn't have the strength to reject society's views, I ended up accepting ghosts, whether I liked it or not - whether I understood or not.

But when I started practicing meditation, I began to experience a connection with the Buddha, Dhamma, and Sangha. And the Buddha, Dhamma, and Sangha have connections with infinite beings. So indirectly, I now have to share merits almost every day - especially to dead people who are in need of help. They are in need - they need food, they need clothes, they need shelter. And that's why they come, asking for someone to make donations, to offer requisites, and to share merits.

Sometimes, I experience many requests - not from the spirits directly, but from family members of the deceased, who ask me to help, to transfer merit. Therefore, I have to do good deeds together with the remaining family members of the deceased - by reciting and sharing merits. I end up sharing merits almost every day.

Through this kind of practice and teamwork, I've gradually come to understand more and more about unseen beings. In Myanmar, most of the donations are related to dead people. People donate on behalf of their late parents, children, or relatives. So we receive many donations, especially for those who have already passed away. Through this, we come to understand more deeply about life after death.

Deva and Brahma realms do exist - but not many of the dead go there. Most of the people who have died may have been reborn in realms lower than the Deva or Brahma realms.

So, we tend to have more connection with those unseen beings who still need help. When I practiced meditation, my mind became more and more stable and pure. Through that, I came to understand: *If I die with this kind of peaceful mind*, I may be reborn as a Deva, or possibly even in the Brahma realm. This thought came to my mind naturally - not just for me, but for everyone who practices meditation seriously and continuously. If they keep practicing sincerely, their mental level will become increasingly stable and pure. And if they die with that

level of mind, they are sure to be reborn in a Deva or Brahma realm in their next life.

Because of experiencing the nature of mind like this, we cannot deny the existence of Deva and Brahma realms. Through meditation, we can personally experience the causes that lead to becoming Deva or Brahma - it's all about different levels, different standards of the mind. And that's why different lives will surely arise from different mental conditions. But it's difficult to prove to the public. That's why I don't speak much about Deva or Brahma - because only through practice can one truly understand. If someone doesn't practice, they may not believe. So, I don't argue or try to convince anyone. Therefore, I only teach what people are able to understand and accept.

Câu hỏi 4: Kính bạch Ngài, Ngài từng dạy rằng chúng ta có sự hợp tác, cùng làm thiện nghiệp với cả người đang giai đoạn cận tử nghiệp và cả người đã khuất. Vậy, chúng ta có sự kết nối nào với chư Thiên (Devas) không ạ? Và bằng cách nào?

Là con người, chúng ta có thể giao tiếp với nhau bằng lời nói. Nhưng liệu chúng ta có thể giao tiếp với chư Thiên hay các loại chúng sinh khác không?

Ngài có nói đó cũng là sự làm việc chung - vậy khi con người không thể làm được một điều gì đó, liệu chúng ta có thể nhờ đến năng lực trợ giúp của chư Thiên không ạ?

Trả lời:

Tôi biết rằng điều này rất khó để chứng minh. Trước khi

hành thiện, tôi cũng không thể chấp nhận được ý tưởng về các chúng sinh vô hình. Tôi có thể chấp nhận sự tồn tại của các vong linh, nhưng đó là vì tôi đã nghe quá nhiều câu chuyện ma trong xã hội. Không phải là do kinh nghiệm trực tiếp của bản thân. Và bởi vì tôi không đủ sức mạnh nội tâm để phủ nhận các quan điểm của xã hội, nên tôi đành chấp nhận chuyện có ma - dù thích hay không, dù hiểu hay không hiểu.

Nhưng khi tôi bắt đầu thực hành thiện, tôi dần dần có kinh nghiệm về sự kết nối với Đức Phật, Pháp và Tăng. Và Đức Phật, Pháp, và Tăng có sự liên hệ với vô lượng chúng sinh. Vì vậy, một cách gián tiếp, bây giờ tôi phải hồi hướng phước báu gần như mỗi ngày, đặc biệt là cho những người đã khuất, những người đang cần sự trợ giúp. Họ thiếu thốn, họ cần thực phẩm, y phục, chỗ ở. Vì vậy họ tìm đến, cầu xin ai đó cúng dường, bố thí, và hồi hướng công đức cho họ.

Đôi khi tôi nhận được rất nhiều lời thỉnh cầu, không phải trực tiếp từ các linh hồn, mà là từ những người thân còn sống trong gia đình, nhờ tôi giúp đỡ, hồi hướng công đức. Vì thế, tôi cùng làm thiện nghiệp với những người thân còn lại của người đã mất - bằng cách trì tụng và hồi hướng. Kết quả là, tôi hầu như phải hồi hướng phước báu mỗi ngày.

Thông qua sự thực hành và làm việc chung như thế này, tôi dần dần hiểu rõ hơn về các chúng sinh vô hình. Tại Myanmar, hầu hết các sự cúng dường đều liên quan đến người đã khuất. Người ta thường làm phước thay cho cha mẹ, con cái hoặc người thân đã mất. Vì thế, chúng tôi

tiếp nhận rất nhiều sự cúng dường, đặc biệt là dành cho những người đã qua đời. Qua đó, chúng tôi có cơ hội hiểu sâu sắc hơn về đời sống sau khi chết.

Các cõi chư Thiên (Deva) và Phạm Thiên (Brahma) thật sự có tồn tại - nhưng không phải ai sau khi chết cũng được sinh về những cảnh giới đó. Phần lớn người chết có thể đã tái sinh vào những cảnh giới thấp hơn cõi chư Thiên và Phạm Thiên.

Do đó, chúng tôi thường có sự kết nối nhiều hơn với những chúng sinh vô hình vẫn còn cần được trợ giúp. Khi tôi hành thiền, tâm tôi dần dần trở nên ổn định và thanh tịnh hơn. Qua đó, tôi tự mình nhận ra: nếu tôi chết với một tâm trạng an lạc như vậy, rất có thể tôi sẽ được tái sinh làm chư Thiên - hoặc thậm chí sinh về cõi Phạm Thiên.

Tư tưởng ấy khởi lên một cách tự nhiên - không chỉ cho riêng tôi, mà cho bất kỳ ai thực hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục. Nếu họ tiếp tục tu tập chân thành, trình độ tâm của họ sẽ ngày càng ổn định và thanh tịnh. Và nếu họ chết với một tâm như vậy, chắc chắn họ sẽ tái sinh vào cõi chư Thiên hoặc Phạm Thiên trong đời sau.

Bởi vì đã tự mình trải nghiệm bản chất của tâm như thế, tôi không thể phủ nhận sự tồn tại của các cõi chư Thiên hay Phạm Thiên. Thông qua hành thiền, chúng ta có thể tự mình cảm nhận được các nhân duyên dẫn đến sự tái sinh làm chư Thiên hay Phạm Thiên - tất cả đều phụ thuộc vào cấp độ và phẩm chất của tâm. Chính vì vậy, các đời sống khác nhau sẽ phát sinh từ các trạng thái tâm khác nhau.

Tuy nhiên, điều này rất khó chứng minh cho công chúng. Đó là lý do tại sao tôi không thường nói nhiều về chư Thiên hay Phạm Thiên - bởi vì chỉ thông qua sự thực hành, người ta mới có thể thực sự hiểu được. Nếu ai đó không hành trì, họ sẽ khó tin. Vì vậy, tôi không tranh luận hay cố gắng thuyết phục bất kỳ ai.

Tôi chỉ giảng dạy những gì mà mọi người có thể tiếp nhận và hiểu được.

Question 5:

Dear Sayadaw, what is the cause that makes some people not ask you questions? In some cases, I have heard them say they don't ask the questions because they already know the answers, but I wonder to myself do they really know the answers or not?

Answer:

I myself don't know the answer if there is no question. Besides, my answers change time after time. So I might say "I don't know the answer if there is no question". Only when there is a question, I will try to find the answer by using the merits, good deeds, or the practice.

I have been practicing for over 23 years continuously, that's why I know many different practices. I have been solving problems from 2007 until now, continuously that's why I know the solutions - not by words, not by reading, not by listening, but by practicing. Practice means solving the problem - is also the practice to find the answers.

For me, doing good deeds is not difficult, I've been doing good deeds all the time from 1999 until now. But the problem is to explain how to do good deeds. That is difficult for me because I learned by practice, not by reading or listening. I'm not rejecting reading or listening, but on my side, it is easy to do something practically.

So, for all the questions and problems, I will not ask someone, I don't have the chance to ask someone, to ask the questions like this, but I 've got the chance to do good deeds more and more. In this way, I can find the solutions or answers by my own practice.

My weakness is that it's difficult for me to answer the questions because of the difficulty concerning the language. I don't use language to find the answers or solutions but I use practice and good deeds to find. That's why I have many experiences concerning solving problems and finding answers. That's why my answers are changing time after time.

The more I answer questions by using Myanmar or English language, the more skillful I answer the questions by language, that's why my answers will be changing continuously.

From what I understand, people do not ask the questions because of their habits. Most of the people have difficulty speaking with someone, especially the men, men are busy, not for speaking but for working. Women are not working as much as men. That's why women are easy to speak, but

difficult to work. So it's concerned with the habits of the people.

Another reason for not asking questions is that many people in the society are afraid of the religious persons, because they are different-not the same level as the lay people. Therefore, they are not very friendly with the monks and nuns. Only a few lay people are friendly with monks and nuns. Because of the attachment to the life of lay people, most of them do not ask questions.

Besides, asking questions to the monks and nuns is concerned with religious persons, so some of the lay people are not much friendly with the religious people, therefore they may not ask, they are difficult to ask questions. Asking the question may be easy for them, but dealing with religious people may be difficult for them.

But it is better to ask the question, to ask the question like this is really effective for everyone, that's why you should ask the question. Only by asking the question, as a meditation teacher, can I know about the followers or devotees more clearly. So also by answering questions directly, the questioner can also know the teacher more clearly.

Only by direct connection by question and answer like this is good for both sides - not to misunderstand but to understand more and more deeply. If the meditators are not

asking questions often, there may be misunderstanding between each other.

In Myanmar, people are not open to each other, not speaking much to the public or to strangers. Therefore only speaking among friends or family members. That's why there are many misunderstandings between the Myanmar people.

Câu hỏi 5: Kính thưa Sayadaw, lý do gì khiến một số người không đặt câu hỏi với ngài? Trong một vài trường hợp, con có nghe rằng sở dĩ họ không đặt câu hỏi vì họ đã biết câu trả lời từ ngài. Nhưng con vẫn thắc mắc liệu họ thật sự biết rõ câu trả lời hay không?

Trả lời:

Nếu không có câu hỏi, chính bản thân tôi cũng không biết câu trả lời. Hơn nữa, câu trả lời của tôi luôn thay đổi theo thời gian. Vì vậy, tôi có thể nói: “Tôi không biết câu trả lời nếu không có câu hỏi.” Chỉ khi có câu hỏi thì tôi mới cố gắng tìm câu trả lời bằng cách sử dụng phước báu, các việc Pháp, hoặc qua sự thực hành của chính mình.

Tôi đã hành thiền liên tục hơn 23 năm, vậy nên tôi biết nhiều phương pháp thực hành khác nhau. Từ năm 2007 đến nay, tôi vẫn luôn giải quyết các vấn đề. Đó là lý do tôi biết các phương án— không phải thông qua lời nói, không phải bằng việc đọc hay nghe, mà chính là nhờ sự thực hành. Thực hành có nghĩa là giải quyết vấn đề - đó cũng là một cách để tìm ra câu trả lời.

Đối với tôi, làm thiện pháp không khó, tôi đã làm thiện pháp liên tục từ năm 1999 đến nay. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ là phải giải thích cho người khác hiểu cách làm thiện pháp, vì tôi học bằng cách thực hành, chứ không phải bằng cách đọc hay nghe. Tôi không phủ nhận việc đọc và nghe, nhưng đối với tôi, đi vào thực tiễn thì dễ hơn.

Vì vậy, đối với tất cả các câu hỏi hay vấn đề, tôi thường không hỏi ai, tôi cũng không có cơ hội để hỏi người khác những câu hỏi như thế này. Nhưng tôi lại có cơ hội để làm nhiều thiện pháp hơn. Chính vì thế, tôi tìm ra câu trả lời và các giải pháp thông qua thực hành của riêng mình.

Điểm yếu của tôi là khó diễn đạt câu trả lời, chủ yếu vì rào cản ngôn ngữ. Tôi không dùng ngôn ngữ để tìm ra câu trả lời mà tôi dùng sự thực hành cũng như các thiện pháp để tìm ra phương án. Đó là lý do tôi có nhiều kinh nghiệm trong việc giải quyết vấn đề và trả lời các câu hỏi. Và cũng chính vì vậy mà câu trả lời của tôi thay đổi theo thời gian. Càng trả lời nhiều câu hỏi bằng tiếng Myanmar hoặc tiếng Anh, tôi càng có kỹ năng hơn trong việc diễn đạt bằng ngôn ngữ, cho nên, câu trả lời của tôi sẽ luôn thay đổi.

Theo sự hiểu biết của tôi, mọi người không đặt câu hỏi là do thói quen của họ. Đa số chúng ta khó để giao tiếp với nhau – đặc biệt là nam giới, nam giới thường bận rộn với công việc nên họ ít khi trò chuyện. Còn phụ nữ làm việc ít hơn, nên họ dễ để trò chuyện, nhưng lại khó để làm việc hơn. Vì vậy, điều này có liên quan đến thói quen sống.

Một lý do khác khiến nhiều người không hỏi là vì họ e ngại các vị tu hành. Họ nhận thấy sự khác biệt giữa tu sĩ và cư sĩ. Vì vậy, họ không mấy cởi mở với chư Tăng và chư Ni. Chỉ một số ít cư sĩ cảm thấy thoải mái với quý thầy, quý sư cô. Vì quá gắn bó với đời sống thế tục, nên phần lớn người tại gia sẽ ngần ngại đặt câu hỏi. Bên cạnh đó, việc đặt câu hỏi hỏi đến chư Tăng Ni đồng nghĩa với việc phải tiếp xúc với tu sĩ, nên nhiều người còn ngần ngại. Có thể với họ, việc đặt câu hỏi là dễ, nhưng việc giao tiếp với người tu hành lại là khó.

Tuy nhiên, hỏi những câu như thế này thực sự có ích cho tất cả mọi người. Vì vậy, bạn nên hỏi, chỉ khi đặt câu hỏi, tôi – với tư cách là một thiền sư – mới hiểu rõ hơn về học trò, người thực hành, hoặc các Phật tử. Và người hỏi cũng sẽ hiểu rõ hơn về người thầy thông qua việc nghe được câu trả lời trực tiếp.

Sự kết nối trực tiếp qua việc hỏi – đáp như thế này rất tốt cho cả hai bên. Nó tránh gây hiểu lầm và giúp sự thông hiểu lẫn nhau trở nên sâu sắc hơn. Nếu thiền sinh không thường đặt câu hỏi hỏi, sẽ dễ dẫn đến những hiểu lầm. Ở Myanmar, mọi người ít khi cởi mở với nhau, họ không hay nói chuyện trước công chúng hoặc với người lạ. Họ chỉ nói chuyện với bạn bè hoặc người trong gia đình. Vì vậy mà có nhiều hiểu lầm xảy ra trong xã hội Myanmar.

**IF WE LET GO, WE CAN LET GO.
IF WE GIVE, WE CAN GIVE.
IF WE DO, WE CAN DO.**



DELUSION, RESTLESSNESS, AND ANXIETY

VỌNG TUỞNG, BẤT AN VÀ LO ÂU

Question 1:

Lately, I have often been caught in delusions, imagination, and overthinking about events that have already happened. This causes my mind to remain anxious and unsettled.

Allow me to give an example: yesterday, I had to run some errands and stopped by the harbor. Before entering the harbor, I sensed a slight feeling of tightness, anxiety, and unease in my mind, though it passed quickly. While walking, I was aware that I was walking, but I also felt that my mind was slightly anxious and not fully focused.

After finishing my tasks, I drove back. During that time, I noticed that my body didn't feel well - my legs were tired. Suddenly, a thought arose: 'I wonder if I tripped when I went down to the harbor? Did I fall onto the sidewalk?' Then my mind started creating all sorts of scenarios - imagining how I might have fallen in this way or that way. I got carried away by those thoughts and became even more anxious. So I checked my hands, feet, and clothes - there were no scratches, no tears, no stains at all.

May I ask Sayadaw, in such a case, do the delusion and attachment cause anxiety? I humbly seek your guidance on how to free myself from this state.

Answer:

This is his attachment. He needs to detach from that attachment. If he can not detach, he may experience it like that. Attachment is the cause of our future experience. So he should detach from his mind and from his thinking. To detach from ourselves, we need to be mindful of ourselves, or our body and mind, to know the truth of selflessness, of cause and effect, of impermanent nature.

Now you know something not real in your mind. The practice of meditation is trying to know emptiness, or selflessness of everything or every knowing of the mind.

Because of not knowing nothingness, emptiness, or selflessness, we attach what we experience, and we will experience what we are attaching now. If we can not detach, it will surely happen. I have experience with some of the people who suicide by themselves. Before they suicide, they are attached to dying. Then they share their feelings to close someone. If we can not solve their attachment, that person will surely die from suicide.

Most people have attachment to bad experiences in their life. If we are practicing meditation continuously and seriously, we can know our own attachment. Our strongest attachment will be the main object to be mindful of. Trying to know the nothingness or emptiness or selflessness of that object. This is the surest solution for that problem.

If we can destroy that attachment or if we can detach from that attachment, we will be safe. If we can not detach or if we don't know the nothingness of that attachment, we will not be safe.

With this right understanding, I have been solving many problems of people successfully. This would be the same. If we strongly attach to getting success, on good things, we will be successful for sure when we save enough good deeds and merits. We need to continue to do good deeds, including mindfulness and detachment.

If we feel unsafe, we will attach to danger. We should try to detach from that bad feeling or thinking. We should try to know the nothingness or emptiness or selflessness of that feeling or thinking. Practicing like this is solving the real problems of the mind. If we can find out the truth of nothingness of that attachment, we will be safe. Feeling of danger may disappear in the mind.

We just need to do more and more good deeds seriously and continuously, and do them together with everyone. In this way, there will be less and less greed, anger, and delusion in our mind. In this way, we will believe in ourselves. We will believe in good health, long life, and safety for ourselves. In this way, we don't need to worry for ourselves anymore.

Câu hỏi 1: Đạo gần đây con hay bị vọng tưởng, tưởng tượng, suy diễn về một sự việc đã xảy ra. Điều này làm tâm con luôn lo lắng, bất an.

Con xin ví dụ: ngày hôm qua con đi công việc và phải ghé qua bến tàu. Trước khi đi vào bến, con cảm nhận

tâm con hơi gò bó, lo lắng, bất an dù chỉ thoáng qua. Khi con đi, con vẫn biết đang đi nhưng con cảm nhận tâm con có sự hơi lo lắng, chưa hoàn toàn chú tâm. Khi công việc xong, con lái xe đi về. Trong lúc ấy, con quan sát thấy thân mình không khỏe, hai chân mỏi. Rồi tự dừng tâm con khởi lên ý nghĩ: 'Không biết lúc đi xuống bến tàu, mình có bị vấp té gì không? Có ngã vào vĩa hè không?' Rồi tâm con suy nghĩ, suy diễn đủ thứ, té như thế này, như thế nọ. Con bị cuốn theo suy nghĩ đó và trở nên bất an hơn. Con liền kiểm tra tay chân, quần áo thì không có trầy xước, rách hay vết bẩn nào cả.

Con xin hỏi Ngài, trong trường hợp này có phải là vọng tưởng và dính mắc gây bất an đúng không ạ? Mong Ngài chỉ dạy con cách thoát ra khỏi tình trạng này.

Trả lời:

Đây là dính mắc của anh. Anh cần phải xả ly khỏi dính mắc đó. Nếu anh không thể xả ly thì anh có thể trải nghiệm cái điều tương tự. Dính mắc là nhân của những trải nghiệm trong tương lai của chúng ta. Vì vậy, anh nên xả ly khỏi tâm của anh, những suy nghĩ của anh. Để xả ly khỏi bản thân thì chúng ta cần chánh niệm trên thân và tâm để có thể biết về sự thật của vô ngã, của nhân và quả của bản chất vô thường.

Bây giờ thì anh biết một thứ gì đó nó không có thật ở trong tâm. Việc thực hành thiền là cố gắng để biết về sự trống rỗng, sự rỗng không, tính vô ngã của tất cả mọi thứ, của mọi suy nghĩ trong tâm.

Vì không biết về sự rỗng không, tính trống rỗng, tính vô ngã mà chúng ta đang có cái hiểu biết về ai đó hoặc thứ gì đó. Chúng ta dính mắc vào những điều mà chúng ta trải nghiệm và chúng ta sẽ trải nghiệm những điều mà chúng ta dính mắc ngay lúc này. Nếu mà chúng ta không thể xả ly thì nó sẽ chắc chắn xảy ra theo như dính mắc của chúng ta. Tôi đã có một vài trải nghiệm về một số người mà đã tự sát. Trước khi họ tự sát thì họ dính mắc vào việc chết. Sau đó, họ chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc cho một vài người gần họ. Nếu như chúng ta không thể giải quyết dính mắc của họ thì những người đó chắc chắn sẽ chết do tự sát.

Phần lớn mọi người thì có dính mắc về những trải nghiệm không tốt của cuộc đời họ. Nếu mà chúng ta thực hành thiền liên tục và nghiêm túc, chúng ta có thể biết về những dính mắc của chính mình. Dính mắc mạnh mẽ nhất của chúng ta sẽ là đối tượng chính để chánh niệm. Hãy cố gắng để biết về tính rỗng không, sự trống không, tính vô ngã của đối tượng đó. Và đây là giải pháp chắc chắn nhất dành cho vấn đề này.

Nếu mà chúng ta có thể phá hủy dính mắc đó hoặc là chúng ta có thể xả ly khỏi dính mắc đó thì chúng ta an toàn. Nếu như chúng ta không thể xả ly hoặc nếu chúng ta không biết về sự rỗng không của dính mắc đó thì chúng ta sẽ không an toàn.

Với hiểu biết đúng này, tôi đã giải quyết rất là nhiều vấn đề của mọi người một cách thành công. Và điều này cũng sẽ tương tự. Nếu như chúng ta dính mắc mạnh mẽ vào thành công hay là những trải nghiệm tốt thì chúng ta chắc chắn sẽ thành công khi chúng ta tích lũy đủ thiện pháp và phước

báu. Chúng ta cần liên tục làm thiện pháp cùng với chánh niệm và xả ly.

Nếu mà chúng ta cảm thấy rằng mình không an toàn thì chúng ta sẽ dính mắc vào sự nguy hiểm. Chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi cái cảm giác đó hay suy nghĩ đó. Chúng ta nên cố gắng để biết về tính trống rỗng, tính không có thật, tính vô ngã của những suy nghĩ, cảm xúc đó. Thực hành như vậy là cách giải quyết đích thực cho các vấn đề về tâm. Nếu mà chúng ta có thể tìm thấy sự thật về tính trống rỗng của dính mắc đó thì chúng ta sẽ an toàn. Những cảm giác về sự nguy hiểm có thể biến mất trong tâm.

Chúng ta chỉ cần làm thiện pháp ngày một nhiều hơn, một cách nghiêm túc, liên tục và làm cùng với mọi người. Bằng cách này thì sẽ ngày càng có ít hơn tham, sân và si trong tâm của chúng ta. Bằng cách này, chúng ta sẽ tin vào bản thân mình, chúng ta sẽ tin vào một sức khỏe tốt, một sự trường thọ, một sự an toàn cho bản thân chúng ta. Bằng cách này, chúng ta không cần phải lo lắng cho bản thân mình thêm nữa.

Question 2:

Dear Sayadaw, could you teach us how to deal with negative information when we read news online?

Answer:

I combine meditation and helping people. I have helped people for many years. That's why I'm skillful at detaching from difficulties, problems, and disasters.

In Myanmar, there are many difficulties, problems, and misunderstandings. Even when people go out of the country, only old and sick people remain in the country for many years like this. That's why when I teach meditation, I can not escape from the endless problems and difficulties of the people.

I can emphasize on teaching meditation. But I cannot help those who are not practicing meditation. But not many people are practicing meditation seriously and continuously. That's why, if I emphasize only on meditation practice, not many people will follow me.

In other countries like Thailand, Malaysia, Singapore, they have meditation retreats, but not many people are practicing meditation, only a small group practices here and there.

So if I emphasize only on meditation practice, I will not be busy - I will be free. But I'm still young and healthy, that's why I don't want to waste my time. Therefore, I combine meditation with helping people.

Helping people will never end. The more I help, the more people will ask for help from me and Thabarwa Center. But there are many side effects when helping others. Some volunteers who do good deeds - like driving an ambulance - they pick up patients and drive them to the hospital. But accidents happen very often. Even volunteers die in such accidents.

This kind of tragedy happens frequently in our country because they cannot detach. They do social activities with attachment. So they are not safe.

I can learn a lot from them. As I practice meditation, I stay connected with meditators. Through that connection, I came to know about meditation retreats and meditation teachers.

Likewise, because I help people, I stay connected with volunteers. In this way, I frequently receive reports about incidents involving volunteers.

I understand I should not stop helping people because most of the volunteers are very easy to stop - easy to establish a social organization, and then very easy to break up - because of internal problems. Many problems in social activities have encouraged me to succeed in doing this kind of good deed.

There are well-known monks teaching meditation. But there are not many people - including monks or nuns - who are doing good deeds for a long time. Therefore, I want to solve this problem. So I have learned a lot about the problems of the people and the volunteers.

If I cannot detach, I am not safe for sure. So I need to be careful. I need to emphasize detachment. Because there are many problems, even the government cannot solve them. Therefore, the Thabarwa Center also cannot solve all the problems. But we can detach. If we can detach, we can continue helping people for many years.

With this right understanding, I emphasize: I don't stop helping people. I will listen to the story of the people in trouble, and then I will try to detach.

I have been practicing for over 20 years - from the beginning of practicing meditation. Therefore, I became more and more skillful to detach - from tragedies like COVID-19, natural disasters, car accidents, airplane crashes, and so on.

In 2005, there was a tsunami in Indonesia - that was my first experience making a video. I combined photos, videos, and news from the internet - like this Indian airline plane crash now - we can receive many news photos and videos.

At that time, there was no good internet connection in Myanmar. So I had to ask someone who is careful, someone like a technician to collect news photos and videos for me to make the tsunami video.

At that time, I did it by myself, alone. I had to choose. I had to collect many thousands of photos, hundreds of videos. And then I had to edit, I had to combine, I had to title. I made the first tsunami video - that was very well-known. I sold it at the original price, only with the price of the CD. At that time, we were still using CDs.

I had to sell many, many VCDs about the tsunami. That's why I had to edit a second video. Then one after another. Totally, five videos about the tsunami. All were maybe bestsellers at that time, but not legally. We had to copy a lot of CDs, and then we had to sell them. I had to sell them. And in this way, I became well-known as "Tsunami Sayadaw."

Because of choosing the dead bodies and the damage of the tsunami, I became skillful. Because of making videos, I became skillful.

At that time, I was busy choosing photos and videos again and again. I had to arrange first, second, third - like that. I had to teach about the tsunami. Then I combined photos, videos, titles, and teaching into one, at least one-hour video.

There were not many people doing like this. I did it for merit. I wanted to teach people about the impermanence of living beings and non-living beings. The tsunami is one of the best examples to show the truth of impermanence, of both living and non-living beings.

Now, I'm saving video and photos of earthquakes, airplane crashes, and also the Israeli-Iran conflict - bad situations. Because I'm thinking how to use them in the best way. Because this kind of record is very rare. This is not a movie - this is real. That's why it is powerful.

The way I'm doing good deeds is really difficult - but it is possible. It is difficult because not many people are doing like this. If more and more people do this, it will become easier - for sure.

Because of doing good deeds like this, I am able to teach meditation like this. In fact, teaching meditation is the most difficult. Not easy to get success.

Câu hỏi 2: Kính bạch Sayadaw, xin Ngài chỉ dạy cho chúng con cách đối diện với các thông tin tiêu cực khi đọc tin tức trên mạng?

Trả lời:

Tôi kết hợp giữa việc hành thiền và giúp đỡ mọi người. Tôi đã giúp mọi người trong nhiều năm, vì vậy tôi trở nên

thuần thực trong việc xả ly khỏi những khó khăn, rắc rối và tai họa.

Ở Myanmar, có rất nhiều vấn đề, hiểu lầm và khó khăn. Trong điều kiện nhiều người trẻ xuất ngoại (để đi làm việc, ổn định cuộc sống), thì phần lớn những người già yếu, bệnh tật vẫn ở lại trong nước. Tình trạng này kéo dài trong nhiều năm. Vì vậy, khi tôi giảng dạy thiền, tôi không thể tránh khỏi vô số khó khăn và phiền não của người dân.

Tôi có thể tập trung vào việc giảng dạy thiền. Nhưng tôi không thể giúp đỡ những người không thực hành thiền. Mà số người thực hành thiền một cách nghiêm túc và đều đặn lại không nhiều. Nếu tôi chỉ nhấn mạnh vào việc hành thiền, sẽ không có nhiều người đi theo tôi.

Ở những nước khác như Thái Lan, Malaysia, Singapore - dù có các khóa thiền, nhưng người hành thiền cũng chỉ là nhóm nhỏ, rải rác. Vì vậy, nếu tôi chỉ tập trung vào việc hành thiền, tôi sẽ không bận rộn mà sẽ có nhiều thời gian rảnh. Nhưng vì tôi còn trẻ, còn khỏe, nên tôi không muốn lãng phí thời gian. Do đó, tôi kết hợp giữa hành thiền và giúp người.

Việc giúp đỡ mọi người là không giới hạn. Càng giúp, thì càng có nhiều người tìm đến tôi và Trung tâm Thabarwa để nhờ giúp đỡ. Nhưng khi làm thiện pháp giúp đỡ mọi người, cũng có nhiều hệ quả. Một số tình nguyện viên làm việc thiện - như lái xe cấp mọi, họ chở bệnh nhân tới bệnh viện. Nhưng tai nạn xảy ra rất thường xuyên. Có khi, tình nguyện viên cũng mất mạng trong các tai nạn đó.

Những bi kịch như vậy xảy ra nhiều ở đất nước chúng tôi, vì họ không xả ly được. Họ làm việc xã hội với tâm chấp thủ. Vì vậy, họ không được an toàn.

Tôi học được rất nhiều từ những trường hợp như vậy. Khi tôi hành thiền, tôi giữ kết nối với các thiền sinh. Nhờ vậy, tôi biết thêm về các khóa thiền và các thiền sư. Tương tự như vậy, vì tôi giúp đỡ mọi người, nên tôi giữ liên lạc với các tình nguyện viên. Do đó, tôi thường xuyên nhận được tin tức về những tai nạn liên quan đến họ.

Tôi hiểu rằng, tôi không nên dừng lại việc giúp đỡ mọi người - bởi vì phần lớn các tình nguyện viên rất dễ nản, rất dễ bỏ cuộc. Dễ thành lập tổ chức, rồi cũng dễ tan rã - vì những vấn đề nội bộ. Chính những khó khăn trong các hoạt động xã hội lại trở thành động lực khiến tôi phải thành công trong việc thực hành loại thiện pháp này.

Có nhiều vị thiền sư nổi tiếng đang giảng dạy thiền. Nhưng không có nhiều người - kể cả các vị tăng ni - thật sự làm việc thiện lâu dài. Vì vậy, tôi muốn giải quyết vấn đề này. Tôi đã học được rất nhiều từ những khó khăn của người dân và các tình nguyện viên.

Nếu tôi không xả ly được, chắc chắn tôi không thể an toàn. Vì vậy, tôi cần phải cẩn trọng. Tôi cần phải nhấn mạnh đến việc thực hành xả ly. Bởi vì có quá nhiều vấn đề mà ngay cả chính phủ cũng không thể giải quyết hết. Vì vậy, Trung tâm Thabarwa cũng không thể giải quyết tất cả. Nhưng chúng ta có thể xả ly. Nếu có thể xả ly, chúng ta có thể tiếp tục giúp đỡ người khác trong nhiều năm.

Với chánh kiến như vậy, tôi nhấn mạnh rằng: tôi không dừng việc giúp người. Tôi sẽ lắng nghe câu chuyện của

những người đang gặp khổ nạn, rồi sau đó tôi sẽ thực hành xả ly.

Tôi đã hành thiền hơn 20 năm. Nhờ vậy, tôi ngày càng thuần thục trong việc xả ly với những biến cố như đại dịch COVID-19, thiên tai, tai nạn xe cộ, rơi máy bay, v.v...

Năm 2005, khi xảy ra trận sóng thần tại Indonesia - đó là lần đầu tiên tôi thực hiện một video. Tôi kết hợp hình ảnh, video và tin tức từ internet - giống như vụ rơi máy bay ở Ấn Độ lần này - chúng ta có thể nhận được rất nhiều hình ảnh và video từ tin tức.

Lúc đó, ở Myanmar chưa có kết nối internet tốt. Vì vậy, tôi phải nhờ một người cẩn thận, như một kỹ thuật viên, thu thập hình ảnh và video để tôi làm video về sóng thần.

Thời điểm ấy, tôi làm một mình. Tôi phải lựa chọn, phải thu thập hàng ngàn tấm ảnh, hàng trăm video. Sau đó, tôi phải chỉnh sửa, lồng ghép, đặt tiêu đề. Tôi đã làm ra video sóng thần đầu tiên - và nó rất nổi tiếng. Tôi bán nó với giá gốc - chỉ với giá của một chiếc đĩa CD. Lúc đó, chúng tôi vẫn còn dùng đĩa CD.

Tôi phải bán rất nhiều đĩa VCD về sóng thần. Vì vậy, tôi phải chỉnh sửa tiếp video thứ hai, rồi thứ ba. Tổng cộng, tôi làm năm video về sóng thần. Tất cả đều có thể xem là “bestseller” thời đó - dù không hợp pháp. Chúng tôi phải sao chép rất nhiều đĩa, rồi bán ra. Chính tôi phải tự đi bán. Nhờ vậy mà tôi được biết đến với tên gọi “Sayadaw Sóng Thần”.

Vì chọn lựa hình ảnh các thi thể và cảnh đổ nát sau trận sóng thần, tôi trở nên thuần thực (trong việc làm video). Vì làm video, tôi trở nên thuần thực.

Lúc ấy, tôi bận rộn lựa chọn ảnh và video, hết lần này đến lần khác. Tôi phải sắp xếp thứ tự: phần một, phần hai, phần ba,... Rồi tôi phải giảng giải về sóng thần. Sau đó, tôi kết hợp hình ảnh, video, tiêu đề và bài giảng lại thành một video - ít nhất dài một tiếng.

Không có nhiều người làm như vậy. Tôi làm vì công đức. Tôi muốn giảng dạy cho mọi người thấy sự vô thường của chúng sinh và cả các hiện tượng vật chất. Sóng thần là một ví dụ sống động để minh họa chân lý vô thường - cả về hữu tình và vô tình.

Bây giờ, tôi đang lưu giữ video và hình ảnh về động đất, rơi máy bay, và cả xung đột giữa Israel – Iran - những tình huống bi thảm. Bởi vì tôi đang suy nghĩ xem làm sao để sử dụng chúng một cách tốt nhất. Những tư liệu như thế này rất hiếm. Đây không phải phim ảnh - mà là sự thật. Vì vậy, nó rất có sức mạnh.

Con đường tôi đang đi trong việc làm thiện pháp là rất khó - nhưng hoàn toàn khả thi. Nó khó bởi vì không có nhiều người làm như vậy. Nhưng nếu càng ngày càng có nhiều người làm, con đường này chắc chắn sẽ trở nên dễ đi hơn.

Chính nhờ những việc làm thiện pháp như vậy, tôi mới có thể giảng dạy thiền như bây giờ. Thực ra, giảng dạy thiền là việc khó nhất. Không dễ để thành công.

Question 3:

I understand that you have deep experience in mindfulness and detachment, so even when facing bad news, your mind remains at peace. But for new meditators like us, it's much more difficult.

I humbly have two questions:

First question: When I am alone and exposed to negative information - for example, when seeing bad news on my phone - visual contact arises, followed by feeling (vedanā), and then mental reactions like worry, imagination, or fear about the future often arise. How should I observe and release these reactions in such moments? How to remain mindful and detached instead of getting caught?

Second question: When I'm in a group and chatting with others, unwholesome mental states arise more easily, like worry, and then that worry may be passed on through speech. In such cases, how should I practice to avoid creating unwholesome karma through body, speech, and mind?

Answer:

It will take time to have more experience. We need to continue the practice seriously and regularly. If we are practicing meditation, we will have connections with other meditators and meditation retreats. In this way, we can listen to many good points of the meditation.

Now, we are teaching and discussing meditation. We are not teaching about medicine - like medical students in

India. That's why we don't need to worry the planes will crash upon this building - because the same human beings. But Buddha, Dhamma, and Sangha are the best safety. So we are doing good deeds concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. That's why we don't need to worry about earthquakes, shootings, bombing, or airplane crashes. But if we are speaking about politics or business or healthcare - we are not sure to be safe.

Because I - as a meditator - I can compare: Meditation and education, meditation and healthcare, meditation and politics.

In Iran, many politicians were killed, and many nuclear technicians were killed because they did not do good deeds like us.

But if we are doing good deeds like this, we are safe. Because, from 1999 till now, I have been doing good deeds. And I have many experiences of myself, of the Thabarwa Centre.

Besides that, I have many stories about the other meditators and meditation teachers. Concerning about meditation centers, meditation retreats, and meditators, there are many impossible fortunes and safety. That's why I can detach more and more from society and social activity because of knowing more and more the power of Buddha, Dhamma, and Sangha.

So, if someone wants to disrobe like her, I will stop them. Because you are not safe, as a female, as a lay person. But if you are staying as a nun, or as a samanera, or a monk,

you are under the protection of the Buddha, Dhamma, and Sangha. I have many experiences like this.

I know what can happen if we practice meditation or if we don't practice meditation. Many experiences of my own. This is sure because I work very hard. That's why I know many things about doing good deeds concerning Buddha, Dhamma, and Sangha.

So you need to continue like this for a long time. In this way, you will have many experiences of your own. And you can have many stories from inside, not from outside.

Most people in society are not staying inside a meditation center or monastery. That's why what they know is not sure, not much true. We are staying inside modern Buddhism. That's why we know what people don't know.

This is learning. This is real education. But you need to be patient. You can ask questions, but you must practice at the same time. Only asking questions is not the best.

If you don't understand, you can ask. If you understand, you must practice. If you practice, you can understand. Then, the understanding will be your own. And you can understand more. If you understand more, you must practice more. If you practice more, you can understand more.

In this way, our intelligence and ability can develop all the time. So we should not be satisfied at any time. We should not stop learning and practicing. We must continue learning and doing good deeds till we die. That's all.

Câu hỏi 3: Con biết rằng Ngài đã rất thuần thực trong việc thực hành chánh niệm và xả ly, nên ngay cả khi gặp tin xấu, tâm Ngài vẫn an tịnh. Tuy nhiên, đối với những hành giả mới như chúng con, việc đó thật sự rất khó.

Con xin phép được hỏi hai câu:

Câu hỏi thứ nhất: Khi con ở một mình và đọc tin tức tiêu cực - ví dụ như khi mắt nhìn vào điện thoại và tiếp nhận thông tin - thì xúc (contact) phát sinh, rồi đến thọ (cảm giác), và sau đó thường dẫn đến lo lắng, tưởng tượng, hoặc khởi tâm bất thiện như nuối tiếc quá khứ, sợ hãi tương lai. Trong lúc đó, con nên quan sát và xả ly như thế nào để không bị cuốn vào?

Câu hỏi thứ hai: Khi con ở trong nhóm và trò chuyện cùng người khác, tâm bất thiện cũng dễ phát sinh - ví dụ như lo lắng, rồi lại lan truyền lo lắng đó qua lời nói. Vậy con nên thực hành như thế nào để tránh tạo nghiệp bất thiện qua thân, khẩu, và ý trong những tình huống như vậy?

Trả lời:

Cần có thời gian để tích lũy thêm kinh nghiệm. Chúng ta cần tiếp tục thực hành một cách đều đặn và nghiêm túc. Khi thực hành thiền, bạn sẽ dần dần kết nối với các thiền sinh khác và các khóa thiền khác nhau. Nhờ vậy, bạn sẽ được lắng nghe và học hỏi nhiều điểm hay sâu sắc trong pháp hành.

Hiện nay, chúng ta đang giảng dạy và cùng nhau chia sẻ về thiền. Chúng ta không giảng dạy y học như các sinh viên

y khoa ở Ấn Độ. Vì vậy, chúng ta không cần lo lắng máy bay sẽ rơi trúng tòa nhà này - vì tất cả chúng ta đều là con người như nhau.

Nhưng Phật, Pháp và Tăng là nơi nương tựa an toàn và vững chắc nhất. Khi việc thiện chúng ta làm gắn liền với Phật, Pháp và Tăng, thì không cần sợ hãi động đất, xả súng, đánh bom hay tai nạn máy bay. Ngược lại, nếu nói về chính trị, kinh doanh hay y tế - thì không ai đảm bảo điều gì.

Vì tôi là người hành thiện nên tôi có thể tự mình so sánh giữa thiện và giáo dục, giữa thiện và y học, giữa thiện và chính trị. Tại Iran, nhiều chính trị gia và kỹ sư hạt nhân đã bị giết - vì họ không hành thiện như chúng ta.

Nhưng nếu chúng ta tiếp tục làm thiện pháp như thế này, chúng ta sẽ an toàn. Từ năm 1999 đến nay, tôi đã làm thiện không ngừng. Tôi có rất nhiều trải nghiệm - từ chính mình, từ Trung tâm Thabarwa.

Ngoài ra, tôi cũng có nhiều câu chuyện về các thiện sinh và thiện sư khác. Có rất nhiều điều kỳ diệu và sự che chở không thể lý giải bằng logic xảy ra trong các trung tâm thiện, trong các khóa thiện, và giữa các thiện sinh. Chính vì điều đó, tôi ngày càng buông bỏ được nhiều hơn khỏi xã hội và các hoạt động thế gian - bởi vì tôi thấu hiểu sâu sắc hơn sức mạnh của Phật, Pháp và Tăng.

Vì vậy, nếu có ai đó muốn hoàn tục như cô ấy, tôi sẽ khuyên nên dừng lại. Vì bạn sẽ không còn được an toàn nữa - là một người nữ, là một cư sĩ. Nhưng nếu bạn còn sống với tư cách là một ni sư, một sa di, hay một vị tỳ kheo - thì bạn vẫn còn trong sự bảo hộ của Phật, Pháp và Tăng. Tôi đã có nhiều kinh nghiệm như vậy.

Tôi biết điều gì có thể xảy ra nếu chúng ta hành thiện - và điều gì có thể xảy ra nếu chúng ta không hành thiện. Tôi biết chắc điều đó, vì tôi đã nỗ lực rất nhiều. Chính nhờ vậy, tôi có nhiều kinh nghiệm về việc làm thiện pháp liên quan đến Phật, Pháp và Tăng.

Vì vậy, bạn cần tiếp tục như thế này trong một thời gian dài. Như vậy, bạn sẽ có những trải nghiệm của riêng mình. Và bạn sẽ có nhiều câu chuyện đến từ bên trong - chứ không phải từ bên ngoài.

Hầu hết mọi người trong xã hội không sống trong trung tâm thiện hay tu viện. Vì vậy, những gì họ biết chưa hẳn là đúng, chưa hẳn là sự thật. Chúng ta đang sống bên trong dòng chảy của Phật giáo hiện đại. Vì vậy, chúng ta biết những điều mà người ngoài chưa biết.

Đây chính là học. Đây mới là sự giáo dục chân thật. Nhưng bạn cần có sự kiên nhẫn. Bạn có thể đặt câu hỏi - nhưng đồng thời, bạn cũng phải hành thiện. Chỉ đặt câu hỏi thôi thì chưa phải là con đường tối ưu.

Nếu bạn chưa hiểu, bạn có thể hỏi. Nếu bạn hiểu rồi, bạn phải thực hành. Nếu bạn thực hành, bạn sẽ hiểu sâu hơn. Khi đó, sự hiểu biết sẽ trở thành của riêng bạn. Và bạn sẽ hiểu thêm. Khi hiểu thêm, bạn lại cần hành thêm. Khi hành thêm, bạn sẽ hiểu thêm nữa.

Bằng cách ấy, trí tuệ và khả năng của chúng ta sẽ phát triển không ngừng. Cho nên, chúng ta không nên tự mãn ở bất kỳ thời điểm nào. Không nên dừng việc học hay hành. Chúng ta phải tiếp tục học, tiếp tục làm việc thiện - cho đến khi từ bỏ thân này. Chỉ vậy thôi.

Question 4:

Dear Sayadaw, how to recognize the anger and where does the anger come from? How to keep it from getting bigger and bigger? Sometimes, when anger arises, I feel it is not coming from me, it might come from the people I'm facing. I can not control that anger.

Answer:

Greed, anger, and delusion are concerned with the mind. If we are mindful of the mind every present moment, we can know and we can be aware of greed, anger, or delusion. In order to be mindful of the present mind, we need to detach from the physical and verbal actions of ourselves and others. The mental action of mindfulness and detachment are concerned with the mind.

Greed, anger, and delusion are also concerned with the mind. Meditation is mindfulness of the mistake or disease of the mind. The more we are mindful of the mind, the more we can detach from physical and verbal action. The more we can detach from the physical and verbal actions of ourselves and others, the more we can be mindful of the mind.

Now you are able to be mindful of the anger because you can detach from the physical and verbal actions of yourself and others. But you need to know the nothingness, or emptiness, or selflessness, or suffering of anger. You don't need to differentiate who the owner of the anger is.

Every anger needs to be mindful, and then we need to be mindful of the nothingness or selflessness of the anger.

Not knowing the nothingness or selflessness of the anger is the cause of being unable to control the anger. Knowing the truth of anger is the cause of being able to control the anger, to do more and more good deeds continuously.

Câu hỏi 4: Thừa Thiền Sư, làm thế nào để nhận diện được sự sân giận khi nó khởi lên? Sự sân giận đẩy đến từ đâu? Làm thế nào để nó không trở nên mạnh mẽ? Vì có những lúc con cảm thấy trong tâm mình có sự sân giận nổi lên nhưng không đến từ phía mình, mà đến từ người mà con đang đối diện. Khi ấy, con không kiểm soát được sự sân hận đó.

Trả lời:

Tham, sân, si liên quan đến tâm. Nếu chúng ta chánh niệm trên tâm trong từng khoảnh khắc, chúng ta có thể biết, có thể nhận diện được sự tham, sân, si. Để có thể chánh niệm được trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta cần phải xả ly khỏi những hành động trên thân, khẩu của chính bản thân mình và những người khác. Hành động chánh niệm và xả ly thì liên quan đến tâm. Tham, sân, si cũng vậy, nó liên quan tới tâm.

Hành thiền chính là sự chánh niệm trên những lỗi lầm hay bệnh tật của tâm. Chúng ta càng chánh niệm trên tâm thì càng có thể xả ly khỏi những hành động trên thân và khẩu. Chúng ta càng xả ly khỏi những hành động trên thân và khẩu của chính bản thân mình và những người khác, chúng ta càng có thể chánh niệm trên tâm.

Bây giờ bạn có thể chánh niệm được về sự giận dữ bởi vì bạn có thể xả ly khỏi hành động trên thân và khẩu của chính bản thân mình và những người khác. Nhưng bạn cần phải biết về tính không thật, trống rỗng, vô ngã và tính chất khổ của sự sân giận. Bạn không cần phải phân biệt cơn sân đó là của ai. Tất cả mọi cơn sân đều cần được chánh niệm, và chúng ta cần phải chánh niệm về tính không thật, vô ngã của cơn sân.

Không biết về sự thật của cơn sân, về tính vô ngã, không thật của nó, chính là nguyên nhân không thể kiểm soát được cơn sân. Biết về sự thật của cơn sân chính là nhân để có thể kiểm soát được cơn sân, để có thể liên tục làm nhiều thiện pháp hơn nữa.



**DON'T EXPECT ANYTHING TO HAPPEN.
JUST FOCUS ON DOING WHAT MAKES
THINGS HAPPEN!**

FACING SUFFERING, ILLNESS, AND DEATH ĐỐI DIỆN VỚI ĐAU ĐỚN, BỆNH TẬT, VÀ CÁI CHẾT

Question 1:

I currently have a tumor in my throat. I'm waiting for the test results to know whether it's benign or malignant. If it's malignant, then death may be very near. I want to know what practice I can do to overcome this pain, because my mind is very afraid of pain.

Sayadaw: How long have you been suffering like this?

Meditator: About four to five months.

Sayadaw: Have you had an operation yet?

Meditator: No, not yet. I'm still waiting for the test results, so the doctors haven't prescribed any treatment.

Sayadaw: How old are you now?

Meditator: I'm 47 years old.

Sayadaw: What is your job?

Meditator: I work in facial skincare.

Sayadaw: How long have you been doing that?

Meditator: Around 7 to 10 years.

Sayadaw: Where are you living now?

Meditator: I'm living in Phuoc Son. I quit my job about five months ago. Now I don't want to work anymore; I just want to stay in Phuoc Son and practice.

Sayadaw: Do you know what caused the tumor in your throat?

Meditator: I'm not sure. I used to smoke cigarettes for many years.

Sayadaw: Are you feeling pain right now?

Meditator: Yes, I'm in pain.

Sayadaw: Are you taking any medicine?

Meditator: Not yet. The doctor told me to wait until the test results are out before giving any treatment.

Sayadaw: How long have you been practicing meditation?

Meditator: I've known about meditation since 2017, but I haven't practiced regularly. Occasionally I joined meditation retreats with you in Phuoc Son.

Answer:

For me, I first encountered meditation in 1999. Since then, I have continued practicing and teaching meditation - from 1999 until now. In this way, I am not rejecting meditation.

At the same time, I am also learning to detach - even from meditation itself. That means I'm not clinging to the practice, even though I continue it deeply.

But most meditators reject meditation when they stop practicing. They are not detaching - they are actually rejecting meditation. Why? Because they become attached to business, healthcare, and many other social activities.

In fact, meditation is everything. Business and healthcare, they are not everything. Because we don't practice meditation, we get lost and overwhelmed by business, by health concerns, by endless social demands.

But by practicing meditation seriously and continuously, we can gradually detach from business, alcohol, sensual pleasures, and many other outer distractions. In this way, we become healthy and wealthy - not just in the body, but also in the mind.

I have learned the truth of meditation not only from my own experience, but also from the experiences of many other meditators around me.

You got the chance to practice meditation in 2017, but you rejected practicing meditation. That's why you lost your health.

Smoking and skin care are not safe - there are many side effects. The more you smoke and stay busy with skincare, the more you attach to material things. That attachment is the cause of the tumor in your throat.

Now, you already stopped your skincare job. Besides, you already got out of society by staying in Phuoc Son. Now, you are practicing meditation, that is the right thing to do. This is detachment from your former job and the life

of a worldly person. So you just need to continue doing good deeds like this.

You should also try to detach from the life of a worldly person by ordaining as a nun. In this way, you can have a long life and a healthy body.

Bodily pain or suffering is caused by attachment to pain. As a worldly person, we used to stay away from pain - that's why we couldn't endure it. But as a meditator, we need to be mindful of all kinds of suffering - in both body and mind. The feeling of pain is not to reject or to attach to - but to be mindful with detachment.

Mindfulness is the cause of wisdom. Wisdom knows the emptiness of pain. Detachment is the cause of freedom from pain or suffering.

Câu hỏi 1: Dạ thưa Thiền sư, con hiện đang có một khối u ở cổ. Con đang phải chờ kết quả xét nghiệm để biết đó là u lành hay ác tính. Nếu là ác tính thì cái chết có thể đang đến rất gần. Con muốn biết phương pháp thực hành như thế nào để vượt qua cơn đau, vì tâm con rất sợ đau.

