

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

***Vấn Pháp ở*
Pháp Vân**

**SEEING THROUGH
THE CAUSE AND EFFECT**

**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.....	6
<i>GIỚI THIỆU VỀ NGÀI THIỀN SƯ SAYADAW ASHIN</i>	
<i>OTTAMATHARA.....</i>	<i>32</i>
SECTION I – DHAMMA TALK.....	54
<i>PHẦN I – PHÁP THOẠI.....</i>	<i>54</i>
Dhamma Talk 1.....	54
<i>Bài Pháp Số 1</i>	<i>55</i>
Dhamma Talk 2.....	57
<i>Bài Pháp Số 2</i>	<i>62</i>
Dhamma Talk 3.....	66
<i>Bài Pháp Số 3</i>	<i>71</i>
Dhamma Talk 4.....	76
<i>Bài Pháp Số 4</i>	<i>78</i>
Dhamma Talk 5.....	81
<i>Bài Pháp Số 5</i>	<i>86</i>
Dhamma Talk 6.....	91
<i>Bài Pháp Số 6</i>	<i>95</i>
Dhamma Talk 7.....	98
<i>Bài Pháp Số 7</i>	<i>102</i>

Vấn Pháp Ở Pháp Vân

Dhamma Talk 8.....	105
<i>Bài Pháp Số 8</i>	<i>110</i>
Dhamma Talk 9.....	115
<i>Bài Pháp Số 9</i>	<i>118</i>
Dhamma Talk 10.....	120
<i>Bài Pháp Số 10</i>	<i>121</i>
Dhamma Talk 11.....	123
<i>Bài Pháp Số 11</i>	<i>124</i>
SECTION II – QUESTION & ANSWER.....	127
PHẦN II – HỎI VÀ ĐÁP.....	127
What Is Mindfulness And Detachment?.....	127
<i>Chánh Niệm Và Xả Ly Là Gì?</i>	<i>127</i>
Problems Related To Practice Meditation.....	194
<i>Những Vấn Đề Gặp Phải Khi Hành Thiền</i>	<i>194</i>
Practice Meditation To Overcome The Fear.....	284
<i>Hành Thiền Để Vượt Qua Nỗi Sợ</i>	<i>284</i>
Detachment From Physical And Mental Illness.....	308
<i>Xả Ly Khỏi Bệnh Trên Thân Và Tâm.....</i>	<i>308</i>
Detachment From Sensual Desire	364
<i>Xả Ly Khỏi Ái Dục.....</i>	<i>364</i>
Detachment From Belongings.....	372
<i>Xả Ly Khỏi Tài Sản.....</i>	<i>372</i>

Detachment From Family	392
<i>Xả Ly Khỏi Gia Đình</i>	<i>392</i>
Practice Detachment At Work.....	487
<i>Thực Hành Xả Ly Trong Công Việc</i>	<i>487</i>
Questions About Ordination.....	578
<i>Những Câu Hỏi Về Việc Xuất Gia</i>	<i>578</i>
Questions Of Other Topics.....	598
<i>Những Câu Hỏi Chủ Đề Khác</i>	<i>598</i>
WORDS OF GRATITUDE AND HUMBLE APOLOGY	
.....	668
<i>LỜI TRI ÂN VÀ SÁM HỐI</i>	<i>669</i>
DEDICATION OF MERIT	670
<i>HỒI HƯỚNG</i>	<i>671</i>

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 Saṅgha 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 Saṅgha 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 *saṃsāra* (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

“Difficulties and not understanding are not to be rejected, but to be detached from and used both for doing good deeds and daily activities of laypeople.”

“ Khó khăn và thiếu hiểu biết không phải để chối bỏ, mà để xả ly và sử dụng. Chúng ta có thể sử dụng khó khăn và thiếu hiểu biết ngay cả trong việc làm thiện pháp lẫn trong đời sống hàng ngày.”