Sayadaw: Bạn đã chịu đựng tình trạng này bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ khoảng 4 đến 5 tháng rồi ạ.

Sayadaw: Có làm phẫu thuật chưa?

Thiền sinh: Dạ chưa, con vẫn đang chờ kết quả xét nghiệm nên chưa được chỉ định điều trị gì.

Sayadaw: Bây giờ bạn bao nhiêu tuổi?

Thiền sinh: Dạ con 47 tuổi ạ.

Sayadaw: Công việc của bạn là gì?

Thiền sinh: Dạ con làm chăm sóc da mặt, skincare ạ.

Sayadaw: Bạn làm nghề này bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ khoảng từ 7 đến 10 năm ạ.

Sayadaw: Hiện tại bạn đang sống ở đâu?

Thiền sinh: Dạ con đang sống ở Phước Sơn. Con đã nghỉ việc được khoảng 5 tháng rồi. Bây giờ con không muốn đi làm nữa, mà chỉ muốn ở Phước Sơn để thực hành.

Sayadaw: Nguyên nhân nào khiến bạn có khối u ở cổ?

Thiền sinh: Dạ con không biết rõ ạ. Trước đây con có hút thuốc trong nhiều năm.

Sayadaw: Bây giờ bạn có đang cảm thấy đau không?

Thiền sinh: Dạ có, con đang bị đau ạ.

Sayadaw: Bạn có đang uống thuốc gì không?

Thiền sinh: Dạ chưa ạ, vì bác sĩ bảo phải chờ kết quả xét nghiệm rồi mới đưa ra hướng điều trị.

Sayadaw: Bạn đã thực hành thiền bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ con biết đến thiền từ năm 2017, nhưng con không thực hành đều đặn. Thỉnh thoảng con mới về Phước Sơn tham gia khóa thiền với Ngài.

Trả lời:

Tôi bắt đầu biết đến thiền từ năm 1999. Từ đó cho đến nay, tôi vẫn tiếp tục thực hành và giảng dạy thiền, không ngơi nghỉ. Như vậy, tôi không hề từ bỏ thiền.

Đồng thời, tôi cũng học cách xả ly - ngay cả với pháp hành thiền. Điều đó có nghĩa là, tuy vẫn hành trì sâu sắc, nhưng tôi không dính mắc vào pháp hành.

Phần lớn hành giả khi ngừng hành thiền thì lại rơi vào trạng thái chối bỏ pháp thiền, chứ không phải xả ly. Vì sao vậy? Bởi vì họ đã khởi tâm dính mắc vào công việc kinh doanh, sức khỏe, hay những hoạt động xã hội khác.

Thực chất, thiền là tất cả. Còn công việc, sức khỏe - không phải là tất cả. Vì không hành thiền, nên ta dễ bị lôi cuốn và áp đảo bởi công việc, bởi những nỗi lo về sức khỏe, và muôn vàn đòi hỏi trong đời sống xã hội.

Nhưng nếu hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục, ta sẽ dần dần xả ly được khỏi những sự bám víu vào công việc, rượu chè, dục lạc, và nhiều thứ lôi kéo từ bên ngoài. Khi ấy, ta trở nên giàu có và khỏe mạnh - không chỉ nơi thân, mà cả nơi tâm.

Tôi không chỉ thấy rõ sự thật của thiền qua kinh nghiệm bản thân, mà còn từ kinh nghiệm của rất nhiều hành giả xung quanh.

Bạn đã có cơ hội hành thiền từ năm 2017. Nhưng bạn đã quay lưng lại với pháp thiền. Chính vì thế mà sức khỏe của bạn đã suy giảm.

Việc không hút thuốc và chăm sóc da cũng không bảo đảm an toàn - vì vẫn tồn tại nhiều hệ lụy. Càng hút thuốc, càng loay hoay với công việc chăm sóc và làm đẹp, bạn càng dính mắc vào vật chất. Chính sự dính mắc ấy là căn nguyên khiến cổ họng bạn sinh ra khối u.

Bây giờ, bạn đã từ bỏ công việc chăm sóc da. Hơn nữa, bạn cũng đã tách biệt khỏi đời sống xã hội bằng cách sống ẩn cư tại Phước Sơn. Giờ đây, bạn đang quay về thực hành thiền, đó là điều đúng đắn. Việc ấy chính là xả ly khỏi nghề nghiệp cũ và đời sống thế tục. Vậy nên, bạn chỉ cần tiếp tục nuôi dưỡng thiện pháp như vậy.

Bạn cũng nên hướng đến việc xả ly khỏi đời sống thế tục bằng cách xuất gia làm một vị ni. Như vậy, bạn sẽ có được thân khỏe và sống lâu.

Thân thể đau đớn hay khổ sở là hệ quả của sự dính mắc vào cảm thọ khổ. Trong đời sống thế tục, ta thường có xu hướng trốn tránh đau khổ - nên khi khổ đến, ta không thể chịu đựng nổi.

Nhưng là một hành giả, ta cần chánh niệm trọn vẹn với mọi loại khổ đau - nơi thân cũng như nơi tâm. Cảm giác đau không phải để chối bỏ, cũng không phải để dính mắc - mà là để quán sát với tâm xả ly.

Chánh niệm là nhân sanh trí tuệ. Trí tuệ thấy rõ tánh không của cảm thọ khổ. Xả ly là con đường đưa đến sự tự do khỏi khổ đau.

Question 2:

I know people who are suffering from illness - one patient with bone cancer, and the second patient with blood cancer. So how do you practice detachment against this terminal illness?

The second question is: How do you practice Vipassana to prepare for the transition of the final body

stages where the five elements slowly start to dissipate away one by one?

Sayadaw: Have you been practicing meditation regularly? For how long?

Meditator: Sometimes. Not very regular. I mean, it depends on my time, but I try to do it every day.

Answer:

For me, I have been teaching meditation to the patients for over 20 years continuously. Because of teaching the patients, more and more patients are practicing meditation by listening to my teaching. They are difficult to practice by themselves, because of their suffering. They cannot practice meditation seriously. They cannot practice sitting meditation for a long time. That's why they need help for everything, including practicing meditation.

Because of teaching the patients, I need to do more and more good deeds. I need to use the power of good deeds by accepting the patients to stay in our meditation centre.

Teaching meditation only to the patients is not enough. We need to welcome patients in our meditation centre. We need to take care of them to the end of their life. We need to use medical treatment together with teaching meditation.

Most of the patients in Myanmar cannot take care of their health by themselves, so they need help. Therefore, we got the chance to help the patients for whatever they need. We have been supporting as much as we can since 2007 until now. In 2007, the first Thabarwa Center - a full-time meditation center started. In this way, I can use

Thabarwa Centre, not only for the meditators but also for the patients and the old-aged people.

In this way, I can save more and more merits to solve the problems of the patients. I combine teaching meditation and the power of merits concerned with many patients - to take care of healthcare of the patients. Healthcare means both body and mind.

I have been taking care of the patients together with medical treatment and teaching meditation. In this way, more and more patients get the chance to practice meditation together with medical treatment.

If they can practice meditation more seriously, they don't need medical treatment. They can detach from medical treatment. They can detach from their disease. They can detach from their life as a patient. This is teamwork.

Continue asking: So, what form of meditation should they practice? I mean, for the two patients I'm talking about - even the most powerful painkillers can't relieve their pain. So which form of meditation would you advise?

Answer:

Most of my teaching to the patients is about non-self or selflessness - Not someone, no "I.", not something, no disease, no cancer - Just cause and effect of selfless impermanent nature.

This right understanding is really helpful to detach from the disease or cancer from the mind of the patient. Like this: non-self or selflessness.

Continue asking: So would it be practicing emptiness? Like, I mean, practicing meditation and the mind just doesn't think of anything? Blank or something in there?

Answer:

The real disease is ignorance and attachment - not cancer, not virus. Just ignorance and attachment. That is the real disease. As a meditation teacher, I try to cure only the real disease - which is ignorance and attachment.

Mindfulness and detachment is the real medicine to cure ignorance and attachment. Mindfulness and detachment is the opposite of ignorance and attachment. So the patient needs to be mindful every present moment. The patient needs to detach from the hospital, from their family members, from their home, from medical treatment also. If the patient continues to take medical treatment, there will be more attachment to medical treatment.

We are not rejecting medical treatment. We are just detaching medical treatment. That's why we have to establish our own Dhamma Hospital. In the Dhamma Hospital, Dhamma is the real medicine. We use physical medicine, but not to reject only. We don't emphasize traditional medicine or medical treatment. We emphasize only meditation as medicine.

Continue asking: You just mentioned detachment and mindfulness. So how do we practice detachment?

Answer:

Before I established my own meditation centre, I had to teach only at home or at the hospital - but not much, not the best. Patients are difficult to detach from their disease and from medical treatment. Therefore, I had to use the meditation centre to detach the patients from the hospital and medical treatment. When they are staying in the meditation centre, their mind and their life are out of control of the hospital and medical treatment.

We are also doing medical treatment inside our meditation centre, but we don't use the name "hospital". We just use the name "meditation centre". Therefore, the power of meditation is much stronger than in the hospital. So the patient can be peaceful and easy to detach from their disease and medical treatment.

This is not a meditation centre. This is not a monastery. This is just a cemetery. So the environment is different. No meditators are staying here, so the environment is not supporting them to meditate.

But in the meditation centre, it's easier to practice meditation - or mindfulness and detachment. It's not easy to get medical treatment.

Continue asking: Thank you Sayadaw, I understand now. So it's more of the environment thing - and moving away - so you don't need to think too much about the medicine and things like that?

Answer:

Yes. In this way, more and more patients can detach

from disease and medical treatment by staying in the meditation centre. This is the way I use to practice detachment.

They may not understand like this, but I can understand by my own practice. Like this, I arrange a meditation centre for the patients. In this way, the patients are easier to detach from their life as a patient. This kind of teamwork is really helpful for the patient to detach from their disease. And for the meditators, they are also easy to detach from their life as a meditator.

Because a meditation centre is not just a name. We use it for multi-purpose. Actions are much more powerful than the names or labels. We use the name “meditation centre” - only for labels but what we are doing in the meditation centre is free. We are doing all kinds of good deeds. We are using meditation centers for everyone. But practicing meditation is our main job and activity. That’s why the power of meditation or mindfulness and detachment is the strongest in Thabarwa Centre.

Medical treatment and teaching education are not much stronger. Therefore, it is easier to detach for the patients.

If they stay in the hospital, they are difficult to detach. Only by staying in the meditation centre as a meditator, the power of detachment in their mind will be more and more stronger. In this way, they can be healthy and wealthy with merits.

As a patient, it is difficult to do good deeds. As a meditator, they are easier to do good deeds.

I'm just changing their mind. I emphasize to change their mind. I don't emphasize changing their life from a patient to a normal person. I emphasize to change their mind by staying in the meditation centre for a long time.

The mind used to change by itself. The mind is changing naturally - depending on time, place, person, and condition. This is the way I use to practice detachment for the patients.

There are many patients in Thabarwa Centre. They can detach from their disease and they can live a long life. And they can do many things - even if they are not normal persons. There may be disease in their body, but they can detach and then they can do many things.

You just need to change the mind. And everything can change.

I'm trying to prove the Dhamma Hospital for the whole world. That's why, in the future, Dhamma Hospital will be more and more well known in the world. Meditation will be useful for medical treatment also, for the disease.

Continue asking: How do you prepare for this transitioning of the final body stage?

Answer:

Because of practicing meditation, I came to understand that the power of *cold and hot* is the strongest in my body. Therefore, I may suffer a lot from heat and cold - and hence, I may die by suffering from the hot and cold of the body. Because the power of fire is the strongest in my body.

As a meditator, I have been practicing meditation from 1999 until now. I have also been teaching meditation for

over 20 years. Therefore, I have many experiences to detach from myself - from my body and mind.

Because of practicing meditation, I know the nothingness or emptiness of everything that appears in my body and mind.

Practicing meditation is to know the nothingness of everything or everyone. Nothingness. Emptiness. Impermanence. Just selfless suffering only. Just selflessness.

Knowing the truth of suffering is the cause of detachment from all kinds of suffering, including heat and cold.

As a meditator, I have to suffer - most of the time - hot and cool weather. I'm also trying to endure more and more - concerned with hot and cold conditions, especially cold weather is really dangerous for me.

When I travel to Western countries, in the beginning, it was very difficult for me to endure the cold weather. I grew up in Myanmar where the weather is hot most of the time. So I can endure hot weather more than cold weather. As a meditation teacher, I was invited to many places. So I can enjoy and endure more and more of the coldness. It takes time to develop mindfulness and detachment concerning coldness.

We may be different from each other. So, what you cannot endure will be a danger for you. What I cannot endure will also be a danger for my life.

So we need to do good deeds more and more to survive in the most difficult conditions, which we cannot endure. We need to endure what we cannot endure very often. This is training our body and mind to be stronger with the power of endurance and detachment.

As a meditator, we need to emphasize enduring what we cannot endure. In this way, we can extend the power of endurance. The more we can endure, the more we can detach. The less we can endure, the less we can detach.

If we want to detach from the pain or motion of the wind inside our body, we need to be mindful more and more of that object. The more we are mindful, the more we can detach. The more we can detach, the more we can endure.

It will be difficult to detach from what we strongly attach. The attachment to coldness is very strong in my mind. That's why I was in trouble in the cold weather.

But I'm practicing to do good deeds together with the coldness of the weather or of the air-con. In this way, I can endure more and more. And I can detach more and more. It will be difficult. It will take time. But no choice - we must be patient.

We must practice mindfulness and detachment - concerned with what we strongly attach. Concerned with the objects we strongly attach to.

Besides, we should teach others. In this way, teaching others about mindfulness and detachment is also the cause of increasing the power of mindfulness and detachment of our own.

We are now in this Nirvana Memorial Garden. We are practicing mindfulness and detachment. We are not practicing much in this kind of cemetery. That's why it is more difficult than in other places. But if we are practicing very often, it will become easier and easier. We will be more and more familiar with this kind of place or environment.

We must be alive with mindfulness and detachment. So also, we must die with mindfulness and detachment. This is the best we can do.

Practicing mindfulness and detachment are the real friends or practice for us. So we should not stop practicing mindfulness and detachment. We should practice more and more seriously and continuously. In this way, we don't need to worry about being alive or dead.

Câu hỏi 2: Thưa Ngài, con biết những người đang bị khổ đau vì những căn bệnh hiểm nghèo -như một bệnh nhân bị ung thư xương, và bệnh nhân thứ hai bị ung thư máu. Vậy làm thế nào để thực hành sự xả ly đối với những căn bệnh nan y này?

Câu hỏi thứ hai là: Làm thế nào để thực hành thiền Vipassana để chuẩn bị cho sự chuyển tiếp của các giai đoạn cuối cùng của cơ thể, khi năm yếu tố ngũ hành dần dần tan biến?

Sayadaw: Bạn có thực hành thiền thường xuyên không? Trong bao lâu rồi?

Thiền sinh: Đôi khi. Không thường xuyên lắm. Ý con là, nó phụ thuộc vào thời gian của con , nhưng con cố gắng thực hành mỗi ngày.

Trả lời::

Đối với tôi, tôi đã dạy thiền cho các bệnh nhân liên tục hơn 20 năm. Nhờ việc dạy thiền, ngày càng nhiều bệnh nhân thực hành thiền bằng cách lắng nghe lời dạy của tôi. Họ khó có thể tự thực hành vì những đau khổ mà họ phải chịu đựng. Họ không thể thực hành thiền một cách nghiêm túc. Họ không thể ngồi thiền lâu được. Đó là lý do tại sao họ cần sự giúp đỡ trong mọi việc, bao gồm cả việc thực hành thiền.

Vì để dạy cho các bệnh nhân, tôi cần làm nhiều việc thiện pháp hơn nữa. Tôi cần sử dụng sức mạnh của thiện pháp bằng cách tiếp nhận bệnh nhân đến ở trung tâm thiền của chúng tôi.

Chỉ dạy thiền cho bệnh nhân là không đủ. Chúng tôi cần cho phép bệnh nhân đến ở tại trung tâm thiền của mình. Chúng tôi cần chăm sóc họ cho đến cuối đời. Chúng tôi cần kết hợp điều trị y tế với việc dạy thiền.

Hầu hết các bệnh nhân ở Myanmar không thể tự chăm sóc sức khỏe của mình, vì vậy họ cần được giúp đỡ. Do đó, chúng tôi có cơ hội giúp đỡ bệnh nhân bất cứ điều gì họ cần. Chúng tôi đã hỗ trợ hết sức mình từ năm 2007 cho đến nay. Năm 2007, Trung tâm Thabarwa đầu tiên – một trung tâm thiền toàn thời gian – đã bắt đầu hoạt động. Bằng cách này, tôi có thể sử dụng Trung tâm Thabarwa, không chỉ cho những người hành thiền mà còn cho cả bệnh nhân và người cao tuổi. Bằng cách này, tôi có thể tích lũy ngày càng nhiều

phước báu để giải quyết các vấn đề của bệnh nhân. Tôi kết hợp việc dạy thiền và sức mạnh của phước báu – liên quan đến nhiều bệnh nhân – để chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân. Chăm sóc sức khỏe có nghĩa là cả thể chất và tinh thần.

Tôi đã chăm sóc bệnh nhân cùng với điều trị y tế và dạy thiền. Bằng cách này, ngày càng nhiều bệnh nhân có cơ hội thực hành thiền cùng với điều trị y tế.

Nếu họ có thể thực hành thiền một cách nghiêm túc hơn, họ không cần điều trị y tế. Họ có thể xả ly khỏi việc điều trị y tế. Họ có thể xả ly khỏi bệnh tật của mình. Họ có thể xả ly khỏi cuộc sống của mình như một bệnh nhân. Đây là công việc làm việc nhóm.

Thiền sinh: Vậy, họ nên thực hành phương pháp thiền nào? Ý con là, đối với hai bệnh nhân mà con đang nói đến - ngay cả những loại thuốc giảm đau mạnh nhất cũng không thể làm giảm cơn đau của họ. Vậy Ngài sẽ khuyên họ thực tập hình thức thiền nào?

Trả lời:

Hầu hết các bài giảng của tôi cho bệnh nhân là về vô ngã - Không phải ai đó, không có "Tôi", không phải cái gì đó, không có bệnh tật, không có ung thư - Chỉ là nhân quả của bản chất vô ngã, vô thường.

Sự hiểu biết đúng đắn này thực sự hữu ích để xả ly khỏi bệnh tật hoặc ung thư trong tâm trí bệnh nhân.

Thiền sinh: Vậy đó có phải là thực hành tánh không? Ý con là, thực hành thiền và tâm trí không suy nghĩ gì cả? Trống rỗng hay không có gì ở trong đó?

Trả lời:

Căn bệnh thực sự là vô minh và dính mắc – không phải ung thư, không phải vi-rút. Chỉ là vô minh và dính mắc. Đó là căn bệnh thực sự.

Với tư cách là một thiền sư, tôi cố gắng chữa lành chỉ căn bệnh thực sự – đó là vô minh và dính mắc.

Chánh niệm và xả ly là liều thuốc thực sự để chữa vô minh và dính mắc. Chánh niệm và xả ly là đối lập với vô minh và dính mắc.

Vì vậy, bệnh nhân cần chánh niệm từng khoảnh khắc hiện tại. Bệnh nhân cần xả ly khỏi bệnh viện, khỏi các thành viên trong gia đình, khỏi nhà của họ, khỏi việc điều trị y tế. Nếu bệnh nhân tiếp tục điều trị y tế, sẽ có nhiều dính mắc hơn đối với việc điều trị y tế.

Chúng tôi không chối bỏ việc điều trị y tế. Chúng tôi chỉ xả ly khỏi việc điều trị y tế. Đó là lý do tại sao chúng tôi phải thành lập Bệnh viện Pháp Bảo của riêng mình. Trong Bệnh viện Pháp Bảo, Pháp là liều thuốc thực sự. Chúng tôi có sử dụng thuốc vật lý, không phải để chối nó. Chúng tôi không chú trọng sử dụng y học truyền thống hoặc điều trị y tế. Chúng tôi chỉ chú trọng việc thực hành thiền như là một phương thuốc chữa bệnh.

Thiền sinh: Ngài vừa mới đề cập đến xả ly và chánh niệm. Vậy làm thế nào để chúng ta thực hành xả ly?

Trả lời:

Trước khi tôi thành lập trung tâm thiền của riêng mình, tôi chỉ có thể dạy ở nhà hoặc bệnh viện – nhưng không nhiều, không phải theo cách tốt nhất. Bệnh nhân khó có thể

xả ly khỏi bệnh tật và việc điều trị y tế. Do đó, tôi phải sử dụng trung tâm thiền để giúp bệnh nhân xả ly khỏi bệnh viện và việc điều trị y tế. Khi họ ở trong trung tâm thiền, tâm trí và cuộc sống của họ nằm ngoài sự kiểm soát của bệnh viện và việc điều trị y tế.

Chúng tôi cũng đang thực hiện điều trị y tế bên trong trung tâm thiền của chúng tôi, nhưng chúng tôi không sử dụng tên "bệnh viện". Chúng tôi chỉ sử dụng tên "*Trung Tâm Thiền*". Do đó, sức mạnh của hành thiền mạnh hơn nhiều so với ở bệnh viện. Vì vậy, bệnh nhân có thể bình yên và dễ dàng xả ly khỏi bệnh tật và việc điều trị y tế của họ.

Môi trường ở đây hơi khác. Đây không phải là một trung tâm thiền. Đây không phải là một tu viện. Đây chỉ là một nghĩa trang. Vì vậy, môi trường thì khác biệt. Không có thiền sinh nào ở lại đây, vì vậy môi trường không hỗ trợ việc thiền định.

Nhưng trong trung tâm thiền, việc thực hành thiền – hay chánh niệm và xả ly – dễ dàng hơn. Không dễ dàng để được điều trị y tế.

Thiền sinh: Dạ cảm ơn Ngài, con hiểu rồi. Vậy đó là về môi trường – và việc di chuyển để chúng ta không cần phải nghĩ quá nhiều về thuốc men và những thứ tương tự?

Trả lời:

Đúng vậy. Bằng cách này, ngày càng nhiều bệnh nhân có thể xả ly khỏi bệnh tật và việc điều trị y tế – bằng cách ở trong trung tâm thiền. Đây là cách tôi sử dụng để thực hành xả ly.

Họ có thể không hiểu như vậy, nhưng tôi có thể hiểu bằng sự thực hành của riêng mình. Như vậy, tôi sắp xếp trung tâm thiền cho các bệnh nhân. Bằng cách này, bệnh nhân dễ dàng xả ly khỏi cuộc sống của một bệnh nhân hơn. Loại làm việc nhóm này thực sự hữu ích cho bệnh nhân để xả ly khỏi bệnh tật của họ. Và đối với các thiền sinh, họ cũng dễ dàng xả ly khỏi cuộc sống của một thiền sinh.

Bởi vì trung tâm thiền không chỉ là một cái tên. Chúng tôi sử dụng nó cho nhiều mục đích. Hành động mạnh hơn nhiều so với tên gọi hoặc nhãn hiệu. Chúng tôi sử dụng tên "*trung tâm thiền*" – chỉ để dán nhãn nhưng những gì chúng tôi đang làm trong trung tâm thiền là hoàn toàn tự do. Chúng tôi đang làm tất cả các loại thiện pháp. Chúng tôi đang sử dụng trung tâm thiền cho mọi người. Nhưng thực hành thiền là công việc và hoạt động chính của chúng tôi. Đó là lý do tại sao sức mạnh của thiền – hay chánh niệm và xả ly – là mạnh nhất ở Trung tâm Thabarwa. Điều trị y tế và giáo dục không mạnh mẽ bằng. Do đó, dễ dàng xả ly hơn – đối với bệnh nhân.

Nếu họ ở trong bệnh viện, họ khó xả ly. Chỉ bằng cách ở trong trung tâm thiền với tư cách là một thiền sinh, sức mạnh của xả ly trong tâm trí họ sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Bằng cách này, họ có thể khỏe mạnh và giàu có về phước báu.

Với tư cách là một bệnh nhân, họ khó làm việc thiện. Với tư cách là một thiền sinh, họ dễ làm việc thiện hơn.

Tôi chỉ đang thay đổi tâm trí của họ. Tôi nhấn mạnh việc thay đổi tâm trí của họ. Tôi không nhấn mạnh việc thay đổi cuộc sống của họ – từ một bệnh nhân thành một người bình

thường. Tôi nhấn mạnh việc thay đổi tâm trí của họ – bằng cách ở trong trung tâm thiền trong một thời gian dài.

Tâm trí thường tự thay đổi. Tâm trí đang thay đổi tự nhiên – tùy thuộc vào thời gian, địa điểm, con người và điều kiện. Đây là cách tôi sử dụng để thực hành xả ly cho các bệnh nhân.

Có nhiều bệnh nhân ở Trung tâm Thabarwa. Họ có thể xả ly khỏi bệnh tật và họ có thể sống lâu. Và họ có thể làm nhiều việc – ngay cả khi họ không phải là người bình thường. Có thể có bệnh trong cơ thể họ, nhưng họ có thể xả ly – và sau đó họ có thể làm nhiều việc.

Bạn chỉ cần thay đổi tâm trí. Và mọi thứ có thể thay đổi.

Tôi đang cố gắng chứng minh tác dụng của Bệnh viện Pháp Bảo cho toàn thế giới. Đó là lý do tại sao, trong tương lai, Bệnh viện Pháp Bảo sẽ ngày càng nổi tiếng trên thế giới. Hành thiền sẽ hữu ích – cho cả việc điều trị y tế, để chữa lành bệnh tật.

Thiền sinh: Làm thế nào để chuẩn bị cho sự chuyển hóa của giai đoạn cuối cùng của cơ thể này?

Trả lời:

Do thực hành thiền, tôi đã hiểu rằng sức mạnh của lạnh và nóng là mạnh nhất trong cơ thể tôi. Do đó, tôi có thể phải chịu đựng rất nhiều từ nóng và lạnh – và do đó, tôi có thể chết vì chịu đựng cái nóng và lạnh của cơ thể. Bởi vì sức mạnh của nhân tố lửa là mạnh nhất trong cơ thể tôi.

Với tư cách là một thiền sinh, tôi đã thực hành thiền từ năm 1999 cho đến nay. Tôi cũng đã dạy thiền hơn 20 năm.

Do đó, tôi có nhiều kinh nghiệm để xả ly khỏi bản thân – khỏi cơ thể và tâm trí của tôi.

Nhờ thực hành thiền, tôi biết được tính không hay sự trống rỗng của mọi thứ xuất hiện trong cơ thể và tâm trí của tôi.

Thực hành thiền là để biết được tính không của mọi thứ hoặc mọi người. Tính không. Tánh không. Vô thường. Chỉ là khổ. Chỉ là vô ngã.

Biết được sự thật về khổ là nguyên nhân của sự xả ly khỏi mọi loại khổ, bao gồm cả nóng và lạnh.

Với tư cách là một thiền sinh, tôi phải kham nhẫn – hầu hết thời gian – thời tiết nóng và lạnh. Tôi cũng đang cố gắng kham nhẫn ngày càng nhiều – liên quan đến các điều kiện nóng và lạnh. Đặc biệt, thời tiết lạnh thực sự nguy hiểm đối với tôi.

Khi tôi đi đến các nước phương Tây, ban đầu, rất khó khăn cho tôi để kham nhẫn thời tiết lạnh. Tôi lớn lên ở Myanmar, nơi thời tiết nóng hầu hết thời gian. Vì vậy, tôi có thể chịu đựng thời tiết nóng tốt hơn thời tiết lạnh. Với tư cách là một thiền sư, tôi được thỉnh mời đến nhiều nơi. Vì vậy, tôi có thể kham nhẫn thời tiết lạnh ngày càng tốt hơn. Cần có thời gian để phát triển chánh niệm và xả ly liên quan đến cái lạnh.

Chúng ta có thể khác nhau. Vì vậy, điều bạn không thể kham nhẫn sẽ là mối nguy hiểm cho bạn. Điều tôi không thể kham nhẫn cũng sẽ là mối nguy hiểm cho cuộc đời tôi.

Vì vậy, chúng ta cần làm nhiều thiện pháp hơn để tồn tại trong những điều kiện khó khăn nhất, mà chúng ta không

thể kham nhẫn. Chúng ta cần kham nhẫn những gì chúng ta không thể kham nhẫn một cách thường xuyên. Đây là việc rèn luyện cơ thể và tâm trí của chúng ta để có sức mạnh kham nhẫn và xả ly mạnh mẽ hơn.

Với tư cách là một thiền sinh, chúng ta cần chú trọng việc kham nhẫn những gì chúng ta không thể kham nhẫn. Bằng cách này, chúng ta có thể phát triển năng lực kham nhẫn của mình.

Chúng ta càng kham nhẫn được nhiều, chúng ta càng có thể xả ly. Chúng ta càng kham nhẫn được ít, chúng ta càng có thể xả ly được ít.

Nếu chúng ta muốn xả ly khỏi cơn đau hoặc sự chuyển động của gió bên trong cơ thể, chúng ta cần chánh niệm nhiều hơn về đối tượng đó. Chúng ta càng chánh niệm, chúng ta càng có thể xả ly. Chúng ta càng có thể xả ly, chúng ta càng có thể kham nhẫn.

Sẽ khó để xả ly khỏi những gì chúng ta đang có sự dính mắc mạnh mẽ. Sự dính mắc đối với cái lạnh rất mạnh mẽ trong tâm trí tôi. Đó là lý do tại sao tôi gặp rắc rối trong thời tiết lạnh.

Nhưng tôi đang thực hành làm việc thiện pháp cùng với cái lạnh của thời tiết hoặc của điều hòa không khí. Bằng cách này, tôi có thể kham nhẫn ngày càng nhiều. Và tôi có thể xả ly ngày càng nhiều.

Nó sẽ khó khăn. Sẽ mất nhiều thời gian. Nhưng không có lựa chọn nào khác – chúng ta phải kiên nhẫn.

Chúng ta phải thực hành chánh niệm và xả ly – liên quan đến những gì chúng ta dính mắc mạnh mẽ. Liên quan đến những đối tượng mà chúng ta dính mắc mạnh mẽ.

Bên cạnh đó, chúng ta nên dạy cho người khác. Bằng cách này, việc dạy người khác về chánh niệm và xả ly cũng là nhân làm tăng sức mạnh của chánh niệm và xả ly của chính chúng ta.

Chúng ta hiện đang ở Vườn Tuồng Niệm Niết Bàn này. Chúng ta đang thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta không thực hành nhiều ở kiểu nghĩa trang này.. Đó là lý do tại sao nó khó khăn hơn so với những nơi khác. Nhưng nếu chúng ta thực hành rất thường xuyên, nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Chúng ta sẽ ngày càng quen thuộc với loại địa điểm hoặc môi trường này.

Chúng ta phải sống với chánh niệm và xả ly. Vì vậy, chúng ta cũng phải chết – với chánh niệm và xả ly. Đây là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Thực hành chánh niệm và xả ly là những người bạn thực sự hoặc sự thực hành thực sự dành cho chúng ta. Vì vậy, chúng ta không nên ngừng thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta nên thực hành ngày càng nghiêm túc và liên tục. Bằng cách này, chúng ta không cần phải lo lắng về việc sống hay chết.

Question 3:

Dear Sayadaw, is the cause of all bodily disease from the mind? I mean, if we live in a defiled environment, we will develop unwholesome actions and habits, and from these, disease will arise.

Answer: I'm teaching the patient nearly all the time with the right understanding of detachment, detachment from disease of the mind is the real meditate. I may not take much care of the disease of the body of the patient. I will take care of detachment, detachment of the disease from the mind. The mind means my mind, the mind of the patient and the mind of the family.

In this way, I can be healthy, and I can continue teaching one patient after another. Even COVID patients, I could teach in the COVID hospital for one and a half months continuously. I was COVID positive but had no symptoms of the virus. I continued teaching the patients.

Continue to ask: So you recovered after COVID time without needing medicine? I haven't used medicine for years, when I'm sick, I just rest and recover naturally. I believe every sickness comes from the mind, because negative thoughts create bad habits that harm the body. To recover, we must heal the mind first.

Answer:

Grasping bad habits is wrong, we cannot grasp like this. We must see that the mind is more important than the body. Most diseases are caused by attachment of the mind. But sometimes, if we cannot balance the hot and cold of the body temperature, we may get sick because we do not adjust the temperature inside, between the environment and our body.

For me, I travel nearly all the time, so I have to make adjustments between the temperature of the new place and my body. If I cannot adjust, I will feel sick. That is not

because of the mind, but because of matter, material causes also.

Continue to ask: When Sayadaw has many trips like that, if you have sickness, how do you recover? Do you use medicine or just take a rest?

Answer:

I will take medicine, but not often. If I am busy, I may take some herbal medicine to adjust the temperature of the body, not painkillers, just balancing, like food, herbal medicine is just food.

Because of mindful eating and mindful action, I can work for over 20 years continuously, most of the time without stopping. Because I am mindful of myself, my body, and my mind, I can make adjustments between working and sleeping, eating, and relaxing.

I rarely lie down on the bed, I can continue one trip after another, one job after another. Some of my trips are dangerous, like now, there was an Indian airline plane crash, but I am safe, I travel by car, by flight.

I am teaching in many hospitals, to many patients. If I could not detach, or if I could not adjust myself, I would get diseases for sure. I am not rejecting the body or material, but I emphasize more on the mind. Most people take too much care of the body or material. That's why there is strong attachment and ignorance in their mind, that's why they are not safe.

Câu hỏi 3: Thưa Sayadaw, có phải nguyên nhân của mọi bệnh tật nơi thân đều bắt nguồn từ tâm? Nghĩa

**là, nếu chúng ta sống trong một môi trường ô nhiễm bởi
phiền não, chúng ta sẽ sinh khởi những hành động và
thói quen bất thiện, và từ đó bệnh tật phát sinh.**

Trả lời:

Tôi hướng dẫn cho bệnh nhân gần như mọi lúc với chánh kiến về sự xả ly, xả ly bệnh của tâm mới chính là thiện thực sự. Tôi có thể không quan tâm quá nhiều đến bệnh về thân thể của người bệnh; điều tôi quan tâm là sự xả ly: xả ly bệnh khỏi tâm. Tâm ở đây là tâm của tôi, tâm của bệnh nhân và tâm của gia đình bệnh nhân.

Nhờ đó, tôi vẫn khỏe mạnh và có thể tiếp tục giảng dạy hết bệnh nhân này đến bệnh nhân khác. Ngay cả bệnh nhân COVID, tôi vẫn giảng dạy liên tục trong bệnh viện COVID suốt một tháng rưỡi. Tôi dương tính với COVID nhưng không có triệu chứng gì và vẫn tiếp tục giảng dạy.

Thiền sinh: Vậy là Ngài đã hồi phục sau thời gian COVID mà không cần dùng thuốc? Con đã không dùng thuốc nhiều năm nay. Khi bệnh, con chỉ nghỉ ngơi và tự hồi phục, con tin rằng mọi bệnh tật đều khởi từ tâm, vì khi tâm sinh những ý nghĩ bất thiện, nó dẫn đến các thói quen xấu, và chính những thói quen xấu ấy gây hại cho thân. Muốn hồi phục, trước hết ta phải chữa lành tâm.

Trả lời:

Nắm giữ các thói quen xấu là sai, không thể nắm giữ như vậy. Chúng ta phải thấy rằng tâm quan trọng hơn thân. Phần lớn bệnh tật là do sự chấp thủ của tâm mà ra. Nhưng đôi khi, nếu ta không quân bình được nóng lạnh của thân

thể, ta có thể bệnh do không điều chỉnh được nhiệt độ bên trong cơ thể, giữa thân ta và môi trường.

Riêng tôi vì thường xuyên đi đây đi đó nên phải luôn điều chỉnh sự thích nghi giữa nhiệt độ của nơi mới và thân thể. Nếu không điều chỉnh được, tôi sẽ sinh bệnh. Trường hợp này không phải do tâm mà do vật chất hay vật lý nữa.

Thiền sinh: Khi Ngài đi nhiều như vậy, nếu bệnh thì hồi phục bằng cách nào? Ngài dùng thuốc hay chỉ nghỉ ngơi?

Trả lời:

Tôi thỉnh thoảng mới dùng thuốc, thường là các loại thảo dược để điều hòa thân nhiệt, không phải thuốc giảm đau, chỉ giống như thức ăn để cân bằng cơ thể. Nhờ chánh niệm trong ăn uống và trong sinh hoạt, tôi có thể làm việc liên tục hơn 20 năm mà hiếm khi phải ngừng nghỉ.

Vì tôi chánh niệm về thân và tâm của mình, tôi biết điều chỉnh giữa làm việc và nghỉ ngơi, giữa ăn uống và thư giãn. Tôi hiếm khi phải nằm nghỉ mà vẫn có thể tiếp tục chuyến đi này đến chuyến đi khác, công việc này đến công việc khác. Có những chuyến đi nguy hiểm, như vụ rơi máy bay của hãng hàng không Ấn Độ vừa rồi, nhưng tôi vẫn an toàn mỗi khi đi xe hay đi máy bay, tôi vẫn giảng dạy cho nhiều bệnh viện, nhiều bệnh nhân.

Nếu tôi không xả ly hay không biết quân bình, chắc chắn tôi đã mắc bệnh. Tôi không phủ nhận cơ thể hay vật chất, nhưng tôi luôn nhấn mạnh rằng tâm mới là điều quan trọng hơn. Nhiều người vì quá chăm lo cho thân thể hay vật chất

mà trong tâm sinh ra dính mắc và vô minh, nên họ không được bình an.

Question 4:

Dear Sayadaw, I used to suffer from many illnesses, the most serious being joint pain, which made it difficult to move or sit in meditation. Although I took Western medicine and followed a vegetarian diet for 15 years, the pain did not improve. Later on, I released animals and did good deeds seriously. About a year later, I became almost healthy. I wonder if I have paid the karma of killing?

Answer:

Helping the old people is the cause of long life. Helping the sick with healthcare is the cause of good health. Helping meditators and meditation teachers, together with practicing meditation, is the cause of success in meditation practice. In my understanding, taking medical treatment is not the solution for her sickness. Eating vegetables is also not the cause of her healing, because helping animals and disabled persons is the cause of her good health.

So, if we are not healthy, we should emphasize helping other patients, in this way, we can be healthy. If we don't want to be killed by human beings or other living beings (including animals), we should stop both killing and thinking about killing any living beings, including humans. This is saving the lives of living beings, so our own lives will also be saved from being killed. We should take care of the health of all living beings, including our own. In this

way, we can be sure to be healthy. To understand this, I had to practice this way myself. Without practice, I would never have understood it like this.

Câu hỏi 4: Kính bạch Sayadaw, trước đây con từng mắc rất nhiều bệnh, nhất là đau khớp, khiến cho con khó di chuyển hay ngồi thiền. Dù con đã uống thuốc Tây và ăn chay suốt 15 năm, cơn đau vẫn không thuyên giảm. Sau đó, con bắt đầu phóng sinh và làm nhiều thiện pháp một cách nghiêm túc. Khoảng một năm sau, sức khỏe con gần như hồi phục. Con tự hỏi liệu có phải con đã trả xong nghiệp sát sinh không ạ?

Trả lời:

Giúp đỡ người cao tuổi là thiện pháp đưa đến trường thọ. Hỗ trợ người bệnh là thiện pháp đưa đến sức khỏe viên mãn. Hỗ trợ thiền sinh và thiền sư, đồng thời tinh tấn tu tập, là thiện pháp đưa đến sự thành tựu trong thiền tập. Theo tôi hiểu, việc điều trị bằng thuốc không phải là giải pháp cho căn bệnh của bạn. Ăn chay cũng không phải là nguyên nhân của sự hồi phục. Chính vì bạn đã cứu giúp các loài vật và những người tàn tật nên bạn được sức khỏe trong hiện tại.

Vì vậy, nếu không có sức khỏe, chúng ta nên hướng tâm đến việc giúp đỡ những người bệnh, đó là nhân để ta được khỏe mạnh. Nếu ta không muốn bị sát hại bởi người hay các loài sinh vật khác (kể cả động vật), thì ta phải dừng lại không chỉ hành động giết hại mà cả những ý nghĩ muốn giết bất kỳ chúng sinh nào. Đó là cách bảo vệ mạng sống của các loài chúng sinh, và cũng là cách để bảo toàn mạng sống của chúng mình.

Chúng ta nên chăm sóc sức khỏe cho tất cả chúng sinh, bao gồm cả bản thân mình. Làm như vậy, ta sẽ thật sự khỏe mạnh. Để hiểu điều này, bản thân tôi cũng đã tự mình thực hành theo cách đó. Nếu không thực hành, tôi sẽ không bao giờ hiểu được như vậy.

Question 5:

Dear Sayadaw, a 50-year-old woman has had knee pain for seven years. Medical treatments, including injections and limiting movement, did not help. Since last October, she has been learning meditation. Two months ago, she began practicing the Mogok method and following your teachings and her knee still hurts. She wonders if she is practicing correctly, if meditation can reduce the pain, and what sitting position is best for her condition?

Answer:

She should follow the trip, or she should join a meditation retreat. In this way, it will be faster to detach from the pain in her knee. Sitting position is free, you can sit on the floor or on a chair. You just need to be mindful of the pain to detach from it. If you understand the nothingness, emptiness, or selflessness of the pain, it is easier to detach from it and to endure it. Not knowing the nothingness of the pain is the cause of suffering. I am not going to lie to you.

Câu hỏi 5: Kính bạch Ngài, một phụ nữ 50 tuổi đã bị đau đầu gối suốt bảy năm. Việc điều trị y khoa, bao gồm tiêm thuốc và hạn chế vận động, không mang lại kết

quả. Từ tháng 10 năm ngoái, cô ấy bắt đầu học thiền. Hai tháng trước, cô thực hành theo phương pháp Mogok và theo lời dạy của Ngài, nhưng đầu gối của cô vẫn còn đau. Cô ấy băn khoăn không biết mình có thực hành đúng không, việc hành thiền có giúp giảm đau không, và tư thế ngồi nào là phù hợp nhất với tình trạng của cô?

Trả lời:

Bạn nên tham gia chuyển đi như vậy hoặc tham gia một khóa thiền. Bằng cách này sẽ giúp bạn nhanh chóng xả ly khỏi cơn đau nơi đầu gối. Tư thế ngồi rất thoải mái, bạn có thể ngồi trên sàn hoặc trên ghế, miễn là giữ chánh niệm với cơn đau để có thể xả ly. Nếu hiểu được tính chất vô ngã, trống rỗng của cơn đau, bạn sẽ dễ dàng xả ly và kham nhẫn được với nó. Không hiểu được tính vô ngã của cơn đau chính là nguyên nhân của khổ ải. Tôi chân thật nói với bạn như vậy.

MEDITATION PRACTICE AND MONASTIC LIFE

HÀNH THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG XUẤT GIA

Question 1:

I'm not sure how long I can be a nun. So I want to try my best.

Answer:

You must continue doing good deeds and practicing meditation as a nun like this - within your ability, and also beyond your ability and understanding. You need both: do your best, and then do beyond your understanding and ability.

You need to continue doing good deeds as a nun, even if you don't understand, even if you could not solve the problem or disabilities by yourself, you need to put in your effort, to practice as a nun like this.

Now, as a meditation teacher, I have many difficulties in teaching meditation to the people. I have difficulty teaching you also, but I will continue to answer your questions. Some of the questions are really difficult to answer, but I won't give up. I'm not grasping the difficulty.

I continue answering the questions - whether I am able to answer or not, whether I am satisfied with my answer or not, whether the people are satisfied with my answer or not - I will continue to do good deeds like this. So also, you must do the same.

You don't need to think about yourself. You just need to detach from thinking about yourself. You just need to detach from your side.

You should emphasize doing only with detaching mind. You need to do like this until you die. So, no need to stop or give up - just need to continue. We are doing the same.

Don't need to worry. Because of doing like this, we are donating every day: the land, the building, the money, even human resources. That's why we can survive. We can continue.

This practice is for all - not only for some people. That's why even if some people may not like it, we can continue. Even if some people may not understand, we should continue - only for wise, not bad-wise.

You need to continue. You don't need to stop. If you stop, you are wrong.

Câu hỏi 1: Con không chắc mình có thể sống đời xuất gia trong bao lâu. Nhưng con muốn cố gắng hết sức.

Trả lời:

Bạn cần tiếp tục hành thiện và hành thiền như một vị ni - trong khả năng của mình, và cả vượt ngoài khả năng cùng sự hiểu biết giới hạn của mình. Bạn cần cả hai: làm hết sức mình, và làm vượt khỏi sự hiểu biết cùng năng lực thông thường.

Bạn cần tiếp tục tích lũy thiện pháp trong hình tướng của một vị ni, dù bạn không hiểu hết, dù bạn không thể tự mình giải quyết được những khó khăn hay hạn chế, bạn vẫn cần nỗ lực, tiếp tục thực hành như bạn đang làm.

Hiện nay, với vai trò là người hướng dẫn thiền, tôi cũng đang đối diện với rất nhiều khó khăn trong việc giảng dạy pháp thiền cho đại chúng. Ngay cả khi dạy bạn, tôi cũng gặp nhiều thử thách. Nhưng tôi vẫn sẽ tiếp tục trả lời các câu hỏi của bạn. Một số câu hỏi thật sự rất khó để trả lời, nhưng tôi không từ bỏ. Tôi không bám víu vào sự khó khăn ấy.

Tôi vẫn tiếp tục trả lời - dù tôi có trả lời được hay không, dù tôi có hài lòng với câu trả lời hay không, dù người khác có hài lòng với câu trả lời hay không - tôi vẫn tiếp tục hành thiện như thế.

Và bạn cũng cần phải làm như vậy. Bạn không cần phải nghĩ đến bản thân mình quá nhiều. Bạn chỉ cần xả ly khỏi cái tâm đang suy nghĩ về chính mình. Bạn chỉ cần xả ly khỏi “phía của bạn”.

Bạn nên nhấn mạnh vào việc chỉ làm với tâm buông xả. Bạn cần làm như vậy cho đến cuối đời. Cho nên, không cần dừng lại, không cần bỏ cuộc - chỉ cần tiếp tục. Chúng ta đang cùng làm như vậy.

Không cần lo lắng. Chính vì thực hành như vậy, chúng ta mới có thể dâng hiến mỗi ngày: đất đai, nhà cửa, tiền bạc, và cả nguồn nhân lực. Vì vậy mà chúng ta còn tồn tại. Chúng ta có thể tiếp tục.

Pháp hành này không phải chỉ dành cho một số người, mà là dành cho tất cả. Vì thế, dù có người không hoan hỷ, chúng ta vẫn tiếp tục. Dù có người không hiểu, chúng ta vẫn tiếp tục - chỉ cần người có trí tuệ, không phải tà trí.

Bạn cần tiếp tục. Không được dừng lại. Nếu dừng lại, là bạn đang sai.

Question 2:

Dear Sayadaw, to be able to follow you like this is really difficult because your schedule is really impermanent and not every trip I can follow you. After this trip, when I'm back in Vietnam, I think in Vietnam, it is also difficult to be a nun. Can I still practice and do good deeds but as a lay person, is it okay?

Answer:

Schedule is not important. Instead of paying more attention to the schedule, you should emphasize the trip. Theory and practice are not the same. Schedule is like theory. Practice is the Singapore–Malaysia trip like this.

So you should emphasize more on the trip or travelling for meditation retreat. In this way, you can follow the trips more and more. In order to emphasize the practice, you must detach from theory or schedule. Because for me, I know that I'm paying more attention to practice or doing good deeds than schedule.

So here is for announcements. If I don't post on my social media Facebook account, I need to answer many questions from many people. Only when I post my schedule on my Facebook account, I will stop receiving asking questions about my schedule. That's why I need to use a

schedule to post on Facebook. But some of the struggling may not post on social media because of privacy.

So if you emphasize travelling for practicing meditation or meditation retreat, you can follow more and more. You can practice more and more by yourself also. So if you cannot follow, you should try to remain a nun as much as possible.

You need to detach from the appearance. Both appearances are to be using only with the detaching mind. Now you are already ordained as a nun, that's why you should continue like this. There's no need to change.

When you become a nun, you don't need to think to be a layperson again - that is stupid. You just need to change your mind. You need to change your appearance.

This is for everyone who are doing good deeds with the uniform of nuns and monks. You are safe with this uniform. You are not safe when you dress off and leave us.

Câu hỏi 2: Bạch Ngài, việc được theo bước Ngài như thế này thật sự rất khó vì lịch trình của Ngài vô thường, và con không thể đi theo mọi chuyến hành trình. Sau chuyến đi này, khi con trở về Việt Nam, con nghĩ việc sống đời xuất gia ở Việt Nam cũng rất khó. Vậy nếu con trở lại đời sống cư sĩ, nhưng vẫn hành thiền và làm việc thiện, thì có được không ạ?

Trả lời:

Lịch trình không quan trọng. Thay vì quá chú tâm vào lịch trình, bạn nên đặt trọng tâm vào chuyến đi.

Lý thuyết và thực hành không giống nhau. Lịch trình chỉ là lý thuyết. Thực hành chính là sự có mặt và thực hành cùng nhau trong những hành trình như chuyến đi Singapore – Malaysia lần này.

Vì vậy, bạn nên tập trung vào việc di chuyển để tham dự các khóa tu thiền. Khi tâm bạn hướng đến điều đó, bạn sẽ có thể tham gia được nhiều chuyến đi hơn nữa. Muốn thực hành sâu sắc, bạn cần xả ly khỏi lý thuyết và lịch trình.

Với tôi, tôi biết rõ rằng mình đang chú trọng vào pháp hành và thiện pháp, chứ không phải vào việc tuân theo lịch trình. Còn việc thông báo lịch trình - đó là để giải đáp thắc mắc cho nhiều người. Nếu tôi không đăng lịch lên tài khoản Facebook của mình, tôi sẽ phải trả lời hàng loạt câu hỏi. Chỉ khi tôi đăng lịch trình lên Facebook, tôi mới không bị hỏi đi hỏi lại về thời gian và nơi chốn. Vì thế, tôi cần dùng lịch trình để đăng thông báo. Nhưng cũng có những trường hợp không được đăng công khai vì lý do riêng tư.

Cho nên, nếu bạn thực sự đặt trọng tâm vào việc đi lại để hành thiền, bạn sẽ có thể theo được nhiều hơn. Bạn cũng có thể tự mình thực hành ngày càng nhiều hơn. Và nếu bạn không thể theo kịp, thì hãy cố gắng giữ hình tướng xuất gia càng lâu càng tốt.

Bạn cần xả ly khỏi hình tướng. Dù là hình tướng nào, cũng chỉ nên sử dụng với tâm buông xả. Bây giờ, bạn đã được thọ giới làm tu nữ rồi, thì hãy tiếp tục như vậy. Không cần phải thay đổi.

Khi đã trở thành một vị ni, bạn không nên nghĩ đến việc trở lại làm cư sĩ nữa - đó là một suy nghĩ sai lầm. Bạn chỉ

cần chuyển hóa nội tâm, chỉ cần thay đổi cái nhìn về hình tướng.

Điều này cũng áp dụng cho tất cả những ai đang hành thiện dưới hình tướng Tăng Ni.

Bạn được bảo hộ khi đang khoác chiếc y ấy. Bạn sẽ không còn an toàn nếu rời bỏ chiếc y ấy và rời xa chúng tôi, rời xa tăng đoàn.

Question 3:

In my lay life, I still have to face some problems that as a nun, it might be difficult for me to solve those problems. I'm afraid that if I do this, it might affect the image of the Sanga. Some works which I do in my normal life might affect the image of the Sangha. Maybe it's not appropriate, so can I change my appearance to adapt with the situation?

Answer:

You should dare to fix the problem. Now you are just thinking, dreaming. For me, my explanation is pretty good, not dreaming. I have many experiences of using the life of religious people, using the uniform of Buddhism for multiple purposes. As a monk, I will go and buy. as a monk, reach with a politician. As a monk, I have been doing many social activities for healthcare, education, business,... I have been solving many problems of the people including land or building donation to the homeless and helpless family members.

As a lay person, I could not do that, because as a lay person, I was not representing the Buddha Dhamma and Sangha. It was difficult to use the power of Buddha Dhamma and Sangha. so that's why when I can represent the Buddha Dhamma and Sangha, I can do many things, not only practicing and teaching meditation.

So also, if you are practicing meditation seriously or helping people seriously, you are free to make small mistakes. In fact, you need nothing to do, to solve the problems of your life as a lay person. If you emphasize doing good deeds more and more as a nun, doing this will solve your problems.

There are many ways for solving problems as a nun. There are many problems which cannot be solved in society as a lay person. That's why you can ask me the questions and you can make fewer mistakes as a nun.

Câu hỏi 3: Trong đời sống cư sĩ, con vẫn phải đối mặt với một số vấn đề mà nếu là một vị ni, có thể con sẽ khó xử lý được. Con lo rằng nếu con tiếp tục như vậy, có thể sẽ ảnh hưởng đến hình ảnh của Tăng đoàn. Một số công việc trong đời sống thường ngày của con có thể không phù hợp, và con sợ rằng điều đó có thể làm hoen ố hình ảnh Tăng đoàn. Vậy con có thể thay đổi hình tướng để thích ứng với hoàn cảnh không ạ?

Trả lời:

Bạn nên can đảm để giải quyết vấn đề. Bây giờ bạn chỉ đang nghĩ và mơ mộng mà thôi.

Về phần tôi, sự giải thích của tôi không phải là mơ mộng, mà là kết quả của rất nhiều trải nghiệm thực tiễn - sử dụng đời sống của người xuất gia, sử dụng y phục Phật giáo để thực hiện nhiều mục đích khác nhau.

Trong vai trò một vị Tăng, tôi đi mua vật dụng, tôi gặp gỡ chính khách, tôi tham gia vào các hoạt động xã hội liên quan đến y tế, giáo dục, kinh doanh,... Tôi đã giải quyết rất nhiều vấn đề của người dân - kể cả việc hiến đất, hiến nhà cho những người vô gia cư và không nơi nương tựa.

Nếu là một cư sĩ, tôi đã không thể làm được điều đó. Bởi vì khi còn là cư sĩ, tôi không đại diện cho Phật, Pháp và Tăng. Khi ấy, rất khó để sử dụng năng lực của Tam Bảo.

Chính vì vậy, khi tôi có thể đại diện cho Phật Pháp Tăng, tôi có thể làm rất nhiều thiện pháp - không chỉ là hành thiện hay giảng dạy thiện.

Cũng như vậy, nếu bạn hành thiện một cách nghiêm túc, hoặc thật sự giúp đỡ mọi người bằng cả tấm lòng, bạn hoàn toàn có thể phạm một vài lỗi nhỏ - điều đó không sao cả.

Thực ra, bạn không cần phải làm gì nhiều để giải quyết các vấn đề trong đời sống cư sĩ của mình. Nếu bạn đặt trọng tâm vào việc hành thiện nhiều hơn nữa, với tư cách là một vị ni, thì chính điều đó sẽ giải quyết những vấn đề trong đời bạn.

Có rất nhiều cách để giải quyết vấn đề trong hình tướng của một vị ni. Ngược lại, cũng có nhiều vấn đề trong xã hội không thể giải quyết nếu bạn vẫn là cư sĩ. Vì vậy, trong hình tướng của một vị tu nữ, bạn có thể tiếp tục đặt câu hỏi với tôi, và bạn sẽ phạm ít lỗi hơn

Question 4:

Dear Sayadaw, you already advised the same for Sayalay Thanh in India. But she still disrobed. And now as a layperson, she still follows your trip and does good deeds very well. And also, other laypeople - they also can follow you on a trip like this. I wonder if I can do the same?

Answer:

She and you don't have the same difficulties with the family. She doesn't have much problem with her family members. That's why she should continue practicing meditation as a nun. No need to be like others to disrobe - just need to wait and see as long as possible.

It's easy to disrobe, but it's not easy to be a nun. You should try as a nun first. There will be problems and difficulties. And then, you should discuss them with me and the other nuns also. Only when you cannot solve the problem, you should disrobe. Disrobing should be the last step, not the first step.

You should face the difficulties of a nun by yourself. In this way, you will know what is the difference between the life of a layperson and a nun. In this way, you can make decisions by yourself.

Now, you cannot make right decisions by yourself. That's why you need my help, my answer. Now I'm teaching you how to make decisions by yourself. If you can make decisions by yourself, you can help the other nuns also. You can help the other new meditators and nuns with

your own experience - like me. You can help the juniors also.

Your intelligence is not complete. That's why you need to detach from what you understand or think. In this way, you can understand more deeply and clearly how to use the life of a nun or a meditator.

Câu hỏi 4: Bạch Thiền Sư, trước đây Ngài cũng đã khuyên Sư cô Thanh ở Ấn Độ như vậy, nhưng sau đó cô ấy vẫn hoàn tục. Và hiện nay, khi đã trở lại là cư sĩ, cô ấy vẫn tiếp tục theo các chuyến đi của Ngài và làm thiện pháp rất tốt. Những cư sĩ khác cũng có thể theo Ngài đi làm thiện pháp như thế này. Vậy liệu con có thể làm giống như cô Thanh được không?

Trả lời:

Bạn và cô ấy không có những khó khăn giống nhau về vấn đề gia đình. Cô ấy thì không có nhiều vấn đề với gia đình. Vì vậy, cô ấy nên tiếp tục thực hành thiền khi là tu nữ. Không cần phải giống người khác mà hoàn tục - chỉ cần chờ đợi và quan sát càng lâu càng tốt.

Hoàn tục thì dễ, nhưng xuất gia thì không dễ. Bạn nên cố gắng thực hành đời sống xuất gia trước đã. Sẽ có những khó khăn và thử thách xảy ra, lúc đó bạn hãy đem những vấn đề đó ra trao đổi với tôi và với các sư cô khác. Chỉ khi nào thật sự không thể giải quyết được vấn đề thì mới nên hoàn tục. Hoàn tục phải là sự lựa chọn cuối cùng, không phải là sự lựa chọn đầu tiên.

Bạn cần tự mình đối diện với những khó khăn trong đời sống tu nữ. Như vậy, bạn mới thật sự hiểu được sự khác

biệt giữa đời sống của cư sĩ và đời sống xuất gia. Khi đó, bạn mới có thể tự ra quyết định cho chính mình.

Hiện tại, bạn chưa thể tự đưa ra những quyết định đúng đắn cho chính mình. Vì vậy, bạn mới cần đến sự trợ giúp, cần đến câu trả lời của tôi. Bây giờ, tôi đang hướng dẫn bạn cách để tự mình đưa ra quyết định. Nếu bạn có thể tự quyết định cho chính mình, sau này bạn cũng có thể giúp đỡ những vị sư cô khác. Bạn có thể hỗ trợ những thiền sinh mới và tu nữ dựa trên chính kinh nghiệm của bạn - giống như tôi đang làm bây giờ. Bạn cũng có thể giúp đỡ những người đi sau.

Trí thông minh của bạn hiện tại chưa hoàn thiện. Chính vì vậy, bạn cần xả ly khỏi những gì bạn nghĩ mình đã hiểu hay những gì bạn đang nghĩ đến. Làm được như vậy, bạn mới có thể hiểu sâu sắc và rõ ràng hơn cách sử dụng đời sống xuất gia hay đời sống của một thiền sinh một cách đúng đắn.

Question 5:

Dear Sayadaw, when I followed you during the Indian Vassa, I was ordained temporarily as a nun. And at that time, I hadn't asked for disrobing yet. I just changed my appearance after coming back to Vietnam. And then, when I met you in Phap Van Pagoda, I was ordained again as a nun. So now, if I follow your teachings and try to solve the problems as a nun, until I cannot solve the problems - then can I go back to laylife?

Answer:

The family problems will still remain as long as you have a family. As long as you see from the side of a layperson, there will be problems for sure which cannot be solved. No one can stop them, even Buddha cannot stop the family problems because of the attachment to the family.

So you just need to detach. There is no other way to stop thinking to solve the family problem, just try to detach from the life and mind of a layperson. And that is the only complete solution. If you can detach, you can accept whatever good or bad things happen with your family.

The real problem is ignorance and attachment. You don't understand like this. You attach to not understanding like this. The real problem is ignorance and attachment. So try to solve only the real problem in order to stop trying to solve the problem concerning the family.

Continuous asking question: So if i can change my mind, appearance is not important, right? And as a nun, can I still take care of my parents as usual?

Answer:

Sure. Very easy solution, no need to disrobe.

I am myself taking care of many old and sick people. It is possible that over thousands, maybe 2,000 - 3,000 old and six people are being taken care of in the Thabarwa Center. I can take care like this because I'm a monk, I'm a meditation teacher and a meditator.

As a layperson, I could not take care of them like this, for sure. You can start with your parents as a nun. Later, you can take care of many old and sick people in the future.

I can take care of old and sick people illegally - not legally. As a monk or nun, we can learn and teach Buddhist literature and meditation legally for helping people. And for taking care of old and sick people, we can do illegally. It is also possible.

So if someone is blaming you legally, you should endure, no need to answer, no need to solve the problems concerned with legal or law, regulation. This is doing good deeds illegally. This is also essential.

Many monks and nuns are doing good deeds illegally. That is nature. But as a layperson, you are not free to do good deeds illegally like this. But the monks and nuns are more free to do good deeds both legally and illegally.

Câu hỏi 5: Bạch Thiền Sư, khi con theo Ngài trong mùa an cư ở Ấn Độ, con đã được xuất gia gieo duyên trở thành tu nữ. Lúc đó, con chưa xin hoàn tục, mà chỉ thay đổi hình tướng sau khi trở về Việt Nam. Sau này, khi gặp lại Ngài ở chùa Pháp Vân, con lại được xuất gia là tu nữ một lần nữa. Vậy bây giờ, nếu con thực hành theo lời dạy của Ngài, nỗ lực giải quyết các vấn đề khi còn là một tu nữ, và chỉ khi nào con thật sự không thể giải quyết được nữa, lúc đó con mới xin hoàn tục - như vậy có được không ạ?

Trả lời:

Những vấn đề về gia đình sẽ vẫn tồn tại chừng nào bạn còn có gia đình. Khi tâm bạn vẫn nhìn đời sống dưới góc nhìn của người tại gia, chắc chắn bạn sẽ thấy có những vấn đề không thể giải quyết được. Không ai có thể ngăn được những điều đó - ngay cả Đức Phật cũng không thể ngăn

được những vấn đề gia đình, bởi vì chúng sinh còn dính mắc vào gia đình.

Cho nên, bạn chỉ cần xả ly. Không có cách nào khác để ngừng suy nghĩ về việc giải quyết các vấn đề gia đình, ngoài việc xả ly khỏi đời sống và tâm trí của người cư sĩ tại gia. Đó là giải pháp trọn vẹn duy nhất. Khi bạn có thể buông xả, bạn sẽ có khả năng chấp nhận bất kể điều gì xảy ra với gia đình mình - dù thuận hay nghịch.

Vấn đề gốc rễ chính là vô minh và dính mắc. Bạn chưa hiểu điều này. Và bạn lại bám chấp vào sự không hiểu này. Thực chất, vấn đề nằm ở vô minh và dính mắc. Vì vậy, bạn chỉ cần giải quyết đúng vào vấn đề thực sự này, bạn sẽ dừng lại được việc giải quyết chuyện gia đình.

Câu hỏi tiếp theo: Vậy nếu con có thể thay đổi được tâm mình, thì hình thức bên ngoài không quan trọng, đúng không ạ? Và khi là một tu nữ, con vẫn có thể tiếp tục chăm sóc cha mẹ như bình thường, được không ạ?

Trả lời:

Đúng vậy. Rất đơn giản. Không cần phải hoàn tục. (Thiền Sư cười)

Bản thân tôi bây giờ cũng đang chăm sóc cho rất nhiều người già và bệnh tật. Có thể có tới hàng ngàn người - khoảng 2.000 đến 3.000 người già và bệnh tật đang được chăm sóc tại Trung tâm Thabarwa. Tôi có thể làm được điều đó vì tôi là một nhà sư, là một Thiền sư, và là một hành giả.

Nếu tôi vẫn còn là cư sĩ tại gia, chắc chắn tôi không thể làm được những việc như thế này. Bạn có thể bắt đầu bằng

việc chăm sóc cha mẹ mình khi là tu nữ. Sau này, bạn cũng có thể chăm sóc cho rất nhiều người già và bệnh tật khác trong tương lai.

Tôi đang làm việc chăm sóc những người già và bệnh tật không hợp pháp - nghĩa là không theo đúng quy định pháp luật. Nhưng với tư cách là một chư tăng hay một tu nữ, chúng ta có thể học và giảng dạy Giáo Pháp và Thiền một cách hợp pháp để giúp đỡ người khác. Còn chăm sóc người già và bệnh tật - chúng ta vẫn có thể làm, dù là không hợp pháp theo quy định. Việc đó cũng được chấp nhận.

Cho nên, nếu ai đó phàn nàn bạn về mặt pháp lý, bạn chỉ cần nhẫn nhịn, không cần trả lời, không giải quyết gì về mặt luật pháp. Đây gọi là làm thiện pháp một cách “không hợp pháp”, nhưng rất cần thiết.

Nhiều vị sư và sư cô cũng đang làm thiện pháp không hợp pháp. Đó là lẽ tự nhiên. Nhưng đối với người cư sĩ tại gia, họ không có sự tự do để làm thiện pháp một cách “không hợp pháp” như thế này. Còn đối với các vị xuất gia, có nhiều tự do hơn để làm thiện cả hợp pháp và không hợp pháp.

Question 6:

Dear Sayadaw, now I have two desires. One is to ordain as a nun and detach from the family. The other is to stay in the family and continue practicing. These two are in conflict with each other. So, what can I do? What should I think, and how should I act, so that I can ordain faster - as soon as possible?

Answer:

You can do both. Ordain first, practice in the meditation retreat. And then you can stay together with your family sometime also. So practice meditation as a nun in the meditation retreat in the monastery. And also at home together with your family. We must do whatever we know. Because we should try to make use of every knowledge in the best way.

Câu hỏi 6: Bạch Thầy, cho con hỏi. Bây giờ con có hai phương thức - một là xả ly, xuất gia; hai là sống trong gia đình. Hai điều này luôn tranh đấu với nhau. Vậy thì, bây giờ con nên có cái nguyện gì để con có thể sớm, nhanh chóng được xuất gia?

Trả lời:

Bạn có thể làm cả hai: thực hành thiền trong khóa thiền và xuất gia. Xuất gia và thực hành thiền trong khóa thiền, nhưng cũng có thể - đôi khi, thỉnh thoảng ở với gia đình và vẫn tiếp tục thực hành thiền tại nhà.

Việc cô vừa thực hành thiền như một tu nữ trong khóa thiền, vừa thỉnh thoảng ở nhà và thực hành cùng với gia đình - thì đều có thể làm được.

Chúng ta phải làm tất cả những gì mà chúng ta biết, bởi vì chúng ta nên sử dụng tối đa, sử dụng nhiều nhất có thể những kiến thức của chúng ta, một cách nhất hơn.

Question 7:

Would it be fine if I change my appearance from a nun to a layperson, while still keeping the mind of a nun?

Answer:

You must emphasize to change your mind, not your appearance. As a lay person, it is more difficult to change your mind, that's why you had to change your appearance first from a layperson to a nun. Now is the time to emphasize changing your mind from a selfish mind to a selfless one. Right now, you cannot stop thinking about yourself, that is your attachment. So, you need to detach from yourself, you must emphasize to change your mind from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. If you can change your mind, you are free to change your appearance as well.

Câu hỏi 7: Kính bạch ngài, nếu như con thay đổi hình tướng, từ tu sĩ trở lại làm cư sĩ nhưng vẫn giữ tâm của một người xuất gia, thì có được không ạ?

Trả lời:

Bạn cần chú trọng vào việc thay đổi tâm, chứ không phải hình tướng. Là một cư sĩ, việc thay đổi tâm sẽ khó hơn, đó là lý do vì sao trước đây bạn phải thay đổi hình tướng từ cư sĩ thành tu sĩ. Bây giờ là lúc bạn nên tập trung vào việc thay đổi tâm, từ tâm hữu ngã sang tâm vô ngã. Hiện tại bạn vẫn chưa thể ngừng nghĩ về bản thân, đó chính là sự chấp ngã. Vì vậy bạn cần xả ly khỏi bản thân mình, bạn phải tập trung vào việc chuyển hóa tâm từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Nếu bạn có thể thay đổi được tâm mình, thì bạn hoàn toàn có thể tự do để thay đổi hình tướng.

Question 8:

Dear Sayadaw, when we live in the Sangha, we see that many monks and nuns break the precepts, do not listen to Dhamma talks, and do not practice meditation. What should we do to detach?

Answer:

Breaking precepts and not practicing meditation among monks and nuns are common in the religious community. That was the cause, the reason I became a meditation teacher. If they were able to keep the precepts and practice meditation by themselves, I would not be a meditation teacher for sure. They cannot - because keeping precepts and practicing meditation is not easy for most monks, nuns, they need help. It is difficult for them to practice meditation and keep precepts seriously. I have had many experiences with monks and nuns from 1999 till now. That's why, to solve the problem, I decided to practice and teach meditation; this is not to blame anyone. You should try to keep the precepts seriously and practice meditation by yourself. The more you practice seriously, the more you will understand how difficult it is to keep the precepts and to meditate seriously. By understanding this, others will also understand you for sure.

Grasping habits are wrong. Only by listening like this, people in society may misunderstand that monks and nuns are breaking all the precepts and not practicing meditation at all; that is not right. As a meditator, a meditation teacher, and a monk, what I understand is that monks and nuns are also trying to keep the precepts as much as they can. They

are practicing meditation as much as they can, but it is not easy for them to practice seriously; it is even more difficult to teach. Because of this understanding, I try very hard to be a full-time meditator and meditation teacher. I know the weaknesses of monks and nuns, that's why I was ordained as a monk and solve the problem by fulfilling the weaknesses of the monks and nuns. I am eager in my choice to do good deeds. That's why I became a full-time meditator, meditation teacher, and a leader in many social activities.

The question is not fully right; most such questions come from those who are not really practicing or teaching meditation. They are not keeping precepts seriously, and they are not working for all. That's why they may not understand the religious community. They only understand themselves, but they do not understand the whole of the Buddhist community. There is pressure in most meditation centers; if you cannot practice according to the timetable, you cannot stay. This is how some centers try to solve the problem of not practicing meditation, by using discipline. Discipline is useful, but not complete; that's why I use freedom more than discipline. I use the power of nature, rather than doing something forcefully or intentionally.

Since the beginning of the first Thabarwa Center in 2007, I have never forced anyone, monks or nuns to practice meditation. Instead, I emphasize the practice of detachment. I try to detach from those who do not keep precepts seriously. I try to detach from those who do not practice meditation seriously. Because of mindfulness of detachment, I have become more and more skillful in

detachment. In this way, I can help monks and nuns to detach from the habit of not keeping precepts and not practicing meditation.

When we are doing good deeds, we need to detach from not doing good deeds. When we are keeping precepts, we need to detach from not keeping precepts. When we are practicing meditation, we need to detach from not practicing meditation. We can keep precepts and meditate as much as we can and detach from the opposite. Because of applying this cause and effect, more and more people, including monks and nuns in the Thabarwa Centers are now keeping precepts and practicing meditation more and more in the long term.

In the long run, if we only focus on the mistakes or bad views of others, we will receive bad views and bad speech in return. This is the law of karma. Only when we stop having wrong views and speaking wrongly about others will we receive fewer wrong views and less negative speech from others, for sure.

Câu hỏi 8: Kính thưa Sayadaw, khi sống trong Tăng đoàn, chúng con thấy nhiều vị Tăng Ni không giữ giới, không nghe Pháp, và cũng không hành thiền. Chúng con nên làm gì để xả ly?

Trả lời:

Việc các Tăng Ni phạm giới và không hành thiền là điều phổ biến trong Tăng đoàn. Đó cũng chính là lý do, là nguyên nhân khiến tôi trở thành một thiền sư. Nếu họ có thể tự mình giữ giới và hành thiền, thì chắc chắn tôi đã không trở thành thiền sư. Nhưng họ không thể, vì giữ giới

và hành thiền là điều không dễ dàng đối với hầu hết Tăng Ni. Họ cần sự trợ giúp, việc hành thiền và giữ giới một cách nghiêm túc thật sự rất khó đối với họ.

Từ năm 1999 đến nay, tôi đã có nhiều hiểu biết thực tế về chư Tăng Ni. Chính vì vậy, để giải quyết vấn đề này, tôi đã quyết định hành thiền và hướng dẫn thiền, làm như vậy không phải để trách móc ai cả. Bạn hãy tự mình giữ giới một cách nghiêm túc và thực hành thiền đều đặn, càng thực hành miên mật, bạn sẽ càng hiểu rõ sự khó khăn trong việc giữ giới và hành thiền. Khi bạn hiểu ra điều đó, người khác cũng sẽ hiểu cho bạn.

Dính mắc vào các thói quen là sai lầm. Chỉ qua việc nghe các lời nói như vậy, mọi người có thể hiểu lầm rằng Tăng Ni đều phạm giới và không hành thiền, điều đó không đúng. Là một thiền sinh, một thiền sư, và là một vị Tăng, tôi hiểu rằng chư Tăng Ni cũng đang cố gắng giữ giới trong khả năng của họ. Họ cũng đang hành thiền hết mức có thể, nhưng việc thực hành nghiêm túc không phải là điều dễ dàng, thậm chí việc giảng dạy lại càng khó hơn nữa.

Chính vì thấu hiểu điều này, tôi đã nỗ lực rất nhiều để hành thiền và trở thành một thiền sư toàn thời gian. Tôi biết rõ những điểm yếu của Tăng Ni, nên tôi đã xuất gia làm Tỷ khưu để khắc phục các vấn đề đó nhằm trợ duyên cho những khiếm khuyết của họ. Tôi tha thiết trong việc làm thiện pháp, và đó là lý do tôi trở thành một thiền sinh, thiền sư toàn thời gian và là người dẫn dắt trong nhiều hoạt động xã hội.

Câu hỏi này chưa hẳn là đúng, hầu hết những câu hỏi kiểu này đều đến từ những người chưa thực sự hành thiền

hay hướng dẫn thiền. Họ chưa giữ giới một cách nghiêm túc, và chưa cống hiến vì lợi ích chung. Vì vậy, họ chưa hiểu về đời sống Tăng đoàn. Cái nhìn của họ còn giới hạn trong cái tôi cá nhân, mà chưa thấy được cái chung của Phật Pháp.

Ở hầu hết các trung tâm thiền đều rất nghiêm khắc, nếu bạn không thực hành đúng theo thời khóa, bạn sẽ không thể ở lại. Một số trung tâm giải quyết việc bỏ thời khóa bằng cách áp dụng kỷ luật nghiêm khắc. Kỷ luật thì tốt, nhưng không phải là tất cả. Vì vậy, tôi sử dụng tự do hơn là áp đặt. Tôi sử dụng sức mạnh của tự nhiên, thay vì làm mọi việc một cách gượng ép hay có chủ ý.

Từ khi thành lập Trung tâm Thabarwa đầu tiên vào năm 2007, tôi chưa bao giờ áp đặt ai dù là tu sĩ hay cư sĩ, rằng họ phải hành thiền. Thay vào đó, tôi nhấn mạnh đến việc thực hành xả ly. Tôi cố gắng xả ly khỏi những người không giữ giới nghiêm túc, và những người không hành thiền nghiêm túc. Nhờ chánh niệm đối với sự xả ly, tôi ngày càng trở nên thuần thực hơn trong việc xả ly. Nhờ vậy, tôi có thể giúp các vị Tăng Ni xả ly khỏi thói quen không giữ giới và không hành thiền.

Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta cần xả ly khỏi việc không làm thiện pháp. Khi giữ giới, chúng ta cần xả ly khỏi việc không giữ giới. Khi hành thiền, chúng ta cũng cần xả ly khỏi việc không hành thiền. Chúng ta giữ giới và hành thiền trong khả năng của mình, đồng thời xả ly khỏi những điều ngược lại. Do thực hành luật nhân quả theo cách này, ngày càng có nhiều người, gồm cả Tăng Ni tại các Trung

tâm Thabarwa giữ giới và hành thiện nhiều hơn về lâu về dài.

Lâu ngày, nếu ta cứ tập trung vào lỗi lầm và góc nhìn sai trái của người khác, thì chính ta cũng sẽ bị người khác nhìn lầm và nói xấu lại. Đó là luật nhân quả. Chỉ khi nào ta dừng lại những tà kiến và lời nói bất thiện về người khác, thì họ mới ít nói sai và nghĩ sai về ta hơn, chắc chắn là thế.

Question 9:

Dear Sayadaw, now I'm living with some monks, but some of them are not kind to me. Is that right?

Answer:

If we see from the law of karma, or cause and effect, or action and the same reaction of selfless impermanent nature, then whatever good or bad actions, and whatever good or bad consequences, are caused by karma. That is right, because the law of karma is never wrong, only human beings can be wrong. We are receiving back what we did before and what we are doing now, this is the same for everyone.

To be kind to every living being and every non-living being is the best protection from any rude actions or consequences, both present and future. Kindness is the best protection for ourselves.

Câu hỏi 9: Kính bạch Sayadaw, hiện tại con đang sống cùng với một số vị sư, nhưng một vài người trong số họ không có từ tâm với con. Như vậy có đúng không ạ?

Trả lời:

Nếu chúng ta nhìn theo luật nhân quả, hay hành động và quả tương ứng theo bản chất vô ngã và vô thường, thì bất kỳ hành động cũng như hậu quả tốt hay xấu nào, đều do nghiệp tạo ra. Điều đó là đúng, vì luật nhân quả không bao giờ sai, chỉ có con người hiểu sai mà thôi. Chúng ta đang gặt quả từ nhân cũ của quá khứ và nhân mới trong hiện tại, điều này đúng với tất cả mọi người.

Tử tế với mọi chúng sinh, hữu tình và vô tình, chính là sự bảo vệ tốt nhất khỏi mọi hành động và hậu quả tiêu cực, cả trong hiện tại lẫn tương lai. Tâm từ và sự tử tế chính là sự bảo vệ tốt nhất cho chính mình.

Question 10:

Could you please share with us the purpose and the benefits of going on alms round? And when going on alms round, how should I practice in order to generate more merit, not just for myself, but for all beings?

Answer:

As a meditator and meditation teacher, I regularly go on alms rounds to invite the donors for daily practicing meditation in the monastery. I started both teaching meditation and going on alms round together, as a monk, from the beginning of October, 2002. And therefore, I go alms round as a meditator and as a meditation teacher.

So this is different from the other monks in Myanmar, because most of the samaneras or monks who go on alms

round are learning Buddhist literature. They are not practicing and teaching meditation.

For me, if someone is teaching meditation, he may not go on alms round. He doesn't need to go on alms rounds because he receives many food donations.

But for me - even if I receive food donations in the monastery - I decided to go on alms round, especially to invite the donors to come and practice meditation every morning.

Besides, I can donate Dhamma books or MP3 of my teachings to the donors. In this way, I combine going on alms rounds and distributing the Dhamma books or MP3.

Besides, when I can establish Thabarwa Centre, we go on alms round with many monks. This is for advertising about the new Thabarwa Centre: "We open the Thabarwa Centre in this place, so you can come and stay and practice meditation freely." And this is the way we used to do good deeds.

Besides, I was busy teaching meditation most of the time. That's why the only time for alms round is the resting time for me. I can be less busy. I can be mindful within my body and mind.

If I'm not going on alms round, I will be teaching meditation or answering questions, like this. So, for me, I have "died" as a meditator and meditation teacher. I have died to practice full-time meditation.

Only in going on alms round - which may last one and a half hours, or two hours, or three hours - because of

many donors. That's why I combine going on alms round, and practicing meditation, and sharing my Dhamma books and MP3 to the donors.

That's why the donors can save the greatest merit. They can donate to the meditators, to the meditation teacher, and to the meditation center. That is a very rare chance for the donors.

Most of the well-known meditation teachers may not go on alms round. Even most of the abbots of the monasteries may not go on alms round. Because once they become leaders, they easily receive donations - food donations - a lot. That's why they may not go on alms round.

But for me, I want to practice meditation, and I want to share information about meditation retreats or meditation centers. So I combine going on alms round and distributing the teachings of the Buddha.

Besides, when I go on alms rounds, I meet with many people who are in trouble in the society. So for them, I can guide them: "You can come and see in the center. You may be in harmony with each other"

Whatever I do, I used to do like this. But most people may not. For me, I will do something for many reasons. This is teamwork. Teamwork is not only by people, but also by activities.

In this way, I became more and more skillful in teamwork - doing many things together and doing meditation by many different people like this.

Câu hỏi 10: Ngài có thể chia sẻ với chúng con về mục đích và lợi ích của việc đi khát thực được không ạ? Và khi đi khát thực, con nên thực hành như thế nào để tạo thêm nhiều phước báu, không chỉ cho riêng con mà cho tất cả mọi người?

Trả lời:

Là một hành giả thực hành thiền và cũng là một thiền sư, tôi thường xuyên đi khát thực - không chỉ để nhận vật thực, mà còn để mời thí chủ đến tu viện hành thiền mỗi ngày.

Tôi bắt đầu cả hai việc - vừa dạy thiền, vừa đi khát thực - từ đầu tháng Mười năm 2002, khi tôi mới xuất gia.

Vì vậy, tôi đi khát thực như một hành giả và một thiền sư, không giống như phần lớn các sadi hay tăng sĩ tại Myanmar, những vị đi khát thực thường là những vị tu học và nghiên cứu giáo pháp.

Còn tôi, là người đang giảng dạy thiền, lẽ ra không cần phải đi khát thực. Bởi vì nếu chỉ muốn có đủ thức ăn, thì tôi đã nhận được đầy đủ cúng dường tại tu viện rồi. Nhưng tôi vẫn chọn đi khát thực - đặc biệt là để mời các thí chủ đến hành thiền vào mỗi buổi sáng.

Ngoài ra, tôi có thể trao tặng sách Pháp hoặc các đĩa MP3 ghi âm các bài giảng đến tay các thí chủ. Bằng cách này, tôi kết hợp việc đi khát thực với việc phân phát giáo pháp, gieo duyên hành thiền.

Hơn nữa, khi tôi có thể thành lập trung tâm Thabarwa, chúng tôi đi khát thực cùng với nhiều vị tăng. Việc này cũng là một hình thức giới thiệu trung tâm Thabarwa đến với cộng đồng: “Chúng tôi mở trung tâm Thabarwa tại nơi

này, quý vị có thể đến ở lại và thực hành thiền một cách tự do.” Và đây cũng chính là phương tiện để chúng tôi làm các việc thiện lành.

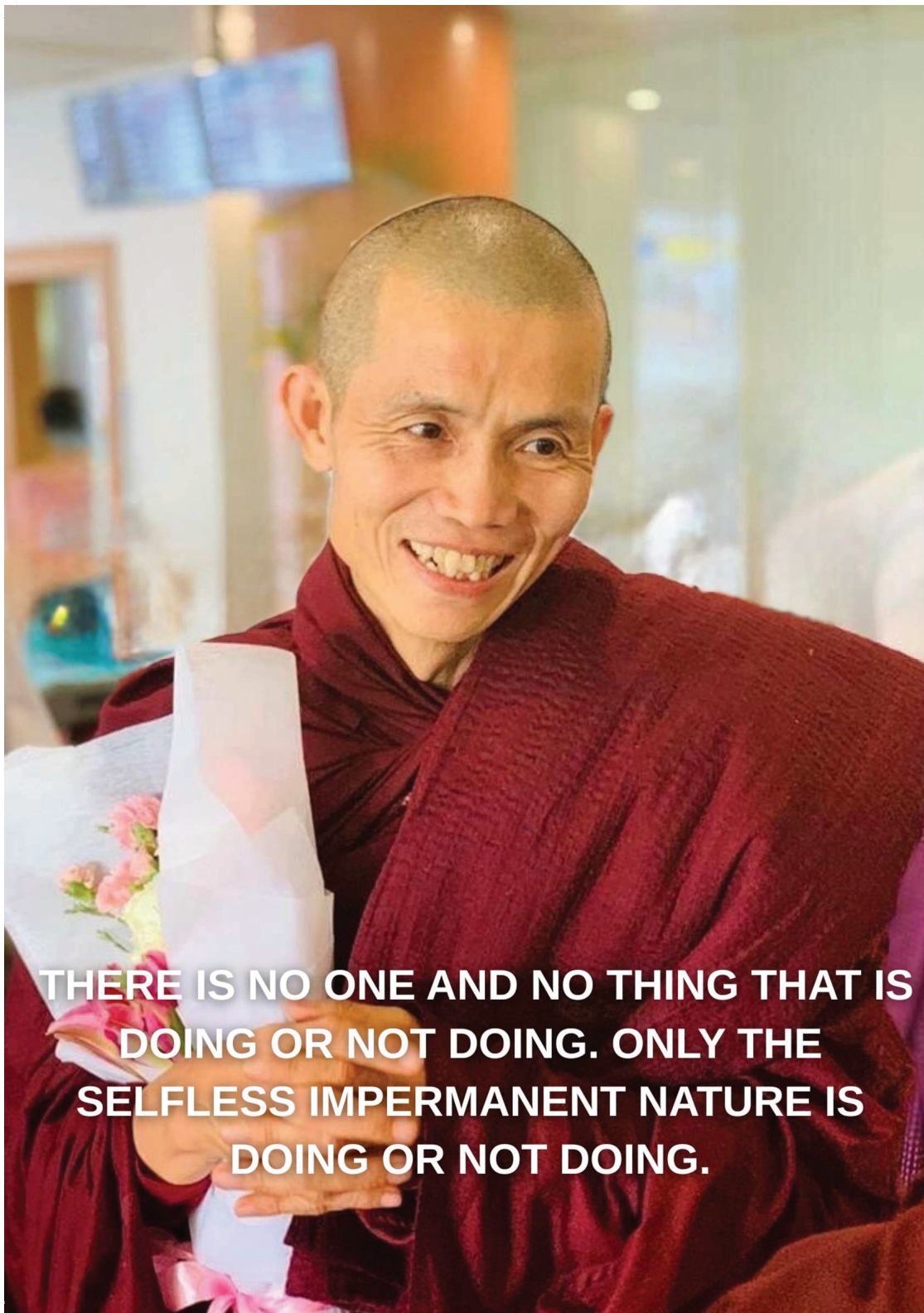
Ngoài ra, phần lớn thời gian trong ngày tôi bận rộn với việc giảng dạy thiền. Vì vậy, khoảng thời gian đi khát thực lại chính là thời gian nghỉ ngơi của tôi - là lúc tôi ít bận rộn hơn, có thể quay về với chánh niệm nơi thân và tâm.

Nếu không đi khát thực, thì tôi lại giảng dạy thiền hoặc trả lời các câu hỏi như thế này. Cho nên, với tôi, có thể nói rằng tôi đã “chết” với đời sống của một hành giả thuần túy, đã “chết” với việc chỉ chuyên hành thiền suốt cả ngày. Chỉ khi đi khát thực - đôi khi kéo dài một tiếng rưỡi, hai tiếng, hoặc ba tiếng vì có nhiều thí chủ, tôi mới có thời gian sống đời sống hành giả thuần túy.

Vì thế, tôi kết hợp việc đi khát thực, hành thiền, và trao tặng sách Pháp cùng đĩa MP3 giáo pháp cho các thí chủ. Chính vì vậy, các thí chủ có thể tích lũy được công đức lớn lao - vì họ được cúng dường đến một hành giả, một vị thiền sư, và cho cả một trung tâm thiền. Đó là một cơ hội hiếm có cho những người có phước duyên.

Phần lớn các thiền sư nổi tiếng thường không đi khát thực. Ngay cả các vị trụ trì trong nhiều tu viện, khi đã là người có chức vị, thường dễ dàng nhận được rất nhiều phẩm vật cúng dường - nhất là thực phẩm. Vì thế, họ ít khi đi khát thực.

Nhưng đối với tôi, tôi muốn thực hành thiền, và tôi muốn chia sẻ thông tin về các khóa thiền hay các trung



**THERE IS NO ONE AND NO THING THAT IS
DOING OR NOT DOING. ONLY THE
SELFLESS IMPERMANENT NATURE IS
DOING OR NOT DOING.**

MINDFULNESS PRACTICE IN DAILY LIFE HÀNH THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Question 1:

Dear Sayadaw, please teach me more about how to practice meditation and how I can develop my practice day by day.

Answer:

Like learning Buddhist literature, for the students who are learning Buddhist literature, they have to learn most of the time. They have to learn from the teacher, and then, they have to study by themselves to get it by heart. It will take many years—even nearly their whole life. They may get a certificate through examination. Some monks may not get certificates, but they are using their whole life for learning and teaching Buddhist literature.

Only a few monks are getting outstanding results in examinations, but most monks may be normal. They may not be well known among other monks or people, but they are busy learning Buddhist literature. Some are busy with teaching Buddhist literature.

Practicing meditation from what I understand is the same as learning Buddhist literature. Now what we are doing is practicing meditation and teaching meditation, sharing our experience, asking questions, and doing good deeds together as monks, samaneras, nuns, volunteers, or full-time meditators. By doing this, some monks, nuns, or meditators may get enlightenment, and may be well known

among monks and laypeople. They get success in teaching meditation or helping others.

We need to continue doing this for our whole life. And then, there will be more and more meditators, more meditation teachers, and more meditation centers for sure. Some practitioners may get enlightenment. But in the long term, nearly all meditators and practitioners may get enlightenment for sure.

If we are seeing only this one life, not everyone can get enlightenment, not everyone can get success among the monks and laypeople. But for the samsara or the whole endless cycle, we are sure to get success. We all are sure to get success as we wish, as our strong desire.

Even if we are not sure to get enlightenment or success, well-known in this life, we are sure in the future. We are sure to be satisfied with this kind of doing good deeds.

Câu hỏi 1: Kính bạch ngài, xin ngài chỉ dạy thêm cho con về cách thực hành thiền và cách để phát triển sự thực hành của mình mỗi ngày.

Trả lời:

Giống như những người học sinh, thì những người tu học chúng ta cũng cần phải học Pháp học, học những lời Phật dạy trong phần lớn thời gian. Chúng ta học từ người thầy, và chúng ta cũng phải tự học để những lời dạy đó thấm sâu vào trong tim chúng ta. Việc này sẽ mất nhiều năm, thậm chí là cả đời.

Chúng ta có thể đạt được những bằng cấp liên quan đến các kỳ thi, nhưng cũng có những chư Tăng không có bằng

cấp nào cả. Tuy vậy, họ vẫn dành trọn cả cuộc đời để học và dạy Phật pháp.

Chỉ một vài chư Tăng đạt được kết quả thật sự xuất sắc trong các kỳ thi, còn phần lớn chư Tăng thì không đạt được điều đó - họ chỉ đạt được kết quả bình thường, và họ không quá nổi tiếng trong giới tu sĩ cũng như với cư sĩ. Tuy nhiên, họ vẫn luôn bận rộn với việc học Phật pháp. Một số người thì chuyên dạy Phật pháp.

Việc thực hành thiền cũng giống như học Pháp học vậy. Giờ đây, chúng ta đang thực hành, đang giảng dạy, đang chia sẻ trải nghiệm, vấn đáp, và cùng nhau làm thiện pháp - trong vai trò là chư Tăng, sa di, tu nữ, tình nguyện viên hay thiền sinh toàn thời gian.

Bằng cách sống và hành như vậy, một vài chư Tăng, tu nữ hay hành giả có thể sẽ giác ngộ, có thể trở nên nổi tiếng trong giới tu sĩ và cư sĩ, và có thể thành công trong việc dạy thiền và giúp đỡ người khác.

Chúng ta cần phải tiếp tục làm như thế này trong suốt cả đời. Rồi sẽ ngày càng có thêm nhiều hành giả, nhiều người thực hành thiền, nhiều thiền sư, và nhiều trung tâm thiền - điều đó là chắc chắn. Một vài hành giả có thể sẽ giác ngộ trong đời này. Nhưng về lâu dài, gần như tất cả những người thực hành sẽ đạt đến giác ngộ.

Dẫu vậy, điều đó có thể cần nhiều kiếp sống. Không phải ai cũng có thể giác ngộ, thành công, hay nổi tiếng trong đời này - cả với giới Tăng sĩ lẫn cư sĩ. Nhưng nếu xét trong vòng luân hồi vô tận - Samsara - thì chúng ta chắc chắn sẽ thành công, như ước nguyện, như khát vọng mạnh mẽ mà chúng ta đang có.

Điều này tuy đơn giản, nhưng sâu sắc. Ngay cả khi chúng ta không chắc chắn sẽ giác ngộ trong kiếp sống hiện tại, thì chúng ta vẫn có thể chắc chắn rằng mình sẽ giác ngộ trong tương lai. Có thể trong đời này chúng ta không nổi tiếng, nhưng chắc chắn chúng ta sẽ mãn nguyện trong tương lai, nhờ những việc làm thiện pháp mà chúng ta đang làm trong hiện tại.

Question 2:

Dear Sayadaw, what does it mean to practice seriously? When I practice a lot, I feel tired and bored, like eating the same food too often. At first, I didn't understand the teaching on detachment, but hearing the same words again and again made me bored. I enjoy listening to Sayadaw, but I wish to hear new ways of teaching. So, how can I truly practice seriously?

Answer:

Practicing meditation seriously is to practice both sitting meditation and meditation in daily activities. We should be busy practicing mindfulness and detachment in every present moment.

You must be able to practice mindfulness and detachment in both an interesting and boring mind. You are able to practice meditation when you are interested, but if you feel bored, it becomes difficult to practice. You must dare to fight against a bored mind when practicing meditation or doing good deeds. You will see many Myanmar nuns and meditators who are sleepy while they are practicing meditation and doing good deeds. This is

practicing with a sleepy mind; they are not grasping the sleepiness, they are trying to use the sleepy mind to practice mindfulness and detachment.

Sometimes there will be boredom, but they try to use both bored and interested mind states to do good deeds. Sometimes there will be anger; we should continue our practice even with an angry mind. Even if we are angry, we should continue the practice to fight against the angry mind. You must be able to practice meditation or do good deeds with both a grasping mind and a letting-go mind. Now, you are not practicing meditation seriously, that's why you do not understand what it really means to practice meditation seriously.

Câu hỏi 2: Thưa Sayadaw, thực hành nghiêm túc là như thế nào? Khi con thực hành nhiều, con cảm thấy mệt mỏi và chán nản, giống như ăn một món quá nhiều lần thì sinh ngán. Lúc đầu con không hiểu lời dạy về sự xả ly, nhưng nghe lặp đi lặp lại mãi khiến con cảm thấy nhàm chán. Con rất thích nghe Ngài giảng nhưng con mong được nghe những cách giảng dạy mới mẻ hơn. Vậy làm sao để con có thể thực hành thật sự nghiêm túc?

Trả lời:

Thực hành nghiêm túc là thực hành cả khi ngồi thiền lẫn trong sinh hoạt hằng ngày. Chúng ta nên chuyên tâm vào việc thực hành chánh niệm và xả ly trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Bạn cần có khả năng thực hành chánh niệm và xả ly trong cả lúc hứng thú lẫn khi nhàm chán. Khi có hứng thú,

bạn có thể thực hành thiền, nhưng khi thấy chán, thì rất khó để thực hành. Bạn phải dám đối mặt và vượt qua sự chán nản khi hành thiền hay khi làm thiện pháp. Nhiều tu nữ và thiền sinh người Myanmar vẫn bị hôn trầm chi phối khi hành thiền hoặc làm thiện pháp. Họ đang thực hành trong trạng thái buồn ngủ nhưng họ không bám víu vào tâm buồn ngủ mà đang cố gắng tận dụng nó để thực hành chánh niệm và xả ly. Đôi lúc sẽ cảm thấy chán, nhưng họ vẫn dùng cả trạng thái chán nản và thích thú để làm các thiện pháp.

Đôi khi tâm sân khởi lên, chúng ta cần nỗ lực thực hành để vượt qua nó. Dù đang bực bội, ta vẫn nên tiếp tục thực hành nhằm chuyển hoá và vượt qua tâm sân. Bạn cần có khả năng hành thiền hoặc làm thiện pháp với cả tâm dính mắc lẫn tâm xả ly. Hiện tại, bạn chưa thực hành nghiêm túc, nên bạn chưa hiểu rõ thế nào là thực hành một cách nghiêm túc.

Question 3:

When I share my experience and concern about practicing meditation with some people, I realize that they understand what I'm sharing, but they are not practicing. Then they ask again and again how to do it, and what to do.

Sometimes I think that maybe I should not share with them in detail, but rather encourage them to practice more. It may be better for them, because actually, they do understand, but without practice (or maybe with not much practice), they cannot solve the problem by themselves.

So in that case, what is the right understanding? And how to deal with them to help them in the best way? Or should we just be patient?

My question is: how should we deal with people who understand what we are sharing, but do not practice - or do not practice enough? What should we do? Should we just encourage them to practice first?

Answer:

We should do both, because they want to listen - they don't want to practice. So, fulfill their needs as much as possible. In this way, they will fulfill our needs. Our need is to do good deeds. As we do as they want - to know more than to do - we should fulfill their need in order to fulfill our need of practicing meditation by more and more people. They may not practice, but because of fulfilling their needs, our need to practice meditation by many people will be fulfilled. It may involve them or not, but we are sure to achieve success in fulfilling our need.

Câu hỏi 3: Dạ, khi mà mình chia sẻ về hành thiền với một số người, thì họ muốn nghe nhiều hơn là muốn thực hành. Và đôi khi con thấy rằng, việc chia sẻ lý thuyết sẽ không tốt bằng việc chỉ động viên họ tiếp tục thực hành. Và con muốn hỏi Ngài rằng: vậy thì mình cần phải làm gì trong trường hợp đó ạ?

Trả lời:

Chúng ta nên làm cả hai, bởi vì họ muốn nghe, chứ không phải thực hành. Họ muốn nghe nhiều hơn là thực hành. Vì vậy, đáp ứng nhu cầu của họ - đáp ứng nhu cầu

nghe của họ - thì nhu cầu của chúng ta về việc giúp mọi người thực hành sẽ được đáp ứng. Nhu cầu của chúng ta về việc làm thiện pháp cũng sẽ được đáp ứng. Bởi vì họ muốn biết nhiều hơn là thực hành, nên chúng ta nên đáp ứng nhu cầu của họ, để có thể đáp ứng được nhu cầu của chúng ta về việc giúp người khác thực hành thiện. Có thể họ sẽ không thực hành, nhưng cái nhu cầu giúp đỡ người khác của chúng ta chắc chắn sẽ được đáp ứng nếu như chúng ta đáp ứng nhu cầu của họ. Và như thế thì chúng ta chắc chắn sẽ thành công trong việc giúp đỡ những người khác thực hành. Nghĩa là: có thể người đó có nghe nhưng không thực hành, nhưng nếu chúng ta vẫn tiếp tục làm thiện pháp - để đáp ứng nhu cầu của họ - thì không chỉ họ, mà có thể rất nhiều người khác nữa sẽ có thể thực hành được thiện, từ cái sự mong muốn của chúng ta về việc giúp đỡ những người khác thực hành thiện. Nhu cầu đó cũng sẽ được đáp ứng.

Question 4:

Dear Sayadaw, I really want to meditate, but I don't understand why I can't actually do it. I don't know how to make my meditation practice more consistent. For example, today I felt like meditating, but something kept distracting me with other things, like going out or feeling tired. This always happens repeatedly. So I spend little time meditating and a lot of time doing other things. Please give me some advice. Thank you.

Answer:

You must stop grasping the habit of the mind. Now you are grasping meditation as much as you want. That is the

habit of the mind. You should allow whatever good or bad happens concerned with your habit, with your practice.

If you cannot practice by yourself, you can practice in a meditation retreat like this. You just need to continue by studying, learning and practicing one day after another, one month after another, one year after another, one life after another. The more you are practicing like this, the more you can detach from the society, from the life of a lay person. The more you can detach from the life of a lay person, the more you can practice for sure.

Now you have attachment to the life of a lay person. That attachment concerned with the life of a lay person is the cause of difficulty in your practice. So it will take time. You will become older and older. But don't give up to continue your practice.

If you cannot practice, you can volunteer. You can take care of the monastery or meditation center, you can take care of new nuns, monks or meditators.

If you cannot do your best, you must accept what you must accept as much as you can. You should not be greedy. To practice seriously, you need to be patient enough to practice slowly and steadily. You don't need to be urgent.

If you are together with us as a member of Thabarwa center, Thabarwa center will change. And then you will also change.

If you practice by yourself, it will take a long time. You are not sure to change yourself. If you are doing good deeds together with us like this, you just need to follow me as a

member of Thabarwa center. And then Thabarwa center will develop more and more, Thabarwa center will change to be better and better. In this way, your life can develop.

You don't need to emphasize to change by yourself. You just need to emphasize not to disconnect with us and Thabarwa center. You will find more and more suitable people, suitable meditators, more and more suitable places or meditation centers. So you just need to stop the grasping habit of your mind.

Most of the people in Thabarwa center are not very skillful in doing good deeds because of old age and sickness. But the Thabarwa center is changing gradually. In this way, their life and their experience and their abilities are also changing slowly and steadily. I am solving the problem of many people by doing good deeds like this.

If you are working as a lay person, you may not be sure to go to another country like this, you are not sure to help many Dhamma friends like this. Now you dare to abandon your life as a lay person, that is why you can visit Malaysia, Singapore. You can have more and more Dhamma friends because of Buddha Dhamma and Sangha. So you are fortunate, you should not be greedy.

Câu hỏi 4: Kính thưa thiền sư, con rất muốn hành thiền nhưng con không hiểu sao con không thể hành thiền được. Con dễ bị sao nhãng vào các việc khác, như đi ra ngoài hay cơ thể mệt mỏi... Vậy làm sao để con có thể hành thiền được nhiều hơn. Và cách hành thiền quán tâm là gì? Xin Ngài cho con lời khuyên.

Trả lời:

Bạn cần phải dừng lại thói quen nắm giữ của tâm và chấp nhận bất kỳ điều gì tốt hay xấu diễn ra trong quá trình thực hành của mình.

Nếu bạn không thể tự mình thực hành, bạn có thể thực hành thiền trong các khóa thiền như thế này. Bạn chỉ cần tiếp tục bằng cách học hỏi, nghe pháp và thực hành ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác, hay kiếp sống này qua kiếp sống khác. Bạn càng thực hành như vậy, bạn càng có thể xả ly khỏi xã hội và đời sống của một người cư sĩ. Bạn càng có thể xả ly khỏi đời sống của một người cư sĩ bao nhiêu thì bạn càng có thể thực hành dễ dàng được bấy nhiêu.

Bây giờ, bạn đang có sự dính mắc vào đời sống của một người cư sĩ. Chính sự dính mắc này là nhân khiến cho việc thực hành của bạn trở nên khó khăn. Vì vậy, sẽ cần thời gian. Bạn sẽ trở nên già đi nhưng đừng bỏ cuộc.

Nếu như bạn không thể hành thiền, thì bạn vẫn có thể làm tình nguyện viên. Bạn có thể chăm sóc tu viện hoặc trung tâm thiền, bạn có thể chăm sóc các tu nữ mới hoặc các thiền sinh mới.