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

Pháp thiền Vipassana vốn phổ biến cơ bản trong các trường thiền tại Myanmar. Hướng thiền Vipassana của Ngài hoàn hảo, thông tuệ về Pháp học và Pháp hành; thực tế Ngài quan tâm sâu sắc đến việc hành trì ứng dụng hơn. Cái tên Thabarwa kể từ năm 2007 đến nay đã rất quen thuộc với người dân “quốc gia” 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, kỹ 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 lạnh 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, dầu 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 thôn về vật chất; và giúp đỡ các cộng đồng địa phương khó khăn trong việc xây dựng đường sá, cầu công, 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; cur mang hơn 1000 người bệnh, chăm sóc tại Bệnh viện Pháp Bảo; chịu trách nhiệm chăm sóc người già khoảng 2500 vị; cur 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 hoàng pháp quốc tế, Ngài cũng có kế hoạch thành lập một số Trung tâm Thabarwa Tự nhiên mới ở Hoa Kỳ, Châu Âu, Úc và Châu Á,... Ngài sẵn sàng nối kết thiện pháp chân thành một cách vô phân biệt dựa trên lời dạy của Đức Phật Bốn 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 trụ; vượt qua các tướng chấp của thế gian mà vẫn hài hòa trong Giới – Định – Tuệ, Văn – Tư – Tu; hài hòa Sự – Lý, Thể – Tướng – Dụng; viên mãn thế gian và xuất thế gian.

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

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

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

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

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

Trên tinh thần tự nguyện phụng sự chúng sanh không giới hạn; thực hành thiện pháp một cách tự nhiên; tinh tấn miên mật trong tuệ quán thân và tâm; tam vô lậu học viên mãn; văn - tư - tu đủ đầy; thông hiểu pháp học và pháp hành; thế gian – xuất thế gian hài hòa; siêu xuất mà vẫn gần gũi giản dị nhập thế,... Ngài Thiền sư Ottamathara đã thể hiện bi - trí - dũng hiem có của một hành giả Phật giáo đặc Pháp thời hiện đại. Vì vậy, Ngài được Tăng chúng tín nhiệm, Phật tử quy phục, giới lãnh đạo kính ngưỡng. Thân giáo và ngôn giáo của Ngài đã đem thiền Vipassana ứng dụng tích cực vào cuộc sống, khiến người thực hành luôn thấy ngay kết quả trong hiện tại, giúp nhiều người được lợi lạc, an vui nội tâm, tích cực xả ác hành thiện, hướng đến chuyển phàm thành Thánh trong đạo lộ giải thoát của Đức Phật chỉ dạy.

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

hưởng lớn đối với Tăng đoàn, Phật tử, dân chúng ở Myanmar và một số nơi trên thế giới hiện nay.

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

Ngày 14/5/2023, tại Myanmar, Thiền sư Ottamathara – viện chủ hơn 100 trường thiền tại Myanmar, 12 trung tâm tại Thái Lan và một số trên thế giới, có tên gọi chung là Thabarwa đã được Tổ chức Phi chính Phủ là Quỹ Thiện nguyện Hy Vọng của Myanmar mang tên Hope Charity Myanmar Foundation kính tặng danh hiệu “*Bậc đại thiện trí cao thượng giảng dạy Pháp thông suốt – Pháp sư, Ngài Trưởng lão Sayadaw Ottamathara*”. Ngày 9/3/2022, 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 hoằng pháp quốc tế của Ngài, do quý học trò, đệ tử của Ngài dày công ghi chép, biên soạn dưới sự tri nhận của Thiền sư Ottamathara. Cuốn sách này được xuất bản 1,000 cuốn năm 2014, tại Nhà xuất bản Inward Path, Penang của Malaysia.

Trong khóa thiền, đại sứ quán Thái Lan, đại diện Đại sứ Quán Myanmar cũng có đến thăm và 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 tư 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 thính 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 Sur. Ratana (Ấn Độ), Tiến sĩ. Sur Paramananda (Sri Lanka), Sur Uttam, Thạc sĩ Nghiên cứu sinh Đinh Thị Thu Hà - Đà Loan; doanh nhân, các học giả và đại diện các tổ chức Phật giáo.

Chiều ngày 5/5/2025 (nhằm ngày 8/4/Ất Ty), tại giảng đường chính Trung Tâm Thabarwa Phước Sơn đã diễn ra buổi gặp mặt Tăng thân Quốc Tế Srilanka, Đà 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 Ý, 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 – Bậc 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 Thiểu Số, 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 lục 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 hỗ trợ 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.