Nếu như bạn không thể làm tốt nhất nhất có thể thì bạn cần phải chấp nhận nhiều nhất những gì bạn có thể làm. Bạn không nên tham lam.

Để thực hành một cách nghiêm túc, bạn cần đủ kiên nhẫn để có thể thực hành chậm rãi và đều đặn. Bạn không cần phải vội vàng. Nếu bạn ở cùng chúng tôi với tư cách là thành viên của trung tâm Thabarwa, trung tâm Thabarwa sẽ thay đổi. Và rồi bạn cũng sẽ thay đổi theo.

Nếu bạn thực hành một mình, thì sẽ mất rất nhiều thời gian và cũng không chắc chắn sẽ thành công. Nếu bạn làm thiện pháp cùng chúng tôi như thế này, thì bạn chỉ cần tiếp tục theo tôi với tư cách là thành viên của trung tâm Thabarwa. Và rồi trung tâm Thabarwa sẽ ngày càng phát triển, trung tâm Thabarwa sẽ thay đổi trở nên tốt đẹp hơn. Bằng cách này, cuộc sống của bạn cũng sẽ thay đổi và phát triển tốt hơn.

Không cần quá chú trọng vào việc thực hành bởi chính bản thân mình. Bạn chỉ cần chú trọng vào việc đừng để mất kết nối với chúng tôi và trung tâm Thabarwa. Rồi bạn sẽ tìm thấy những con người phù hợp, những thiên sinh phù hợp, những nơi chốn phù hợp và những trung tâm thiên phù hợp. Vì vậy mà bạn chỉ cần dừng lại thói quen dính mắc, nắm giữ của tâm.

Hầu hết những người ở trung tâm Thabarwa không thuần thực trong việc làm thiện pháp bởi vì đã cao tuổi và già yếu. Nhưng trung tâm Thabarwa đang thay đổi dần dần. Bằng cách này, cuộc sống, kinh nghiệm và năng lực của họ cũng đang thay đổi một cách từ từ và ổn định. Tôi đang giải quyết vấn đề của rất nhiều người bằng cách làm thiện pháp như thế này.

Nếu bạn làm việc như một người cư sĩ, bạn có thể không chắc chắn theo được tôi để đi đến một quốc gia khác như thế này hay giúp đỡ những người bạn Pháp, những người bạn đạo như thế này. Bây giờ, vì bạn dám buông bỏ đời sống của một người cư sĩ và sống như một người tu nữ, đó là lý do tại sao bạn có cơ hội để ghé thăm Malaysia, Singapore và gặp rất nhiều những người bạn đạo khác nhờ

Phật, Pháp và Tăng. Vì vậy, bạn đang rất may mắn, bạn không nên tham lam.

Question 5:

Dear Sayadaw, how to contemplate the mind, how to observe the mind? Can you make an example for me?

Answer:

In my experience, if I stop doing something with my body and mind, it is easy to know the desire of the mind. If we stop doing something, the desire to do that thing will become stronger and stronger.

For example, if we don't sleep at the time when we should sleep, the mind with desire to sleep will become more and more powerful. If we don't eat when we are hungry, the mind with desire to eat will become stronger and stronger. If we don't speak when we want to, the mind with desire to speak will grow stronger and stronger.

So in this way, we are able to observe the mind by stopping our usual actions. The more we practice like this, the more we can understand the emptiness or the nothingness or the selflessness of desire and the mind as they appear in the present moment.

Nothing is permanent. Nothing can be grasped as something or someone. There are only causes and effects of selfless impermanent nature. Whenever there is a cause, there will surely be an effect. If the cause is good, the result will be good. If the cause is bad, the result will be bad.

Good consequences are caused by good actions. Bad consequences are caused by bad actions. Whenever there is an action, there will be a corresponding reaction. Both good and bad actions are powerful to create the same good and bad reaction.

With this right understanding, I dare not do bad actions with my body and mind. In this way, I am safe from receiving bad consequences. The more we don't do bad actions, the safer we are.

Besides, I also dare not stop doing good deeds. If I stop doing good deeds, then the good reactions may also stop. With this understanding, I am able to continue doing good deeds - one after another, or even two or three at the same time with teamwork. In this way, I can receive one, two, three, or even four good results in return continuously. I will continue like this as much as I can.

I don't do bad deeds by doing good deeds, and by purifying the mind. Like a water purification system, which works continuously to purify the water all the time, we also need to continuously purify the mind moment by moment.

In this way, the power of purifying the mind becomes stronger and stronger.

Câu hỏi 5: Thừa Thiền sư, làm thế nào để có thể quán tâm? Mong Ngài có thể chia sẻ một ví dụ cụ thể để giúp con hiểu hơn về quán tâm?

Trả lời:

Theo trải nghiệm của tôi, khi tôi ngừng làm một việc gì đó trên thân và tâm của mình thì rất dễ nhận ra những mong

muốn của tâm. Khi chúng ta dừng làm một việc gì đó, thì mong muốn làm việc đó sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn.

Ví dụ, nếu chúng ta không ngủ vào thời điểm cần phải ngủ, thì tâm mong muốn ngủ sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Nếu chúng ta không ăn khi đến giờ ăn, thì tâm mong muốn ăn sẽ ngày càng lớn hơn. Nếu chúng ta không nói khi muốn nói, thì tâm muốn nói cũng sẽ càng mạnh lên.

Như vậy, bằng cách ngừng những hành động thường nhật, chúng ta có thể quan sát tâm rõ ràng hơn. Càng luyện tập như thế, chúng ta càng hiểu sâu sắc hơn về sự không thật, vô ngã của những tâm mong muốn khi chúng phát sinh trong khoảnh khắc hiện tại.

Không có gì là thường hằng. Không có gì có thể nắm giữ như “cái gì đó” hay “ai đó” cố định. Chỉ có nhân quả - tất cả đều mang bản chất vô ngã và vô thường. Một khi đã gieo nhân, thì chắc chắn sẽ có quả. Nếu nhân là thiện, thì quả sẽ là thiện. Nếu nhân là bất thiện, thì quả sẽ là bất thiện.

Quả thiện sinh ra từ hành động thiện. Quả bất thiện sinh ra từ hành động bất thiện. Mỗi hành động đều dẫn đến một phản ứng tương ứng. Cả hành động thiện và bất thiện đều có sức mạnh tạo ra kết quả tương ứng với bản chất của chúng.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi không dám làm các hành động bất thiện với thân và tâm mình. Như vậy, tôi được bảo vệ khỏi những quả bất như ý. Càng không làm hành động bất thiện, chúng ta càng được an toàn.

Đồng thời, tôi cũng không dám ngừng làm các việc thiện. Nếu tôi ngừng làm việc thiện, thì các quả thiện cũng

có thể dừng lại. Với sự hiểu biết đó, tôi tiếp tục làm các việc thiện - từng việc một, hoặc hai, ba việc cùng lúc thông qua sự phối hợp đội, nhóm. Như vậy, tôi có thể nhận được một, hai, ba hoặc bốn kết quả tốt liên tiếp. Tôi sẽ tiếp tục làm như vậy nhiều nhất có thể.

Tôi không làm việc ác bằng cách làm việc thiện và thanh lọc tâm. Giống như hệ thống lọc nước luôn hoạt động liên tục để làm sạch nước, chúng ta cũng cần liên tục thanh lọc tâm từng khoảnh khắc.

Bằng cách này, sức mạnh thanh lọc tâm trở nên ngày càng mạnh mẽ.

Question 6:

I haven't had the urge to take afternoon naps, nor have I had the notion of sleeping at fixed times. Whenever I feel sleepy, I might just sit and fall asleep.

So now, I wish to let go of this habit of sleeping. May I ask, how many years have you been letting go of sleeping? And should I also do this? If so, how should I go about it?

Answer:

Before I started practicing meditation, I was attached to sleep. If I couldn't sleep for 6 hours at night, I would feel weak and find it difficult to work the whole day.

In fact, it was because of my attachment to sleeping for 6 hours only. When I practiced meditation, I came to understand my attachment to sleeping, eating, working, and many other things.

I realized I had to detach from sleeping and limit the time. As much as I was attached, I needed to detach. I had to detach from the time of going to bed and getting up in the morning. I fixed the time for sleeping before I practiced meditation. Therefore, I had to abandon or let go of the fixed time for sleeping.

I tried to sleep only when I was really tired - only when I could not work. I would try to sleep only when I was really sick. At that time, doing anything was very hard; taking rest was very easy. But I didn't give up easily. I tried to continue working even if I wasn't feeling very well.

Doing good deeds is free - it has no limit regarding good health or sickness, time, place, person, or condition. With this right understanding, I tried to use both the active and sleepy mind to do good deeds with mindfulness and detachment. In this way, I could successfully detach from the limits of sleeping time.

I had to reduce my sleeping time more and more. Sometimes, I would continue working even while lying in bed almost the whole night. If there were many things to do, I might fall asleep only if I felt extremely tired.

Because of detaching from limited sleeping time, I could work more and more freely - without paying attention to sleeping time. In this way, I might fall asleep on a bus or a flight during a trip.

I may try to work the whole day - teaching meditation, sharing experiences, answering questions, solving problems like this. In this way, I don't need to think about the time for sleeping. I could work freely.

Câu hỏi 6: Con thưa ngài, Cho đến tận giờ phút này, con không có ý niệm ngủ trưa, không có ý niệm ngủ đúng giờ. Khi nào con buồn ngủ thì có thể con ngồi, con ngủ. Con muốn xả ly cái việc ngủ này. Và ngài có thể cho biết là xả ly việc ngủ với ngài được bao nhiêu năm rồi? Và con có nên làm việc này không ạ? Nếu làm thì phải thế nào ạ?

Trả lời:

Trước khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi dính mắc vào việc ngủ sáu giờ một đêm. Nếu như tôi không thể ngủ đủ sáu giờ, tôi sẽ cảm thấy yếu, không thể làm việc cả ngày – rất khó khăn để có thể làm việc trọn vẹn.

Trong thực tế, đó chính là sự dính mắc của tôi vào thời gian ngủ – phải đủ sáu tiếng. Chỉ khi tôi thực hành thiền, tôi mới đi đến sự hiểu biết về sự dính mắc của mình đối với việc ngủ, ăn uống, làm việc và nhiều thứ khác. Tôi phải xả ly khỏi việc ngủ theo những thời gian chế định nhiều như tôi đã từng dính mắc. Tôi cần xả ly khỏi thời gian của việc lên giường và thức dậy vào mỗi buổi sáng.

Trước đây khi thực hành thiền, tôi đã đặt ra một khung thời gian cố định cho việc ngủ nghỉ. Do đó, tôi phải từ bỏ cái thời gian cố định cho việc ngủ. Tôi cố gắng chỉ ngủ khi mà tôi cảm thấy thật sự mệt, chỉ khi tôi không thể làm việc thêm nữa. Tôi sẽ cố gắng ngủ chỉ khi thực sự cần thiết. Vào thời gian đó, làm việc thì rất mệt, rất khó; nghỉ ngơi thì dễ dàng. Nhưng tôi không dễ dàng từ bỏ. Tôi thậm chí cố gắng làm việc khi không khỏe.

Làm thiện pháp thì tự do – không có giới hạn bởi sức khỏe hay bệnh tật, thời gian, nơi chốn, điều kiện hay con

người. Với hiểu biết đúng đắn – chánh kiến – này, tôi cố gắng sử dụng cả tâm linh hoạt, tâm năng động lẫn tâm buồn ngủ, để làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly.

Bằng cách này, tôi có thể thành công trong việc xả ly khỏi giới hạn của thời gian ngủ. Tôi phải giảm thời gian ngủ ngày một nhiều hơn. Thỉnh thoảng, tôi làm việc ngay trên giường cả đêm trong tư thế nằm. Nếu như có quá nhiều công việc để làm, tôi chỉ rơi vào trạng thái ngủ khi đã quá mệt.

Vì đã xả ly khỏi thời gian ngủ giới hạn, tôi có thể làm việc ngày một tự do hơn, mà không cần phải chú ý đến thời gian ngủ. Bằng cách này, tôi có thể ngủ trên máy bay hoặc trên các phương tiện giao thông trong những chuyến đi. Tôi cố gắng làm việc cả ngày: giảng dạy, chia sẻ kinh nghiệm, vấn đáp, giải quyết vấn đề... giống như vậy, như thế này.

Bằng cách này, tôi không cần phải nghĩ ngợi về thời gian dành cho việc ngủ. Tôi có thể làm việc một cách tự do.

Question 7:

Dear Sayadaw, how do we use the power of detachment in our daily life, especially when we experience physical pain, suffering, sickness, the loss of family members, or disease? And even with good experiences like happiness, how do we use this power of detachment from moment to moment?

I understand that all these painful feelings are due to attachment, craving, and desire, but my understanding is not deep enough. It relates to Anatta Dhamma. One

can understand that this is non-self in words, but to understand it very deeply inside is different. Detachment has to do with some understanding of how to practice it correctly, so it will bring the gist of understanding for the right practice. Understanding Anatta Dhamma and craving helps, but it is not enough; it is only superficial in the beginning. We might think we understand how to detach, but in moments of very strong craving or desire, it is very hard for us to remember. How does Sayadaw practice detachment? Sayadaw's detachment is very powerful. I want to learn from Sayadaw.

I can get rid of some desires and cravings because of the right understanding and meditation. But some desires or cravings are very strong, and it's very hard to uproot them. It takes a lot of time and practice. I see myself clinging to them. It's like Mara or Kilesa, very strong and opposing. I'm actually fighting these Kilesas. Sometimes I want to practice until midnight, 2:00 am, or 3:00 am, but when I sit down, my heart doesn't want to practice. So I oppose it by not sitting in meditation but listening to Dhamma talks until 3:00 or 4:00 am. But that's not enough. I cannot get rid of this craving, this desire, this Kilesa, this Mara. It's very hard. How do I overcome this Mara and detach, to win over the Mara? I see this self fighting against myself. I try to use the Dhamma to win, but most of the time, the Kilesa takes over.

Answer:

You have to do good deeds and practice meditation, but you cannot lose your attachment to oneself. That's why you are doing good deeds with the idea of self. This is the same for every meditator. In order to detach from the idea of self, we need to stop every former action of our body and mind. Stop speaking to detach from speaking. Stop working to detach from working for money.

You can speak with the power of silence. We speak because we cannot stop speaking. We work because we cannot stop working. We think because we cannot stop thinking. That's what we are doing with attachment-attachment to our actions of speaking, eating, sleeping, working, thinking. In order to detach from the idea of self, we need to stop or detach from whatever we do. The aim of stopping is not to reject action. If we can detach, we can do it again.

Meditator: You mean to say that when I want to speak, I can see that 'I' is speaking, so speaking is becoming the leader?

Sayadaw : Yes, yes.

Meditator: I understand. If I want to say something and the 'I' wants to say something, then the 'I', the speaking, whatever is deluded with the mind, keeps on talking. But if I want to say something at that very moment, whatever I say is just to the point, and that's it. There's no 'I' saying. When I keep on talking, my mind keeps on thinking, and my saying becomes the thinking mind, not the one that speaks to another. Now I can understand myself. When I want to gossip, the gossip becomes the thing itself. But if I

want to say something meaningful towards the Dhamma, the heart is very light. I don't see myself talking through thinking; the talking is through the heart. It's not from thinking, it's from the heart, and the mouth speaks. It's very soft, very light, and very comfortable. Sayadaw is pointing to that, right?

Sayadaw: Yes. We can learn "doing only," without representing oneself, someone, or something.

Meditator: Just teaching only. Not for someone, not for something. Just "doing only," "teaching only." Yes, I can feel the difference when I talk about Dhamma. All of a sudden, I can understand a person. I could tell a person, "You are breaking your third precept." I asked, "Can you tell me, are you breaking your third precept?" He looked at me and said, "Yes." How could I know? I don't know. But from talking Dhamma to this person, I suddenly said, "Don't come to me if you don't have clear five precepts," because I cannot transfer the Dhamma over. I asked, "Are you thinking of the third precept, Kāmesumicchācāra?" He told me, "Yes." Then I said, "Okay, you settle that first, then you learn Dhamma." It's different from when I say something about Dhamma with my thinking mind. That drains a lot of energy. But if I say something from the heart, without thinking, my heart is very soft and light. I can see the difference.

Sayadaw: Yes. You need to practice seriously and continuously to get success. This is a simple understanding that comes from practicing in the right way.

Meditator: I keep monitoring myself, what I have learned correctly. I check how strong my Kilesas are, and whether I have generosity, compassion, Metta, and so on. Through my own learning, I keep monitoring from moment to moment, day by day, how much I improve. I test myself. When I see an ant, would I be able to rescue it? How much compassion is there? I have to rescue it. If I suddenly kill an ant, I feel so sorry and think, "I have no intention." This makes my heart become softer. But again, when I practice like this, my Kilesa is very, very strong and opposes me.

Sometimes I shed tears when I practice. It's very hard, I know. I cannot go through because you have to go through and bear with it. From time to time, it's really hard. That's why I ask, when I am facing a difficult situation, how am I going to detach? Like what was said, whatever I do, I still have the attachment of "I" doing. So I need to have the right understanding to see this mistake in myself.

Sayadaw: You must dare to detach from every attachment, every present attachment. If we are choosing the object to detach from, that is not right. We must detach from what we are strongly attached to now. If we have a strong attachment to eating, we should wait by not eating. If we don't have a strong desire to eat, we can eat. If we want to sleep seriously, we should not sleep; we should fight against sleeping. We should spend more and more time not sleeping. If we don't want to sleep, we can sleep. That is the practice of detachment. We must never obey our strong desire for eating, sleeping, seeing, listening to music, or watching movies. Whatever we really want to do, we must stop doing it in order to detach.

If we don't want to listen to the Dhamma talk, we must listen to the Dhamma talk. This is detachment from having no desire to listen. If we don't want to teach, we must teach or share what we understand. This is detachment. We must be able to do it even if we don't want to. Sometimes we don't want to eat, but in order to detach from the desire of not eating, we should eat. This is the practice of detachment.

Meditator: So what if I have the desire to listen to Dhamma talks for many hours, five or six hours? I have that desire. Every time I go home, I switch on the Dhamma to listen and get understanding. Even in the car, I listen. I'm attached to listening to Dhamma, but I understand it. To practice rightly, is that desire a good desire that I also have to detach from, or should I keep on?

Sayadaw: Every attachment needs to be detached, whether it is a good or bad attachment.

Meditator: So does that mean when I listen to Dhamma and see my attachment to listening, I should pause and not listen?

Sayadaw: Listening to a Dhamma talk is to be "listening only," not to attach. We don't need to attach to listening to a Dhamma talk; we just need to listen. We don't need to attach to helping or donating; we just need to help and donate. We must not accept the attachment or strong desire of the mind. Every attachment must not be obeyed.

When I practiced meditation at night as a businessman, I was so sleepy, but I did not give up. I tried to continue practicing with a sleepy mind. One day I could not fight it

and fell asleep, but it was very rare. Most of the time, I would fight against every strong desire or strong attachment of the mind. In this way, the power of detachment became stronger and stronger. Attachment is to be detached, not only our attachment but also the attachment of others.

We need to detach when we are traveling with many people. They are urgent, they cannot wait, they will go early. At that time, I will wait, not by going, to detach from their attachment. In this way, if they don't have much desire to go, at that time we will go. I used to do this. This is detachment.

Because of an emergency, we cannot wait if we are with many people. That's why we make many mistakes, like forgetting our belongings or phones. That is not good. We should be on time. We don't need to be early; we don't need to be late. But because we worry about being late, we are always very early. We waste our time preparing and waiting for many hours. That is not right. That's why I used to detach from the hasty, greedy, or worried mind about being late. In this way, I can save a lot of time on preparation. Sometimes I may be late, but it is okay. I can accept it.

This is a teaching to be "doing only," not grasping, with no pressure about missing the flight. We can accept it even if we miss the flight. If we cannot accept this, we will worry. In this way, we find it difficult to be "traveling only."

Meditator: So, Sayadaw, when we practice most of the time, our actions become very slow, like for me. I live free of planning ahead and just do whatever I want to do. When I go out, I move very slowly. People tell me, "You are very calm, very slow. Why are you so slow?" Is it due to practicing, or has this habit become very slow because I don't think so much ahead? Whatever I do, I just do. I don't set times for eating or other things. I live very freely. Is this way of practicing okay?

Sayadaw: If we are the opposite of the public, the majority of the people, we are right. If we are the same as the public, we are wrong for sure. So this is the right thing.

Meditator: So this is right?

Sayadaw: Yes, yes.

Meditator: When I go out and do charity work with many people, I sometimes cannot take it because I can feel the energy is very strong. Then when I go home and sit down alone, it feels so nice.

Sayadaw: When I started practicing meditation in 1999, I came to understand and practice like this. In this way, I can do many things and travel a lot for many years continuously. I'm safe and healthy. I teach many patients at the hospital, but I'm safe. This is the power of a stable and pure mind, or mindfulness and detachment. We don't need to be urgent or hasty. I just need to control the mind to be stable and pure as much as possible.

Meditator: I can see a lot of changes in me. I used to be very scared of being alone, but now I'm very happy to

be alone. When I used to see blood, I could faint. But now, after seeing Asubha of myself dead in a pool of blood, my body rotten, I don't get scared of blood anymore. I feel it's nothing. I don't feel that worry. Even with spirits, especially when I follow Sayadaw to cemeteries, even in Vietnam, spirits come-very ugly, with blood oozing-into my vision. Now I'm not scared, even when I can see them. Is that the power of the practice of meditation?

Sayadaw: Yes, yes. I teach like this. I am now conducting meditation retreats inside cemeteries. More Thabarwa centers in Myanmar are near cemeteries. This place is also near a cemetery. Because we are together with everything and everyone, including unseen beings, we are in harmony because of mindfulness and detachment. We are different because of ignorance and attachment. We are the same selfless impermanent nature because of mindfulness and detachment. So we are trying to see only from the side of non-self, or selflessness, or anatta. That is the best we can do for all.

Câu hỏi 7: Kính bạch Sayadaw, làm sao để chúng con có thể sử dụng sức mạnh của sự buông xả trong đời sống hằng ngày - đặc biệt là khi gặp đau đớn thể xác, khổ tâm, bệnh tật, mất người thân, hay những bệnh nan y? Và ngay cả với những trải nghiệm dễ chịu như hạnh phúc - làm sao để có thể sử dụng được sức mạnh của sự buông xả từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác?

Con hiểu rằng tất cả những cảm giác khổ ấy đều bắt nguồn từ sự dính mắc, ái dục và mong cầu. Nhưng sự hiểu biết của con vẫn chưa đủ sâu. Nó có liên hệ đến

pháp Vô Ngã. Một người có thể hiểu vô ngã bằng lời, nhưng để thấu hiểu thật sâu sắc từ bên trong là chuyện khác. Buông xả cần đi đôi với một sự hiểu đúng và hành đúng, thì mới có thể đưa đến tinh yếu của sự thấu suốt.

Hiểu về Vô Ngã và ái dục có giúp ích, nhưng chưa đủ. Đó chỉ là tầng hiểu biết bề mặt ban đầu. Chúng con có thể nghĩ rằng mình đã hiểu cách buông xả, nhưng đến lúc tham dục hay mong cầu trời dậy mạnh mẽ, thì rất khó để nhớ lại được pháp hành.

Xin Sayadaw chỉ dạy - Ngài đã thực hành buông xả như thế nào? Bởi vì sức buông xả nơi Sayadaw rất mạnh mẽ, con muốn học theo. Con có thể buông bỏ một số mong cầu và ham muốn nhờ hiểu đúng và hành thiện. Nhưng có những loại dục rất mạnh, rất khó nhổ tận gốc. Nó đòi hỏi thời gian và sự tu tập kiên trì. Con thấy mình vẫn còn dính chặt vào những thứ ấy. Nó giống như Ma vương hay Kilesa vậy - rất mạnh, đối nghịch, và không dễ gì khuất phục.

Có lúc con muốn hành thiện xuyên đêm - đến nửa đêm, 2 giờ, thậm chí 3 giờ sáng - nhưng khi ngồi xuống, trái tim con lại không muốn hành. Vì thế, con chống lại bằng cách không hành thiện mà chuyển sang nghe pháp thoại đến 3 hoặc 4 giờ sáng. Nhưng điều đó cũng chưa đủ. Con vẫn không thể buông bỏ được những tham dục ấy - những ham muốn, những Kilesa, những Ma chướng ấy. Thật quá khó.

Làm sao con có thể vượt qua được Ma vương và thực sự buông xả? Làm sao để thắng được Ma vương ấy? Con thấy một cái “tôi” đang chống lại chính “tôi”. Con

đang cố dùng Pháp để chiến thắng, nhưng phần lớn thời gian, con lại bị Kilesa lấn át.

Trả lời:

Bạn cần làm các việc thiện và hành thiện - nhưng bạn vẫn chưa buông được sự chấp vào cái tôi. Vì thế, bạn đang làm các việc thiện với ý niệm về bản ngã. Đây cũng là tình trạng chung của hầu hết các hành giả.

Muốn buông bỏ ý niệm về cái tôi, chúng ta cần dừng lại mọi hành động cũ của thân và tâm. Dừng nói để buông xả khỏi thói quen nói năng. Dừng làm việc để buông khỏi sự lao động vì tiền bạc.

Bạn có thể nói bằng sức mạnh của sự im lặng. Chúng ta nói vì không thể ngưng nói. Chúng ta làm vì không thể dừng làm. Chúng ta nghĩ vì không thể ngừng suy nghĩ. Tất cả những điều ấy đều là hành động trong sự dính mắc - dính vào thói quen nói, ăn, ngủ, làm việc, suy nghĩ.

Muốn buông khỏi ý niệm về bản ngã, ta phải biết dừng, hoặc buông khỏi bất kỳ điều gì đang làm. Mục đích của sự dừng không phải là để từ chối hành động. Nếu có thể buông, thì ta lại có thể tiếp tục làm điều đó một cách tự do.

Hành giả: Ý Ngài là, khi con muốn nói điều gì đó, con có thể thấy rằng cái “tôi” đang nói, nên việc nói ra trở thành người dẫn đầu, đúng không ạ?

Sayadaw: Đúng rồi, đúng rồi.

Hành giả: Con hiểu rồi. Nếu con muốn nói điều gì đó và cái “tôi” muốn nói điều đó, thì cái “tôi” ấy - cái sự nói, bất cứ thứ gì còn mê mờ với tâm - sẽ cứ tiếp tục nói mãi. Nhưng nếu tại chính khoảnh khắc đó con chỉ muốn nói một

điều gì đó, thì bất cứ điều gì con nói ra sẽ đi thẳng vào trọng tâm, và chỉ vậy thôi. Không có cái “tôi” đang nói.

Khi con cứ tiếp tục nói, thì tâm con lại cứ tiếp tục nghĩ, và lời nói của con trở thành tâm suy nghĩ - chứ không phải là người thực sự đang nói chuyện với người khác.

Giờ đây con có thể hiểu bản thân hơn. Khi con muốn buôn chuyện, thì chính sự buôn chuyện ấy trở thành bản thân nó. Nhưng nếu con muốn nói điều gì đó có ý nghĩa liên quan đến Pháp, thì trái tim trở nên rất nhẹ nhàng. Con không còn thấy mình đang nói thông qua suy nghĩ nữa - mà lời nói ấy đến từ trái tim. Không phải từ cái đầu nghĩ, mà từ trái tim, và miệng tự cất lời.

Nó rất nhẹ, rất mềm, rất dễ chịu. Ngài đang chỉ đến điều đó, đúng không ạ?

Sayadaw: Đúng rồi. Chúng ta có thể học cách “chỉ làm”, mà không đại diện cho một cái tôi, cho ai đó hay điều gì cả.

Hành giả: Chỉ đơn thuần là giảng dạy. Không phải vì ai, không phải vì điều gì. Chỉ là “chỉ làm”, “chỉ giảng”. Vâng, con cảm nhận được sự khác biệt khi con nói về Pháp. Tự nhiên con có thể hiểu về một trải nghiệm trong quá khứ. Con từng nói với một người rằng: “Bạn có thể nói cho tôi biết, bạn đang phá giới thứ ba phải không?” Anh ấy nhìn con và nói: “Đúng.” Làm sao bạn biết?” Con không biết. Nhưng khi con đang nói Pháp với người đó, tự nhiên con nói: “Đừng đến gặp tôi nếu bạn không giữ trọn năm giới,” bởi vì con không thể truyền trao Pháp trong tình trạng đó được.

Con hỏi: “Bạn đang nghĩ đến giới thứ ba - tà hạnh phải không?” Anh ấy trả lời: “Đúng.” Con nói: “Vậy bạn hãy giải quyết điều đó trước, rồi hãy học Pháp.” Điều này khác hẳn với khi con nói Pháp bằng tâm suy nghĩ - điều đó làm hao tổn rất nhiều năng lượng. Nhưng nếu con nói từ trái tim, không qua suy nghĩ, thì trái tim con rất nhẹ, rất mềm. Con cảm nhận rõ sự khác biệt.

Sayadaw: Đúng rồi. Bạn cần phải hành trì một cách nghiêm túc và liên tục thì mới có thể thành tựu được. Đây là sự hiểu biết đơn giản nhưng phát sinh từ việc thực hành đúng cách.

Hành giả: Con vẫn đang quan sát chính mình - những gì con đã học đúng. Con kiểm tra xem các phiền não của mình mạnh tới đâu, liệu trong con có sự rộng lượng, lòng từ, lòng bi hay không. Qua quá trình học hỏi, con luôn theo dõi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từng ngày trôi qua, xem con đã tiến bộ được bao nhiêu. Con thử nghiệm chính mình. Khi thấy một con kiến, liệu con có thể cứu nó không? Lòng bi trong con lớn đến đâu? Con phải cứu nó.

Nếu con lỡ giết một con kiến, con cảm thấy rất hối tiếc và nghĩ: “Con không cố ý.” Điều này khiến trái tim con trở nên mềm lại. Nhưng rồi khi con thực hành như vậy, thì các phiền não trong con lại rất mạnh và chống lại con.

Có lúc con bật khóc khi thực hành. Rất khó, con biết. Con không thể vượt qua được, vì con phải đi xuyên qua nó và chịu đựng nó. Thỉnh thoảng, điều đó thật sự rất khó khăn. Đó là lý do con hỏi: Khi con đang đối diện với một tình huống khó, con phải làm sao để buông bỏ? Như những gì

con đã nói trước đó: Dù con làm gì, vẫn còn có cái chấp vào “tôi đang làm”. Vậy nên con cần có chánh kiến để thấy ra sai lầm đó trong chính mình.

Sayadaw: Bạn phải đủ dũng khí để buông bỏ mọi sự dính mắc - tất cả những sự dính mắc đang hiện hữu ngay lúc này. Nếu bạn chọn lựa đối tượng để buông bỏ, điều đó chưa đúng. Bạn cần phải buông bỏ điều gì mà mình đang dính mắc mạnh mẽ nhất trong hiện tại.

Nếu bạn đang có sự dính mắc mãnh liệt vào việc ăn uống, bạn nên đợi - đừng ăn vội. Nếu bạn không có mong muốn mạnh mẽ để ăn, thì có thể ăn. Nếu bạn rất muốn ngủ, bạn nên không ngủ - bạn cần đối kháng lại sự buồn ngủ ấy. Hãy dành nhiều thời gian hơn để không ngủ. Nếu bạn không thấy buồn ngủ, bạn có thể ngủ. Đó là thực hành sự buông bỏ.

Chúng ta không bao giờ nên tuân theo các dục vọng mạnh mẽ như ăn, ngủ, nhìn, nghe nhạc hay xem phim. Bất cứ điều gì bạn thực sự muốn làm, bạn phải ngưng lại - để thực hành buông bỏ.

Nếu bạn không muốn nghe Pháp thoại, bạn phải nghe. Đó là buông bỏ sự không muốn nghe. Nếu bạn không muốn giảng dạy, bạn cần giảng dạy, cần chia sẻ những gì bạn hiểu. Đó chính là buông bỏ. Bạn cần có khả năng làm được điều đó - ngay cả khi bạn không muốn.

Đôi khi bạn không muốn ăn, nhưng để buông bỏ sự ham muốn *không ăn*, bạn cần ăn. Đây là thực hành của buông bỏ.

Hành giả: Thưa Ngài, vậy nếu con có lòng ham thích nghe Pháp rất nhiều - ví dụ con có thể nghe 5–6 tiếng mỗi ngày - thì sao ạ? Con có mong muốn đó. Mỗi khi con về nhà, con bật Pháp thoại để nghe và tìm hiểu. Ngay cả khi lái xe, con cũng nghe. Con biết mình đang dính mắc vào việc nghe Pháp, nhưng con cũng đang hiểu ra điều gì đó từ đó. Vậy để thực hành đúng, liệu đây có phải là một sự dính mắc tốt mà con cũng cần buông bỏ, hay là con cứ tiếp tục?

Sayadaw: Bất kỳ sự dính mắc nào - dù là tốt hay xấu - cũng đều cần được buông bỏ.

Hành giả: Thưa Ngài, như vậy có nghĩa là khi con đang nghe Pháp và thấy rõ sự dính mắc của mình vào việc nghe, thì con nên tạm dừng và không nghe nữa phải không ạ?

Sayadaw: Việc nghe Pháp là để *chỉ nghe*, chứ không phải để dính mắc. Chúng ta không cần dính mắc vào việc nghe Pháp - chỉ cần lắng nghe. Cũng như vậy, không cần dính mắc vào việc giúp đỡ hay cúng dường - chỉ cần làm mà không dính mắc. Chúng ta không nên thuận theo sự dính mắc hay ham muốn mãnh liệt trong tâm. Mọi sự dính mắc đều không nên tuân theo.

Khi xưa, lúc còn làm kinh doanh, ban đêm tôi thường thực hành thiền trong lúc rất buồn ngủ. Nhưng tôi không bỏ cuộc. Tôi vẫn tiếp tục thực hành ngay cả khi tâm buồn ngủ. Chỉ thỉnh thoảng tôi chịu thua và ngủ thiếp đi, nhưng điều đó rất hiếm. Phần lớn thời gian tôi luôn đối kháng lại mọi ham muốn mạnh mẽ hay sự dính mắc trong tâm. Chính nhờ vậy mà sức mạnh của sự buông bỏ trở nên ngày càng vững mạnh.

Sự dính mắc là để được buông bỏ - không chỉ dính mắc của chính mình, mà cả dính mắc của người khác.

Chúng ta cũng cần buông bỏ ngay cả khi đang đi cùng nhiều người. Có lúc họ gấp gáp, không thể chờ đợi, họ muốn đi sớm. Khi đó, tôi sẽ chọn ở lại - không đi - để buông bỏ khỏi sự nôn nóng của họ. Rồi khi họ không còn mong muốn đi sớm nữa, lúc đó ta sẽ cùng đi. Tôi đã từng làm như vậy. Đó chính là sự buông bỏ.

Vì lý do khẩn cấp, khi đi với đông người, chúng ta không chờ đợi được. Vì thế, dễ mắc sai lầm như quên đồ đạc, điện thoại... điều này không tốt. Chúng ta nên đứng giờ. Không cần đi sớm, cũng không nên trễ. Nhưng vì lo sợ trễ, ta thường đi rất sớm. Rồi ta lãng phí rất nhiều thời gian vào việc chuẩn bị, chờ đợi nhiều giờ liền - điều đó không đúng.

Tôi đã từng xả ly các tâm nôn nóng, vội vã hay lo lắng vì sợ trễ. Nhờ vậy, tôi tiết kiệm được rất nhiều thời gian chuẩn bị. Đôi khi tôi có thể đến trễ, nhưng điều đó cũng không sao. Tôi có thể chấp nhận điều đó.

Đây chính là pháp hành: *chỉ làm*, không nắm giữ, không tạo áp lực vì sợ lỡ chuyến. Ngay cả khi lỡ chuyến bay, mình cũng có thể chấp nhận. Nếu không chấp nhận được điều đó, mình sẽ lo lắng. Và như thế, mình khó mà có thể *chỉ đi, chỉ đi chuyển*, trong tự do và buông xả.

Hành giả: Thưa Ngài, khi con thực hành thiền, phần lớn thời gian thân hành của con trở nên rất chậm rãi. Con sống không có kế hoạch trước, chỉ làm những gì con muốn làm. Khi con ra ngoài, con di chuyển rất chậm. Mọi người thường nói với con: "Bạn rất điềm tĩnh, rất chậm. Sao bạn

lại chậm thế?" Có phải do con hành thiền mà trở nên chậm như vậy, hay là vì con không suy nghĩ nhiều về việc sắp tới? Việc gì con làm, thì con chỉ làm thôi. Con cũng không đặt thời gian cho việc ăn uống hay những việc khác. Con sống rất tự do. Cách hành như vậy có đúng không ạ?

Sayadaw: Nếu bạn sống ngược với số đông, khác với đa phần người đời, thì bạn đang đi đúng đường. Còn nếu bạn sống giống như số đông, thì chắc chắn là sai. Vì vậy, cách bạn đang làm là đúng.

Hành giả: Vậy là đúng ạ?

Sayadaw: Đúng vậy.

Hành giả: Khi con ra ngoài và làm từ thiện cùng với nhiều người, đôi khi con không chịu được vì con cảm thấy năng lượng của mọi người quá mạnh. Nhưng khi con trở về nhà và ngồi yên một mình, con cảm thấy rất dễ chịu.

Sayadaw: Khi tôi bắt đầu hành thiền từ năm 1999, tôi cũng nhận ra và thực hành như vậy. Nhờ thế mà tôi có thể làm được nhiều việc và đi lại nhiều năm liền mà vẫn khỏe mạnh và an toàn. Tôi dạy thiền cho nhiều bệnh nhân ở bệnh viện, nhưng tôi vẫn an toàn.

Đó là sức mạnh của một tâm ổn định và thanh tịnh - của chánh niệm và sự buông bỏ. Mình không cần phải vội vã hay gấp gáp. Chỉ cần cố gắng giữ cho tâm được ổn định và thanh tịnh càng nhiều càng tốt.

Hành giả: Thưa Ngài, con cảm nhận rõ rất nhiều thay đổi nơi chính mình. Trước đây con rất sợ ở một mình, nhưng giờ con lại thấy hạnh phúc khi được ở một mình. Trước kia, chỉ cần thấy máu là con có thể ngất xỉu. Nhưng

bây giờ, sau khi quán quán Asubha (quán thân bất tịnh) - thấy chính thân mình nằm chết trong vũng máu, thân thể đang phân hủy - con không còn sợ máu nữa. Con cảm thấy chuyện đó chẳng có gì cả. Con không còn lo sợ như trước.

Ngay cả với các vong linh, nhất là những khi con theo Ngài đến các nghĩa địa, kể cả ở Việt Nam, con thấy có những vong linh hiện ra - rất ghê rợn, máu me đầy người - trong cảnh giới của con. Nhưng con không còn sợ hãi nữa, ngay cả khi con thấy họ rõ ràng. Đó có phải là sức mạnh của việc hành thiền không, thưa Ngài?

Sayadaw: Đúng vậy. Hiện tại tôi đang hướng dẫn các khóa thiền trong nghĩa địa. Nhiều trung tâm Thabarwa ở Myanmar cũng được đặt gần các nghĩa địa. Nơi đây cũng vậy - ở gần nghĩa địa.

Vì chúng ta đang sống cùng với tất cả - với mọi sự, mọi loài, kể cả những chúng sinh vô hình - nên nhờ chánh niệm và sự buông bỏ, chúng ta sống trong sự hài hòa. Nếu còn vô minh và dính mắc, chúng ta sẽ thấy mình khác biệt. Nhưng với chánh niệm và buông bỏ, chúng ta đều là bản chất vô ngã và vô thường như nhau.

Cho nên, chúng ta đang thực hành để chỉ thấy mọi sự từ góc nhìn của *vô ngã*, hay *không có cái ta*. Đó là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm cho tất cả.

Question 8:

Dear Sayadaw, you said that: at the beginning, we can understand the truth by listening to your meditation teaching, and in the long term, we will understand by our own practice and experience. So

when I practice, your teaching appears and prevents me from experiencing directly with Dhamma or with reality. So how could I detach from your teaching to experience reality directly or Dhamma directly?

Answer:

If you cannot understand the truth by listening to my teaching or other teachings of other meditation teachers, you are far away from understanding the truth directly. Only for Sammāsambuddha and Paṭicca (or Paccekabuddha), they don't need to listen to the teaching of someone in order to know the truth. For the other practitioners, they need to know the truth by listening to the teachings of someone, or the Buddha.

You may be urgent, you may be greedy. You want to know the truth at once. You cannot wait. That's why you are difficult to know the truth - by yourself or by listening to my teaching.

So it concerns with your greed, anger, and delusion. You need to control. You need to re-detach. You need to reduce. You need to be a nun who is practicing meditation or learning Buddhist literature for a long time.

You don't want to be a nun for a long time. You are not patient to learn Buddhist literature or to practice meditation like this. Because of your weakness, impatience, you are difficult to know the truth by both of teaching or directly.

You should detach from the limit of your mind. You should decide not to disrobe, and then you understand the truth.

I don't want you to disrobe. Because you are not important to understand the truth. You are more important to disrobe, to be a lay person. That's why you are difficult to understand the truth.

Câu hỏi 8: Ngài từng nói rằng, ban đầu, chúng con có thể hiểu được sự thật thông qua việc lắng nghe những bài giảng và hướng dẫn thiền của ngài. Nhưng về lâu dài, chúng con sẽ tự mình hiểu ra qua quá trình thực hành và kinh nghiệm của chính mình. Tuy nhiên, khi con thực hành, lời dạy của ngài lại thường xuất hiện trong tâm trí và ngăn cản con trải nghiệm trực tiếp với Dhamma, với thực tại.

Vậy làm sao con có thể xả ly khỏi lời dạy của ngài để có thể kinh nghiệm thực tại hoặc Dhamma một cách trực tiếp?

Trả lời:

Nếu như bạn không thể hiểu sự thật bằng việc lắng nghe lời dạy của tôi hay lời dạy của các vị thầy khác, thì bạn đang cách xa việc hiểu sự thật một cách trực tiếp. Chỉ có duy nhất Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác hay Đức Phật Độc Giác là không cần lắng nghe lời dạy của bất kỳ ai để có thể hiểu được sự thật. Còn đối với những hành giả khác, thì họ cần biết sự thật bằng việc lắng nghe lời dạy của một ai đó, hay của Đức Phật.

Bạn thì có thể đang gấp gáp, vội vàng, tham lam. Bạn muốn biết sự thật một lần - tức là biết ngay lập tức, chỉ một lần là biết luôn. Bạn không muốn chờ đợi. Bạn khó có thể hiểu được sự thật bằng lời dạy của tôi, hay là tự trực nghiệm nó.

Điều đó liên quan đến tham, sân và si. Bạn cần phải kiểm soát, xả ly, đoạn giảm. Hãy là một tu nữ thực hành thiền và học Phật pháp trong lâu dài. Bạn không muốn là tu nữ trong thời gian dài. Bạn không muốn học Phật pháp và thực hành giống như thế này.

Vì những điểm yếu, vì không kiên nhẫn, nên bạn khó thấy được sự thật - bằng cả lời dạy của tôi hay bằng trực nhận.

Bạn nên xả ly khỏi những giới hạn trong tâm của mình. Bạn nên quyết định không xả y cho đến khi bạn hiểu được sự thật.

Tôi không muốn bạn xả y vì bạn không có ưu tiên hay không thấy việc thấy sự thật là quan trọng. Bạn muốn xả y vì lý do khác, thì bạn sẽ khó có thể hiểu được sự thật.

MARRIAGE, FAMILY AND LAY LIFE

HÔN NHÂN, GIA ĐÌNH VÀ ĐỜI SỐNG CƯ SĨ

Question 1:

Dear Sayadaw, why did you say that lay people are not free to do good deeds? I think if lay people have money and time, they can do many good deeds. For example, Miss Kim Son has a lot of money, and she spends a lot of time doing good deeds.

Answer :

But she cannot practice meditation seriously, meditation is the greatest merit. She can donate, she can keep precepts, but she cannot practice meditation seriously. So, in the long term, there will be much difference. I myself was a businessman. If I had continued doing business, I might not have become a meditation teacher, I might not have become the founder, I might not have become a full-time meditator.

I could successfully detach from my life as a layperson to the life of a monk and full-time meditator and meditation teacher. That's why I can do many things, I can donate many things, but I am not donating like the lay people. I can donate a lot, all that I have, and I can donate my whole life. This is using the life of a monk, the life of a meditation teacher, and using it in the best way.

Continue to ask: But there are many monks and nuns who can not do as you do, and many lay people who can do even more than monks or nuns.

Answer:

But you don't know much about the monks in Myanmar, Thailand. You know only a few monks in Vietnam. You know many lay people in Vietnam, but not many monks so your experience is not complete. You need to learn more about the monks and nuns.

Continue to ask: Between a lay person who practices meditation seriously and a nun who does not practice seriously, which one is better?

Answer:

For me, I have been learning about the Buddha, laypersons, monks, and nuns, as a monk and as a meditation teacher. That's why my knowledge comes from my own experience. You should also learn about the lives of monks and nuns. In this way, you can know for yourself.

It is easy to know about the lives of lay people but it is not easy to know the good points of monks and nuns. Only by learning like this you can become friendly with more and more monks and nuns. In this way, you will know more about their good qualities.

Some lay people can be good, but not the best. There are monks and nuns who can do good deeds in the best way. There are many good monks and nuns in Buddhism, but they are not well known and are therefore difficult to understand.

Only by learning like this can you truly understand and be satisfied with the lives of monks and nuns. Even if you cannot practice seriously, by knowing more about monks

and nuns, you can correct your misunderstanding and feel satisfied to be a nun.

Câu hỏi 1: Thưa Ngài, tại sao Ngài nói rằng cư sĩ không được tự do để làm thiện pháp? Con nghĩ rằng nếu cư sĩ có tiền và có thời gian thì họ vẫn có thể làm được nhiều thiện pháp. Ví dụ, cô Kim Sơn có rất nhiều tiền và cô ấy cũng dành nhiều thời gian để làm thiện pháp.

Trả lời:

Nhưng cô ấy không thể hành thiện một cách miên mật, trong khi hành thiện mới là phước báu lớn nhất. Cô ấy có thể bố thí, có thể giữ giới, nhưng cô ấy không thể thực hành thiện một cách miên mật. Vì vậy, về lâu dài, sẽ có sự khác biệt rất lớn. Bản thân tôi trước đây cũng từng là một doanh nhân. Nếu tôi tiếp tục làm kinh doanh, có lẽ tôi đã không thể trở thành một thiền sư, không thể trở thành người sáng lập, không thể trở thành một hành giả toàn thời gian.

Tôi đã có thể xả ly thành công đời sống thế tục để trở thành một vị tỷ-khưu, trở thành hành giả và thiền sư toàn thời gian. Đó là lý do vì sao tôi có thể làm được rất nhiều điều, tôi có thể bố thí rất nhiều thứ. Nhưng sự bố thí của tôi không giống như người tại gia. Tôi có thể bố thí tất cả những gì tôi có, kể cả dâng hiến trọn vẹn đời sống của mình. Đó chính là cách sử dụng đời sống của người xuất gia, đời sống của một thiền sư, theo cách tốt đẹp nhất.

Thiền sinh tiếp tục hỏi: Nhưng cũng có rất nhiều chư Tăng Ni không thể làm được như Ngài, và có nhiều cư sĩ còn có thể làm được nhiều hơn cả chư Tăng Ni.

Trả lời:

Nhưng bạn chưa hiểu nhiều về chư Tăng ở Miến Điện, Thái Lan. Ở Việt Nam, bạn chỉ biết một số ít các vị tăng. Bạn biết nhiều cư sĩ ở Việt Nam, nhưng lại không biết nhiều về chư Tăng Ni, nên kinh nghiệm của bạn vẫn chưa đầy đủ. Bạn cần tìm hiểu về tu sĩ nhiều hơn nữa.

Tiếp tục hỏi: Giữa một cư sĩ hành thiền nghiêm túc và một vị ni không hành trì nghiêm túc, trường hợp nào tốt hơn?

Trả lời:

Đối với tôi, tôi đã tìm hiểu về Đức Phật, các cư sĩ, chư tăng và chư ni - với tư cách là một vị tăng và là một thiền sư. Do đó, sự hiểu biết của tôi xuất phát từ chính kinh nghiệm của bản thân. Bạn cũng nên tìm hiểu về đời sống của chư tăng, chư ni. Bằng cách đó, bạn sẽ tự mình thấy rõ.

Việc hiểu về đời sống cư sĩ thì dễ, nhưng để thấy được những phẩm hạnh tốt đẹp của chư Tăng Ni thì không dễ. Chỉ bằng cách học hỏi như vậy, bạn mới có thể kết duyên gần gũi với nhiều tu sĩ hơn. Nhờ đó, bạn sẽ hiểu thêm về những phẩm hạnh cao quý của họ.

Một số cư sĩ có thể tốt, nhưng không phải là tốt nhất. Nhưng có những vị Tăng, Ni có thể làm thiện pháp theo cách tối ưu. Trong Phật giáo có nhiều tu sĩ đức hạnh, nhưng họ ít được biết đến, vì vậy cũng khó để người đời hiểu được.

Chỉ bằng cách học hỏi như vậy, bạn mới thực sự hiểu và hoan hỷ với đời sống của tu sĩ. Dù bạn không thể hành trì một cách nghiêm túc, nhưng khi hiểu rõ hơn về Tăng Ni, bạn sẽ dần xóa bỏ được những hiểu lầm của mình và hạnh phúc với cuộc sống của người tu.

Question 2:

Venerable Sayadaw, in the past I have done many good deeds, but they were still limited and bounded by attachment. Now, I sincerely wish to follow you and learn how to do good deeds without limitation, as you have taught.

However, I face a language barrier, so I truly hope to stay and practice at a Thabarwa center where there are Vietnamese practitioners. May I ask if it is possible for me to stay and practice at such a center?

Answer:

By following the trip like this, you can learn by yourself. It is better to learn by your own experience, and then you are free to stay in most of the Thabarwa Center. What you want to do is right, so you just need to do.

I may guide you if I can, but not sure yet - because I am very busy now. Many problems, so I have to pay more attention to solve the problems of Myanmar and other countries, and the Thabarwa Center.

Therefore, you can learn and you should learn with teamwork. Many Vietnamesees are following me and my

teaching. Therefore, you should learn by yourself. You should have experience of the different Thabarwa Centers in different countries also.

In this way, you may be able to choose by yourself. You can ask me. You can choose, and then you can ask my advice. If so, it's easy to make a decision. Thinking about every detail is difficult for me.

It is better to continue doing good deeds as a nun as long as possible. This is the right time to do good deeds continuously and seriously. Because the Thabarwa Centre is 17 years old, it already has many experiences and many centers in many places. So, it is not much difficult to open new Thabarwa Centers in different countries.

Different countries have different good points and weaknesses. So you should try to make use of the good points. You should try to fulfill the weaknesses of the Thabarwa Center. In this way, you can save merits. I'm also doing the same.

I started practicing meditation in 1999, and then I learned a lot. I'm trying to use the good points of the meditation center, and then I'm trying to fulfill the weakness of the meditation centre, meditators and meditation teachers also. In this way, I'm becoming more and more useful to modern Buddhism.

Besides, I can create the Thabarwa Center not only for Buddhism but also for everyone in the country and in the whole world. It was very difficult to establish a full-time meditation centre worldwide. But once one centre began

worldwide, it was not much difficult to extend one new one after another.

Besides, we are free to do many things, not only practicing meditation. Therefore, there is freedom in the Thabarwa Center to do all kinds of good deeds. There's teamwork. There is also limitless teamwork in the Thabarwa Centre.

If you practice by yourself, you are not free - there are many limits. If you are doing good deeds in the Thabarwa Center, there are limitless opportunities.

Câu hỏi 2: Thưa Thiền sư, trước đây con cũng đã làm nhiều thiện pháp, nhưng vẫn còn nhiều dính mắc và giới hạn trong tâm. Bây giờ con thật lòng muốn đi theo Ngài, để học cách làm thiện pháp không giới hạn như Ngài đã chỉ dạy. Tuy nhiên, con gặp trở ngại về ngôn ngữ, nên con rất mong được đến sống và thực hành tại những trung tâm Thabarwa có sự hiện diện của người Việt Nam.

Con xin hỏi: con có thể được đến ở và thực hành tại những nơi như vậy không ạ?

Trả lời:

Bằng cách đi theo chuyển hành trình như thế này, bạn có thể tự mình học hỏi. Tốt hơn là bạn nên học từ chính trải nghiệm của bản thân. Và rồi, bạn có thể tự do lưu trú tại hầu hết các trung tâm Thabarwa. Điều mà bạn muốn làm là đúng rồi, bạn chỉ cần làm thôi.

Tôi có thể hướng dẫn bạn nếu tôi có thể, nhưng chưa chắc - vì hiện tại tôi rất bận. Có quá nhiều vấn đề, nên tôi

cần dành nhiều sự chú tâm hơn để giải quyết các vấn đề ở Myanmar, các quốc gia khác và cả các trung tâm Thabarwa.

Do đó, bạn có thể học - và nên học - thông qua sự phối hợp cùng đội ngũ. Có rất nhiều người Việt đang đi theo tôi và thực hành theo lời dạy. Vì vậy, bạn nên tự mình học hỏi. Bạn nên trải nghiệm các trung tâm Thabarwa ở nhiều quốc gia khác nhau.

Như vậy, bạn có thể tự mình lựa chọn. Bạn có thể hỏi tôi. Bạn có thể chọn, rồi xin lời khuyên từ tôi. Như vậy, sẽ dễ đưa ra quyết định. Còn nếu phải suy nghĩ quá chi tiết từng việc một thì điều đó rất khó đối với tôi.

Tốt nhất là bạn nên tiếp tục làm thiện pháp trong hình tướng người xuất gia càng lâu càng tốt. Đây là thời điểm thích hợp để làm việc thiện một cách liên tục và nghiêm túc. Vì trung tâm Thabarwa đã 17 năm tuổi, nên đã có nhiều kinh nghiệm và nhiều trung tâm ở nhiều nơi. Do đó, việc mở thêm các trung tâm mới ở những quốc gia khác không còn quá khó khăn nữa.

Mỗi quốc gia đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng. Bạn nên cố gắng tận dụng những điểm mạnh, và nên cố gắng bổ khuyết những điểm yếu của trung tâm Thabarwa. Bằng cách đó, bạn có thể tích lũy công đức. Tôi cũng đang làm như vậy.

Tôi bắt đầu thực hành thiền từ năm 1999, và đã học hỏi được rất nhiều. Tôi đang cố gắng sử dụng những điểm tốt của các trung tâm thiền, đồng thời bổ sung cho những điểm còn yếu - dù là của trung tâm, của thiền sinh hay của người hướng dẫn thiền. Nhờ vậy, tôi ngày càng trở nên hữu ích hơn cho Phật giáo hiện đại.

Bên cạnh đó, tôi có thể tạo lập trung tâm Thabarwa không chỉ dành cho Phật giáo, mà còn cho tất cả mọi người - trong nước và trên toàn thế giới.

Ban đầu, việc lập ra một trung tâm thiền toàn thời gian trên thế giới là rất khó. Nhưng khi đã có một trung tâm mở ra trên quy mô toàn cầu, thì việc mở rộng thêm từng trung tâm mới không còn quá khó nữa.

Hơn nữa, tại trung tâm Thabarwa, chúng ta được tự do làm nhiều việc - không chỉ riêng việc hành thiền. Vì vậy, ở đây có sự tự do để làm mọi loại thiện pháp. Có sự hợp tác. Và còn có cả sự hợp tác không giới hạn trong trung tâm Thabarwa.

Nếu bạn chỉ hành thiền một mình, bạn sẽ không thực sự tự do - sẽ có rất nhiều giới hạn. Nhưng nếu bạn làm thiện pháp trong trung tâm Thabarwa, thì sẽ có vô số cơ hội, không giới hạn.

Continue asking: Venerable Sayadaw, I sincerely wish to live as a nun to follow the Dhamma and practice in line with your teachings. However, I need to return home soon, and this has become a significant challenge for me. I plan to return in a nun's robes so that my family can gradually accept this image.

If their reaction is too strong or not harmonious, I may need to temporarily pause my monastic life. Later, when conditions allow, I will try to return to a meditation center to continue practicing as a nun. I know there will be times when I must go home, but deep in my heart, I still wish to maintain serious and consistent practice.

So is it appropriate to ordain, then pause, and return again like this? What should I do to maintain my commitment to the practice while also honoring the circumstances of my family?

Answer:

You are old enough to make decisions by yourself. You are free to detach from yourself. If you are not seeing from your side - no problem. If you are able not to see from your side, the problems will be solved.

You need to practice to be “doing only” - whatever you do. Besides, you must learn from me and from others - the practice of doing only. You can also help the others understand what you understand, and you can share your experience also.

In the Thabarwa Center, there are many things to do. So if you are helping others to be “doing only,” without seeing from oneself, your family members may also find it easier to see from their side - from themselves. In this way, the problems can be solved more easily.

For me, I have been solving this kind of problem not only for myself but also for many people - many thousands, tens of thousands, hundreds of thousands of people, I have to make decisions. I am helping to solve problems like this. Therefore, I am skillful in solving problems concerning family members.

So, no problem. Even if there is a problem, if we can detach, the problems will not be serious. If we attach, the problems will be serious. So detachment and attachment are

the deciding factors for the problem. The problems will be very big - but if we can detach, the problems may not be big.

There are many ways of solving the problem - not only for one family but also for the whole country. I'm using the Thabarwa Center for the whole country. Therefore, the Thabarwa Center is free to do many things. Even some of the police are following my way - they come to me and ask for my decision if they are not sure what to do.

In this way, I can guide them to solve the problem - not by law and regulation, but by saving merits. So, problem-solving is not very difficult for the Thabarwa Center. We are solving problems all the time.

Within 17 years, we already solved nearly all the small and biggest problems concerning the Thabarwa Center and the people in the Thabarwa Center. Most of the Thabarwa Centers were established together with the problems. Because of the problems of the country, I have to establish new Thabarwa Centers, new rescue centers, and new hospitals.

That's why - concerning the Thabarwa Center - we are skillful to use the problems in the right way.

Thiền sinh hỏi tiếp: Con thật sự mong muốn sống đời sống của một người nữ xuất gia - để hành pháp và tu tập theo lời dạy của Ngài. Tuy nhiên, hiện con cản trở về nhà, và đó là một thử thách lớn. Con dự định sẽ mặc y phục tu sĩ khi về nhà, để gia đình dần tiếp nhận hình ảnh đó.

Nếu phản ứng của gia đình quá căng thẳng hoặc không hòa hợp, con có thể tạm gián đoạn đời sống xuất gia một thời gian. Sau đó, khi có cơ hội, con sẽ quay lại thiền viện để tiếp tục tu tập. Con biết sẽ có những thời điểm cản trở về nhà, nhưng trong tâm con vẫn giữ nguyện vọng tu học nghiêm túc và liên tục.

Kính xin hỏi Ngài: Việc xuất gia rồi tạm gián đoạn rồi lại tiếp tục như vậy - liệu có phù hợp với con đường thực hành không? Con nên làm gì để giữ vững sự tu tập mà vẫn dung hòa với hoàn cảnh gia đình?

Trả lời:

Bạn đã đủ lớn để tự đưa ra quyết định cho chính mình. Bạn hoàn toàn có tự do để xả ly khỏi chính cái gọi là "bản thân". Nếu bạn chưa thể nhìn sự việc từ phía mình - cũng không sao cả. Nhưng nếu bạn có thể không nhìn từ phía mình, các vấn đề sẽ tự nhiên được hóa giải.

Bạn cần thực hành để “chỉ làm mà thôi” - trong bất cứ việc gì bạn làm. Bên cạnh đó, bạn cũng cần học từ tôi và từ những người khác về pháp hành “chỉ làm mà thôi”. Bạn cũng có thể giúp người khác hiểu những gì bạn đã hiểu, và chia sẻ kinh nghiệm của chính mình.

Tại trung tâm Thabarwa, có rất nhiều việc để làm. Nếu bạn có thể giúp người khác thực hành “chỉ làm mà thôi”, không nhìn từ cái tôi của mình, thì chính những người thân trong gia đình bạn cũng sẽ dễ dàng hơn khi họ học cách nhìn từ phía họ. Nhờ vậy, những vấn đề trong gia đình có thể được hóa giải một cách nhẹ nhàng hơn.

Còn với tôi, tôi đã và đang giải quyết những vấn đề như vậy không chỉ cho riêng mình, mà còn cho rất nhiều người - hàng ngàn, hàng chục ngàn, thậm chí hàng trăm ngàn người. Tôi phải đưa ra quyết định cho rất nhiều trường hợp như thế. Do đó, tôi đã có kinh nghiệm và trở nên thuần thục trong việc giải quyết những vấn đề liên quan đến gia đình và con người.

Cho nên, không có vấn đề gì quá nghiêm trọng cả. Dù có vấn đề xảy ra, nếu bạn có thể xả ly, thì vấn đề đó cũng không còn là vấn đề lớn nữa. Ngược lại, nếu có sự dính mắc, thì vấn đề đó sẽ trở nên nghiêm trọng. Vì vậy, xả ly hay dính mắc chính là yếu tố quyết định mức độ nặng nhẹ của một vấn đề. Vấn đề có thể rất to lớn - nhưng nếu có xả ly, nó sẽ không còn to lớn nữa.

Có rất nhiều cách để giải quyết vấn đề - không chỉ trong một gia đình, mà cả trong phạm vi toàn quốc gia. Tôi đang sử dụng trung tâm Thabarwa để phục vụ cho cả đất nước. Do đó, trung tâm Thabarwa có sự tự do trong việc làm rất nhiều việc khác nhau. Thậm chí, có những cảnh sát cũng đi theo con đường của tôi - họ tìm đến tôi để hỏi ý kiến khi họ không biết phải làm gì cho đúng.

Và nhờ vậy, tôi có thể hướng dẫn họ giải quyết vấn đề - không phải bằng luật lệ hay quy định, mà bằng cách tích lũy phước báu. Cho nên, đối với trung tâm Thabarwa, việc giải quyết vấn đề không phải là điều quá khó khăn. Chúng tôi đang làm việc đó mỗi ngày.

Trong suốt 17 năm qua, chúng tôi đã giải quyết gần như toàn bộ những vấn đề, từ nhỏ đến lớn, liên quan đến trung tâm Thabarwa và những người sống tại đó. Thực tế là, phần

lớn các trung tâm Thabarwa được thành lập cũng là từ trong các vấn đề. Chính vì những khó khăn, thảm họa và nội chiến của đất nước, tôi mới cần thành lập thêm các trung tâm mới, các nơi cứu trợ mới, và cả các bệnh viện mới.

Vì vậy, đối với Thabarwa, chúng tôi có kỹ năng để sử dụng chính những vấn đề, khó khăn làm con đường hành thiện đúng đắn.

Question 3:

Through Buddhist literature and through some books, we know that there were - and there are - some lay people who got enlightened, despite the fact that they stayed in the family. They still got enlightened. So, can you share about that?

Some teachers said that the family is the best meditation center. We can learn many things when we stay in the family, when we live with our parents, our husband and wife, our children. If we can detach in our family, then everything is gonna be okay. We still can get enlightened - something like that.

Can you share more about this matter?

Trả lời:

In Myanmar, there are many meditation centers and meditation retreats. It was because it's not easy to practice at home together with our family members. Most of the people in the society are difficult to practice at home with their family members.

Therefore, we have to conduct many meditation retreats and establish more and more meditation centers in the country.

Now, in my teaching, I emphasize practicing in our daily life. Vietnamese in Vietnam and America are also practicing more and more in their daily life.

If they are able to practice meditation in their daily life, family members - wives and husbands, parents and children - will be more understanding with each other, more friendly with each other, for sure.

Practicing meditation is the solution - for everyone and everywhere.

If we are practicing meditation at home, and then our family members... family members will be *Dhamma* family members. If we are dealing with the *Dhamma*, we can be real family members - for sure.

Câu hỏi 3: Qua Kinh điển cũng như là qua một số sách vở, thì chúng con được biết là vẫn có những vị cư sĩ đắc đạo, thành tựu, giác ngộ khi mà họ sống ở trong gia đình.

Một số những vị thầy đương đại nói rằng: Gia đình là một trường thiên tuyệt vời - thậm chí là trường thiên tuyệt vời nhất. Khi mà mình sống với cha mẹ, con cái, nếu mình có thể chánh niệm và xả ly, thì mình vẫn có thể có những cái thấy biết sâu sắc - thậm chí mình có thể giác ngộ.

Con mong Ngài chia sẻ thêm về điều này.

Trả lời:

Ở tại đất nước Miến Điện có nhiều trung tâm thiền và nhiều khóa thiền, bởi không dễ dàng để thực hành thiền tại gia với những thành viên trong gia đình. Phần lớn mọi người khó thực hành tại gia giữa các thành viên trong gia đình. Do đó, chúng ta phải mở nhiều khóa thiền và thành lập ngày một nhiều trung tâm thiền hơn ở trong nước.

Bây giờ, trong lời dạy của tôi, tôi chú trọng vào thực hành trong đời sống hàng ngày. Người Việt Nam sống tại Việt Nam và tại Mỹ cũng ngày càng thực hành nhiều hơn trong đời sống hàng ngày.

Nếu họ có thể thực hành thiền tại gia, thì giữa các thành viên trong gia đình - vợ chồng, cha mẹ, con cái - sẽ thấu hiểu nhau hơn, sẽ thân thiện với nhau hơn. Điều này là chắc chắn.

Thực hành thiền là giải pháp cho mọi gia đình, mọi xã hội.

Nếu các thành viên trong gia đình thực hành thiền tại gia thì đó sẽ là một “gia đình pháp”. Chúng ta đều liên quan đến pháp, đều có mối quan hệ với pháp, và chúng ta có thể trở thành những thành viên trong gia đình đích thực. Điều này là chắc chắn.

Question 4:

Sayadaw said as a mediator, we should know what we should do, what we should not do, and we should know that not getting married is better. I didn't know about meditation before getting married. I was thinking

about love in a very romantic way, like it would last forever.

I have asked my husband: do you love me? He didn't answer, and he was thinking for a long time because I kept asking many times. One day he said yes, but I didn't know the meaning. The understanding of loving in his mind is different from mine. I didn't know that. After that, we got married, but I need to be responsible for my ignorance.

In the whole first year after getting married, I feel something different, I feel something not the same as my understanding before. I feel like love is not like that, maybe he is not loving me like I think. Therefore, I often ask him, "Do you love me and what is love?"

He gave me the answer, but I couldn't understand. He said that if you want to love, you have no greed, no anger like that. I didn't understand yet. Because of my ignorance, I chose to get married.

In my country, they say "if you don't know, you are not wrong", but as I know, if I don't know everything I do, everything I make a decision can be wrong, can be regret, I can suffer.

He was a mediator, but he chose to get married. I didn't know about meditation, so I chose to get married. For the people who know and choose doing, and the people who don't know and choose doing. Which one is more stupid?

I know I suffered more than him, he knew what he was doing, and I didn't know what I was doing. So, I suffered more, but I would like to listen to Sayadaw's teaching.

Answer:

We need both. We must be able to know the truth, and then we must be able to apply the truth in our life. For him, he knows the truth, but he cannot apply it in his life. You don't know the truth, therefore you cannot apply the truth in your life in the past. Therefore, you are making more mistakes. Because he knows that's why he tries not to attach too much to loving each other and getting married. But you don't know, that's why you may attach more to loving each other and get married. That's why you have to suffer more.

In fact, to know the truth is not easy. Even if we know the truth, applying it in our daily life is more difficult. That's why not applying the truth is common for the people, especially in Myanmar they know the truth, they are Buddhist. That's why they learn a lot of Buddhist teachings, but they cannot apply them in their life. That's why I have to emphasize the use of Dharma in our daily activities.

I need it not only for me, but also for many Myanmar people. That's why the Thabarwa Center develops very quickly. Because we can fulfill the needs of the people in the country. As a meditator and meditation teacher, I know that loving each other is very easy. If we understand like this, we will not have a problem concerning feeling alone or feeling disappointed by ourselves like this.

Because of not knowing, it is difficult in everything to find a partner or to find a girl or a boyfriend, to have problems with each other. All these are because of ignorance. If we understand the truth, nothing is difficult to get success in everything, such as business, politics, family, life, helping people, and practicing meditation. Nothing will be difficult if you have the right understanding.

Therefore, I'm teaching many people to emphasize doing good deeds instead of loving each other and getting married. We cannot stop loving each other, but we can stop getting married, and we can stop sexual conduct for sure.

Because loving is concerned with our habit or hobby. Therefore, there are foods that we like. Likewise, there are people that we like and people that we dislike. There are also places that we like and places that we dislike. Because of our habit, the more we eat, the more we like. The less we eat, the less we like.

The more we are together, the more we will like each other. The more we stay away, the more we will not like each other. Very simple. Because of this, I can solve many problems for young men and women. They have a problem with loving each other.

There are many meditators, but it is difficult to understand like this, to have the right understanding like this. If we don't have the right understanding like this, we may give up practicing meditation, or we may follow the wrong way. That is really dangerous.

Câu hỏi 4: Bạch Sayadaw, Ngài nói với con rằng đã là một thiền sinh chúng ta nên biết điều gì là nên làm,

điều gì là không nên làm, và chúng ta nên biết rằng việc không kết hôn thì sẽ tốt hơn là kết hôn.

Nhưng trước khi kết hôn thì con vẫn chưa biết gì về thực hành thiền. Tại thời điểm đó con vẫn nghĩ về tình yêu theo cách lãng mạn. Vì con không biết nên con đã chọn kết hôn. Bởi vậy sau khi kết hôn con đã phải trả giá- con đã đau khổ, con phải chịu trách nhiệm cho sự vô minh của mình. Chồng con đã là một thiền sinh trước khi kết hôn, nhưng anh ấy vẫn chọn kết hôn.

Vậy xin Ngài cho con hỏi: Giữa một người vì không biết, nên họ chọn làm hành động ấy; và một người biết-nhưng vẫn chọn làm hành động ấy, thì ai ngu ngốc hơn? Con thường hay nghe mọi người nói: “Không biết thì không có tội”, nhưng với cái hiểu của con thì khi không biết, mọi quyết định mình đưa ra có thể gây sai lầm, gây hối tiếc. Chồng con biết anh ấy đang làm gì nên anh ấy ít đau khổ hơn. Còn con đã không biết mình đang làm gì nên con đã đau khổ hơn. Cái hiểu của con là vậy, nhưng con vẫn muốn nghe lời dạy của Ngài.

Trả lời:

Chúng ta cần cả hai: phải biết sự thật và phải có khả năng áp dụng sự thật vào cuộc sống. Đối với anh ấy, anh ấy biết sự thật nhưng không thể áp dụng được vào cuộc sống của mình. Còn bạn thì không biết sự thật, nên trước đây bạn cũng không thể áp dụng được. Vì vậy bạn đã phạm phải nhiều sai lầm hơn.

Vì anh ấy biết nên anh ấy cố gắng không quá dính mắc vào chuyện yêu đương và kết hôn. Còn bạn thì chưa biết,

nên bạn có thể sẽ dính mắc nhiều hơn vào việc yêu nhau và đi đến kết hôn. Vì thế bạn sẽ phải đau khổ nhiều hơn.

Thật ra, để biết sự thật không phải là điều dễ dàng. Ngay cả khi chúng ta biết sự thật, thì việc áp dụng nó vào cuộc sống hằng ngày lại càng khó hơn. Đó là lý do vì sao việc không áp dụng sự thật là chuyện phổ biến đối với mọi người, đặc biệt là ở Myanmar - nhiều người là Phật tử, họ học rất nhiều giáo lý Phật giáo, nhưng lại không thể áp dụng vào cuộc sống. Vì vậy, tôi phải nhấn mạnh việc sử dụng Pháp trong các hoạt động hằng ngày.

Tôi cần điều này không chỉ cho bản thân mình, mà còn cho nhiều người Myanmar. Đó là lý do vì sao trung tâm Thabarwa phát triển rất nhanh - vì chúng tôi có thể đáp ứng được nhu cầu của người dân trong nước.

Là một thiền sinh và giáo viên dạy thiền, tôi hiểu rằng việc yêu thương nhau là rất dễ dàng. Nếu chúng ta hiểu như vậy, chúng ta sẽ không gặp vấn đề với cảm giác cô đơn hay thất vọng về bản thân mình như thế này.

Bởi vì không hiểu biết, chúng ta gặp khó khăn trong mọi việc - từ việc tìm một người bạn đời, tìm bạn gái hay bạn trai, cho đến những mâu thuẫn với nhau. Tất cả những điều này đều xuất phát từ sự vô minh.

Nếu chúng ta hiểu được sự thật, thì không có gì là khó khăn để thành công trong mọi lĩnh vực - từ kinh doanh, chính trị, gia đình, cuộc sống, giúp đỡ người khác cho đến thực hành thiền định. Không gì là khó nếu bạn có sự hiểu biết đúng đắn.

Vì vậy, tôi đang giảng dạy cho nhiều người tập trung vào việc làm thiện pháp thay vì yêu nhau và kết hôn. Chúng ta không thể ngừng việc yêu thương nhau, nhưng chúng ta chắc chắn có thể ngừng việc kết hôn, và có thể ngừng hành vi tình dục.

Bởi vì việc yêu thương liên quan đến thói quen hoặc sở thích của chúng ta, cũng giống như có món ăn mà chúng ta thích, thì cũng có những người chúng ta thích, không thích. Có những nơi ta thích, không thích. Do thói quen, ăn càng nhiều thì càng thích thú, ăn càng ít thì càng giảm sự thích thú.

Chúng ta càng ở gần nhau, thì càng dễ yêu thương nhau. Càng xa nhau, thì tình cảm sẽ nhạt dần. Rất đơn giản. Vì hiểu như vậy, tôi đã giải quyết được nhiều vấn đề của những thanh niên nam nữ những người gặp khó khăn trong việc yêu nhau.

Có rất nhiều người hành thiện, nhưng lại khó có được sự hiểu biết đúng đắn như thế này. Nếu không có sự hiểu biết đúng, họ có thể từ bỏ việc hành thiện, hoặc đi sai đường. Điều đó thật sự nguy hiểm.

Question 5:

I am married and I would like to ask you how to use this relationship with my husband in the right way?

Answer:

For the mediator and meditation teacher, getting married is to practice mindfulness and detachment between wife and husband, or parents and children. Practicing meditation or mindfulness and detachment, or doing all kinds of good deeds, is the most important of all. If we are practicing mindfulness and detachment, getting married or not getting married is not much important, having babies or not having babies is not much important, getting divorced or not getting divorced is not much important.

The key is to continue the practice of mindfulness and detachment by using the changing conditions of life, time, place, and the conditions we are using now. In this way, we can guide couples, family members, and single persons to practice mindfulness and detachment in all aspects of their daily life and activities.

Because of not practicing mindfulness and detachment, there are many problems between wife and husband, parents and children, teachers and students, leaders and followers. Even among friends in the society, there are problems that arise because of not practicing mindfulness and detachment. That is why the aim of getting married or not, having a baby or not, for the meditator, is to continue the practice by using every changing condition of life. This is a way of educating people in society - educating the couples, parents and children, teachers and students, leaders and followers. This is the right view or understanding regarding getting married as husband and wife.

Câu hỏi 5: Con đã kết hôn và con muốn hỏi Ngài làm sao để sử dụng mối quan hệ hôn nhân với chồng mình một cách đúng đắn?

Trả lời:

Dưới góc độ của người hành thiền hay thiền sư, kết hôn chính là cơ hội để thực hành chánh niệm và xả ly trong mối quan hệ giữa vợ và chồng, hay cha mẹ và con cái. Việc hành thiền hay chánh niệm và xả ly hoặc làm thiện pháp là điều quan trọng nhất. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly, thì việc kết hôn hay không kết hôn không quá quan trọng, việc có con hay không có con cũng không quá quan trọng, ly hôn hay không ly hôn cũng vậy.

Điều mấu chốt là tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly giữa những biến động của cuộc sống - bao gồm việc thay đổi về thời gian, địa điểm và hoàn cảnh mà chúng ta đang có. Bằng cách này, chúng ta có thể hướng dẫn các cặp đôi, các thành viên trong gia đình, và cả những người độc thân áp dụng chánh niệm và xả ly trong mọi khía cạnh của đời sống và các sinh hoạt hằng ngày.

Vì không thực hành chánh niệm và xả ly, nên đã có rất nhiều vấn đề xảy ra - giữa vợ và chồng, cha mẹ và con cái, thầy cô và học trò, lãnh đạo và nhân viên. Thậm chí bạn bè trong xã hội cũng phát sinh nhiều vấn đề do thiếu vắng sự thực hành này.

Vì vậy, đối với người hành thiền, dù kết hôn hay không kết hôn, có con hay không có con, mục đích vẫn là để tiếp tục thực hành bằng cách tận dụng mọi điều kiện luôn biến đổi của cuộc sống như những cơ hội tu tập.

Đây cũng cách để giáo dục mọi người trong xã hội - giáo dục các cặp vợ chồng, cha mẹ và con cái, thầy cô và học sinh, lãnh đạo và nhân viên. Đây chính là chánh kiến hay sự hiểu biết đúng đắn về mục đích của hôn nhân giữa vợ và chồng.

Question 6:

Dear Sayadaw, concerned with the lay person, what is the side effect of having sex for normal people?

Answer:

The side effect is if they pay attention to sexual conduct, there will be more attachment to sexual conduct. And then there will be many mistakes concerning sexual conduct.

In society, it used to happen like this. Most of the lay people in the society cannot detach from sexual conduct. Instead of having strong attachment to sexual conduct, it is better to have attachment to education or thinking or working, sleeping, meditation.

If we are doing good deeds continuously and seriously, we can attach on doing good deeds or practicing meditation. In this way, we can detach from sexual conduct.

As a meditation teacher, I have been facing with this kind of problem concerned with sexual conduct. Some of the volunteers or meditators or monks or nuns have strong attachment on sexual conduct. Therefore, we need to be busy practicing meditation or helping people. Practicing meditation is the most difficult to practice. Helping people or helping Thabarwa center is more easy to do. That's why

I use social activities within Thabarwa center in order to detach from alcohol, drug and sexual conduct. We need to be busy with doing something good. If not, we may attach to alcohol, drugs or sexual conduct. In this way, we may be in trouble because of our attachment to doing something bad like sexual conduct, using alcohol.

Câu hỏi 6: Hệ quả của việc quan hệ nam nữ với người bình thường là như thế nào?

Trả lời:

Hệ quả đó chính là nếu như họ chú ý quá nhiều vào tình dục thì họ sẽ dính mắc nhiều hơn vào nó và có thể tạo ra rất là nhiều lỗi lầm liên quan đến nó.

Ở trong xã hội thì thường xảy ra như vậy. Hầu hết mọi người ở trong xã hội không thể xả ly khỏi tình dục. Thay vì có sự dính mắc mạnh mẽ vào tình dục thì tốt hơn là nên dính mắc vào giáo dục, suy nghĩ, làm việc ngữ ngữ và hành thiện.

Nếu như chúng ta có thể làm thiện pháp liên tục và nghiêm túc, chúng ta có thể dính mắc vào việc làm thiện pháp hay hành thiện. Bằng cách này thì chúng ta sẽ có thể xả ly khỏi tình dục.

Là một thiện sư, tôi phải đối diện với rất nhiều vấn đề liên quan đến nó. Vì có rất nhiều người, thậm chí là cả tu sĩ, họ có sự dính mắc mạnh mẽ với tình dục. Vì thế mà chúng tôi cần phải bận rộn với việc hành thiện và giúp đỡ người khác.

Bởi vì hành thiện thì đôi khi khá khó nên giúp đỡ người khác thì dễ làm hơn. Vì vậy tôi đã sử dụng cách này trong

xã hội, sử dụng nó trong trung tâm Thabarwa để có thể giúp mọi người xả ly khỏi ham muốn của họ về tình dục hay là sử dụng các chất gây nghiện hay là uống rượu.

Chúng ta cần phải bận rộn với việc làm thiện pháp. Nếu như chúng ta có thể bận rộn với việc làm thiện pháp thì chúng ta sẽ không bị ảnh hưởng quá nhiều và có quá nhiều dính mắc về việc ham muốn về tình dục, uống rượu hay những ham muốn không tốt. Bởi vì nếu chúng ta có những ham muốn không tốt đó thì chúng ta sẽ gặp rất nhiều rắc rối liên quan đến vấn đề tà dâm, uống rượu hay là sử dụng chất kích thích.

Question 7:

Dear Sayadaw, if I had learned meditation sooner, or practiced as a meditator like my husband, I would not have gotten married. Both my husband and I agreed that if we had known the truth about marriage, we wouldn't have gotten married, not because we were afraid of suffering, but because not getting married would be a wiser choice based on wisdom. I'm sharing it with my Dhamma friends so that they can be more mindful and careful when it comes to marriage.

Answer:

I have been learning many lessons from both my own mistakes and the others, and I try to make use of those lessons, not to make mistakes for others. This is possible when we see things from the selfless view as no I, no you, only action and reaction, cause and effect. Even if we

cannot stop past mistakes, we can stop making them in the present, that is possible. So I work very hard to not disrobe or get married. If someone disrobes or gets married, it can be really difficult to ordain again or to get divorced and become free, because marriage involves two people. Divorce or doing good deeds together as Dhamma friends also needs agreement from both sides. If one side doesn't agree, freedom is not possible. We can use our past mistakes to avoid present and future ones, this is also doing good deeds. If we can do this, we can do more and more difficult good deeds and solve more difficult problems.

As meditators, nothing is new, we've already gotten married many times in past lives. If we keep continuing, it will never end. That's why we should try to stop as soon as possible. If the new generation knows this, they may not make mistakes in this life and be free to do good deeds. For me, I started practicing meditation in 1999 when I was 29 years old. That's why I can detach from my desire to be a good husband or father. If I hadn't meditated, I probably would have gotten married, and then I wouldn't have been free, I would be busy with my family.

Continue to share: I used to blame my husband for not telling me that he was a meditator. If I had known, I might not have married him. Sometimes we argued over small things, and I always expected him to detach more. But now I understand that I can also be the one to let go. I used to think he had to be better than me but now I know I have that choice too and I feel more free with this new understanding.

Sayadaw:

You need to stop or detach from seeing from one side, if you see from your side or his side, that's not fully right. It's better to see only the cause and effect or action and reaction of the selfless impermanent nature. Whatever he has done and is doing now is the same as what you have done and doing now, in past lives and in this life - same mistakes. Many people are making the same mistakes, so we have to face the same reaction.

The self is not real, only action and reaction or cause and effect are truly real more than someone or something. If we keep solving problems from one side, from the side of one self, the problems will never end. But if we solve them from the selfless impermanent nature, the problems will surely be solved.

This is how I have been solving all my problems and I help others to solve theirs. In this way, if they can understand and practice, there will be no problem between people. We are together, we are making the same mistake, that is why we meet each other now.

This is a difficult practice, I have been teaching this to many people, but most cannot see from the selfless view because they can not detach from the self-view. Some couples find it difficult to divorce, so they are not yet free to follow their own path. I'm also helping others to be free to follow their way, this is also doing good deeds. Without enough merit, nothing is easy, even getting married or getting a divorce is difficult. If we can save more and more merit, then nothing is too difficult.

Continue to share: My husband once said that he married me simply because I was the only woman who appeared at that time and asked for marriage. I didn't think much about it back then, but now I realize that just one question, one glance, or even one small action can lead to serious consequences, it can take our life in a direction we never expected. But now that I've accepted it was my mistake, I feel freer.

Sayadaw:

The truth is really powerful. If we know the truth, there is power in that knowing. But if we think, "I am right and the other person is wrong," then that is not right understanding, it's not complete understanding. So we cannot be truly satisfied just by knowing the mistakes of others. We will find it is more and more difficult to know our mistakes.

Besides, the more we blame others, the more blame we will receive from different people for sure. Only when we stop blaming others, will we start to experience less and less blame from others. This is not much difficult to test, to practice, and to know whether it's right or wrong.

By accepting our own mistakes and our past karma, we can reduce our bad deeds. This is the result of our past unwholesome actions. In the past, we didn't understand like this, that's why we increase our bad deeds. If now, we can understand and accept things, in this way, we can gradually reduce our bad deeds. Then, success in whatever we do will come more easily. Without paying back our past bad karma,

it will be very difficult to succeed in anything we are doing now.

For me, I've been able to practice meditation and help people continuously for many years. Besides, I've also been able to do good deeds with teamwork since 2007 until now. All of these are really difficult. Doing good deeds only for some times is already not easy, doing them continuously is impossible. Doing good deeds with only one is easier, but doing them together with others is more difficult. I'm able to do it because I don't blame others. I accept whatever blame or disturbance that comes from others as the result of my past karma. In this way, I can reduce my own bad karma and also the karma of the Thabarwa center.

I will try to continue doing good deeds, one after another. If I cannot teach here, I will teach somewhere else. If I cannot help one person, I will try to help another. I emphasize on the practice without grasping to any one person, one thing, one time, or one place. That's why I've been able to do greater good deeds continuously for many years. I learn many lessons from others, so I can control myself not to blame others, not to disturb their actions, and not to speak badly about them. This is the best protection for me and for the Thabarwa center.

What I understand is that the bad actions, speech, and thoughts of others come from our own past and present karma. So if I continue reacting with bad speech, thoughts, or actions now, the cycle will never end. With this right understanding, I try to control myself and my followers not

to speak badly, not to think negatively about others. This is the best prevention for ourselves.

Câu hỏi 7: Kính bạch Sayadaw, nếu con biết đến thiền sớm hơn, hoặc con là thiền sinh giống như chồng con, thì có lẽ con đã không lập gia đình. Chúng đều đồng ý rằng, nếu hai đứa con hiểu rõ sự thật về hôn nhân từ trước, thì đã không kết hôn. Không phải vì sợ khổ đau, mà bởi vì không kết hôn là một lựa chọn sáng suốt dựa trên trí tuệ. Con chia sẻ điều này với các bạn đồng tu để họ có thể chánh niệm và thận trọng hơn trước khi đi đến hôn nhân.

Trả lời:

Tôi đã thấy ra nhiều bài học từ lỗi lầm của mình và người khác, vì vậy tôi đã sử dụng những bài học đó để không tiếp tục gây lỗi lầm cho người khác. Điều đó khả thi nếu bạn nhìn mọi việc từ góc nhìn của vô ngã - không có tôi, không có bạn, chỉ có hành động và quả của hành động hay nhân và quả. Dù không thể thay đổi lỗi lầm trong quá khứ, ta vẫn có thể ngăn phạm lỗi trong hiện tại - điều đó hoàn toàn khả thi. Vì vậy, tôi quyết tâm không hoàn tục hoặc kết hôn. Nếu ai đó hoàn tục hay kết hôn, thì việc xuất gia trở lại hay việc ly hôn để được tự do sẽ rất khó, vì hôn nhân là sự ràng buộc giữa hai người.

Ly hôn, hay cùng nhau làm thiện pháp như hai người bạn, cũng cần có sự đồng thuận từ hai phía. Nếu một bên không đồng ý, sẽ mất tự do. Chúng ta có thể học hỏi từ những lỗi lầm trong quá khứ để tránh tái phạm trong hiện tại và tương lai, đó cũng là một cách làm thiện pháp. Khi

bạn có thể làm điều đó, bạn sẽ có khả năng làm những thiện pháp khó hơn và giải quyết những vấn đề phức tạp hơn.

Là những thiện sinh, chúng ta hiểu rằng chẳng có gì mới mẻ, chúng ta đã từng kết hôn vô số lần trong vô lượng kiếp. Nếu cứ tiếp tục như vậy, vòng luân hồi sẽ không bao giờ chấm dứt. Vì thế, tốt nhất là nên dừng lại càng sớm càng tốt. Nếu thế hệ trẻ hiểu được điều này, có thể họ sẽ không phạm sai lầm trong hiện tại và thoải mái làm các thiện pháp.

Về phần tôi, tôi bắt đầu thực hành thiền vào năm 1999, khi tôi 29 tuổi. Nhờ đó, tôi có thể buông xả ước muốn trở thành một người chồng hay người cha tốt. Nếu tôi không hành thiền, có lẽ tôi đã lập gia đình, và khi đó tôi sẽ không được tự do, mà sẽ bị ràng buộc với đời sống gia đình.

Tiếp tục chia sẻ: Trước đây, con thường trách chồng con vì không nói cho con biết rằng anh ấy là một thiện sinh. Nếu con biết trước, có thể con đã không kết hôn với anh. Đôi khi hai đứa con tranh cãi vì những vụn vặt, và con luôn mong anh ấy sẽ xả ly nhiều hơn. Nhưng giờ đây con hiểu rằng chính con cũng có thể là người buông xuống. Trước kia con nghĩ rằng anh ấy phải tu tập giỏi hơn con, nhưng giờ con biết rằng con cũng có quyền chọn xả ly như thế, và điều đó khiến con cảm thấy nhẹ nhàng, tự do hơn.

Sayadaw:

Bạn cần xả ly cái thấy chỉ từ một phía. Nếu bạn thấy từ góc độ của bạn hoặc của chồng bạn, thì đó chưa phải là chánh kiến hoàn toàn. Tốt hơn hết là nên chỉ hiểu nhân và quả hay hành động và hệ quả theo sau của bản chất vô ngã vô thường. Những gì anh ấy đã làm và đang làm, cũng

giống như những gì bạn đã từng làm và đang làm, cả trong quá khứ lẫn hiện tại, đều là những lỗi lầm lặp lại. Nhiều người đang tạo ra những lỗi lầm giống nhau, nên phải đối diện với những quả báo giống nhau.

Cái ngã vốn không có thật, chỉ có hành động và phản ứng hay nhân và quả - là sự thật hơn bất kỳ ai đó hay cái gì đó. Nếu ta cứ giải quyết vấn đề từ một phía, từ cái thấy của tự ngã, thì vấn đề sẽ không bao giờ chấm dứt. Nhưng nếu ta giải quyết từ cái thấy của vô ngã, vô thường, thì vấn đề chắc chắn sẽ được giải quyết.

Tôi đã và đang tháo gỡ mọi vấn đề của mình theo cách đó, và tôi cũng giúp người khác làm như vậy. Nếu họ hiểu và thực hành đúng, sẽ không còn khúc mắc giữa con người với nhau. Chúng ta gặp nhau hôm nay vì cùng đang tạo ra những lỗi lầm giống nhau. Pháp hành này rất khó, tôi đã dạy điều này cho nhiều người, nhưng phần lớn không thể thấy theo chiều hướng của vô ngã, vì họ vẫn còn dính mắc vào cái tôi.

Một số cặp vợ chồng cảm thấy khó ly hôn, nên họ chưa thể tự do đi theo con đường của riêng mình. Tôi cũng đang giúp người khác có được sự tự do để đi theo con đường của họ, và đó cũng là một thiện pháp. Không có đủ phước báu thì chẳng có điều gì dễ dàng cả, ngay cả kết hôn hay ly hôn cũng vậy. Nếu ta có được nhiều phước báu hơn, thì không có gì là quá khó.

Tiếp tục chia sẻ: Chồng con từng nói rằng anh ấy lấy con chỉ vì lúc đó con là người duy nhất xuất hiện và ngỏ lời. Khi ấy con không nghĩ nhiều, nhưng bây giờ con nhận ra rằng chỉ một câu nói, một ánh nhìn, hay một

hành động nhỏ thôi cũng có thể dẫn đến hậu quả lớn - làm thay đổi hướng đi của cả cuộc đời. Nhưng giờ đây, khi con đã chấp nhận rằng đó là lỗi của chính mình, con cảm thấy tự do hơn.

Sayadaw:

Sự thật vốn đầy năng lực. Khi bạn biết được sự thật, trong sự hiểu biết đó đã có sức mạnh rồi. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng “tôi đúng, người kia sai”, thì đó chưa phải là chánh kiến, chưa phải là sự hiểu biết trọn vẹn. Vì thế, bạn sẽ không thật sự trọn vẹn hài lòng hay thỏa mãn nếu chỉ thấy lỗi của người khác. Rồi bạn sẽ thấy rằng để biết lỗi của chính mình lại là điều khó hơn rất nhiều.

Hơn nữa, càng đổ lỗi cho người khác, bạn sẽ càng nhận lại sự trách móc từ nhiều phía - chắc chắn là như vậy. Chỉ khi bạn ngừng đổ lỗi cho người khác, sự trách móc từ người khác cũng giảm dần. Việc này không quá khó để kiểm nghiệm, thực hành, và nhận ra đúng sai.

Khi biết nhận lỗi và chấp nhận nghiệp cũ, ta sẽ dần giảm bớt các bất thiện nghiệp trong hiện tại. Đây là kết quả từ những hành động bất thiện trong quá khứ. Vì trước kia không hiểu, nên chúng ta đã tạo thêm nhiều ác nghiệp. Nếu bây giờ có thể hiểu và chấp nhận như thế, thì ta sẽ dần dần giảm bớt ác nghiệp. Khi đó, mọi việc sẽ đến dễ dàng thành công hơn. Nếu không trả bớt các ác nghiệp trong quá khứ, thì rất khó thành công trong bất kỳ việc gì ở hiện tại.

Còn tôi, tôi đã thực hành thiện và giúp đỡ người khác liên tục trong nhiều năm qua. Ngoài ra, từ năm 2007 đến nay, tôi cũng có thể làm thiện pháp cùng với đội nhóm, điều này thật sự rất khó. Làm thiện pháp trong một thời gian

ngắn đã khó, duy trì liên tục còn khó hơn. Làm một mình thì dễ hơn, còn làm cùng người khác thì khó hơn nhiều. Tôi làm được là vì tôi không trách móc cho ai. Tôi chấp nhận mọi chỉ trích hay phiền não đến từ người khác như là quả của nghiệp cũ. Nhờ đó, tôi có thể giảm bớt nghiệp xấu của bản thân và của trung tâm Thabarwa.

Tôi sẽ cố gắng tiếp tục làm thiện pháp, hết việc này đến việc khác. Nếu không thể dạy ở đây, tôi sẽ dạy ở nơi khác. Nếu không thể giúp người này, tôi sẽ giúp người khác. Tôi chú trọng thực hành mà không dính mắc vào bất kì ai hay việc gì đó, thời gian hay một nơi chốn nào. Nhờ vậy mà tôi có thể làm những thiện pháp thù thắng và lâu dài hơn qua nhiều năm.

Tôi đúc kết được nhiều bài học từ người khác, nhờ đó tôi biết kiểm soát bản thân, không trách móc người khác, không can thiệp vào hành động của họ, không nói xấu về họ. Đó là sự bảo hộ tốt nhất cho tôi và cho trung tâm Thabarwa.

Theo tôi hiểu, những hành động, lời nói và suy nghĩ xấu xa bởi người khác là từ quả nghiệp của chính chúng ta, cả trong quá khứ lẫn hiện tại. Nếu giờ đây tôi tiếp tục phản ứng bằng lời nói, hành vi hay suy nghĩ bất thiện, thì vòng luân hồi đó sẽ không bao giờ chấm dứt. Với chánh kiến này, tôi giữ tâm mình và hướng dẫn đệ tử tránh ác khẩu và không khởi bất thiện với bất cứ ai. Đây là sự bảo hộ tốt nhất cho chính chúng ta.



IF WE CAN DETACH, DESIRE WILL NOT BE
DESIRE, PROBLEMS WILL NOT BE
PROBLEMS - TO BE EXPERIENCED ONLY
WITH DETACHING MIND.

**RELATIONSHIPS WITH OTHERS AND
TEAMWORK**
**MỐI QUAN HỆ VỚI NGƯỜI KHÁC VÀ ĐỘI
NHÓM**

Question 1:

How can we work together as a team, in the roles of volunteers who are responsible for supporting others during trips like this?

Answer:

I can understand clearly, but you will understand later, the power of understanding, not the power of speaking. I don't need to speak too much because we are practitioners. If we are students, we need to explain a lot. But we are practitioners; we are doing good deeds, that's why we can understand, sooner or later.

If they don't understand, they will not follow. But more and more people will follow, so there is no need to worry. In the past, there were many misunderstandings between Vietnamese and Malaysian people. At that time, one Malaysian nun and one Vietnamese nun stayed in the Thabarwa Center in the U.S. and worked together, but they had pressure with each other. In this way, they may have left the Thabarwa Center. But that was a long time ago.

At that time, I was busy opening new Thabarwa Centers in other countries. That's why I was busy with the Centers, so I could not emphasize teaching meditation and solving

problems between people. Now, the Thabarwa Centers have become more stable, so I have more time to solve problems of misunderstanding between people.

Many people got the chance to do good deeds together, but they could not detach from making mistakes and misunderstandings. In this way, they left teamwork. They continued doing good deeds by themselves. But for me, I learned a lot of lessons from others. In this way, I could continue with teamwork and become a leader in teamwork.

There is an end for everything, so learning has an end, teaching has an end. We just need to be patient to reach the end naturally. If we are not patient, we will end it by ourselves, that is not the right or real ending. If there is a problem, there will be an end to the problem for sure, we just need to be patient. We don't need to stop the problems forcefully.

I am not rejecting solving the problem intentionally but I don't emphasize it. I allow my followers or devotees to solve the problem as much as they can. But I am patient enough to let the problem end naturally.

In the beginning of foreign trips like this, teaching in Thailand, Malaysia, Singapore, Europe, at that time, there was no Thabarwa Center. That's why I learned a lot about the difficulties of visiting and teaching in other countries.

In Vietnam, I also went and taught meditation retreats but I learned a lot about the difficulties of conducting meditation retreats there. Those problems mostly concerned me because I was teaching meditation. So I emphasized teaching meditation freely to the public. Then

I tried to do more and more difficult good deeds. In this way, I believed the problems would be solved.

I tried to fulfill the needs of others who were concerned with me. In this way, my need to open new Thabarwa Centers in other countries would be fulfilled. This is the cause and effect I use all the time.

But my followers may not understand it like this, that's why they tried their way to open the Thabarwa Center. But if they used the traditional way, it was not easy to establish a Thabarwa Center. Even if the Thabarwa Center started, it might not last long because they were not learning much or doing good deeds like me. That's why they could not get success for sure.

Because of learning from many people who are doing good deeds now and in the past - through past experiences and by reading, in this way I could understand what is the cause of success. I applied that knowledge to open the Thabarwa Center. In this way, it became my own experience.

I am not urgent to get enlightenment like other meditators. Most meditators are urgent to get enlightenment, that's why they are far away from enlightenment. For me, I emphasize continuing to teach meditation retreats and opening new Thabarwa Centers. This is the foundation, the preparation for the future.

If we have our own meditation center, we can practice freely in our center. In this way, enlightenment will not be difficult. If we don't have our own center, it is really difficult to use other monasteries or meditation centers.

Establishing new Thabarwa Centers is saving merits, in this way, it is easier to know the truth.

Câu hỏi 1: Làm thế nào để chúng con có thể làm việc đội nhóm, với vai trò là những tình nguyện viên hỗ trợ người khác trong những chuyến đi như thế này?

Trả lời:

Tôi có thể hiểu rất rõ, nhưng về sau các bạn sẽ hiểu, đây là sức mạnh của sự hiểu biết, chứ không phải sức mạnh của lời nói. Tôi không cần phải nói quá nhiều vì chúng ta là những người hành đạo. Nếu là người học đạo, thì cần phải giải thích nhiều. Nhưng chúng ta là người thực hành, chúng ta đang làm thiện pháp, vì vậy sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ hiểu.

Nếu mọi người không hiểu, họ sẽ không tiếp tục đồng hành. Nhưng ngày càng có nhiều người cùng đi theo, vậy nên không cần phải lo lắng. Trong quá khứ, đã có nhiều sự hiểu lầm giữa người Việt Nam và người Malaysia. Khi đó, một tu nữ người Malaysia và một tu nữ người Việt Nam đã ở Trung tâm Thabarwa tại Mỹ, cùng làm việc, nhưng giữa họ nảy sinh sự áp lực. Vì vậy, có thể họ đã rời bỏ Trung tâm Thabarwa. Nhưng đó là chuyện từ rất lâu rồi.

Lúc đó, tôi đang bận rộn mở các Trung tâm Thabarwa mới tại các quốc gia khác. Đó là lý do tôi không đủ thời gian để chú trọng vào việc giảng dạy thiền và giải quyết các mâu thuẫn giữa mọi người. Nay các Trung tâm Thabarwa đã dần ổn định, nên tôi có nhiều thời gian hơn để giải quyết những hiểu lầm giữa mọi người.

Nhiều người đã có duyên cùng nhau làm thiện pháp, nhưng họ không thể tránh khỏi việc mắc sai lầm và hiểu

lầm nên họ đã rời bỏ đội nhóm. Họ tiếp tục làm thiện pháp một mình. Nhưng với tôi, tôi đã học được nhiều bài học từ người khác. Nhờ đó tôi có thể tiếp tục làm việc đội nhóm trên cương vị là người dẫn dắt hội chúng.

Mọi thứ đều có kết thúc, nên học tập cũng có kết thúc, việc giảng dạy cũng vậy. Chúng ta chỉ cần kiên nhẫn để mọi việc đi đến hồi kết một cách tự nhiên. Nếu thiếu kiên nhẫn, chúng ta sẽ tự tạo ra một cái kết không đúng Pháp, không chân thực. Nếu có vấn đề thì ắt hẳn sẽ có lúc vấn đề ấy chấm dứt. Điều cần thiết là kiên nhẫn, không nên cưỡng cầu dập tắt vấn đề một cách vội vàng.

Tôi không phủ nhận việc giải quyết vấn đề một cách có chủ đích, nhưng tôi không chú trọng vào nó. Tôi để cho các đệ tử hay học trò của mình tự giải quyết vấn đề trong khả năng của họ. Nhưng tôi đủ kiên nhẫn để cho vấn đề kết thúc một cách tự nhiên.

Khi bắt đầu những chuyến hoằng Pháp ở nước ngoài như thế này - giảng dạy ở Thái Lan, Malaysia, Singapore, châu Âu, lúc đó chưa có Trung tâm Thabarwa. Đó là lý do tôi đã học được rất nhiều từ những khó khăn khi đi thăm và giảng dạy ở các quốc gia khác.

Ở Việt Nam, tôi cũng đã đến và giảng dạy các khóa thiền, và tôi đã học hỏi được rất nhiều từ những thử thách khi tổ chức các khóa thiền ở đó. Những vấn đề phần lớn liên quan đến tôi vì tôi là người hướng dẫn thiền. Cho nên tôi luôn nhấn mạnh vào việc giảng dạy miễn phí cho đại chúng. Đồng thời, tôi cũng cố gắng làm những thiện pháp khó hơn. Do đó tôi tin rằng các vấn đề sẽ được tháo gỡ.

Tôi đã cố gắng đáp ứng nhu cầu của những người hữu duyên. Nhờ vậy, nhu cầu thành lập các Trung tâm Thabarwa mới ở các quốc gia khác của tôi sẽ được viên mãn. Đây là nhân quả mà tôi luôn áp dụng.

Nhưng các học trò của tôi có thể chưa thấy ra được, nên họ tự tìm cách riêng để mở trung tâm. Nhưng nếu họ đi theo lối mòn truyền thống, việc mở một trung tâm không phải dễ. Giả sử có mở được, trung tâm ấy cũng khó tồn tại lâu dài nếu họ chưa học hỏi hoặc làm thiện pháp đủ nhiều như tôi. Bởi thế, họ khó có thể đạt được thành tựu.

Nhờ học hỏi nhiều người đang làm thiện pháp từ xưa đến nay cũng như từ kinh nghiệm trước đó hay qua việc nghiên cứu sách vở, tôi đã có thể hiểu được yếu tố đưa đến thành công. Tôi áp dụng kiến thức đó để mở Trung tâm Thabarwa, nhờ vậy, điều đó đã trở thành kinh nghiệm của riêng tôi.

Tôi không nôn nóng tìm cầu giác ngộ như nhiều hành giả khác. Bởi lẽ phần nhiều người thực hành thiền lại nôn nóng muốn chứng đắc, nên họ càng xa rời giác ngộ. Đối với tôi, tôi nhấn mạnh vào việc tiếp tục giảng dạy các khóa thiền và mở các Trung tâm Thabarwa mới. Đây là nền tảng, sự chuẩn bị cho tương lai.

Nếu chúng ta có trung tâm thiền của riêng mình, chúng ta có thể thực hành tự do trong chính nơi đó. Khi ấy, giác ngộ sẽ không còn xa vời. Nếu chúng ta không có trung tâm riêng, thực sự rất khó khăn khi nương nhờ vào các thiền viện hoặc trung tâm thiền của người khác. Việc thành lập các Trung tâm Thabarwa mới cũng chính là đang tích lũy phước báu. Nhờ vậy, sẽ dễ dàng hơn để thấy ra sự thật.

Question 2:

Dear Sayadaw, when I was speaking with Sayalay Tien, she shared with me about the concept of the *collective mind*. I found it very interesting, and I would like to learn more about it.

Could you kindly explain more about what the collective mind is? How should we practice to be aware of the collective mind and not be unconsciously influenced by it, especially in group situations where people's minds may influence one another?

Answer:

Teamwork in society concerns the people, how many people in a country, a company, or an organization, but most of them don't know about the collective mind.

For me, I emphasize more on the mind than on living beings or human beings. If there are many people, the quality of the collective mind will be lower and lower. If there are only a few people, the collective mind will be higher.

Concerning the Thabarwa Center, there is freedom to be together. Anyone can stay in the Thabarwa Center. Also, anyone can follow the trip. That's why it is difficult to know about the Thabarwa Center - because of not much controlling people, not much controlling limits.

Therefore, most people in society find it difficult to know about the Thabarwa Center. And also, they find it difficult to know about me. Because of the freedom in the Thabarwa Center, So, there are many unknown people in

the Thabarwa Center. They may not show their real identity.

But I allow it. I don't want to know. I just need to fulfill their needs. Some people want to start a new life. They want to hide their past life. Then they will be ordained as monks or nuns, or they will stay in the meditation center.

In most meditation centers, they may not allow that. But in the Thabarwa Center, I allow it. Because I emphasize the mind. I try to fulfill their mind. This is fulfilling the needs of the mind, this is not doing bad deeds.

That's why the collective mind of the Thabarwa Center is also difficult to understand. Even for me, it is difficult. For other people, it is even more difficult to know about the Thabarwa Center and the collective mind after joining the Thabarwa Center.

But I'm not interested in knowing. I'm interested in using it in the best way. I will use anyone and any kind of collective mind to do good deeds. This is doing good deeds beyond limits. We don't need to know who is who. We just need to continue doing good deeds.

I'm not much interested in who is staying in the Thabarwa Center - what kind of people are staying there. But I'm interested in doing good deeds together, in doing good deeds freely, beyond limits. That's why I am able to do like this.

It is the same for me, I'm not interested in people knowing me or knowing who I am. I'm not interested in others knowing about me or the Thabarwa Center. I'm

interested in solving the problems of the people and meditators.

In this way, I can solve the problems of many meditators and many people in society. In this way, I can do what I want to do. I can get success in my job.

So, not knowing how many people are in the Thabarwa Center, or how many branches the Thabarwa Center has - I'm not much interested. This is detachment. That's why I can use the power of detachment concerning myself and the Thabarwa Center.

If I did not establish my own meditation center, I could not use teamwork like this. Because of opening the Thabarwa Center one after another, I can now use limitless teamwork, limitless power, and limitless collective mind.

Câu hỏi 2: Dạ kính thưa Ngài, khi con trò chuyện với Sư cô Tiên, cô có chia sẻ với con về khái niệm “*tâm thức tập thể - collective mind*”. Con thấy đây là một điều rất thú vị, và con mong được học hỏi thêm.

Ngài có thể giải thích rõ hơn về “*tâm thức tập thể*” là gì? Chúng con nên thực hành như thế nào để nhận diện và không bị cuốn theo những ảnh hưởng đó một cách vô thức, đặc biệt là khi sống hoặc làm việc trong tập thể, nơi mà tâm người này dễ ảnh hưởng đến người khác?

Chúng con nên thực hành như thế nào để nhận diện và không bị cuốn theo những ảnh hưởng đó một cách vô thức?

Trả lời:

Làm việc chung trong xã hội thường liên quan đến con người - một nhóm người trong một quốc gia, một công ty hay một tổ chức - nhưng hầu hết họ không hiểu về “*tâm thức tập thể*” (*tâm thức cộng đồng*).

Còn tôi, tôi đặt trọng tâm vào tâm nhiều hơn là vào con người hay chúng sinh. Khi có quá nhiều người, chất lượng của *tâm thức tập thể* sẽ càng ngày càng giảm. Ngược lại, khi chỉ có một số ít người, thì *tâm thức tập thể* ấy lại trở nên sâu sắc hơn.

Ở Thabarwa, bạn có tự do để sống cùng nhau. Ai cũng có thể đến ở trong trung tâm Thabarwa. Ai cũng có thể theo hành trình tu tập. Chính vì vậy, nhiều người ngoài đời không dễ hiểu được Thabarwa - bởi vì ở đây, chúng tôi không kiểm soát con người, không giới hạn họ.

Vì thế, phần lớn người đời cảm thấy khó để hiểu Thabarwa. Họ cũng khó hiểu được tôi. Bởi vì trong sự tự do của Thabarwa, có rất nhiều người sống mà không để lộ rõ thân phận. Họ có thể không bộc lộ danh tính thật.

Nhưng tôi chấp nhận điều đó. Tôi không cần biết họ là ai. Tôi chỉ cần lắng nghe và đáp ứng nhu cầu của tâm họ. Có người muốn bắt đầu một cuộc đời mới. Họ muốn quên đi quá khứ. Vậy thì họ đến xin xuất gia, trở thành tu sĩ, hoặc chỉ ở lại như một thiên sinh trong trung tâm.

Ở nhiều trung tâm thiên khác, điều đó có thể không được cho phép. Nhưng ở Thabarwa, tôi cho phép. Vì tôi đặt tâm lên hàng đầu. Tôi chỉ muốn làm dịu tâm họ. Đây là cách thực hành đáp ứng mong muốn của tâm, không phải là làm điều bất thiện.

Do đó, cái gọi là “*tâm thức tập thể*” của Thabarwa cũng là điều khó hiểu. Ngay cả với tôi, cũng không dễ thấy hết. Đối với người ngoài, lại càng khó hiểu hơn khi họ tham gia vào Thabarwa.

Nhưng tôi không quan tâm đến việc hiểu (các tâm). Tôi quan tâm đến việc sử dụng tâm ấy - bất kỳ tâm nào - theo cách tốt nhất. Tôi sẽ sử dụng bất kỳ ai, và bất kỳ *tâm thức tập thể* nào, để cùng nhau làm việc thiện. Đây là hành thiện vượt ngoài mọi giới hạn. Chúng ta không cần biết ai là ai. Chỉ cần tiếp tục làm điều thiện.

Tôi không quá để ý ai đang sống trong Thabarwa - họ là người như thế nào. Điều tôi quan tâm là: cùng nhau hành thiện, cùng nhau sống tự do và không bị giới hạn trong việc làm thiện. Chính vì vậy, tôi mới có thể làm được như thế này.

Đối với tôi cũng vậy, tôi không quan tâm người khác có biết tôi là ai hay không. Tôi không thấy cần thiết để người khác hiểu về tôi hay về trung tâm Thabarwa. Điều tôi quan tâm là làm sao để giúp người, giúp thiện sinh giải quyết khổ đau của họ.

Chính nhờ như vậy, tôi mới có thể tháo gỡ được những vấn đề sâu xa trong tâm của rất nhiều thiện sinh, rất nhiều người trong xã hội. Và nhờ vậy, tôi có thể thực hiện được những gì mình cần làm. Tôi có thể thành tựu công việc của mình.

Cho nên, việc không biết có bao nhiêu người đang sống trong Thabarwa, hay có bao nhiêu chi nhánh của Thabarwa - tôi không quá chú trọng đến vấn đề này. Đó chính là sự xả ly. Nhờ xả ly khỏi những điều đó, tôi có thể sử dụng

được năng lực của sự xả ly - đối với bản thân và đối với Thabarwa.

Nếu tôi không tự mình thành lập trung tâm thiền riêng, tôi sẽ không thể vận dụng được cách làm việc đội nhóm như thế này. Chính nhờ việc thành lập các trung tâm Thabarwa - hết trung tâm này đến trung tâm khác - tôi mới có thể sử dụng được sức mạnh của làm việc đội nhóm không giới hạn, năng lượng không giới hạn, và cả *tâm thức tập thể* không giới hạn.

Question 3:

Venerable Sayadaw, in Vietnamese, there is a proverb that says: *“When with the Buddha, wear the monk’s robe; when with the ghost, wear paper clothes.”* It means that one should adjust their behavior depending on the people they are with.

I would like to ask: Is it skillful or appropriate, according to Dhamma, to adjust our conduct based on the group we are interacting with? Should we be flexible like that? Or is there a risk that such adaptation may lead us to lose mindfulness, drift away from the Dhamma, or even commit unwholesome actions?

Because many lay people live in different social situations, and they often feel pressure to adapt. I wish to know how we should practice wisely in such circumstances.

Answer:

Concerning society, monks' and nuns' life is also a kind of life in society. So, concerning oneself, no one is complete. Nothing is complete. Therefore, you can do the same as the laypeople, or you can stay by yourself. You can do both.

But whatever you do, there will be side effects for sure. If you are doing the same as lay people, there will be side effects. If you are not doing it together with lay people, there will also be side effects.

So, in this condition, we can practice the method of doing only and not doing only. We may be doing together with the lay people, but it should be doing only with a detached mind. This is the solution.

If we are not doing together with lay people, it should be not doing only with a detached mind from not doing or not following their tradition.

In this way, we can make use of the activities in society in the best way. We may follow the tradition, or we may not follow. But it should be doing only and not doing only. This is solving the problem according to the Dhamma, according to the way of the Buddha.

I have to do this all the time concerning the people in society. Because of helping people, I have to deal with people all the time. In the past, there were not many meditation retreats like this. Therefore, because many people and meditators are interested in other methods, other teachings, not my teaching, that's why I don't emphasize conducting more and more retreats like this. I can accept whatever happens.

Because there are not many teachings and meditation retreats like this, I emphasize helping people instead. In this way, I became more and more skillful in helping people.

Besides, I can use the merits of helping people to be skillful in teaching meditation also. And in this way, I can teach more and more than before. Because when I am helping people, I don't emphasize on helping or not helping, on getting success or failure. I only emphasize: doing only, or not doing only.

And that's why I am practicing and teaching meditation concerning social activities. This is not easy to understand and practice but I have been practicing and teaching like this for many years.

In fact, we cannot solve the problem if we think only from the side of ourselves. We cannot be satisfied. With problems like this, I emphasize solving from the side of the Dhamma.

Câu hỏi 3: Bạch Ngài, trong tiếng Việt có một câu tục ngữ: *“Đi với Phật mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy.”* Ý nói rằng con người nên điều chỉnh hành vi của mình tùy theo người mà mình đang tiếp xúc.

Con xin hỏi: Theo pháp hành, việc điều chỉnh hành vi như vậy có phải là khéo léo không ạ? Có nên linh hoạt theo hoàn cảnh và nhóm người xung quanh không, hay điều đó có thể khiến mình mất chánh niệm, xa rời Chánh Pháp, hoặc tạo ra những hành động bất thiện?

Vì con thấy nhiều người cư sĩ sống trong các hoàn cảnh xã hội khác nhau, và thường cảm thấy áp lực phải

“hòa nhập”. Con muốn biết làm sao để thực hành đúng đắn trong những tình huống như vậy.

Trả lời:

Liên quan đến xã hội, đời sống của chư Tăng Ni cũng là một hình thức sống trong xã hội. Vì vậy, khi xét đến bản thân - không ai là hoàn hảo cả. Không có gì là trọn vẹn. Do đó, bạn có thể sống như người tại gia, hoặc có thể sống một mình. Bạn có thể làm cả hai.

Nhưng dù bạn chọn làm gì, chắc chắn sẽ có những hệ quả kèm theo. Nếu bạn sống như người tại gia, sẽ có hệ quả kèm theo. Nếu bạn không cùng sống với người tại gia, cũng sẽ có những hệ lụy đi kèm.

Trong hoàn cảnh như vậy, ta có thể thực hành phương pháp “chỉ làm” và “chỉ không làm”. Có thể bạn đang sinh hoạt cùng với người tại gia, nhưng điều quan trọng là nên “chỉ làm” với tâm xả ly. Đó chính là giải pháp.

Nếu bạn không làm việc cùng những người khác, thì cũng nên “chỉ không làm” với tâm xả ly - xả ly khỏi việc không làm hoặc việc không theo truyền thống của họ.

Bằng cách này, ta có thể sử dụng các hoạt động trong xã hội theo cách tốt nhất. Có thể ta sẽ thực hành theo truyền thống, hoặc không theo. Nhưng dù theo hay không, cũng nên thực hành “chỉ làm” và “chỉ không làm”. Đây là cách giải quyết vấn đề theo đúng Chánh pháp, theo đúng con đường của Đức Phật.

Tôi phải liên tục áp dụng điều này trong việc tiếp xúc với mọi người trong xã hội. Bởi vì tôi thường xuyên hỗ trợ,

giúp đỡ mọi người, nên tôi phải tiếp xúc với nhiều người mọi lúc.

Trước đây, không có nhiều khóa thiền như thế này. Vì có nhiều người và thiền sinh quan tâm đến những phương pháp khác, những lời dạy khác - không phải lời dạy của tôi - nên tôi không đặt nặng việc tổ chức thêm nhiều khóa thiền như vậy. Tôi có thể chấp nhận mọi tình huống xảy ra.

Vì không có nhiều lời dạy hay khóa thiền như thế này, nên tôi chuyển sang đặt trọng tâm vào việc giúp đỡ mọi người. Và chính nhờ vậy, tôi ngày càng thành thạo hơn trong việc hỗ trợ người khác.

Hơn nữa, tôi còn có thể dùng công đức từ việc giúp đỡ mọi người để trở nên khéo léo hơn trong việc giảng dạy thiền. Và bằng cách này, tôi có thể giảng dạy ngày càng nhiều hơn trước.

Bởi vì khi tôi giúp đỡ mọi người, tôi không đặt nặng chuyện giúp hay không giúp, thành công hay thất bại. Tôi chỉ đặt trọng tâm vào: “chỉ làm” hoặc “chỉ không làm”.

Vì vậy, tôi mới thực hành và giảng dạy thiền trong mối liên hệ với các hoạt động xã hội. Đây không phải là điều dễ hiểu, cũng không dễ thực hành. Nhưng tôi đã thực hành và giảng dạy theo cách này trong nhiều năm qua.

Thật ra, chúng ta không thể giải quyết vấn đề nếu chỉ suy nghĩ từ phía bản thân mình. Như vậy, sẽ không thể có sự hài lòng hay thỏa mãn. Với những vấn đề như vậy, tôi luôn nhấn mạnh: cần giải quyết từ phía của Pháp – từ phía của Chánh Pháp.

Question 4:

Dear Sayadaw, while doing good deeds together, disagreements, conflicts, and arguments often arise, especially among volunteers. How should I practice when facing such situations, and how can I support the volunteers in resolving their conflicts?

Answer:

There's the problem between the Buddhists - especially between the Buddhists, between the people who are doing good deeds - but with different views. Using different views, they will use a one-sided view. They will use the "oneself", not the "non-self" view.

In my side, I will use the "non-self" view - the selfless view. Therefore, in my side: "No one is doing. Nothing is doing. No one is not doing. Nothing is not doing. Only cause and effect, or action and the same reaction of selfless and impermanent nature".

To you, there will be a misunderstanding - as long as there is ignorance. Most of the people who are doing good deeds are not free from ignorance. That's why there are many misunderstandings. That's why they may not do like us. They may do in their own way. That's why they may not understand like us.

Besides, they are grasping on someone or something. You will be grasping only Buddhist literature. If the teaching is not included in Buddhist literature - or different

from Buddhist literature - they will accept that it is wrong. But they cannot forgive, forget. They will try to stop. They are protecting only Buddhist religion.

Besides, some are protesting their method. They don't want other masters to be more well-known than their master. They want to get success more than everyone in the organization. That's why, if they think they are not getting success, they will not accept it. They will try to stop anyway. They will be playing on the others. They will try to find a weakness or weaknesses, and then they will try to stop - as much as they can. That is nature - not strange.

But on my side, all these are our past karma. We already did the same in the past - accusing falsely. On our side, we think we are right, but if we see from their side, we are wrong. But we are difficult to see from the other side because of attachment on only one side or oneself. In this way, we are not in harmony with each other. So, accusing someone or one organization, and trying to stop the activities of someone or one organization, is common in the society.

If we are not solving the problem from the side of the law of karma, we will find it difficult to get success. For those who get success, they can detach from resisting a discipline, or something, or someone. If not, they will fight each other, and they will stop doing good deeds.

On my side, I never fight with anyone - even if I was fought by some people continuously. I'm trying to detach,

and I'm trying to do good deeds more and more. This is the way I have been solving the problem. I don't solve the problem with words - I solve the problems with practice. In this way, I can establish over 100 meditation centres.

Besides, I can allow anyone to stay in the Dhamma centres. There are many old, sick, and mentally ill patients - even some of our famous monks and nuns - who are staying in the Thabarwa Center. This is for free, not for money. This is helping: helping the monks, nuns, and people in the society. This is very clear. That's why the Thabarwa Center can survive. I can continue teaching like this. I can prove it by action.

I receive a lot of donations continuously. Besides, I use it back - for the public, for the religion, for the Buddha, Dhamma, and Sangha. It is very clear. That's why there are less and less accusations and blaming toward me and the Thabarwa Center.

You should also learn about my way of doing good deeds, because you are also sure to experience the same - in one of your lives. Both doing good and bad deeds are concerned with all living beings. That's why we are sure to make mistakes, like the people who are making mistakes now.

If we pay back with this right understanding, we can reduce our debts or demerits. In this way, it becomes more and more easy for us to get success - whatever we do.

I already opened over 100 meditation centres. There are monks and nuns in nearly every centre. So the problems - those who are staying in the Thabarwa Centre - will be responsible to me. Therefore, I know the problems between each other very well.

Even if they are staying only in the same Thabarwa Centre, we cannot stop blaming, fighting. What I learn, what I observe at present is: They are doing good deeds as much as they can. They will make mistakes - because of their ignorance.

But most of them are blamed, or accused wrongly, or too much - especially because of their past karma. At the present, they do not make too many mistakes - because they are staying in the meditation centre, full-time meditation centre.

There is the protection of the Buddha, Dhamma, and Sangha. They dare not do the worst evil actions. Most of the people dare not do the worst evil actions. They will do small mistakes very often. But they are accused badly - because of their past. And then, the problems will be less and less.

I'm also teaching to my followers to understand like this. They are also trying to understand, but it takes time. It is difficult to understand and practice like this. But after a long time, more and more people are understanding and practicing as I teach. Especially the new generation - they are more easy to understand and practice.

I learned directly from the problems of the people who are staying in the Thabarwa Center, and who are concerned with the Thabarwa Center, concerned with me in the Thabarwa Center. So most of my learning is direct - related to particular persons.

I do more and more good deeds when the conditions are really serious. I will do more and more good deeds. I will try to solve the problems of more and more people. The problems are concerned with each other - each country. So if the problems in society become worse and worse, it will affect me also.

But for me, I can detach. I can accept whatever happens to me. That's why I don't try to solve my problems by myself, or by using law and regulation. I'm not rejecting law and regulation or discipline - sometimes I will use law and regulation, but it's very rare. I will send messages, I will write a letter to the leaders of the country to explain my truth. And then the problems will stop - for a few years.

But the politics in Myanmar is unstable most of the time. Then it will come again. But I continue to do good deeds. In this way, there will be a solution - like a natural disaster - and then everything stops again. If something big, strong - like a natural force - arises, everything stops. In this way: no more fighting each other, people help one another again. When the condition becomes normal, they will start to fight each other again. It is normal in the country.

For me, I rely on the Truth. Truth means right understanding, right speech, right action. If I make mistakes - because of my past mistakes - I was accused and attacked like this. I'm sure of this law of cause and effect. That's why I dare not make mistakes now.

From 1999, I started to control myself - not to make mistakes, not to think badly about others, not to speak wrongly, not to do bad things to others. In this way, I believe all these physical behaviors and mental right actions can protect me and the Thabarwa Center.

Because I have been learning from many senior monks and meditation teachers, there are many religious people in Myanmar, so I can learn about them from their teaching or from their biography. Therefore, I don't need to worry - for me and the Thabarwa Center - I'm sure there will be an end to the worst conditions.

At that time, it will be the beginning of the greatest consequences, benefits - for sure - because we have been working very hard like this for over 17 years, from the beginning of the Thabarwa Center.

Before the Thabarwa Center, I could not do like this. I could do it by myself - no teamwork like this - that's why there're not many problems. When I started opening the Thabarwa Center like this, I could do many things with many people, and I had to pay back many times.

It's not only for me, but also the people who are concerned with the Thabarwa Center. We have to pay back

a lot. Some of the volunteers of the Thabarwa Center were sent to jail for one week like this. Some were killed - by accident or by sabotage. Two old men died in a bombing.

Within 17 years, we all experienced a lot. But over 20,000 people are residing in the Thabarwa Center. Therefore, compared with the population, our loss or death is maybe only 2%, 3% - not much.

That's why we are bold in doing good deeds like this. We have already opened over 100 meditation centers, and even if we lose two or three centers, it is okay - only 2-3% damage.

Because we emphasize teamwork, we can do many things. We are also making mistakes, but we can do more good things - because the power is limitless. Therefore, many people are working for the Thabarwa Center. More and more people are also working together with the Thabarwa Center.

Most organizations are limited, not limitless. That's why they find it difficult to go beyond their limit. That is the weakness of other organizations or meditation centers.

I emphasize doing good deeds beyond limits. In this way, the Thabarwa Centers are increasing more and more - in Myanmar, in India, in Vietnam, later in Taiwan, China, U.S.

Many people know about Thabarwa - about the good points of the Thabarwa Center. That's why, compared with

other organizations, there are many good points: There is freedom, there is no limit. All kinds of doing good deeds are free to do. We can support as much as we can.

Therefore, more and more people are choosing the Thabarwa Center - for short-term and long-term doing good deeds. Besides, the Thabarwa Center is free. The Thabarwa Center can open like the Thabarwa Center or Masjid Center, Quran Center. We are free to do anything. There will be Forest Thabarwa Center. There will be a university - for everyone - for Buddhist literature and government school lessons.

So we are free. We have to learn. Later we got permission, so we can do many things legally in many countries. This is not much different with politics - really dangerous - because of our past karma. We are trying to open our own education system in the Thabarwa Education Zone.

We will write many true stories about the Thabarwa Center. It is where many new generations can learn about the truth of doing good deeds - really challenging, really interesting.

Besides, meditation is the most dangerous action - very easy to go in the wrong way, very difficult to follow the Middle Way. Many meditators - but most of the meditators are sure to make mistakes, and they cannot follow the Middle Way.

Even the Buddha practiced concentration. He already practiced procrastination. These are not the right way to get enlightenment. But he could practice, he could understand, he could detach. That's why he could find the Middle Way. When he stopped six years of asceticism (*dukkhāriya*), there was no way, no method to practice. That's why he could practice freely. And then, he could follow the Middle Way.

This is the same for the meditators: If we attach to this method or that method, we are far away from the Middle Way. Only when we already practice this method, that method, those methods, and then we must be able to detach - from the methods, from the masters, from our experiences.

At that time, it is easy to understand the Middle Way: not this, not that, not to reject, not to attach - just to be doing and not doing - only. This is the Middle Way.

Only a few meditators are ever able to detach from this and that method, from meditation centers, and from meditation teachers. Most of the meditators are attaching or rejecting this and that. That is not right. But they need to practice like this, and then they must understand by themselves: "This is not right yet."

They must be able to detach. If they cannot detach, they are not sure to get enlightenment. Only when they can

detach from their experience - they are sure to get enlightenment.

Câu hỏi 4: Thừa Thiền sư, trong quá trình làm thiện pháp cùng nhau, thường xảy ra bất đồng quan điểm, mâu thuẫn và tranh cãi, đặc biệt là giữa các tình nguyện viên. Con nên thực hành như thế nào khi đối diện các tình huống này, và làm sao để hỗ trợ các tình nguyện viên giải quyết mâu thuẫn?

Trả lời:

Vấn đề thường xảy ra là sự bất đồng giữa những người Phật tử, đặc biệt là giữa những người đang làm thiện pháp nhưng lại có cái nhìn khác nhau. Họ sử dụng một cái nhìn thiên lệch - dựa vào ý niệm về cái ngã - còn tôi thì sử dụng cái nhìn không có tự ngã, cái nhìn vô ngã. Vì thế, theo cách nhìn của tôi, không có ai đang làm hay không làm, không có gì đang làm hay không làm - chỉ có nhân và quả, chỉ có hành động và phản ứng tương ứng, trong bản chất vô ngã và vô thường.

Tuy nhiên, đối với nhiều người, điều này rất khó hiểu. Chừng nào còn vô minh, còn chưa thoát ly khỏi sự chấp ngã, thì vẫn còn những hiểu lầm. Hầu hết những người làm thiện pháp vẫn chưa vượt qua được vô minh, vì vậy có rất nhiều hiểu lầm. Do đó, họ sẽ không làm như chúng ta, họ làm theo cách của riêng họ. Họ không hiểu như chúng ta, bởi vì họ vẫn còn chấp thủ vào ai đó, hay điều gì đó.

Họ cũng có thể đang chấp thủ vào các văn bản Phật giáo, và nếu một lời dạy nào đó không nằm trong văn bản ấy,

hoặc khác biệt, họ sẽ cho rằng điều đó là sai. Họ không thể tha thứ, không thể quên. Họ sẽ tìm cách ngăn chặn. Họ chỉ đang bảo vệ tôn giáo Phật giáo theo cách họ hiểu. Một số người thì bảo vệ phương pháp riêng của họ; họ không muốn một vị thầy khác được biết đến nhiều hơn thầy của mình.

Bên cạnh đó, họ cũng coi trọng sự thành công. Nếu họ thấy mình không đạt được thành công như ý nguyện, họ sẽ không chấp nhận điều đó, họ sẽ tìm cách ngăn chặn. Họ tìm điểm yếu của người khác để công kích. Nhưng tất cả những điều ấy cũng là một phần của nghiệp quá khứ. Chính chúng ta cũng đã từng làm điều đó trong quá khứ - từng vu khống, từng kết án sai người khác.

Theo góc nhìn của mình, ta nghĩ mình đúng, nhưng nếu nhìn từ phía bên kia, ta lại là người sai. Chúng ta thường khó thấy được điều đó vì còn dính mắc vào một phía, vào một quan điểm, vào cái tôi. Vì vậy, việc công kích người khác hay một tổ chức, tìm cách ngăn chặn những hoạt động thiện pháp của người khác là điều phổ biến trong xã hội.

Nếu ta không giải quyết vấn đề từ góc nhìn của luật nhân quả, thì thật khó để có được thành tựu chân chính. Chỉ những ai có thể xả ly khỏi chấp thủ vào một quy tắc, một tổ chức, một ai đó, thì mới có thể vượt qua. Nếu không, họ sẽ tranh đấu, rồi ngừng làm thiện pháp.

Còn tôi, tôi không tranh đấu với ai, dù tôi có bị công kích liên tục bởi một số người. Tôi vẫn cố gắng xả ly, và tiếp tục làm thiện pháp ngày càng nhiều hơn. Đây là con

đường mà tôi đã và đang đi để giải quyết mọi vấn đề. Tôi không dùng sự tranh đấu để giải quyết vấn đề, mà dùng sự hành trì. Nhờ vậy, tôi có thể thành lập hơn 100 trung tâm thiền. Tôi có thể mở rộng và cho phép bất kỳ ai cũng có thể cư trú tại các trung tâm Thabarwa.

Có rất nhiều người già, người bệnh, và những bệnh nhân tâm thần - cả các vị sư và ni nổi tiếng - cũng đang sống tại các trung tâm Thabarwa. Tất cả đều được hỗ trợ miễn phí, không vì mục đích tài chính. Đây là sự trợ giúp thật sự - cho chư Tăng, chư Ni, và người trong xã hội.

Nhờ vậy, trung tâm Thabarwa có thể tồn tại. Tôi có thể tiếp tục giảng dạy như thế này. Tôi có thể chứng minh bằng hành động thực tế. Tôi luôn kêu gọi và sử dụng nguồn cúng dường không vì lợi ích cá nhân, mà vì lợi ích của Phật, Pháp, và Tăng.

Tôi sử dụng tất cả để phục vụ công chúng và tôn giáo. Mọi việc đều rõ ràng, vì vậy hiện tại có ít người hơn chỉ trích hay vu khống tôi và trung tâm Thabarwa.

Bạn cũng nên học theo cách tôi làm thiện pháp, vì bạn cũng chắc chắn sẽ phải trải qua những điều tương tự trong một kiếp sống nào đó. Tất cả chúng sinh đều liên quan đến cả thiện pháp lẫn bất thiện pháp - nên chắc chắn chúng ta sẽ mắc lỗi như những người đang mắc lỗi bây giờ.

Nếu chúng ta trả nghiệp với chánh kiến, thì có thể giảm được nợ nghiệp. Bằng cách này, ta sẽ dễ dàng thành công hơn trong mọi việc.

Tôi đã mở hơn 100 trung tâm thiền, có chư Tăng và chư Ni cư trú ở hầu hết các trung tâm. Do đó, các vấn đề xảy ra giữa những người sống tại trung tâm đều là trách nhiệm của tôi, nên tôi hiểu rõ những mâu thuẫn nội bộ. Ngay cả khi họ sống cùng một nơi, cùng trong một trung tâm, thì việc chỉ trích và xung đột vẫn không thể tránh khỏi.

Nhưng điều tôi nhận ra là: họ vẫn đang làm thiện pháp nhiều nhất có thể. Họ mắc lỗi là do vô minh, nhưng nhiều khi họ bị buộc tội quá mức - phần lớn là do nghiệp quá khứ. Hiện tại, họ không gây ra quá nhiều lỗi lầm, vì họ đang sống toàn thời gian trong môi trường hành thiền - nơi có sự bảo hộ của Tam Bảo. Họ không dám phạm vào các ác hạnh lớn. Hầu hết chỉ là những lỗi nhỏ lặp đi lặp lại. Nhưng vì nghiệp quá khứ, họ vẫn bị kết tội nặng nề. Tuy nhiên, dần dần, các vấn đề cũng sẽ giảm đi.

Tôi cũng đang dạy cho các đệ tử của mình hiểu theo cách này. Họ cũng đang cố gắng để hiểu, nhưng điều đó cần thời gian. Việc hiểu và thực hành theo cách này là điều không dễ, nhưng về lâu dài, ngày càng có nhiều người hiểu được và thực hành như tôi chỉ dạy - đặc biệt là thế hệ trẻ, họ dễ tiếp cận và thực hành hơn.

Tôi học trực tiếp từ các trải nghiệm thực tế, từ những người đang sống trong trung tâm Thabarwa và từ những ai có liên quan đến trung tâm. Hầu hết những gì tôi học đều trực tiếp từ từng con người cụ thể.

Tôi luôn làm nhiều thiện pháp hơn khi tình huống trở nên nghiêm trọng. Tôi cố gắng giải quyết vấn đề cho ngày càng nhiều người hơn. Các vấn đề ấy liên quan đến lẫn nhau, liên quan đến mỗi quốc gia, nên khi xã hội gặp khó khăn, thì điều đó cũng ảnh hưởng đến tôi.

Nhưng với tôi, tôi có thể xả ly. Tôi có thể chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến. Vì vậy, tôi không cố gắng giải quyết vấn đề của mình bằng cách cá nhân hay thông qua luật lệ. Tôi không phủ nhận pháp luật hay giới luật - đôi khi tôi vẫn dùng đến chúng - nhưng điều đó rất hiếm.

Tôi từng viết thư hoặc gửi thông điệp cho các vị lãnh đạo quốc gia để giải thích về những hiểu biết của mình về sự thật. Sau đó, các vấn đề có thể lắng dịu trong vài năm. Tuy nhiên, chính trị ở Myanmar thường bất ổn, và rồi mọi chuyện lại tái diễn. Nhưng tôi vẫn tiếp tục làm thiện pháp. Bằng cách đó, các vấn đề sẽ được hóa giải tự nhiên, như một thiên tai - rồi mọi sự sẽ dừng lại.

Khi xảy ra điều gì đó lớn lao và mạnh mẽ, mọi thứ sẽ ngưng lại. Không còn tranh đấu, thay vào đó là giúp đỡ lẫn nhau. Nhưng khi tình hình trở lại bình thường, con người lại tiếp tục tranh đấu. Đó là điều bình thường trong cuộc sống.

Với tôi, tôi dựa vào sự thật - sự thật ở đây là chánh kiến, chánh ngữ, và chánh nghiệp. Nếu tôi phạm lỗi, tôi biết đó là do nghiệp quá khứ, và vì vậy tôi bị chỉ trích, bị công kích. Tôi tin vào luật nhân quả, và vì giờ, bây giờ, tôi không dám phạm sai lầm. Từ năm 1999, tôi đã bắt đầu kiểm soát bản

thân mình - không nghĩ sai, không nói sai, không làm hại người khác. Tôi tin rằng các hành động đúng đắn về thân và tâm này có thể bảo vệ tôi và trung tâm Thabarwa.

Tôi đã học hỏi từ rất nhiều vị sư lớn và các thiền sư. Ở Myanmar, có rất nhiều người sống đời tâm linh, nên tôi có thể học được từ lời dạy của họ hoặc từ tiểu sử của họ. Vì vậy, tôi không cần phải lo lắng cho bản thân hay cho trung tâm Thabarwa. Tôi tin chắc rằng mọi điều kiện tồi tệ rồi sẽ kết thúc, và khi điều đó xảy ra, nó sẽ là khởi đầu cho những quả lành to lớn hơn. Điều này là chắc chắn, bởi vì chúng tôi đã làm việc hết mình suốt hơn 70 năm kể từ khi thành lập trung tâm Thabarwa.

Trước khi có trung tâm Thabarwa, tôi không thể làm được như vậy. Khi đó, tôi chỉ có thể làm một mình, không có sự phối hợp nhóm như bây giờ, nên ít có vấn đề phát sinh. Nhưng khi bắt đầu mở các trung tâm Thabarwa, tôi có thể làm được nhiều việc cùng với nhiều người - và vì vậy cũng phải trả nghiệp rất nhiều, không chỉ cho bản thân tôi, mà còn cho những ai liên quan đến trung tâm.

Một số cư sĩ ở trung tâm từng bị đưa vào tù một tuần, một số khác thì bị giết trong các cuộc đàn áp, có hai cụ ông đã mất mạng do bị đánh bom. Trong hơn 70 năm qua, chúng tôi đã trải qua rất nhiều biến cố. Tuy nhiên, hơn 20.000 người đang cư trú tại trung tâm Thabarwa. Nếu so sánh, thì số người mất hoặc thiệt hại chỉ vào khoảng 2-3% - không nhiều.

Vì thế, chúng tôi không mệt mỏi trong việc tiếp tục làm các thiện pháp như thế này. Chúng tôi đã mở hơn 100 trung tâm thiền, và nếu chỉ mất đi 2-3 trung tâm thì điều đó vẫn có thể chấp nhận được - chỉ là tổn thất 2-3%.

Chính nhờ nhấn mạnh vào làm việc đội nhóm, chúng tôi mới có thể làm được nhiều việc như vậy. Chúng tôi cũng có thể mắc lỗi, nhưng lại làm được nhiều việc thiện hơn vì sức mạnh là vô hạn.

Ngày càng nhiều người đang cùng chung tay tham gia vào công việc tại trung tâm Thabarwa. Trong khi đó, hầu hết các tổ chức khác đều có giới hạn (không làm thiện pháp không giới hạn). Vì vậy, họ khó có thể vượt qua giới hạn của chính mình - đó chính là điểm yếu của những tổ chức hay trung tâm thiền khác.

Tôi nhấn mạnh vào việc làm thiện pháp không giới hạn, và chính vì vậy mà các trung tâm Thabarwa đang phát triển ngày càng nhiều tại Myanmar, Ấn Độ, Việt Nam, sau này là Đài Loan, Trung Quốc, Hoa Kỳ...

Ngày càng có nhiều người biết đến trung tâm Thabarwa, và nhận ra những điểm tốt đẹp của trung tâm - đó là sự tự do và không giới hạn. Mọi hình thức thiện pháp đều có thể được thực hành, và chúng tôi hỗ trợ trong khả năng cao nhất có thể. Vì vậy, ngày càng có nhiều người chọn trung tâm Thabarwa để thực hành thiện pháp ngắn hạn hoặc dài hạn.

Bên cạnh đó, trung tâm Thabarwa là nơi tự do. Chúng tôi có thể mở trung tâm Thabarwa, hay trung tâm Masjid, trung tâm Quran... chúng tôi tự do làm bất kỳ điều gì.

Sẽ có những trung tâm thiền trong rừng, sẽ có đại học dành cho mọi người, từ kinh điển Phật giáo cho đến chương trình giáo dục chính quy của chính phủ. Chúng tôi được tự do, và sau khi có được giấy phép hợp pháp, chúng tôi có thể thực hiện rất nhiều điều tại nhiều quốc gia. Điều này không khác mấy so với chính trị - rất nguy hiểm - bởi vì nó liên quan đến nghiệp quá khứ của chúng tôi.

Chúng tôi đang cố gắng mở hệ thống giáo dục riêng trong khuôn viên giáo dục của Thabarwa. Ở đó, sẽ có rất nhiều câu chuyện thật về trung tâm Thabarwa - nơi thế hệ trẻ có thể học về sự thật của việc làm thiện pháp - rất thách thức, nhưng cũng vô cùng thú vị.

Ngoài ra, thực hành thiền chính là điều có tiềm ẩn nhiều rủi ro và nguy hiểm nhất. Nó là hành động dễ bị hiểu lầm và lạc hướng nhất. Rất khó để đi đúng trung đạo. Có rất nhiều hành giả thực hành thiền, nhưng phần lớn họ chắc chắn sẽ mắc lỗi. Họ không thể theo trung đạo được.

Ngay cả Đức Phật, trước khi giác ngộ, Ngài cũng từng thực hành thiền định và khổ hạnh, nhưng cuối cùng nhận ra đó không phải là con đường đúng. Ngài có thể thực hành, hiểu, rồi buông xả - và từ đó, Ngài mới tìm ra trung đạo.

Khi Ngài dừng lại con đường khổ hạnh trong 6 năm, lúc ấy không còn con đường hay phương pháp nào để thực hành. Ngài bắt đầu thực hành một cách tự do, và chính nhờ vậy mà Ngài mới tìm được con đường trung đạo.

Điều này cũng giống với người hành thiền. Nếu ta còn chấp vào phương pháp này hay phương pháp kia, thì ta còn cách xa con đường trung đạo. Chỉ khi nào đã thực hành đủ các phương pháp, và cuối cùng có thể xả ly khỏi cả phương pháp, khỏi vị thầy, khỏi kinh nghiệm, thì lúc đó ta mới dễ hiểu và đi vào con đường trung đạo.

Không là cái này, không là cái kia. Không chối bỏ, cũng không dính mắc. Chỉ là thực hành và không thực hành - đó chính là trung đạo.

Chỉ có rất ít người hành thiền có thể xả ly khỏi phương pháp này hay phương pháp kia, khỏi trung tâm hay vị thiền sư. Phần lớn hành giả còn dính mắc hoặc chối bỏ - điều đó không đúng.

Nhưng họ cần phải thực hành như vậy, rồi tự mình nhận ra, rằng điều đó chưa đúng. Họ cần phải xả ly. Nếu không thể xả ly, thì họ chưa chắc có thể đạt đến giác ngộ. Chỉ khi nào có thể xả ly khỏi tất cả - thì lúc đó, họ chắc chắn sẽ đạt được giác ngộ.

Question 5:

My name is Vijjacarana Nani. I've been staying in Singapore for more than 30 years. I became a nun about seven years ago.

Two years ago, there was a Thabarwa Center in Singapore. Since the beginning of that Thabarwa Center, I was involved but I didn't want to stay at the

center, and I didn't want to work there either - because I wanted to live freely. That's why I didn't stay at the Thabarwa center

Instead, I often went to Myanmar, or anywhere else, following Sayadaw. But whenever I came back to Singapore, I had to stay at the Thabarwa Center. So even though I was proud, I still didn't want to stay.

Two years ago, the Thabarwa Center in Singapore had to close down because we couldn't afford the rental fees. Everything in Singapore is very expensive, so we couldn't support the cost.

Today, there are more centers shutting down - and that's also part of the reason why I don't want to stay in Singapore. I'm not happy living here, even though I've lived here for more than 30 years. I don't like Singapore - not because of the place, but because my mind doesn't feel at peace here.

Still, I want a Thabarwa Center in Singapore - for Sayadaw. Every country has a Thabarwa Center, many countries even have multiple Thabarwa Centers. But Singapore has no Thabarwa Center now. That's why the Thabarwa Center in Singapore was moved to Johor Bahru, Malaysia. You will know - after this retreat, we will go to Johor Bahru. But that is not a Singapore Thabarwa Center, so I cannot say it's truly ours.

That's why my mind feels sorry for Sayadaw. I cannot support Sayadaw in Singapore - and for that, I feel very sorry. I am suffering, but this suffering is not because of Singapore, it's for Sayadaw. There is no Thabarwa Center in Singapore anymore. I am happy and suffering at the same time - suffering for Sayadaw, but happy for myself. This Thabarwa Center is not for me. I don't want it for myself. I want it for Sayadaw. That's why I'm happy and sorry at the same time.

Two months ago, Sayadaw came to Singapore, because he couldn't get a visa for Australia. That's why Sayadaw came to Singapore - for 7 days. He stayed between Singapore and Malaysia - 7 days in each. When he came to Singapore, Sayadaw stayed at my house - actually, my children's house, not mine. But my children's house is very small, so we cannot receive many visitors. There's not enough space, everything is very narrow. That's why my mind is not fully happy.

After that, we went together to the Vietnam retreat. Sayadaw joined that retreat. After the Vietnam retreat, we went back to Singapore and Malaysia again.

In my mind, I wonder: how can Sayadaw come to Singapore? Singapore has no center now. At first, I thought Singapore is not good for Sayadaw, and that Malaysia is better. But Sayadaw said: flight to Malaysia is expensive, and flight to Singapore is cheaper. That's

why Sayadaw stayed in Singapore for two nights, and then went to Malaysia.

My mind feels very sorry and full of suffering, because I'm not in the Singlish (Singaporean English-speaking) community anymore, and I'm not at Thabarwa Center. I feel like I need Sayadaw close to me. I want to beat the world record - I want to do something big for Sayadaw in Singapore. That is in my mind. But how can I do something so big? I have no money, and I don't like to stay in Singapore. No money - so how can I make it happen?

Sayadaw suggested doing a retreat at my house. So I started to consider where to find a place - a space for Sayadaw. But again, I have no money. I can only support 1,000 or 2,000 or 3,000 (dollars) - that's my limit. So I called my friend for help. My friend helped me contact Nirvana (retreat venue).

Last time, maybe 3 or 4 years ago, or maybe 8 years ago - Sayadaw came to Singapore and we had a 3-day retreat at Nirvana. That retreat was very strict: no one could shower, no one could change clothes, no one could wash their clothes. Very serious practice. That's why it had very powerful energy - a powerful retreat.

That's why I asked my friend to help me by calling Nirvana. She called them two times, and after that, she got an appointment. Then she went to Nirvana, and they

officially gave us a place - a very small place. Not this current place - the first one was much smaller.

Tomorrow, I will bring you there. I will also show it to Sayadaw. That place can hold around 20 people only - that's why I accepted it. Because many Myanmar people have difficulty coming to Singapore - they need a guarantor or sponsor. I helped them with one of their plans. There is someone named U Sangho - he was the chairman of the Thabarwa Center in Singapore before. He helped Sayadaw a lot in the past. I'm the one who said: "*I know who can sponsor.*" But I also said: "*Only 2 people can sponsor.*" I said we could support around 10 to 20 people, but not more than 20.

That's why I told Sayadaw - only 20 people could attend the retreat. We also only had rooms convenient for 20.

But at that time, in Vietnam, I spoke with Sayalay Dung (another leader). They said they wanted to add more and more people. They asked Sayadaw for permission. Sayadaw said yes - and I also said yes. Sayadaw said okay for 40, and then even more than 40 - so I accepted. I never rejected it. It's okay - I just tried my best. Sayadaw teaches me - and I follow Sayadaw. That's my mindset. I just try to follow.

Now I've come to Singapore because I arranged everything while still in Vietnam. My friend is very helpful, very hardworking, and she helped me a lot. And

when I arrived here - I was so surprised. Because Singapore is so expensive, and we got this place for free - I've never seen that before. Everyone was surprised. I was surprised too. That's why I want to know: Why is that? How could it happen like that? I asked Sayadaw to explain - is this Sayadaw's power, or mind, or what? I really want to know *why* - because I was so surprised.

You know, this place - this retreat - is very different from before. In past retreats, we needed to pay a lot of money. We needed many volunteers. Not everything was ready. We had to do so much work: clean, move chairs, find cushions, set up for sitting meditation, prepare mantras - everything! It was exhausting. But now, everything is ready. So I felt very surprised. But at the same time - I'm not surprised. For me, it's *not surprising*, because somehow I knew. Still, I asked Sayadaw to explain through the Dhamma, because I want to understand *why*.

That's one part. Another part is that there are some people I don't really accept. Including Tawara. But Tawara also follows me. And I accept that. It's true - before, I avoided Tawara. She always looked at me with anger. I saw it in her face. She never smiled at me, never liked me. I could feel it - her face looked angry every time she saw me. But now, I've changed. Now, when I see her face - it's not angry anymore. It feels calm. Even

beautiful. So I ask myself: Is it my mind that changed? Or her mind? Why do I feel this way?

That's real. I told you, I avoided those people - including that person. I never faced them. I have never faced Tawara before. But now, maybe something has changed.

Now I keep saying it - I don't know if it's my mind that changed, or her mind. That's why I asked Sayadaw. This retreat, for me, is the first time organizing a retreat for Sayadaw in Singapore. And honestly, I have nothing - no volunteers, no money, nothing. I'm alone, only with my thinking. That's why I said to Sayadaw: "*Please don't push me too much.*" I don't like it. Because I want to choose people who are patient. But Sayadaw chose Vietnamese participants. Now the situation is the same again. Sayadaw didn't say okay to everyone, but I know Sayadaw doesn't hate anyone either. Sayadaw just accepts. That's why, although he didn't clearly say yes, he also didn't say no.

But later, Sayadaw kept pushing - from 20 to 25, 30, 40, even 60, and then 90!

So I thought: *Is Sayadaw pushing me too hard?* Or is this really just a "light thing," like he said?

At first, I thought, okay, it's just a light thing, so I accepted. They follow, they want to join, so I said okay - if they need to go back, then let them go. If they cannot enter Singapore, it's okay. In my mind, I said: *This is a*

light thing. I don't need to carry it heavily. If I help, it's not a burden. But then my mind said: except that one person. That one person - I didn't feel the same. And exactly - *yesterday* - when they arrived in Singapore, everyone else passed immigration, but that person could not. I was shocked - *how could it happen exactly like that?* The officer called me 3 or 4 times. I explained again and again. That other person and I talked to the officer together. The officer asked: "*Are you the guarantor? Are you responsible for everything - their food, their stay, everything?*" I said: Yes, yes, yes. I told them - they are poor, I will take care of everything. But in my mind, I was confused: *How can this happen like that? I didn't expect it at all.* That's why I want to know - how can such a thing happen? For other people, it didn't happen like this. But for this person, it did.

So I ask: *Is it the mind? Or is it karma?* I want Sayadaw to explain - by Dhamma.

Answer:

As a meditation teacher, I especially emphasize teaching the elderly and sick people - those who are going to die soon. Because of that deep intention, I've had a strong connection with old and sick people all the time. I've been teaching them very often. That's why, when I started the first Thabarwa Center in 2007, I used it also for supporting old and sick people.

From 2008 to 2025 - within 17 years - over 5,000 people have already passed away. Among them, over 2,000 were residents of Thabarwa Center. Over 2,000 more were concerned with Dhamma Hospital. In this way, I feel deeply satisfied with the teaching - especially teaching people who are about to die. Because of that, I don't worry so much about my own old age, my sickness, or even my death.

By continuously teaching those who are dying, I've become more mindful, more careful - and that may be the reason why I was given the chance to conduct meditation retreats in places like cemeteries or Nirvana Memorial Garden. Because I'm helping people who are about to die, it's possible that many of those who have already passed away have a strong desire to stay close or help me back in return.

That may explain why, when more and more people followed me to Malaysia and Singapore, it became increasingly difficult to stay or to conduct meditation retreats smoothly. At that time, we got the chance to conduct meditation retreats at Nirvana Memorial Gardens - both in Malaysia and Singapore.

I offered retreats freely, especially for the old and sick people. Because of that, I was allowed to use the cemetery for free. If I had not emphasized teaching to dying people, I may not have gotten such an opportunity. This is simply cause and effect.

I've been doing this since 1999 - and I believe in the future, I may be able to conduct more and more retreats in cemeteries or places like Nirvana again. That is certain. But I do not grasp the way I do good deeds, nor do I hold onto the results or benefits I receive.

It's only when someone asks me a question like this, I will try to find the answer and understand what the cause. If it's truly a karmic connection like this, then perhaps in the future, Thabarwa Center may be able to establish our own cemetery or Nirvana - combined with a meditation center or monastery. Because we already have a deep connection with people who are about to die, and also those who have already passed away. So we can continue to work together - in the past, in the present, and surely in the future.

On my side, I try my best to help dying people as much as I can. I always emphasize teamwork. Whenever I am invited to teach a dying patient, I allow my followers to practice meditation together with the patient. That's why we've had the chance to conduct meditation retreats with many people in this way. So nothing is in vain - whatever we do, there will always be a reaction, a consequence. That's the law of cause and effect.

Because of our dedication to helping the dying and passed away people, Thabarwa Center is now receiving much unseen support - even from the dying and the dead.

This is one of the biggest teamwork efforts of the Thabarwa Center. That's why we don't need to worry about dying, or worry about our next life. Everything is already prepared for us. We just need to die mindfully.

During my last visit to Singapore and Malaysia, I was supposed to travel to Australia - but my visa was denied, because of the political situation in Myanmar. Not only my passport was rejected - but even the passport of a Myanmar woman, who is the wife of an Australian national, was also rejected. So this is not just my personal karma - this is the collective karma of the whole country of Myanmar.

At that time, I had to make a decision. Instead of flying to Melbourne, I needed to choose another country. At that moment, Singapore was the most convenient and had the cheapest flight. So whether I liked it or not, I had to choose Singapore.

Another reason was that I had been away from Singapore for many years. I wanted to know about the current situation there. I already knew the former conditions of Singapore from my own past experience. Now, I wanted to see the updated situation - also through my own experience. That was one of the main reasons I chose to fly to Singapore from Hawaii.

I'm skillful in studying people and countries through direct experience, so I felt the need to visit, even if only for a short time. Because of my visit to Singapore, many things opened up - especially in Malaysia, such as: In Johor Bahru,

I visited the new Thabarwa Center. I had the chance to teach Chinese-speaking students in Kuala Lumpur and Penang. I also had the opportunity to teach Myanmar communities there.

Thanks to my own experience during this recent Malaysia–Singapore trip, I became confident that I could conduct more meditation retreats in the future.

It is very possible to establish new development centers in both Malaysia and Singapore, because I received so many good experiences related to both countries. That's why I needed to come again in June.

About Sayalay Vijjacarana, she is attached to her desires - her liking and disliking. She needs to detach, but it's difficult for her to detach by herself. This kind of attachment is common - it's something I've seen with many women. It's almost a default emotional pattern, a side effect or weakness of the female gender.

Since 2007, I've been solving this kind of problem. Over time, I became more and more skillful in helping others find peace with one another.

In 2021, I worked for the peace of the country. Through that process, I learned a lot - especially about people, about the nature of conflict, and I received many lessons from observing the political situation in Myanmar.

Because of that work - for national peace - my current mission has become easier. From 2021 until now, the

experience has helped me handle emotional challenges much more skillfully.

Before this current trip, I also noticed the grasping habit in both Sayalay Vijjacarana and Sayalay Pannavati.

Grasping - this habit of holding on - tends to spread from one person to another. Because of that, it became difficult for them to work together. So, I needed to wait and give it time. Sayalay Pannavati had already arranged to buy the ticket to Malaysia. Meanwhile, Sayalay Vijjacarana refused to let Sayalay Pannavati follow to Singapore.

But I am not grasping the situation. I understand clearly about the changing nature of the mind, and the changing nature of external conditions.

So I needed to be patient - not to buy the Malaysia ticket for Sayalay Pannavati too early. I had to wait for the change in her mind.

Only when she could make the decision by herself - to borrow her gold bar for the payment of India Thabarwa Center - then the real shift happened. That was one of the biggest turning points for her - in June. That's how I got permission from Sayalay Vijjacarana. At that time, the other Sayalay finally agreed to follow to Singapore. Then, we were able to buy the flight ticket on June 5, 2025, in time.

All of this happened because of grasping - grasping to someone, to something, to a specific time or place. That's

the root cause of the problem: the grasping habit of the mind.

If we can learn to detach - even just a little - then the problem can dissolve. I have been helping everyone to soften, to transform the grasping habit of their minds. And slowly, both of them - were able to let go. Now they can be happy together here in Singapore.

This is also a peace mission - a form of Dhamma work between individuals inside Thabarwa Center.

The more I succeed in this kind of interpersonal transformation, the more confident I become that I can contribute to the peace of the whole country. This is a constant testing - moment by moment.

Câu hỏi 5: Tôi tên là Vijjacarana Nani. Tôi đã sống ở Singapore hơn 30 năm. Tôi xuất gia làm ni được khoảng 7 năm.

Hai năm trước, tại Singapore có một trung tâm Thabarwa. Ngay từ khi trung tâm đó mới thành lập, tôi đã tham gia, nhưng tôi không muốn sống tại trung tâm, và cũng không muốn làm việc ở đó - vì tôi muốn sống một cách tự do. Vì vậy, tôi đã không ở lại trung tâm Thabarwa.

Thay vào đó, tôi thường xuyên đi Myanmar, hoặc đi bất cứ nơi nào theo Sayadaw. Nhưng mỗi khi quay lại Singapore, tôi buộc phải ở trung tâm Thabarwa. Cho

dù trong lòng tôi có phần tự hào vì mình là một phần của nơi này, tôi vẫn không muốn ở lại.

Cách đây hai năm, trung tâm Thabarwa tại Singapore phải đóng cửa, vì chúng tôi không kham nổi chi phí thuê mặt bằng. Mọi thứ ở Singapore rất đắt đỏ, nên chúng tôi không thể tiếp tục duy trì trung tâm.

Hiện tại, ngày càng nhiều trung tâm cũng đang phải đóng cửa - đó cũng là một phần lý do khiến tôi không muốn sống ở Singapore nữa. Mặc dù tôi đã sống ở đây hơn 30 năm, nhưng tôi không cảm thấy hạnh phúc khi sống tại Singapore. Tôi không thích Singapore - không phải vì nơi chốn, mà vì tâm tôi không thấy bình an ở đây.

Dù vậy, tôi vẫn mong có một trung tâm Thabarwa tại Singapore - vì Sayadaw. Hầu như quốc gia nào cũng có trung tâm Thabarwa, thậm chí nhiều nước còn có nhiều trung tâm. Nhưng hiện giờ, Singapore không còn trung tâm nào cả.

Trung tâm Thabarwa trước kia của Singapore đã được chuyển về Johor Bahru, Malaysia. Sau khóa tu này, quý vị sẽ biết - chúng ta sẽ đến Johor Bahru. Nhưng nơi đó không phải là trung tâm Thabarwa của Singapore, nên tôi không thể nói rằng đó là “của chúng tôi”.

Vì vậy, trong lòng tôi cảm thấy rất có lỗi với Sayadaw. Tôi không thể hỗ trợ Sayadaw tại Singapore, và điều đó khiến tôi cảm thấy rất áy náy. Tôi đang chịu

đựng - nhưng nỗi khổ này không phải vì Singapore, mà là vì Sayadaw. Không còn trung tâm Thabarwa nào tại Singapore nữa.

Tôi vừa vui, vừa đau lòng - đau vì Sayadaw, nhưng vui vì chính mình. Trung tâm này không phải dành cho tôi. Tôi không mong nó vì bản thân mình. Tôi muốn nó vì Sayadaw. Vì vậy, tôi vừa hạnh phúc, vừa thương xót cùng lúc.

Hai tháng trước, Sayadaw đến Singapore, vì Ngài không thể xin visa vào Úc. Vì vậy, Ngài đến Singapore trong 7 ngày. Ngài chia thời gian ở giữa Singapore và Malaysia - mỗi nơi 7 ngày.

Khi đến Singapore, Sayadaw ở tại nhà tôi - thật ra là nhà của các con tôi, chứ không phải của riêng tôi. Nhưng nhà các con tôi rất nhỏ, không đủ chỗ để đón tiếp nhiều người. Không gian rất hẹp. Vì vậy, tâm tôi không thật sự thấy an vui.

Sau đó, chúng tôi cùng nhau đến Việt Nam để tham dự khóa tu, và Sayadaw đã tham dự khóa tu đó. Sau khóa tu ở Việt Nam, chúng tôi lại quay về Singapore và Malaysia.

Trong tâm tôi vẫn luôn thắc mắc: Làm sao Sayadaw có thể đến Singapore? Hiện tại Singapore không còn trung tâm nào nữa. Ban đầu, tôi nghĩ: Singapore không phù hợp với Sayadaw, còn Malaysia thì tốt hơn. Nhưng Sayadaw nói: vé máy bay đến Malaysia rất đắt, còn đến

Singapore thì rẻ hơn. Vì vậy, Sayadaw ở lại Singapore 2 đêm, rồi mới qua Malaysia.

Tâm tôi vô cùng xót xa và khổ tâm, vì tôi không còn ở trong cộng đồng người Singapore nói tiếng Anh, và cũng không còn trung tâm Thabarwa Singapore nữa.

Tôi cảm thấy như mình cần có Sayadaw ở gần bên. Tôi muốn làm điều gì đó thật lớn, thật đặc biệt cho Sayadaw tại Singapore - đó là điều luôn tồn tại trong tâm tôi.

Nhưng làm sao tôi có thể làm một điều lớn như vậy? Tôi không có tiền, và tôi không thích sống ở Singapore nữa. Không có tiền - vậy làm sao tôi có thể thực hiện được điều ấy?

Sayadaw đã đề nghị tổ chức một khóa tu tại nhà tôi. Vì vậy, tôi bắt đầu suy nghĩ xem nên tìm nơi nào - một không gian dành cho Sayadaw. Nhưng một lần nữa, tôi không có tiền. Tôi chỉ có thể hỗ trợ khoảng 1.000, 2.000 hoặc 3.000 đô la - đó là giới hạn của tôi. Vì vậy, tôi đã gọi cho một người bạn để nhờ giúp đỡ. Bạn tôi đã giúp liên lạc với Nirvana - nơi tổ chức khóa tu.

Trước đây, có thể là 3-4 năm, hoặc 8 năm trước, Sayadaw từng đến Singapore, và chúng tôi đã tổ chức một khóa tu 3 ngày tại Nirvana. Khóa tu đó rất nghiêm khắc: không ai được tắm, không ai được thay y phục, không được giặt đồ. Một sự hành trì nghiêm túc, nên năng lượng rất mạnh mẽ - một khóa tu rất có lực.

Vì vậy, tôi đã nhờ bạn mình gọi cho Nirvana. Cô ấy gọi hai lần, rồi sau đó mới có được một cuộc hẹn. Cô đến

Nirvana, và họ chính thức đồng ý cho chúng tôi một địa điểm - một nơi rất nhỏ. Không phải nơi hiện tại - mà là chỗ đầu tiên, nhỏ hơn nhiều.

Ngày mai, tôi sẽ đưa quý vị đến đó. Tôi cũng sẽ đưa Sayadaw đến xem. Nơi đó chỉ chứa được khoảng 20 người, nên tôi đã đồng ý. Vì người Myanmar đến Singapore thường gặp nhiều khó khăn về bảo lãnh - họ cần có người bảo trợ.

Tôi đã hỗ trợ một phần kế hoạch đó. Có một người tên là U Sangho, từng là chủ tịch trung tâm Thabarwa tại Singapore trước đây. Ông ấy đã giúp đỡ Sayadaw rất nhiều trong quá khứ. Tôi là người đã nói: *"Tôi biết ai có thể bảo trợ."* Nhưng tôi cũng nói thêm: *"Chỉ có thể bảo trợ cho 2 người."* Tôi nói rằng chúng tôi có thể hỗ trợ khoảng 10 đến 20 người, nhưng không hơn 20.

Vì vậy, tôi đã nói rõ với Sayadaw rằng chỉ có thể có 20 người tham dự khóa tu. Chúng tôi cũng chỉ có phòng ở phù hợp cho 20 người.

Nhưng lúc đó, khi còn ở Việt Nam, tôi đã nói chuyện với Sayalay Dung (một vị ni phụ trách khác). Họ nói rằng muốn thêm nhiều người tham dự. Họ đã xin phép Sayadaw. Sayadaw đã đồng ý - và tôi cũng vậy.

Sayadaw nói được - cho 40 người, rồi hơn cả 40 người - nên tôi đã chấp nhận. Tôi chưa bao giờ từ chối. Không sao cả - tôi chỉ cố gắng hết sức của mình.

Sayadaw dạy tôi - và tôi đi theo Sayadaw. Đó là tâm niệm của tôi. Tôi chỉ cố gắng theo sau.

Bây giờ tôi đã đến Singapore, vì trước đó tôi đã sắp xếp mọi thứ trong khi vẫn còn ở Việt Nam. Bạn tôi là người rất nhiệt tình, siêng năng, và đã giúp tôi rất nhiều. Nhưng khi tôi đến nơi - tôi thật sự rất bất ngờ. Vì Singapore quá đắt đỏ, vậy mà chúng tôi lại có được chỗ này miễn phí - tôi chưa từng thấy điều đó trước đây. Mọi người đều bất ngờ. Tôi cũng bất ngờ. Vì vậy, tôi muốn biết: Tại sao lại như vậy? Làm sao có thể xảy ra điều đó?

Tôi đã xin Sayadaw giải thích - đây có phải là năng lực của Sayadaw, hay là tâm, hay là điều gì khác? Tôi thật sự muốn hiểu vì sao - vì tôi rất ngạc nhiên.

Quý vị biết đấy, nơi này - khóa tu này - rất khác so với những lần trước. Trong những khóa tu trước, chúng tôi phải trả rất nhiều tiền. Chúng tôi cần rất nhiều tình nguyện viên. Mọi thứ chưa sẵn sàng. Chúng tôi phải làm đủ thứ: dọn dẹp, di chuyển ghế, tìm tọa cụ, chuẩn bị chỗ ngồi thiền, chuẩn bị kinh tụng - tất cả mọi việc! Rất mệt mỏi.

Nhưng bây giờ, mọi thứ đều đã sẵn sàng. Vì vậy tôi rất ngạc nhiên. Nhưng đồng thời - tôi không ngạc nhiên. Với tôi, điều này không lạ, vì trong thâm tâm, tôi dường như đã biết trước. Dù vậy, tôi vẫn muốn Sayadaw giải thích bằng Pháp, vì tôi muốn hiểu rõ tại sao lại như vậy.

Đó là một phần. Còn một phần khác, đó là có những người mà tôi thật sự không thể chấp nhận được. Trong đó có Tawara. Nhưng Tawara cũng đi theo tôi. Và tôi đã chấp nhận điều đó.

Thật sự - trước kia tôi luôn tránh mặt Tawara. Cô ấy luôn nhìn tôi bằng ánh mắt giận dữ. Tôi thấy điều đó trên khuôn mặt cô ấy. Cô ấy chưa từng cười với tôi, chưa từng thích tôi. Tôi cảm nhận rõ - nét mặt cô ấy luôn giận dữ mỗi khi thấy tôi.

Nhưng bây giờ, tôi đã thay đổi. Giờ đây, khi nhìn khuôn mặt cô ấy - không còn giận dữ nữa. Nó trở nên an tĩnh. Thậm chí còn đẹp nữa. Vì vậy tôi tự hỏi: Có phải là tâm tôi thay đổi? Hay là tâm cô ấy thay đổi? Tại sao tôi lại cảm thấy như vậy?

Điều này là thật. Tôi nói thật - tôi từng tránh né những người như vậy, trong đó có chính cô ấy. Tôi chưa từng dám đối diện với Tawara trước kia. Nhưng bây giờ, có lẽ đã có điều gì đó thay đổi.

Đây là lần đầu tiên tôi tổ chức một khóa tu cho Sayadaw tại Singapore. Thật lòng, tôi không có gì cả - không tình nguyện viên, không tiền bạc, không gì hết. Tôi chỉ có một mình và những suy nghĩ trong đầu mình.

Vì vậy tôi nói với Sayadaw: “*Xin đừng khiến tôi phải gánh trách nhiệm một cách quá mức.*” Tôi không thích như vậy. Vì tôi muốn chọn những người (Myanmar)

biết nhần nại. Nhưng Sayadaw lại chọn các hành giả người Việt.

Và rồi tình huống lại xảy ra y hệt như trước. Sayadaw không nói đồng ý rõ ràng với tất cả mọi người, nhưng tôi biết Sayadaw cũng không từ chối ai cả. Ngài chỉ đơn giản là chấp nhận. Vì vậy, dù Ngài không nói “được”, Ngài cũng không nói “không”.

Nhưng rồi về sau, Sayadaw tiếp tục đẩy số lượng lên - từ 20 đến 25, 30, rồi 40, 60, thậm chí 90 người! Tôi nghĩ: *Sayadaw có đang đẩy tôi quá mức không? Hay đây thật sự chỉ là “chuyện nhỏ” như Ngài nói?* Lúc đầu, tôi nghĩ: “*Được rồi, chỉ là việc nhỏ thôi*”, nên tôi đã chấp nhận. Họ muốn theo, họ muốn tham dự, thì tôi nói “*Được thôi*” - nếu họ phải quay về thì để họ quay về. Nếu họ không thể vào Singapore, cũng không sao.

Trong tâm tôi, tôi nói: “*Đây là chuyện nhỏ, tôi không cần quá đặt nặng vấn đề.*” Nếu tôi có thể giúp được, thì đó không phải là gánh nặng.

Nhưng rồi, tâm tôi lại nói: “*Ngoại trừ một người đó.*” Một người đó - tôi không cảm nhận giống như với những người khác. Và đúng như vậy - hôm qua - khi họ đến Singapore, tất cả mọi người đều qua được cửa nhập cảnh, chỉ có người đó là không.

Tôi đã bị sốc - làm sao chuyện lại xảy ra chính xác như vậy? Viên chức nhập cảnh gọi cho tôi 3–4 lần. Tôi đã giải thích đi giải thích lại. Người đó và tôi cùng nói chuyện với viên chức.

Họ hỏi tôi: “*Cô có phải là người bảo lãnh không? Cô chịu trách nhiệm hết - từ chỗ ở, ăn uống, tất cả mọi thứ?*”
Tôi trả lời: “*Vâng, vâng, vâng.*” Tôi nói với họ - họ nghèo, tôi sẽ lo hết. Nhưng trong tâm tôi, tôi rất bối rối: **“*Làm sao chuyện này lại có thể xảy ra đúng như vậy?*”**
Tôi không hề đoán trước.

Đó là lý do vì sao tôi muốn biết rằng làm sao chuyện như vậy lại xảy ra? Với những người khác thì không bị như vậy. Nhưng với người này thì lại xảy ra.

Vì vậy tôi hỏi: Đó là do tâm? Hay là do nghiệp? Tôi muốn được nghe Sayadaw giảng giải bằng Pháp.

Trả lời:

Là một người hướng dẫn thiền, tôi đặc biệt chú trọng đến việc giảng dạy cho người già và người bệnh - những người sắp rời khỏi đời sống này. Chính vì tâm nguyện sâu sắc đó, tôi luôn có một mối liên hệ mạnh mẽ với người già và người bệnh. Tôi đã giảng dạy cho họ rất thường xuyên.

Vì thế, khi tôi thành lập Trung tâm Thabarwa đầu tiên vào năm 2007, tôi đã sử dụng nơi ấy để hỗ trợ cho những người già yếu, bệnh tật. Từ năm 2008 đến 2025 - trong vòng 17 năm - đã có hơn 5.000 người qua đời. Trong đó, hơn 2.000 người là cư dân của Trung tâm Thabarwa. Hơn 2.000 người khác liên quan đến Bệnh viện Pháp Dhamma. Vì thế, tôi cảm thấy vô cùng mãn nguyện với con đường giảng dạy - đặc biệt là giảng dạy cho những người sắp rời

cõi đời. Chính vì vậy, tôi không còn lo lắng về tuổi già, bệnh tật hay cái chết của chính mình.

Bằng việc liên tục giảng dạy cho người cận tử, tôi đã trở nên chánh niệm hơn, cẩn trọng hơn - và có lẽ cũng nhờ nhân duyên đó mà tôi được trao cơ hội tổ chức các khóa thiền tại những nơi như nghĩa trang Vườn Tưởng Niệm Nirvana.

Vì tôi đã và đang giúp đỡ những người sắp qua đời, có thể nhiều người trong số họ - sau khi qua đời - vẫn giữ một mong muốn mạnh mẽ được ở gần hoặc hỗ trợ tôi bằng cách nào đó.

Điều này có thể lý giải vì sao, khi càng có nhiều người theo tôi đến Malaysia và Singapore, việc tổ chức các khóa thiền trở nên khó khăn hơn. Ngay lúc đó, chúng tôi lại có cơ hội tổ chức khóa thiền tại Vườn Tưởng Niệm Nirvana - ở cả Malaysia và Singapore.

Tôi đã cúng dường các khóa thiền miễn phí, đặc biệt dành cho người già và người bệnh. Vì thế, tôi được cho phép sử dụng nghĩa trang mà không phải trả chi phí. Nếu tôi không đặc biệt nhấn mạnh đến việc giảng dạy cho người cận tử, có thể tôi đã không có được cơ hội quý báu này. Tất cả đều là nhân và quả.

Tôi đã bắt đầu làm điều này từ năm 1999, và tôi tin rằng trong tương lai, tôi sẽ có thể tổ chức nhiều khóa thiền hơn nữa tại các nghĩa trang hoặc những nơi như Nirvana. Điều đó là chắc chắn.

Nhưng tôi không bám chấp vào cách mình hành thiện, cũng không dính mắc vào kết quả hay lợi lạc mình nhận

được. Chỉ khi có ai đó hỏi tôi những câu như thế này, tôi mới ngồi lại để tìm hiểu nguyên nhân và ý nghĩa phía sau. Nếu thật sự đây là một mối liên hệ nhân quả của nghiệp, thì có thể trong tương lai, Trung tâm Thabarwa sẽ có thể thành lập một khu nghĩa trang hay một “Nirvana” riêng - kết hợp cùng với trung tâm thiền hay tu viện.

Bởi vì chúng tôi đã có mối liên hệ sâu sắc với những người sắp chết, và cả với những người đã qua đời, nên chúng tôi có thể tiếp tục làm việc cùng nhau - trong quá khứ, hiện tại, và chắc chắn cả trong tương lai.

Về phần tôi, tôi luôn cố gắng hết sức để hỗ trợ những người đang cận tử, trong khả năng của mình. Tôi luôn nhấn mạnh đến sức mạnh của sự hợp tác.

Mỗi khi tôi được mời đến giảng dạy cho một bệnh nhân đang hấp hối, tôi đều khuyến khích các đệ tử cùng hành thiền với bệnh nhân đó. Vì vậy, chúng tôi đã có cơ hội tổ chức nhiều khóa thiền chung quanh các ca chăm sóc cận tử như vậy.

Không có điều gì là vô ích - bất cứ điều gì ta làm, sẽ luôn có phản ứng, có hậu quả. Đó chính là luật nhân – quả.

Chính vì tâm nguyện chân thành trong việc giúp đỡ những người sắp chết hoặc đã qua đời, Trung tâm Thabarwa hiện đang nhận được rất nhiều sự trợ lực vô hình - thậm chí từ cả những người đã khuất.

Đây là một trong những nỗ lực hợp tác lớn nhất của Trung tâm Thabarwa. Vì vậy, chúng tôi không cần phải lo

sợ cái chết, hay lo sợ cho đời sau. Tất cả đã được chuẩn bị sẵn cho chúng ta. Chúng ta chỉ cần chết với chánh niệm.

Trong chuyến thăm gần nhất đến Singapore và Malaysia, tôi vốn dự định sẽ bay sang Úc, nhưng visa đã bị từ chối, do tình hình chính trị tại Myanmar. Không chỉ hộ chiếu của tôi bị từ chối, mà ngay cả hộ chiếu của một phụ nữ Myanmar - là vợ của một công dân Úc - cũng bị từ chối. Điều này cho thấy rằng, đây không còn là nghiệp cá nhân, mà là nghiệp tập thể của cả đất nước Myanmar.

Lúc đó, tôi buộc phải đưa ra quyết định. Thay vì bay đến Melbourne, tôi cần chọn một quốc gia khác. Vào thời điểm đó, Singapore là nơi thuận tiện nhất và có chuyến bay rẻ nhất. Vì vậy, dù tôi có muốn hay không, tôi cũng phải chọn Singapore.

Một lý do khác là vì tôi đã xa Singapore nhiều năm. Tôi muốn biết tình hình hiện tại ở đó ra sao. Trước đây, tôi đã biết rõ tình hình cũ của Singapore từ chính trải nghiệm bản thân. Lần này, tôi muốn thấy sự đổi thay - cũng thông qua trải nghiệm trực tiếp. Đó là một trong những lý do chính khiến tôi bay từ Hawaii đến Singapore.

Tôi có khả năng quan sát và học hỏi về con người và đất nước qua trải nghiệm trực tiếp, nên tôi cảm thấy cần phải đến - dù chỉ trong một thời gian ngắn.

Và chính nhờ chuyến đi này đến Singapore, nhiều cánh cửa đã mở ra, đặc biệt là tại Malaysia: Tại Johor Bahru, tôi đã thăm trung tâm Thabarwa mới. Tôi có cơ hội giảng dạy cho các học viên nói tiếng Hoa tại Kuala Lumpur và

Penang. Tôi cũng có cơ hội giảng dạy cho cộng đồng người Myanmar tại đây.

Chính nhờ trải nghiệm cá nhân trong chuyến đi Malaysia – Singapore gần đây, tôi đã có thêm niềm tin rằng mình có thể tổ chức nhiều khóa thiền hơn trong tương lai.

Việc thành lập các trung tâm phát triển mới tại Malaysia và Singapore là hoàn toàn khả thi, bởi vì tôi đã nhận được rất nhiều trải nghiệm tích cực từ cả hai quốc gia này. Đó là lý do vì sao tôi cần trở lại vào tháng Sáu.

Về Sayalay Vijjacarana, cô ấy vẫn còn dính mắc vào tham ái - những cảm xúc ưa và ghét của mình. Cô ấy cần thực tập sự xả ly, nhưng việc buông xả một mình đối với cô là điều rất khó. Dạng dính mắc như vậy rất thường thấy, và tôi đã gặp rất nhiều ở phụ nữ. Nó gần như là một khuôn mẫu cảm xúc mặc định, một hệ quả đi kèm hay điểm yếu của thân nữ.

Từ năm 2007, tôi đã bắt đầu giải quyết những vấn đề như thế này. Qua thời gian, tôi trở nên thuần thục hơn trong việc giúp người khác tìm được sự an hòa với nhau.

Năm 2021, tôi bắt đầu làm công việc liên quan đến hòa bình quốc gia. Thông qua tiến trình ấy, tôi đã học được rất nhiều - đặc biệt là về con người, về bản chất của xung đột, và tôi nhận được nhiều bài học khi quan sát tình hình chính trị tại Myanmar.

Chính nhờ công việc vì hòa bình quốc gia đó, sứ mệnh hiện tại của tôi trở nên dễ dàng hơn. Từ năm 2021 đến nay,

những kinh nghiệm ấy giúp tôi ứng xử với các thử thách cảm xúc một cách điều luyện hơn.

Ngay trước chuyến đi lần này, tôi cũng đã nhận ra thói quen nắm giữ (chấp chặt) đang vận hành trong cả Sayalay Vijjacarana và Sayalay Pannavati. Thói quen nắm giữ và không thể xả ly - thường lan tỏa từ người này sang người khác (tâm truyền tâm). Vì vậy, việc họ làm việc cùng nhau trở nên khó khăn.

Tôi hiểu điều đó, nên tôi cần đợi và cho thời gian giải quyết vấn đề. Sayalay Pannavati thì đã sắp xếp để mua vé máy bay đến Malaysia. Trong khi đó, Sayalay Vijjacarana lại không cho phép cô ấy theo sang Singapore.

Tuy nhiên, tôi không bám chấp vào hoàn cảnh này. Tôi hiểu rõ về sự thay đổi của tâm và sự biến đổi của các điều kiện bên ngoài. Vì vậy, tôi phải kiên nhẫn, không vội mua vé cho Sayalay Pannavati quá sớm. Tôi vẫn chờ đợi sự thay đổi trong tâm của cô ấy.

Chỉ khi cô ấy tự mình đưa ra quyết định về việc cầm cố thời vàng của mình để thanh toán cho Trung tâm Thabarwa tại Ấn Độ, sự chuyển hóa thật sự mới xảy ra. Đó là một bước ngoặt lớn đối với cô ấy vào tháng Sáu. Và chính lúc ấy tôi nhận được sự chấp thuận từ Sayalay Vijjacarana.

Ngay khi đó, vị Sayalay kia cuối cùng đã đồng ý theo sang Singapore. Vì vậy, chúng tôi đã mua được vé bay vào ngày 5 tháng 6 năm 2025, kịp thời.

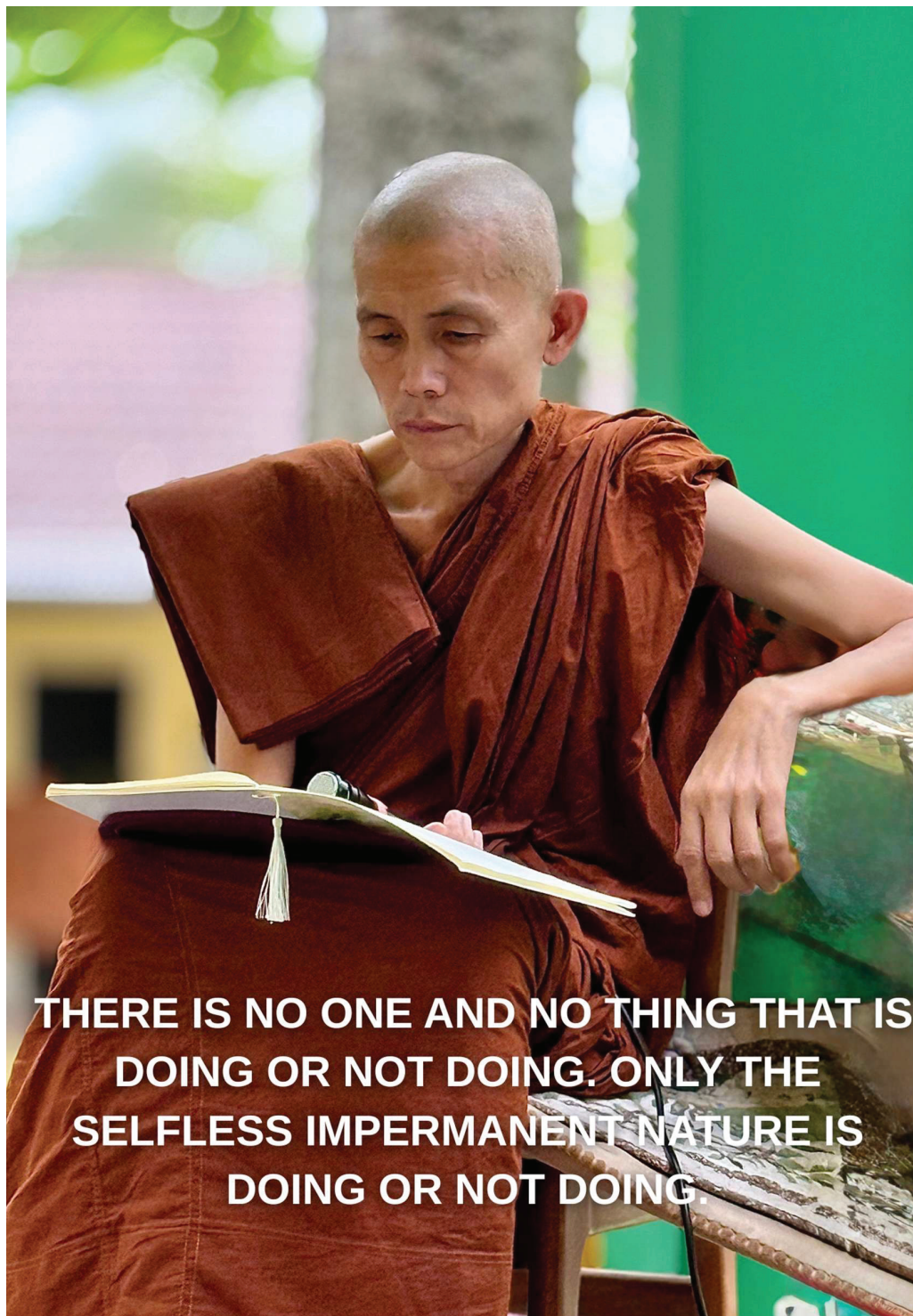
Tất cả những việc này đều bắt nguồn từ sự bám chấp, chấp vào một người, một việc, một thời điểm hay một nơi

chôn nào đó. Đó là gốc rễ của vấn đề: thói quen nắm giữ trong tâm. Nếu ta có thể học cách xả ly - dù chỉ một chút - thì vấn đề có thể tự nhiên tan biến. Tôi đã hỗ trợ mọi người làm dịu lại tâm thức, chuyển hóa thói quen nắm giữ của tâm họ.

Và rồi dần dần, cả hai người - cũng có thể buông xả. Bây giờ, họ đã có thể cùng nhau an vui tại Singapore.

Đây cũng chính là một sứ mệnh hòa bình - một hình thức của công việc Pháp (Dhamma work) giữa các cá nhân trong Trung tâm Thabarwa.

Càng thành công trong việc chuyển hóa nội tâm giữa người với người, tôi càng tin chắc rằng mình có thể đóng góp cho hòa bình của cả một quốc gia. Đây là một tiến trình thử nghiệm liên tục trong từng khoảnh khắc.



**THERE IS NO ONE AND NO THING THAT IS
DOING OR NOT DOING. ONLY THE
SELFLESS IMPERMANENT NATURE IS
DOING OR NOT DOING.**

**QUESTIONS ABOUT DHAMMA TEACHINGS,
RELIGION, AND SPIRITUALITY**

**NHỮNG THẮC MẮC VỀ GIÁO PHÁP, TÔN
GIÁO VÀ TÂM LINH**

Question 1:

Dear Sayadaw, could you explain about the phenomenon of sleep paralysis? Sometimes when I rest or sleep, I feel like a man is having sex with me - just an illusion, not real.

Answer:

That is your attachment to sexual contact. That's why your attachment makes it feel real like this. You must not accept that, you should know that experience as it is. You must try to see the nothingness or selflessness of that experience. That experience, that suffering or feeling, is the object to be mindful of.

Nothing is permanent, nothing is self, everything is selfless. So, we need to know the truth of every good or bad experience or action. In this way, such suffering or experiences will become less and less.

I myself have experienced it, as a meditator, I once dreamed that I was forced to die. Someone was squeezing my neck, I couldn't move, I was nearly dead, but I could wake up. That was because of my attachment. In my past

life, I may have experienced this, or I may have done this to others or I may have been attached to that suffering experience. That's why attachment creates that kind of suffering again and again.

If we cannot detach, we will surely experience the same in the future, physically as well. But I could successfully detach, that's why there are no more dreams like this, I am safe now, no more physical experiences like this either. If I could not detach, I might experience it physically.

Attachment is the creator, ignorance and attachment are the creators of good and bad incidents in our life - past, present, and future. So, if we can detach, we are safe. We need to detach from bad incidents, so we will believe in doing good deeds.

Now I am teaching meditation, I believe in teaching meditation, I believe more and more people will understand my teaching. I believe that teaching meditation like this may spread to the public, to the world, this is believing in good consequences. That's why it will happen, if I didn't believe like this, I'm not sure I would get good results from teaching meditation. In the past, I didn't believe in doing good deeds. Only by practicing meditation and doing good deeds practically, I came to believe in doing good deeds and the Buddha, Dhamma, and Saṅgha. That's why I can use the power of the Buddha, Dhamma, and Saṅgha. In the past, I didn't fully believe in the Buddha, Dhamma, and Saṅgha, that's why I couldn't use their power. Our attachment is the

cause of our good and bad karma, that's why we need to detach from good and bad experiences. If we cannot detach from good experiences or consequences, our success may have limits. But if we can detach, we can achieve success without limits.

Câu hỏi 1: Thưa Sayadaw, Ngài có thể giảng giải về hiện tượng bóng đèn không? Đôi lúc, khi con nghỉ ngơi hay ngủ, con cảm giác như có một người đàn ông đang quan hệ với mình, nhưng chỉ là ảo giác, không có thật.

Trả lời:

Đó là do sự dính mắc về dục vọng nơi bạn. Chính sự dính mắc ấy khiến bạn cảm thấy nó như thật. Bạn không nên đồng hoá, mà chỉ thấy biết trải nghiệm chỉ là trải nghiệm mà thôi. Bạn cần cố gắng quán chiếu sự vô ngã của trải nghiệm ấy. Chính cảm giác, nỗi đau khổ hay cảm thọ ấy chính là đối tượng để chánh niệm. Không có gì là thường hằng, không có gì là tự ngã, tất cả đều vô ngã. Chúng ta cần thấy rõ sự thật với mọi nghiệp thiện hay ác, mọi kinh nghiệm tốt hay xấu. Như vậy, những nỗi khổ hay trải nghiệm như thế sẽ ngày càng giảm dần.

Bản thân tôi, khi là một thiền sinh, cũng từng trải qua, có lần nằm mơ, tôi thấy mình bị ai đó siết cổ, không thể cử động, tưởng như sắp chết, nhưng rồi vẫn tỉnh dậy được. Đó chính là do sự dính mắc còn tồn dư. Có thể trong quá khứ tôi từng bị như vậy, từng làm như vậy với người khác, hoặc từng dính mắc vào nỗi khổ ấy. Chính sự dính mắc đã tạo ra

những nỗi khổ lặp đi lặp lại. Nếu không xả ly được, chắc chắn sau này chúng ta sẽ còn gặp phải trải nghiệm tương tự, kể cả trên thân xác này. Nhưng nhờ xả ly thành công, tôi không còn mộng mị như thế nữa, thân tâm cũng được an ổn, không còn phải chịu đựng những cảm giác ấy. Nếu không thể xả ly, có thể tôi sẽ gặp phải trải nghiệm tương tự như vậy.

Chính sự vô minh và dính mắc đã tạo ra mọi nghiệp thiện ác của con người - quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu biết xả ly, chúng ta sẽ được an ổn. Chúng ta cần xả ly đối với cả những điều xấu đã xảy ra. Như vậy, niềm tin vào việc làm thiện pháp sẽ càng vững mạnh. Hiện nay, tôi đang giảng dạy thiền, tôi tin rằng ngày càng nhiều người sẽ hiểu lời dạy này. Tôi tin rằng việc giảng dạy thiền như thế này sẽ lan toả khắp nơi trên thế giới - đó chính là lòng tin vào thành quả tốt đẹp. Vì có lòng tin ấy mà quả lành sẽ trở, nếu tôi không tin như vậy, tôi không chắc mình có thể đạt được kết quả trong việc giảng dạy.

Ngày xưa, tôi chưa thực sự tin vào thiện pháp. Chỉ nhờ hành thiền, thực hành các thiện pháp, tôi mới dần khởi lòng tin vào thiện pháp và Tam Bảo. Nhờ đó, tôi mới có thể nương tựa vào năng lực của Phật, Pháp, Tăng. Khi niềm tin ấy chưa trọn vẹn, tôi chưa thể nương tựa vào năng lực ấy. Chính sự dính mắc là nguyên nhân của nghiệp lành và nghiệp dữ. Bởi vậy, chúng ta cần xả ly cả những kinh nghiệm tốt lẫn xấu. Nếu không xả ly được ngay cả với những quả lành, sự thành tựu của chúng ta sẽ bị giới hạn.

Nhưng nếu có thể xả ly, thành tựu ấy sẽ vượt ra khỏi mọi giới hạn.

Question 2:

Dear Sayadaw, When I saw people donate, they would use the merit of the donation for their wish. For example, they wish for success, they wish for health, they wish for happiness - like that. They will use the donation-like money or other properties to share merit with those wishes. And I also try to practice, to check how it works. I want to know how it works. For example, I will not share the merit to the properties. I will share merit to understand your teaching, to understand Dhamma, and to detach.

So my question is: to use the donation-like money donation, is it helpful to detach? Is it only helpful to detach from the money, or can it also be used to detach from ignorance and support the practice of mindfulness and detachment? I mean: the consequence of donation - for example, money - will it lead only to the cause of detachment from money only? Or will it also help or support other wishes as well? I mean, if I donate the money and I wish to have more property, for example, because like: if you give, then you will receive the same, so donating money means receiving money. That's normal.

But I want to understand: if I donate money and I wish to understand the Dhamma, is that okay? Can it lead to that kind of result? Because, as I understand, it's just our mind - our action is a donation of money, but our mind will have a different journey, a different wish, connected to that money or connected to that action of donation.

Answer:

It is possible to pay attention to the mind. What we donate or give should not be important. We can donate or give money, or food, or medicine, or property. We should not pay attention to the object of giving or donation. We can pay attention to the mind. It is better to fulfill the need of the receiver or taker. If he wants money, we can give him money. If he wants food, we should give him food. Fulfilling the need of the mind is the cause of fulfilling the need of the donor. For me, I used to - I emphasize the mind. So in doing good deeds, I will try to fulfill the needs of the receiver. That's why my desire will be fulfilled. Because of giving money, this action can be receiving money. But we should not emphasize the result - we should emphasize on the mind. This is the right method for doing good deeds. This is doing good deeds by using the mind of Buddha, Dhamma, Sangha - this is fulfilling the need of *Dhamma*. So also *Dhamma* will fulfill our needs in return. No matter what, doing good deeds is not much concerned with

Dhamma, not fulfilling the need of the *Dhamma*; therefore, the *Dhamma* will not fulfill our need.

In normal, doing good deeds without concerning with Buddha, Dhamma, Sangha is not most powerful. The consequence will be normal. Doing good deeds concerned with Buddha, Dhamma, or Sangha can create greater merits, and then the consequence or effect will also be really great. Before I practiced meditation, I used my life and my belongings only traditionally, the same as the people who are doing good things in society. Only when I started the practice of meditation, by keeping precepts, I become concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha more deeply. In this way, I can make use of my life and property to serve the great deeds - merits concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. In this way, I am receiving the great, deep benefit all the time.

Câu hỏi 2: Chúng ta có thể sử dụng phước báu của việc cúng dường tài sản - ví dụ như là tiền, hoặc là nhà đất, v.v. - để có thể hồi hướng cho những việc khác, ví dụ như là việc có thể hiểu được Pháp hay hành được Pháp, hay không? Vì đúng theo nhân quả thì, nếu như cúng dường tiền thì sẽ nhận lại được tiền - kiểu như vậy. Thì con muốn biết rằng: có thể sử dụng phước đó để hồi hướng cho những thiện pháp khác được hay không ạ?

Trả lời:

Chú ý vào tâm là việc hoàn toàn khả thi. Những gì chúng ta cúng dường hay cho đi thì không nên quan trọng hóa - nó không quan trọng. Chúng ta có thể cúng dường tiền, thức ăn, hay là tài sản, v.v... Chúng ta không nên chú ý vào đối tượng, vào vật cúng dường; mà chúng ta nên chú ý vào tâm. Sẽ tốt hơn nếu như chúng ta có thể đáp ứng được nhu cầu của người nhận - ví dụ như nếu anh ấy muốn, cần tiền, thì chúng ta sẽ cho tiền - nếu như anh ta cần thức ăn thì ta cho thức ăn. Việc đáp ứng được nhu cầu của tâm chính là nhân để có thể được đáp ứng những mong muốn của người bố thí. Với tôi, tôi tập trung vào tâm, và tôi cố gắng để có thể đáp ứng được mong muốn của người nhận. Vì thế mà những mong muốn của tôi cũng sẽ được đáp ứng. Bởi vì việc cúng dường tài sản, tiền bạc, thì ngược lại cũng sẽ nhận được tài sản và tiền bạc. Nhưng chúng ta không nên tập trung vào vật chất, mà nên tập trung vào tâm. Đây chính là phương thức để làm thiện pháp đúng đắn. Đây chính là cách làm thiện pháp bằng cách sử dụng Pháp - hay Phật, Pháp, Tăng. Nếu như chúng ta có thể đáp ứng được nhu cầu của Pháp, thì Pháp cũng sẽ đáp ứng nhu cầu của chúng ta. Những việc làm thiện pháp bình thường thì không đáp ứng hết được nhu cầu của Pháp. Vì vậy mà Pháp sẽ không đáp ứng hết nhu cầu của chúng ta.

Bởi vì những việc thiện pháp bình thường mà không liên quan đến Phật, Pháp, Tăng thì sẽ không có nhiều sức mạnh, và cũng sẽ chỉ cho kết quả bình thường. Những thiện pháp mà liên quan tới Phật, Pháp, Tăng có thể tạo ra được những

phước báu thù thắng. Vì vậy, kết quả cũng sẽ là tốt nhất. Trước khi thực hành thiền, tôi sử dụng cuộc sống và tài sản của mình một cách truyền thống, giống như những người khác đang làm việc thiện ở trong xã hội. Chỉ sau khi thực hành thiền, bằng việc giữ giới, tôi trở nên gắn kết sâu sắc hơn tới Phật, Pháp, Tăng. Bằng cách này, tôi có thể sử dụng cuộc đời và tài sản của mình để có thể tích lũy được những phước báu thù thắng nhất liên quan tới Phật, Pháp, Tăng. Và như thế, tôi có thể nhận được những phước báu lớn nhất - trong hầu hết, trong toàn thời gian.

Question 3:

What is the condition for the Buddha's sāsana to be maintained? If now we have the Buddha, Dhamma, and Sangha - and if we are lacking one of them - then can Buddhism, or the Buddha sāsana, still exist? The second question is: without monks and nuns, can the Buddha sāsana exist or be maintained? This is the question: can the Buddha sāsana- announced by the Buddha - exist or not? And what is the condition for the Buddha sāsana to be maintained in the long term?

Answer:

Because of monks and nuns, laypeople can support or donate to the Sangha, Buddha, and Dhamma, Sangha. If there are no monks and no nuns, the laypeople may not be able to support and take a lot of concern with Buddha,

Dhamma, and Sangha. It is harder, because laypeople are busy with social activities. That's why they are not able to be leaders in Buddhism - as Buddha, as Sangha, or monks or nuns.

Learning and teaching Buddhist literature, and practicing according to Buddhist literature, meditating and teaching according to Buddhist literature, are the conditions to help the Buddha sāsana survive for a long time.

What we are doing now is also the way to help the Buddha sāsana survive for a long time. We are teaching and learning meditation. We are sharing our experience. We are asking and answering questions. We are learning from each other. We are doing good deeds together. We are detaching from society as monks, nuns, and meditators. We are helping each other. That's why doing good deeds like this is spreading to the whole world.

Câu hỏi 3: Trong Tam Bảo, nếu như thiếu một trong ba, thì Phật Pháp có thể tồn tại được hay không? Hay nói cách khác, nếu như không có chư Tăng, thì đạo Phật có tồn tại được hay không?

Trả lời:

Bởi vì có chư Tăng Ni mà những người cư sĩ có thể hỗ trợ và cúng dường liên quan đến Phật, Pháp, Tăng. Nếu như không có chư Tăng Ni, thì những người cư sĩ sẽ không thể nào hỗ trợ hay cúng dường nhiều cho Phật, Pháp, Tăng được. Bởi vì những người cư sĩ thì họ bận rộn với việc làm, những công việc ngoài xã hội. Vì thế, họ rất là khó để có

thể trở thành những người lãnh đạo trong Phật giáo như là Tăng đoàn.

Việc dạy và học Phật Pháp, và thực hành thiền, thực hành đúng như những lời dạy của Đức Phật - chính là điều kiện để Phật Pháp có thể tồn tại trong dài hạn và lâu dài. Làm như vậy chính là cách để đạo Phật có thể tồn tại lâu dài. Chúng ta đang dạy, và chúng ta đang chia sẻ những kinh nghiệm, đặt câu hỏi và trả lời những câu hỏi. Chúng ta học hỏi từ những người xung quanh, và chúng ta làm thiện pháp cùng nhau. Và chúng ta cũng đang rời khỏi xã hội bằng việc trở thành chư Tăng Ni và những người thiền sinh. Chúng ta giúp đỡ lẫn nhau. Làm thiện pháp như thế này thì có thể lan tỏa được Chánh Pháp đến toàn thế giới.

Question 4:

Dear Sayadaw, people have the freedom to believe, and when they believe, they will experience what they believe. For example, Buddhism. Because we are learning Buddhism, we believe in it, so it becomes our religion and it will happen.

But for me, I think that there is no religion at all. Maybe it's just a path to live well, to be better, to live a good life. It's just a good path to live, not a religion. Religions do not really exist. Is it correct? Does Buddhism as a religion not exist? I see that deep inside,

the Buddhist religion does not exist, is it right? And is there no religion, is it right?

Sayalay's sharing: What I mean is that whatever their mind, belief, and trust is the cause. The cause will have an effect. That is cause and effect. That meaning is a religious cause and effect. Whatever their trust and belief, their mind is a cause. Attachment also, the mind and the trust of the attachment is a cause, and we are the effect. That is cause and effect, which is what the Buddha mentioned.

That cause and effect is not something, not someone; it is action and reaction. This dream is only anicca, dukkha, anatta - impermanent. That is religion.

What she means by religion is Buddhism, Christian, Muslim. That is a name, a label. But what they are doing is their mind, trust, believing, and their mind is doing with attachment. That is a cause, so there will be an effect. That is cause and effect.

We mean that what the Buddha mentioned, that cause and effect, is religion. That's my view and my understanding. You can put the label, but the leader of the religion is cause and effect. The doing of a cause brings the appearance of the effect.

Meditator: As my understanding, if it's only cause and effect, it's not standardized as a religion. If it's just cause and effect, it's not a religion based on what I understand from Sayadaw's teaching.

Sayalay: What is your definition of religion?

Meditator: For me, I understand religion in general. In Vietnamese, the word "tôn giáo" means respect and the lessons to teach the people who come after. This is my understanding of the general meaning of religion, not just Buddhism.

Answer:

Grasping is wrong. Using only is right. Now she is grasping the cause and effect of the selfless, impermanent nature. In this way, she is also rejecting religions. She is rejecting it because of grasping onto cause and effect. She used to reject the religion of society.

In fact, using only is right. Using with grasping or attaching habit is wrong. She sees from the side of the cause and effect of the selfless, impermanent nature, but she is grasping it. That's why she is rejecting the created religion of society.

For people in society, they are grasping only religion. That's why they are rejecting the cause and effect of the selfless, impermanent nature.

So, both are not right. Using only both the cause and effect of the selfless, impermanent nature and the created religions is right.

Meditator: Now I am not sure if I am grasping the selfless, impermanent nature or not, so I will keep it in mind and reflect by myself.

As for what I learn from what you are teaching, sometimes I still have attachment, but I will reflect on your teaching of "using only". For Buddhism, it's also about "using only".

Câu hỏi 4: Kính bạch Thiền sư, con người có quyền tự do về niềm tin, và khi họ tin vào điều gì, họ sẽ trải nghiệm điều đó. Ví dụ với Phật giáo, bởi vì chúng ta đang học Phật pháp, chúng ta tin vào nó, nên nó trở thành tôn giáo của chúng ta và nó sẽ xảy ra.

Nhưng đối với con thì con nghĩ rằng không có tôn giáo nào cả. Có thể đó chỉ là một cách để sống tốt, sống thiện lành hơn. Đó chỉ là một kiểu sống thiện lành hơn, chứ không phải là một tôn giáo. Các tôn giáo không thực sự tồn tại. Điều đó có đúng không? Phật giáo có tồn tại như một tôn giáo hay không? Con cảm thấy rằng sâu thẳm bên trong, tôn giáo Phật giáo không thực sự tồn tại, có phải không ạ? Và không có tôn giáo nào thực sự tồn tại, có đúng không ạ?

Chia sẻ của 1 sư cô: Niềm tin là nhân để sinh ra cái quả là nó sẽ thành hiện thực. Đó chỉ là nhân và quả. Như thế, tôn giáo cũng chỉ là nhân và quả. Bất kỳ cái gì chúng ta tin tưởng thì nó sẽ là nhân. Tin tưởng với sự dính mắc cũng là nhân và cũng sẽ xuất hiện quả.

Đức Phật cũng đã nhắc đến nhân và quả. Không phải ai đó, không phải cái gì đó, chỉ là hành động và phản ứng tương ứng của hành động đó. Bản chất chỉ có là khô, vô thường, vô ngã. Chính luật nhân quả này là tôn giáo.

Khi tâm của mình có niềm tin và làm việc với sự dính mắc thì cũng sẽ có hệ quả, nhân quả.

Thiền sinh: Nếu theo chỉ nhân và quả, như theo lời Ngài dạy, con thấy nó chưa đủ là một tôn giáo về đạo Phật. Theo những gì con biết, theo những gì Ngài dạy cho con hiểu, thì chỉ nhân và quả không thì không cấu thành một tôn giáo được..

Sư cô: Theo chị, chị định nghĩa thế nào là tôn giáo?

Thiền sinh: Con chỉ nói về tôn giáo thôi, không nói về đạo Phật, nói về hiểu theo cái nghĩa của từ "tôn giáo". "Tôn" có nghĩa là những gì mình tôn kính. "Giáo" có nghĩa là giáo lý để lại cho mình và giáo dục lại những con người ở phía sau, gọi là hậu bối. Đơn giản là vậy, con không nói về đạo Phật là như vậy.

Trả lời:

Sự nắm giữ là không đúng, chỉ sử dụng mà thôi mới là điều đúng đắn. Hiện tại, cô ấy đang có sự dính mắc vào nhân và quả của bản chất vô thường, vô ngã, vì vậy cô ấy chối bỏ tôn giáo. Vì sự dính mắc vào nhân và quả của bản chất vô thường, cô ấy chối bỏ tôn giáo theo nghĩa mà xã hội hiểu.

Sự thật là chỉ sử dụng mà thôi mới là điều đúng đắn. Sử dụng với sự dính mắc hay nắm giữ là sai. Cô ấy nhìn dưới góc độ của bản chất vô thường, vô ngã nhưng cô ấy nắm giữ nó, vì vậy đã chối bỏ sự thật tực đế về tôn giáo.

Còn với những người ở ngoài xã hội, họ chỉ nắm giữ vào sự thật chế định về tôn giáo, vì vậy họ chối bỏ sự thật tuyệt đối về bản chất vô thường vô ngã.

Cả hai điều này đều không đúng. Chỉ sử dụng cả sự thật tục đế và sự thật chân đế mới là điều đúng đắn.

Thiền sinh: Bây giờ con không chắc liệu mình đã thực sự thâm nhuần được bản chất vô ngã và vô thường hay chưa, vì vậy con sẽ ghi nhớ điều đó và tự mình quán chiếu thêm.

Về những gì con học được từ những lời dạy của Ngài, đôi khi con vẫn còn dính mắc, nhưng con sẽ suy ngẫm về lời dạy của Ngài về việc “chỉ sử dụng mà thôi”. Đối với Phật giáo cũng vậy, cũng là “chỉ sử dụng mà thôi”.

Question 5:

Dear Sayadaw, I was once the victim of a spell or curse (black magic). What should I do now? Please kindly guide me in a practice to be free from this issue.

Answer:

The real problem is attachment to good and bad actions. Because of attachment to bad actions, we have already experienced bad actions in the past, we are experiencing them at the present, and we will experience them in the future also.

As long as there is attachment to bad days, we cannot escape from bad days. So detachment is the real solution

for all bad experiences. As long as there is attachment, there will be good and bad experiences in our life for sure. We cannot escape from good and bad actions or consequences, for sure. But we can detach. You are not alone who is experiencing bad days like this. Nearly everyone experiences the same.

As a full-time meditator, meditation teacher, and founder of the Thabarwa Center, I know the Thabarwa Center was also attacked by black magic. All kinds of attacks have already happened to the Thabarwa Center.

But I, as a leader, emphasize relying fully on the Buddha and the Sangha to solve the problem. If we cannot solve it, we try to detach. This is for everyone. But most people cannot solve the problem successfully with this right understanding. I have to find the best solution: To enjoy the bad consequences, and to detach from the bad consequences.

Both good and bad consequences - we need to detach. Detachment is the best solution. In order to detach, we need to rely on the Buddha, Dhamma, and Sangha.

You can work together with the Thabarwa Center Malaysia - Penang. If you cannot take care of the whole of Buddhism, you can take care of one of the meditation centers. You can take care of the Thabarwa Center. You can be a member of the Thabarwa Center. Because the Thabarwa Center is for all.

We donate shelter, food, and medicine for all, as much as we can. That's why, concerning the Thabarwa Center, you can get help, and you can also help as much as you can. You can volunteer in going alms round. You can come and practice meditation in the Thabarwa Center. So you can be friendly with the monks, nuns, and volunteers of the Thabarwa Center.

This kind of teamwork is essential for most people who cannot survive by themselves. If people can solve the problem by themselves, I would not emphasize teamwork like this. I have to listen to the problems of many people. I have to find a solution for them from 1999 till now. Therefore, I was busy doing good deeds for all. Only for myself - I don't need to do like this. But for most people in society, this kind of doing good deeds is essential.

You need to be a part of the Thabarwa Center. In this way, you can learn a lot in the Thabarwa Center. You can learn many lessons from the mistakes of the monks, nuns, and laypeople in the Thabarwa center. You will be safe, as much as you are protecting good deeds at the Thabarwa center.

For me, I am safe because I can take care of my followers, my meditation center. That's why I myself am safe. If I could not take care of my followers and my meditation center, I would not be safe, for sure. So, taking care of people should be free, without limit. Taking care with the limit is not enough.

If I did not practice meditation, I myself would be in trouble, for sure, as a layperson. Because of practicing meditation in the right way, I could find the solution for all the problems and difficulties. Even if I could not solve the problem, I can detach. That's why I can continue to do good deeds, although there are many problems and difficulties. I don't need to give up or stop.

You must also do the same to solve the problem. To solve one problem will take time, but it is possible to detach. The real problem is attachment - attachment only on your problems, on yourself.

If we can detach from the idea of oneself, the problems will be there to experience only, not to reject or to attach. If we are attacked by someone or something, we should do good deeds more and more.

And how to detach from the attacks of someone or something? In fact, our past karma, or our karma from past and present lives, is the cause of bad experiences. Because of past action, there is a present reaction.

No one is doing. Nothing is doing. Only the past action is creating the present reaction. This right understanding is really powerful - to detach from the idea of self. We don't pay attention to oneself, or someone, or something. We just need to pay attention to cause and effect, or action and the same reaction from the selfless impermanent nature.

So, you need to be mindful - this is the right understanding. Whatever you are facing now, good or bad consequences are caused by causes of your own. With this right understanding, we must continue doing good causes, one after another.

I have been teaching like this - one session after another, one day after another, one month, one year after another. This is the right understanding and practice. We just need to do like this, to save more and more merits, and then our own merits will fulfill our needs, for sure.

For your safety, for your desire to continue the practice, you must do good deeds and practice meditation with this right understanding: “No one is doing. Nothing is doing. Doing is doing only. Doing is just impermanent nature.”

I have to understand and practice like this. While I was at the Thabarwa Center, I was attacked by many people. Some people continuously tried to stop the Thabarwa Center. They tried to destroy our center. They tried to stop my teaching. They tried to send me to jail.

But in my understanding, this is not only for me - this is for everyone. Everyone must experience like this. Nearly everyone must experience like this - now, later, this life, or the next life. Besides, I understand that whatever we did in our past life and in this life, we must bear the results.

So, with this understanding, we try to be better, no matter what we have already did before. We don't respond or counter-attack the people who are attacking.

In the beginning, the Thabarwa Center was being attacked seriously, for over 7 years continuously. After that, the attacks became less and less, and only sometimes. There will still be some attacking, just by using online, because we are teaching and doing good deeds continuously.

The Thabarwa Center has been working for over 17 years continuously without stopping. That's why there will be many difficulties and problems.

But doing good deeds with right understanding is really powerful. That's why we don't need to stop our action. We just need to continue teaching and doing like this. And then, we can become stronger - more and more. We can endure and detach - more and more. This is solving the problem of everyone with teamwork. Solving our own problems by ourselves is not safe, for sure.

Now, more and more Vietnamese, Indian, Chinese, Myanmar, and Westerners are listening to my teaching and doing good deeds by opening more and more Thabarwa Centers. Most of my teaching is the Mahāsatipaṭṭhāna and the Vipassanā with right understanding.

We emphasize wisdom rather than concentration. It is difficult to understand in the beginning, but in the long term, if you can let go of your old understanding, it will be easy. You need to start from nothing, from emptiness to practice the Mahāsatipaṭṭhāna and Vipassanā in the right way.

Câu hỏi 5: Thưa Thiền sư, con đã từng bị người ta bỏ bùa chú, bây giờ con nên làm như thế nào ạ? Xin Ngài chỉ dẫn cách thực hành để thoát khỏi vấn đề này ạ.

Trả lời:

Vấn đề thực sự chính là sự dính mắc vào điều thiện và điều bất thiện. Bởi vì dính mắc vào các hành động bất thiện, nên chúng ta đã từng trải qua quả bất thiện trong quá khứ, đang phải trải qua trong hiện tại, và rồi sẽ tiếp tục trải nghiệm trong tương lai.

Chùng nào còn dính mắc vào những ngày tháng không như ý, thì chùng đó, chúng ta không thể thoát khỏi những ngày không như ý. Vì vậy, buông bỏ chính là giải pháp chân thật cho mọi khổ đau, nghịch cảnh.

Chùng nào còn sự dính mắc, thì chắc chắn sẽ còn những trải nghiệm buồn vui, được mất, hơn thua trong đời sống. Chúng ta không thể thoát khỏi nghiệp quả của điều thiện và điều bất thiện, nhưng chúng ta có thể buông bỏ. Bạn không phải là người duy nhất đang trải qua những ngày đen tối như vậy. Gần như ai cũng phải đối diện với những điều tương tự.

Là một thiền sư, một hành giả thiền định toàn thời gian, và là người sáng lập Trung tâm Thabarwa, tôi biết rằng ngay cả Thabarwa cũng từng bị tấn công bằng tà pháp. Mọi hình thức tấn công đều đã xảy ra với Thabarwa.

Nhưng tôi, với vai trò là người dẫn dắt, luôn nhấn mạnh việc nương tựa trọn vẹn nơi Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng -

để hóa giải khổ nạn. Nếu không thể hóa giải, thì tôi chọn con đường buông bỏ. Đây là con đường dành cho tất cả. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không thể giải quyết khổ nạn một cách trọn vẹn nếu không có chánh kiến.

Vì vậy, tôi đã tìm ra một giải pháp an lạc nhất: Học cách mỉm cười với quả bất thiện, và buông bỏ khỏi chính quả bất thiện ấy. Cả quả thiện và quả bất thiện - chúng ta đều cần buông bỏ. Buông bỏ là giải pháp tốt nhất. Để có thể buông bỏ, chúng ta cần nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng.

Bạn có thể đồng hành cùng Trung tâm Thabarwa Malaysia - chi nhánh Penang. Nếu bạn không thể chăm lo cho toàn bộ Phật giáo, bạn vẫn có thể chăm lo cho một trung tâm thiện. Bạn có thể chăm sóc Trung tâm Thabarwa. Bạn có thể là một thành viên trong cộng đồng Thabarwa. Vì Trung tâm Thabarwa là của tất cả chúng ta.

Chúng ta phát tâm cúng dường chỗ ở, thực phẩm, thuốc men cho tất cả mọi người - trong khả năng có thể. Vì vậy, khi nói đến Trung tâm Thabarwa, bạn có thể được trợ giúp, và bạn cũng có thể giúp đỡ lại, tùy theo khả năng của mình. Bạn có thể phát nguyện làm thiện nguyện, tham gia đi khát thực, bạn có thể đến trung tâm Thabarwa để hành thiện. Từ đó, bạn có thể kết thân với chư Tăng, chư Ni, và các thiện nguyện viên tại trung tâm.

Loại hình làm việc thiện pháp cùng nhau này - teamwork - là điều thiết yếu đối với phần lớn người trong xã hội, những người không thể tự mình vượt qua khổ nạn.

Nếu ai cũng có thể tự giải quyết được vấn đề của họ, thì tôi đã không cần nhấn mạnh vào sức mạnh của cộng đồng như thế này.

Tôi phải lắng nghe rất nhiều vấn đề từ rất nhiều người, và tôi đã tìm cách hỗ trợ họ - từ năm 1999 cho đến tận bây giờ. Vì vậy, tôi bận rộn suốt với việc làm thiện sự cho tất cả. Nếu chỉ lo cho riêng mình, tôi không cần làm đến mức này. Nhưng với phần lớn người trong xã hội, những thiện sự như vậy là vô cùng cần thiết.

Bạn nên là một phần của Trung tâm Thabarwa. Bằng cách ấy, bạn sẽ học được rất nhiều điều từ chính trung tâm. Bạn sẽ học từ những lỗi lầm của chư Tăng, chư Ni, và hàng cư sĩ tại đây. Bạn sẽ được an toàn, chừng nào bạn còn đang bảo vệ cho những thiện sự nơi đây.

Tôi được an toàn, bởi vì tôi biết chăm sóc cho thiện sinh và trung tâm của mình. Chính vì vậy, tôi được bảo vệ. Nếu tôi không thể chăm sóc họ, tôi chắc chắn cũng sẽ không an toàn. Vì vậy, sự chăm sóc này cần phải được làm một cách vô điều kiện, không giới hạn. Nếu chăm sóc trong giới hạn, là chưa đủ.

Nếu tôi không hành thiện, tôi chắc chắn sẽ gặp rắc rối - trong tư cách một cư sĩ. Chính nhờ hành thiện đúng cách, tôi mới có thể tìm ra lời giải cho những vấn đề khó khăn. Và ngay cả khi chưa thể giải quyết được, tôi vẫn có thể xả ly. Nhờ vậy, tôi có thể tiếp tục làm thiện sự, dù gặp vô vàn khó khăn. Tôi không cần từ bỏ, cũng không cần dừng lại.

Bạn cũng cần thực hành như vậy - để tự tìm ra lời giải cho vấn đề của mình. Một vấn đề có thể cần thời gian để giải quyết, nhưng việc thực hành xả ly là hoàn toàn khả thi. Vấn đề thật sự là sự dính mắc - dính mắc vào vấn đề của chính mình, dính mắc vào “cái tôi.”

bạn có thể buông bỏ khỏi ý niệm về bản ngã, thì những vấn đề kia sẽ chỉ còn là những trải nghiệm để nhận biết, chứ không phải để chối bỏ hay nắm giữ. Nếu bị người khác hay điều gì đó công kích, hãy làm thêm thiện sự. Hãy hành thiện nhiều hơn nữa.

Vậy làm sao để buông bỏ khỏi sự công kích? Sự thật là: nghiệp quá khứ và hiện tại chính là nguyên nhân cho mọi khổ nạn hiện giờ. Bởi vì hành vi quá khứ, nên có quả trong hiện tại. Không có ai làm điều gì. Không có thứ gì đang làm gì. Chỉ có nghiệp quá khứ đang tạo ra phản ứng hiện tại.

Chánh kiến này vô cùng mạnh mẽ, giúp bạn buông bỏ khỏi ý niệm “tôi”, “người khác”, “sự việc.” Chúng ta không cần để tâm đến ai, đến mình, hay đến cái gì. Chúng ta chỉ cần để tâm đến nhân và quả, đến hành động và hệ quả trong bản chất vô ngã, vô thường.

Vì vậy, bạn phải tỉnh giác. Đây là chánh kiến. Dù đang đối mặt với điều tốt hay điều xấu, hãy hiểu rằng đó là hậu quả của chính bạn - và với chánh kiến ấy, hãy tiếp tục tạo nhân thiện, hết việc này đến việc khác.

Tôi đã và đang giảng dạy theo cách này - hết buổi này đến buổi khác, hết ngày này đến ngày khác, hết tháng này qua năm khác.

Đây chính là chánh kiến và chánh hành. Chúng ta chỉ cần tiếp tục thực hành như vậy, tích lũy ngày một nhiều phước báu hơn, và chính phước báu ấy sẽ đủ duyên để đáp ứng những nhu cầu thật sự của bạn, chắc chắn là như vậy.

Để bảo hộ an toàn cho bạn, để nuôi dưỡng ước nguyện tiếp tục hành thiền, bạn cần làm thiện sự và hành thiền với chánh kiến như sau: “Không có ai đang làm. Không có điều gì đang làm. Việc đang làm chỉ là việc đang làm mà thôi. Việc đang làm chính là bản chất vô thường.”

Tôi phải hiểu và thực hành đúng như vậy. Khi tôi ở trung tâm Thabarwa, tôi đã bị rất nhiều người tấn công. Có người liên tục tìm cách ngăn chặn trung tâm, cố gắng phá hoại, muốn buộc tôi dừng việc giảng pháp, thậm chí muốn đưa tôi vào tù.

Nhưng trong chánh kiến của tôi, đây không phải chỉ là việc riêng của tôi - mà là việc của tất cả mọi người. Ai rồi cũng sẽ phải trải nghiệm những điều như vậy - nếu không phải bây giờ, thì sau này, nếu không phải kiếp này, thì cũng kiếp khác.

Tôi hiểu rằng, dù chúng ta đã làm gì trong quá khứ hoặc hiện tại, chúng ta phải sẵn sàng gánh chịu kết quả của chúng. Với chánh kiến đó, chúng ta chỉ cần cố gắng sống tốt hơn lên - dù quá khứ là gì đi nữa. Chúng ta không phản kháng. Chúng ta không đánh trả.

Ban đầu, trung tâm Thabarwa bị tấn công rất nghiêm trọng - liên tục trong hơn 7 năm. Sau đó, những cuộc tấn công dần giảm bớt, chỉ còn xuất hiện rải rác. Dù vậy, thỉnh thoảng vẫn có, nhất là trên mạng, bởi vì chúng tôi vẫn đang tiếp tục giảng pháp và làm thiện sự - không dừng lại.

Trung tâm Thabarwa đã hoạt động hơn 17 năm liên tục, không gián đoạn. Vì vậy, gặp khó khăn là điều tất yếu. Nhưng việc làm thiện pháp liên tục với chánh kiến là vô cùng mạnh mẽ. Vì vậy, chúng ta không cần dừng lại.

Chúng ta cứ tiếp tục giảng dạy và hành động như thế. Và rồi, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn - ngày một hơn. Chúng ta sẽ chịu đựng giỏi hơn, và xả ly tốt hơn - ngày một hơn.

Đây chính là cách giải quyết vấn đề cho tất cả mọi người - bằng teamwork, bằng sức mạnh cộng đồng. Tự mình giải quyết mọi vấn đề - là không an toàn, không trọn vẹn.

Bây giờ, ngày càng có nhiều người Việt Nam, Ấn Độ, Trung Quốc, Myanmar, phương Tây lắng nghe pháp của tôi và cùng làm thiện sự bằng cách mở thêm nhiều trung tâm Thabarwa.

Pháp hành mà tôi truyền dạy phần lớn là Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna) và Tuệ quán (Vipassanā) với chánh kiến. Chúng tôi nhấn mạnh trí tuệ hơn là định lực. Ban đầu có thể khó hiểu, nhưng về lâu dài, nếu bạn có thể buông bỏ hiểu biết cũ, pháp hành này sẽ trở nên đơn giản. Bạn cần

bắt đầu từ sự “không biết,” từ tánh không, để hành trì Đại Niệm Xứ và Tuệ quán cho đúng pháp.

Question 6:

If the monks and nuns buy meat to eat, is that wrong according to the Vinaya or not?

Answer:

We are not allowed to buy meat. We just receive. We should go alms round, we should receive donations, and we should eat what is donated to us.

But most of the donors have strong attachment to eating meat. Therefore, if the monks order to eat only vegetables, it would be difficult and busy for the donors also.

As a monk, I know many things about people in society. That's why for Buddha, he may know completely about the people in society. That's why he said nothing about eating meat.

What I understand about the Buddha is: We can eat vegetables by ourselves. But we should not attach or grasp eating vegetables. If we are ok, we can eat either meat or vegetables freely. It should be the same for others.

of not saying about eating meat by Buddha, we should not pay attention to eating or not eating meat. That's what I understand.

We can eat freely for ourselves. It should be the same for others.

Câu hỏi 6: Nếu các vị Tăng Ni tự đi mua thịt để ăn, điều đó có sai với giới luật (Vinaya) không?

Trả lời:

Chúng ta – những người xuất gia, chư Tăng, chư Ni – thì không được mua đồ mặn về ăn. Chúng ta chỉ được phép nhận thức ăn từ những người cúng dường.

Nhưng hầu hết những người cúng dường thì họ có sự dính mắc mạnh mẽ vào việc ăn thịt. Vì vậy, nếu như các chư Tăng Ni yêu cầu họ về việc chỉ nhận thức phẩm chay thôi, thì điều đó sẽ tạo ra sự khó khăn và bận rộn cho họ – những người thí chủ.

Là một chư Tăng, tôi hiểu rất nhiều điều về người đời – về những người ngoài xã hội. Và Đức Phật cũng vậy. Ngài có sự hiểu biết toàn diện về người ở ngoài xã hội, nên Ngài không nói gì về việc ăn chay hay ăn mặn. Ngài không nói gì về việc ăn thịt.

Và điều tôi hiểu về Đức Phật, đó chính là: chúng ta có thể ăn rau, ăn chay, bằng chính lựa chọn của mình. Nhưng chúng ta không nên dính mắc hay chấp chặt vào việc đó.

Nếu như chúng ta cảm thấy thoải mái và phù hợp, thì chúng ta có thể ăn bất kỳ cái gì – rau hay thịt – một cách tự do. Và điều này cũng tương tự với những người khác: họ cũng nên có sự tự do để ăn những gì họ muốn.

Chúng ta không nên chú ý quá nhiều vào việc ăn hay không ăn thịt. Đó chính là điều mà tôi hiểu. Chúng ta có thể

ăn một cách tự do. Và người khác cũng nên được hiểu và thực hành như vậy – tự do như vậy.

Question 7:

Dear Sayadaw, is that when thinking arises, it arises by itself, and you see it arise and disappear without "I" in the thinking, then it disappears automatically?

If thinking arises with the wrong view of "I am thinking", and the thinking of that desire makes the move-to do something-then the thinking will react because of the "I am thinking", that wrong view in the "I am thinking".

So the point is: we have to have this right understanding, just to know in theory. We understand, like: thinking is thinking, "I" is "I", "me" or "mine". But in practice, how can I follow my thinking and not react to that thinking?

So I saw-because of "I am", I am in the thinking-so I perceive wrongly that *I am in the thinking*, and I act accordingly to my thinking. If I see the thinking is just a thinking, without "I" in the thinking, then the thinking arises and disappears.

Answer:

We are able to think forcefully or intentionally. Besides, we are able to think naturally. Attachment to thinking intentionally and naturally is the cause of ignorance, or

wrong understanding about "I" or oneself as real. So we need to detach from both.

But detachment should be doing only without grasping on doing intentionally or naturally. If we cannot stop or detach from thinking intentionally and naturally, ignorance or misunderstanding of oneself or "I" as real will still remain.

If you think desire is the cause of attachment, then if we stop desire, there will be detachment. That is also an incomplete understanding. Attachment on *having desire* or *not having desire* is the cause of ignorance. So we need to detach from both: having desire or not having desire.

We can use desire-to be using only-but we should not emphasize desire. If we attach to desire, there will be ignorance. If there is ignorance, there will be attachment. If we can, there will be desire or no desire, we should try to do good deeds with mindfulness and detachment. Instead of paying attention to desire, we should pay attention to doing good deeds with mindfulness and detachment.

In fact, detachment from oneself is really difficult. It seems impossible if we are not doing good deeds seriously and continuously, with the knowing of *to be doing only*, with detaching mind.

I'm able to do good deeds beyond limitless, continuously and seriously. That's why I'm able to teach about selflessness or non-self in the right way. Very easy to

misunderstand. That's why it's really difficult to correct a misunderstanding.

Only Buddhism-there's the Middle Way to solve or detest the problem concerned with oneself, or someone, or "I". But in Buddhism also, there are many misunderstandings about oneself and non-self. The problems caused by misunderstanding about oneself and non-self are really great. I'm also one of those who are trying to solve this greatest problem.

For me, I choose this kind of limitless teamwork in doing good deeds, including mindfulness and detachment, to solve the greatest problems concerning oneself. So we need to continue doing good deeds like this, for a long time, with new teachers, followers, volunteers, donors. This is also one of the effective ways to solve the most difficult problems concerning oneself. Now we have been doing like this for over 20 years, from the beginning of the first Thabarwa Center in 2007. In the future, we will do the same.

We're also trying to find better ways. But this is also one of the ways, for all, for everyone. We are travelling. We are helping people. We are going around with many monks, nuns, and donor volunteers. We are opening more and more meditation centres. More and more people are joining us to do good deeds together.

We can do more and more, in more and more places, with more and more people. We will also emphasize on teaching meditation in schools or in universities. We will have our own university. This is the most needed and meaningful action: teaching.

Meditator: Thank you, Sayadaw for your great teaching. I will take into my practice for mindfulness and detachment with this right understanding in my daily life. Sadhu sadhu sadhu!

Sayadaw:

Doing good deeds with limitless teamwork is one of the greatest good deeds of the Thabarwa Center. We combine social activities, like taking care of the old people, together with practicing meditation. That's why many old people are residing in the Thabarwa Center.

We combine healthcare with meditation. That's why there are hospitals together with the Thabarwa Center. We are also helping the animals. There are animal shelters together with the Thabarwa Center.

We will combine education with meditation, volunteering with meditation. We will do more and more in the future by using the limitless teamwork. The Thabarwa Center is proof of limitless good deeds and teamwork. Without proof, it is really difficult to accept and believe.

Câu hỏi 7: Thưa Sayadaw, khi một ý nghĩ khởi lên – nếu ý nghĩ ấy tự khởi lên và con chỉ đơn thuần thấy nó

sinh và diệt, mà không có cái “tôi” trong ý nghĩ ấy – thì nó sẽ tự biến mất, phải không ạ?

Nếu ý nghĩ khởi lên cùng với tà kiến rằng “tôi đang nghĩ”, thì chính cái ý nghĩ ấy, phát sinh từ ái dục, sẽ thúc đẩy hành động – bởi vì có sự bám chấp vào cái “tôi đang nghĩ” ấy.

Điểm con muốn hỏi là: chúng ta cần có chánh kiến, ít nhất là trong lý thuyết, để hiểu rằng “ý nghĩ chỉ là ý nghĩ”, “tôi là tôi”, “cái của tôi là cái của tôi”. Nhưng trong thực hành, con chưa rõ phải làm sao để theo dõi được dòng suy nghĩ của mình mà không bị cuốn theo hay phản ứng lại với nó.

Con nhận ra rằng: bởi vì có cái “tôi” trong ý nghĩ, nên con nhìn nhận sai lạc rằng “tôi chính là ý nghĩ”, và rồi con hành xử theo những gì ý nghĩ ấy mách bảo. Nhưng nếu con thấy rõ rằng ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, không có cái “tôi” trong đó, thì khi ý nghĩ sinh lên, nó cũng sẽ tự nhiên biến mất.

Trả lời:

Chúng ta có thể suy nghĩ một cách cố ý, chủ động. Đồng thời, chúng ta cũng có thể suy nghĩ một cách tự nhiên, không chủ ý. Sự bám chấp vào cả hai loại suy nghĩ – dù là suy nghĩ có chủ ý hay suy nghĩ tự nhiên – chính là nguyên nhân dẫn đến vô minh, là sự hiểu lầm về cái “tôi” hay “bản ngã” như thể nó có thật. Vì vậy, chúng ta cần buông xả cả hai.

Nhưng sự buông bỏ ấy phải diễn ra một cách thuần túy – không bám chấp vào việc đang buông bỏ một cách chủ ý hay một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không thể dừng lại, không thể buông xả khỏi hai loại suy nghĩ ấy, thì vô minh – tức sự hiểu sai về cái “tôi” là thật – vẫn sẽ tiếp tục tồn tại.

Nếu bạn cho rằng dục vọng là nguyên nhân của sự bám chấp, và bạn cố dừng lại dục vọng để đạt được sự xả ly, thì hiểu như vậy vẫn chưa trọn vẹn. Sự bám chấp vào có dục vọng hay không có dục vọng đều là nguyên nhân của vô minh. Cho nên, chúng ta cần buông xả cả hai: có dục và không dục.

Chúng ta vẫn có thể sử dụng dục vọng – chỉ như một công cụ để sử dụng – nhưng không nên đặt nặng, không nên đề cao nó. Nếu tâm bám chấp vào dục vọng, thì vô minh sẽ sinh khởi. Khi có vô minh, sẽ có bám chấp. Và nếu có thể, cho dù có dục hoặc không dục – điều quan trọng là chúng ta nên làm các việc thiện với chánh niệm và xả ly. Thay vì để tâm vào dục vọng, bạn nên để tâm vào hành thiện, với tâm chánh niệm và xả ly.

Trên thực tế, việc xả ly khỏi bản ngã là điều vô cùng khó. Nó dường như là bất khả nếu chúng ta không thực hành thiện pháp một cách nghiêm túc, liên tục, và với sự tỉnh thức rằng: “Tôi chỉ đang làm, chỉ đang hành, mà không dính mắc.”

Tôi có khả năng hành thiện một cách vô hạn, nghiêm túc và liên tục. Đó là lý do tôi có khả năng giảng dạy đúng

về vô ngã – hay tánh không của bản ngã. Điều này rất dễ bị hiểu sai. Và một khi đã hiểu sai, thì cũng rất khó để sửa chữa. Chỉ có trong Phật giáo – duy nhất trong Phật giáo – mới có *Con đường trung đạo* để giải quyết, hay tháo gỡ vấn đề liên quan đến cái "tôi", cái "ngã", hay “người nào đó”.

Tuy nhiên, ngay cả trong Phật giáo, cũng có rất nhiều sự hiểu lầm về “ngã” và “vô ngã”. Những vấn đề phát sinh từ sự hiểu sai về bản ngã và vô ngã là vô cùng to lớn. Tôi cũng là một trong những người đang nỗ lực để giải quyết vấn đề lớn lao này.

Đối với tôi, tôi chọn con đường hành thiện vô hạn, với sự phối hợp làm việc đội nhóm – bao gồm cả chánh niệm và xả ly – để giải quyết vấn đề sâu sắc liên quan đến cái "tôi". Chúng ta cần tiếp tục làm những điều thiện như thế này, trong thời gian dài, cùng với các vị thầy mới, người thực hành, thiện nguyện viên, và các thí chủ. Đây cũng là một trong những cách hữu hiệu nhất để giải quyết những vấn đề khó khăn liên quan đến bản ngã.

Hiện tại, chúng tôi đã thực hành như vậy trong hơn 20 năm, bắt đầu từ trung tâm Thabarwa đầu tiên vào năm 2007. Trong tương lai, chúng tôi vẫn sẽ tiếp tục như vậy. Chúng tôi cũng đang nỗ lực tìm ra những phương pháp tốt hơn – nhưng cách này vẫn là một trong những con đường dành cho tất cả mọi người.

Chúng tôi đang đi khắp nơi, giúp đỡ người khác. Chúng tôi đồng hành cùng nhiều chư Tăng, chư Ni và các thiện nguyện viên, thí chủ. Chúng tôi đang mở thêm ngày càng

nhiều trung tâm thiền mới. Ngày càng có nhiều người tham gia để cùng nhau hành thiện.

Chúng tôi sẽ tiếp tục lan tỏa – nhiều hơn nữa, ở nhiều nơi hơn, với nhiều người hơn. Chúng tôi cũng sẽ chú trọng vào việc giảng dạy thiền trong các trường học và các trường đại học. Chúng tôi sẽ có trường đại học của riêng mình. Vì đây chính là điều thiết yếu nhất, và có ý nghĩa nhất: giáo dục và truyền dạy.

Thiền sinh: Con xin cảm ơn Sayadaw. Con sẽ áp dụng chánh niệm và xả ly trong thực hành hàng ngày của con.

Sayadaw:

Hành thiện với tinh thần hợp tác vô hạn là một trong những thiện pháp vĩ đại nhất của trung tâm Thabarwa. Chúng tôi kết hợp giữa các hoạt động xã hội – như chăm sóc người già – với việc thực hành thiền. Vì thế, hiện có rất nhiều người lớn tuổi đang nương tựa và cư trú tại trung tâm Thabarwa.

Chúng tôi kết hợp chăm sóc y tế với thiền tập. Đó là lý do vì sao tại các bệnh viện, chúng tôi cũng thiết lập các trung tâm thiền Thabarwa. Chúng tôi cũng giúp đỡ các loài động vật. Có những nơi chăm sóc và bảo vệ động vật được thiết lập cùng với trung tâm Thabarwa.

Chúng tôi sẽ kết hợp giáo dục với thiền, hoạt động thiện nguyện với thiền. Và trong tương lai, chúng tôi sẽ tiếp tục mở rộng hơn nữa – bằng tinh thần hợp tác vô hạn.

Trung tâm Thabarwa chính là bằng chứng sống động cho thiện pháp vô hạn và tinh thần hợp tác không biên giới. Bởi nếu không có minh chứng, thì quả thật rất khó để người ta có thể chấp nhận và tin tưởng.

Question 8:

Dear Sayadaw, can one person have more than one religion? For example, if I am a Buddhist, can I follow another religion, such as Christianity or something like that?

Answer:

In the side of the government, it will depend on the different governments. Like the citizenship for Thailand- they accept two citizenships. You can be Thai, you can have two passports: Thai passport and England or other passport, like that.

This is the same for religion, legally. In some countries like the US, you are free to change your religion, to use the church as a meditation centre. It is possible. For them, religious property is for all religions, not only for one religion. So you are free in the US to have no religion, or only one religion. Two religions may be possible.

But if we see from the side of the lay people, some of the lay people are accepting two religions together. In their house, they will accept a Buddha statue, and they will accept Jesus Christ also. If the wife and husband are of

different religions, they will accept their own religion. Only in one house, two religions together is possible-legally.

Besides that, not many people are accepting two religions as the same. Most of the people will accept one religion first, and then another religion as second. So for the Hindus in Myanmar-they are Hindu, but they are Buddhist also. Hindu is the first religion; Buddhism is the second religion. Like that, that kind of using religion is common.

If you are staying in a Christian country, you may accept Christianity as the second religion or first religion, without forgetting Buddhism. It is also possible. But if you are practicing meditation seriously-Buddhism is complete. In other religions, meditation is mostly concerned with theory, not much concerned with other religions.

So if you are practicing meditation, you must fully rely on Theravada Buddhism. Because in Myanmar, it's a Theravada Buddhism country, so there are many monasteries where the teaching of Buddha - Buddhist literature - is taught. And also there are many meditation centers, practicing by using many meditation methods and meditation masters.

But meditation is really practical, not much concerned with other religions. Because of practicing meditation, I became a full-time meditator and meditation teacher and Buddhist. Before I started practicing meditation, I was not interested in religion. I used Buddhism as tradition, because

the people in the country have to accept one religion. We have to accept Buddhism traditionally, not practicing-just in custom and in business.

Only in the meditation centre, I had to practice meditation and keep precepts. Some people will accept all religions, because they are not practicing meditation. That's why they are free to accept all the religions as good teaching to their followers.

But meditation is complete and practical. So we can practice meditation and we can know more and more deeply about Buddha, Dhamma, and Sangha. As a full-time meditator, I understand that only practicing meditation, or mindfulness and detachment, is the most important of all.

Without practicing meditation seriously, you can be of any religion. You can accept any religion. But if you are able to practice meditation of mindfulness and detachment in the right way, you will believe in Buddha, Dhamma, and Sangha more and more.

If you are in harmony with your family, you can accept any religion-no problem. If you are not in harmony with your family, you must choose one, because we should not use religion to have problems between each other.

For me, I emphasize doing good deeds and practicing meditation only. That's why Christianity or Islam or Hinduism or Buddhism are not most important for me. That's why I have no problem with any religion. They may

have problems on their side-I don't have any problem on my side.

I can be in harmony with anyone, even with the non-meditators. I'm not grasping at practicing meditation also. That's why I'm okay with the people who are not practicing meditation also.

Because everything and everyone is changeable, I'm not grasping anyone and anything as meditator or meditation centre. I'm just trying to use only. So if you are able to use like this, you will have no problem with the names of different religions.

Câu hỏi 8: Một người có thể đi theo hai hoặc nhiều hơn một tôn giáo được không? Ví dụ, mình theo đạo Phật giáo chẳng hạn, mình có thể theo đạo thiên chúa giáo hoặc là một cái đạo khác nữa hay không?

Trả lời:

Về phía chính quyền, điều này còn tùy thuộc vào từng quốc gia. Ví dụ như ở Thái Lan, họ chấp nhận hai quốc tịch. Bạn có thể là người Thái, có thể có hai hộ chiếu – một hộ chiếu Thái và một hộ chiếu của Anh hoặc nước khác, tương tự như vậy.

Tôn giáo cũng giống như thế. Về mặt pháp lý, ở một số quốc gia như Mỹ, bạn được tự do thay đổi tôn giáo, được phép sử dụng nhà thờ làm trung tâm thiền – điều này là hợp pháp với họ. Tài sản tôn giáo là dành cho tất cả các tôn giáo, không chỉ riêng một tôn giáo. Vậy nên, ở Mỹ bạn được

quyền không theo tôn giáo nào, hoặc theo một tôn giáo, hoặc thậm chí hai tôn giáo là điều có thể.

Nếu nhìn từ góc độ người cư sĩ, một số người chấp nhận cùng lúc hai tôn giáo. Trong nhà của họ, họ có thể thờ tượng Phật, đồng thời cũng thờ Chúa Giê-su. Nếu vợ và chồng khác tôn giáo, thì mỗi người sẽ giữ tôn giáo riêng của mình. Vậy nên trong một gia đình, hai tôn giáo có thể cùng tồn tại – điều đó là hợp pháp.

Tuy nhiên, không nhiều người thực sự xem hai tôn giáo ngang bằng nhau. Phần lớn sẽ chọn một tôn giáo làm chính, tôn giáo kia là phụ. Ví dụ như người Ấn giáo ở Myanmar – họ là người theo Ấn giáo, nhưng cũng tự nhận mình là Phật tử. Ấn giáo là tôn giáo chính, Phật giáo là phụ – kiểu sử dụng tôn giáo như vậy là điều khá phổ biến.

Nếu bạn đang sống ở một quốc gia Thiên Chúa giáo, bạn có thể chọn Thiên Chúa giáo làm tôn giáo thứ hai hoặc thứ nhất mà không cần bỏ Phật giáo – điều đó là có thể. Nhưng nếu bạn hành thiền một cách nghiêm túc, thì Phật giáo là trọn vẹn. Trong các tôn giáo khác, thiền phần lớn chỉ liên quan đến lý thuyết, mà không liên quan đến sự thực hành.

Vậy nên, nếu bạn thực hành thiền, bạn phải hoàn toàn nương tựa vào Phật giáo – vào Giáo Pháp của Đức Phật. Bởi vì ở Myanmar là đất nước Phật giáo, có rất nhiều tu viện nơi người ta giảng dạy giáo lý của Đức Phật, có nhiều trung tâm thiền với nhiều phương pháp và thiền sư khác nhau.

Tuy nhiên, thiền là điều rất thực tiễn, không dính dáng đến các tôn giáo. Chính nhờ thực hành thiền mà tôi trở thành một hành giả và thiền sư toàn thời gian, và trở thành một Phật tử. Trước khi bắt đầu thực hành thiền, tôi không quan tâm đến tôn giáo. Tôi xem Phật giáo chỉ như truyền thống – theo vì dân chúng trong nước theo, chứ không thực hành thật sự, chỉ theo hình thức và vì truyền thống của xã hội.

Chỉ khi ở trong trung tâm thiền, tôi mới bắt đầu hành thiền và giữ giới. Một số người chấp nhận mọi tôn giáo, bởi vì họ không thực hành thiền. Vì vậy họ cảm thấy tự do trong việc chấp nhận tất cả các tôn giáo những lời dạy bảo tốt đẹp dành cho người đệ tử đi theo những tôn giáo đó.

Nhưng thực hành thiền là đầy đủ và thực tiễn. Khi thực hành thiền, ta sẽ hiểu ngày càng sâu sắc về Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn. Là một hành giả toàn thời gian, tôi hiểu rằng: chỉ có thực hành thiền, hay thực hành chánh niệm và xả ly là điều quan trọng nhất.

Nếu không thực hành thiền một cách nghiêm túc, bạn có thể theo bất kỳ tôn giáo nào. Nhưng nếu bạn thực hành chánh niệm và xả ly một cách đúng đắn, bạn sẽ ngày càng tin tưởng vào Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn.

Nếu bạn hòa hợp được với gia đình mình, thì bạn có thể theo bất kỳ tôn giáo nào – không vấn đề gì. Nhưng nếu bạn không hòa hợp với gia đình, thì bạn nên chọn một, vì chúng ta không nên dùng tôn giáo để tạo ra xung đột giữa nhau.

Đối với tôi, tôi chỉ nhấn mạnh việc làm thiện pháp và thực hành thiện. Đó là lý do tại sao việc theo Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Ấn giáo hay Phật giáo – với tôi – không phải là điều quan trọng nhất. Vì vậy, tôi không có vấn đề gì với bất kỳ tôn giáo nào cả. Họ có thể có vấn đề từ phía họ, còn tôi thì không.

Tôi có thể hòa hợp với bất kỳ ai, ngay cả với những người không hành thiện. Tôi cũng không dính mắc vào việc thực hành thiện – đó là lý do tôi cũng thấy ổn với những người không hành thiện.

Vì mọi thứ và mọi người đều thay đổi, tôi không dính mắc vào ai hay điều gì – dù là thiện sinh hay trung tâm thiện. Tôi chỉ cố gắng sử dụng mọi thứ đúng cách. Nếu bạn có thể sử dụng như vậy, thì bạn sẽ không có vấn đề gì với tên gọi của các tôn giáo khác nhau.

Question 9:

Last night while I was on the bus, I had a dream of many clouds of black vapor. After that, I went to see the Buddha statue and the Bodhisattva statue. When I chanted the Buddha's name, those black vapors turned into white vapors. When I got off the bus and arrived at the cemetery to meditate tonight, I saw that the place looked just like in my dream. I would like to ask, Venerable Sayadaw, why did such a thing happen?

Answer:

I have heard many news like this. As a student, businessman, or lay person, we find it difficult to experience things like this, but as a meditator, it is not strange. It used to happen often. It is because of the power of a still and pure mind, and attachment is the cause of this experience. Because of that experience, you are attached to knowing and seeing things like this. When you are doing good deeds with mindfulness and detachment, the power of meditation or concentration fulfills what is needed. This is one example of fulfilling our needs by doing good deeds. To know like this is our former or inner attachment. If you were not practicing meditation, you might not experience it this way.

I have been doing good deeds for many years, but I don't want to win the lottery. I don't want to get money like this. Therefore, I have never won a big lottery. Even though I do not buy lottery tickets myself, some of my followers buy them for me, but I do not want to get money this way. My father had a strong attachment to winning the lottery. He used to buy tickets continuously for many years. He won some small prizes, but it was not worth it. I learned from him that it is not good. Because of his attachment to buying lottery tickets, he did not work very hard. He was intelligent, a former radar engineer for the government, but he could not detach from his attachment. Besides, he was

not doing greater good deeds like me. Therefore, his desire to win a big prize in the lottery could not be fulfilled.

We need to do good deeds like this, and then what we really need will be fulfilled. That was the power of concentration. We can experience things like this, but the weakness is that we cannot change the future. Some fortune-tellers can foretell the future-about death, a big accident-but they cannot stop it.

For me, I am trying to stop some of the biggest misfortunes. I have a strong wish, a strong desire to be able to do this. That's why I work very hard in doing good deeds, and I have been solving the most difficult problems all the time. This is using the power of Buddha Dharma and Sangha.

Besides, I study and use the power of limitless teamwork. There is a limit for nearly every organization. That's why I have to study and use the Thabarwa Center for limitless teamwork. In this way, I became more skillful in using the limitless power of Buddha Dharma and Sangha to solve the most difficult problems of society and Buddhism.

Câu hỏi 9: Tôi hôm qua khi ở trên xe, con có mơ thấy nhiều đám khói màu đen. Sau đó, con đi xem tượng Phật và tượng Bồ Tát. Khi con niệm Phật thì khói màu đen đó chuyển sang khói màu trắng. Khi xuống xe và đến khu nghĩa trang để hành thiền tối nay, con thấy nơi đó giống như trong giấc mơ của con. Con muốn hỏi Ngài tại sao sự việc như vậy lại diễn ra?

Trả lời:

Tôi đã từng nghe nhiều câu chuyện tương tự như vậy. Khi còn là học sinh, người làm kinh doanh hay cư sĩ tại gia, thì chúng ta rất khó để có những trải nghiệm như vậy. Nhưng khi trở thành hành giả, đây không còn là điều lạ lùng. Nó vẫn thường xảy ra - là kết quả của một tâm yên tĩnh và trong sạch. Chính sự dính mắc là nguyên nhân của những trải nghiệm như thế. Vì đã từng có kinh nghiệm đó, nên bạn có thể bị dính mắc vào việc muốn biết, muốn thấy những điều tương tự.

Khi bạn làm việc thiện với chánh niệm và buông xả, thì sức mạnh của việc hành thiện hay định tâm sẽ tự động đáp ứng những điều mà bạn mong muốn. Đây là một ví dụ về việc những điều cần thiết sẽ được đáp ứng qua việc làm thiện pháp. Những gì bạn thấy và biết như vậy là dấu vết của những dính mắc từ quá khứ, hay từ sâu trong nội tâm. Nếu bạn không hành thiện, thì có thể bạn sẽ không trải nghiệm nó theo cách như vậy.

Tôi đã làm việc thiện liên tục trong nhiều năm, nhưng tôi không muốn trúng số. Tôi không muốn có được tiền bạc theo cách đó. Vì thế, tôi chưa từng trúng giải lớn nào. Có những người theo tôi mua vé số rồi tặng cho tôi, nhưng bản thân tôi không có mong muốn nhận tiền theo cách đó.

Cha tôi từng có sự dính mắc rất mạnh vào chuyện trúng số. Ông mua vé số đều đặn suốt nhiều năm. Cũng có lần trúng giải nhỏ, nhưng không đáng là bao. Tôi đã học được

từ ông rằng việc đó không nên làm. Vì quá dính mắc vào chuyện trúng số, ông không thật sự làm việc chăm chỉ. Dù ông là người thông minh - từng là kỹ sư radar của chính phủ - nhưng ông không thể buông bỏ sự dính mắc đó. Hơn nữa, ông không làm nhiều việc thiện như tôi. Do vậy, ước muốn trúng số lớn của ông không thành hiện thực.

Chúng ta cần làm việc thiện như vậy - rồi những điều thật sự cần thiết sẽ được đáp ứng. Đó là sức mạnh của định tâm. Ta có thể trải nghiệm những điều như vậy, nhưng điểm yếu là: ta không thể thay đổi tương lai. Có những người đoán được vận mệnh - như cái chết hay tai họa lớn - nhưng họ không thể ngăn chặn điều đó.

Còn tôi, tôi đang cố gắng ngăn chặn một số điều bất hạnh lớn nhất. Tôi có tâm nguyện mạnh mẽ và ước muốn sâu sắc để làm được điều này. Vì vậy, tôi làm việc rất chăm chỉ trong việc thiện, và luôn nỗ lực giải quyết những vấn đề khó khăn nhất.

Tôi đang sử dụng sức mạnh của Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng. Ngoài ra, tôi còn học và sử dụng sức mạnh của việc làm thiện pháp cùng nhau một cách không giới hạn. Hầu hết các trung tâm khác đều có giới hạn trong việc làm thiện pháp. Vì thế, tôi cần học cách sử dụng trung tâm Thabarwa như một nơi có thể thực hành làm việc thiện pháp không giới hạn. Chính nhờ vậy, tôi ngày càng khéo léo hơn trong việc sử dụng sức mạnh vô hạn của Phật, Pháp, Tăng để giải quyết những khó khăn lớn nhất trong xã hội cũng như trong môi trường Phật giáo.

WHATEVER WE DO,
JUST DO —
DON'T HOLD BACK, LET GO.



WORDS OF GRATITUDE AND HUMBLE APOLOGY

We sincerely express our deep gratitude to all the kind donors who have offered their support through financial contributions (dāna) for the printing and distribution of this Dhamma book.

We also gratefully acknowledge the wholehearted efforts of the editorial, translation, transcription, and design team, whose contributions were made with the noble aspiration to uphold and spread the True Dhamma.

Despite our utmost efforts, errors and shortcomings may have occurred during the process. We respectfully ask for your forgiveness and kindly offer our heartfelt apologies for any mistakes.

For suggestions, corrections, or support with future publications, please contact:

Lay Devotee Nguyễn Đoàn Kim Sơn – 0985333760

Lay Devotee Nguyễn Thị Thảo – 0869640539

**“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā
Sambuddhassa”**

LỜI TRI ÂN VÀ SÁM HỐI

Chân thành tri ân quý mạnh thường quân đã phát tâm dana tịnh tài để ấn tống cuốn sách này, cùng quý vị trong nhóm biên tập, phiên dịch, đánh máy, trình bày... đã đóng góp công sức với tâm nguyện hoằng dương Chánh Pháp.

Dù đã cố gắng hết sức, nhưng khó tránh khỏi sơ suất, sai sót trong quá trình thực hiện. Kính mong chư vị hoan hỷ lượng thứ và cho chúng con được thành tâm sám hối.

Mọi góp ý chỉnh sửa hoặc phát tâm hỗ trợ in ấn, xin liên hệ:

Phật tử Nguyễn Đoàn Kim Sơn – 0985333760

Phật tử Nguyễn Thị Thảo – 0869640539

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

DEDICATION OF MERIT

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā honṭu ñātayo.

Idaṃ me ācariyānaṃ hotu, sukhitā honṭu ācariyā.

Idaṃ me devatānaṃ hotu, sukhitā honṭu devatā.

Idaṃ me dāyakānaṃ hotu, sukhitā honṭu dāyakā.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

*Sabbe sattā averā honṭu, abyāpajjhā honṭu, anīghā
honṭu, sukhī attānaṃ pariharantu.*

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

May this merit be for the benefit of my relatives.

May my relatives be happy.

May this merit be for the benefit of my teachers.

May my teachers be happy.

May this merit be for the benefit of the deities.

May the deities be happy.

May this merit be for the benefit of the donors.

May the donors be happy.

May all beings be happy.

May all beings be free from enmity,

Free from affliction, free from suffering.

May they take care of themselves with ease and joy.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

HỒI HƯỚNG

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

Idaṃ me ācariyānaṃ hotu, sukhitā hontu ācariyā.

Idaṃ me devatānaṃ hotu, sukhitā hontu devatā.

Idaṃ me dāyakānaṃ hotu, sukhitā hontu dāyakā.

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

*Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā
hontu,*

sukhī attānaṃ pariharantu.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Nguyện cho tất cả phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, được hồi hướng đến cho thân bằng quyến thuộc còn hiện tiền hay đã quá vãng, cho chư thiên-thiện thần-hộ pháp đang ở xung quanh nơi đây, cho vô lượng chúng sanh trong vô lượng thế giới.

Nguyện cho tất cả được an vui hạnh phúc, không phiền não, không khổ đau, không lo âu, không sân hận.

Nguyện cho tất cả được sống trong nhân lành, quả lành như chúng con ngay lúc này.

Nguyện cho tất cả gặp được Chánh Pháp, sống trong Chánh Pháp và thành tựu trong Chánh Pháp.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65.Tràng Thi, Phường Cửa Nam, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại : 024.39260024 - 024.39392711

ĐẠO CHƠI GIỮA ĐỜI THẤY RA SỰ THẬT
-TRAVELLING AND SEEING THE TRUTH

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc

PHẠM THỊ MAI

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập

LÝ BÁ TOÀN

Biên tập

LƯU XUÂN LÝ

Trình bày, minh họa

Nguyễn Thị Thảo

Sửa bản in

CT Thiết kế chế bản điện tử và In Công Nghệ Cao

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Nguyễn Thị Thảo

In 1000 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm cm, Tại: Công ty Thiết kế chế bản điện tử và In Công Nghệ Cao, Căn số 14 đường Long Cảnh Tây 2, Dự án Vinhomes Thăng Long, khu đô thị mới Nam An Khánh, Xã An Khánh, Thành Phố Hà Nội, Việt Nam. Số

XNĐKXB: 3536-2025/CXBIPH/08-132/HĐ.

Căn cứ Giấy xác nhận đăng ký xuất bản số 691/QĐ-NXBHĐ của NXB: Hồng Đức, cấp ngày 17/10/2025.

Mã số Quốc Tế: ISBN: 978-632- 01-0452-9; In xong và nộp lưu chiểu năm: 2025