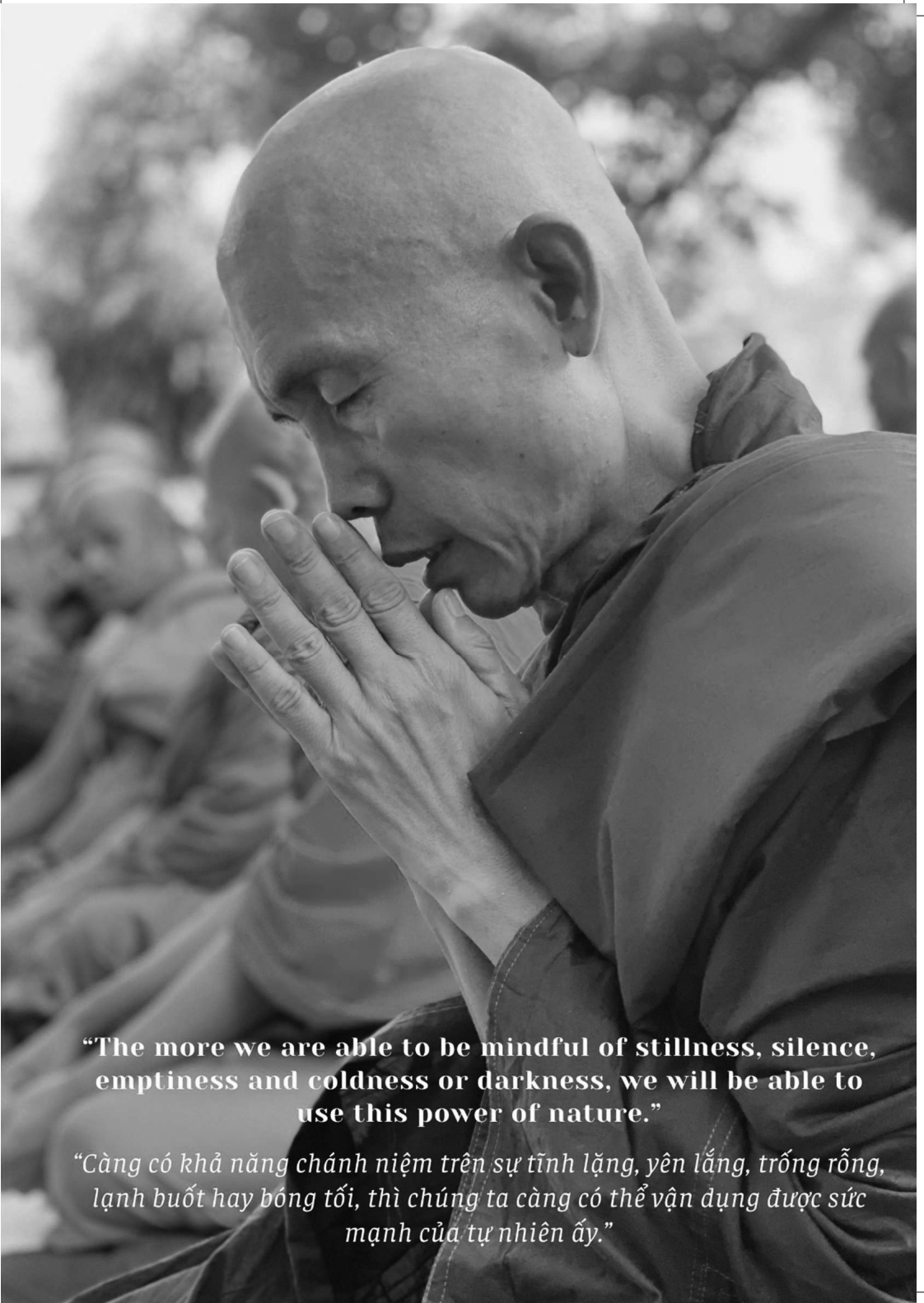
Hiện tại, các bài nghiên cứu, tham luận khoa học, Tạp chí, Hội thảo của Thiền của Ottamathara vẫn đang được lan rộng ra nhiều nước, mang tính học thuật và đóng góp cho công cuộc phục hưng hoàng Pháp Quốc tế trong thời hiện đại được đánh giá rất cao; hình ảnh Phật giáo Myanmar và Tăng đoàn Thabarwa ngày 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 “Thiện 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 *Dạo Chơi Giữa Đồi 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 - nguyên vẹn 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.



“The more we are able to be mindful of stillness, silence, emptiness and coldness or darkness, we will be able to use this power of nature.”

“Càng có khả năng chánh niệm trên sự tĩnh lặng, yên lặng, trống rỗng, lạnh buốt hay bóng tối, thì chúng ta càng có thể vận dụng được sức mạnh của tự nhiên ấy.”

SECTION I – DHAMMA TALK

PHẦN I – PHÁP THOẠI

DHAMMA TALK 1 (12/05/2025)

This is the second time we are conducting a 10-day meditation retreat here at Phap Van Pagoda, Hanoi. The first time was in 2023, a three-month Vassa meditation retreat held in the same place.

In this opening ceremony, I would like to remind the meditators and everyone to practice accordingly and appropriately, depending on the changing time, place, people, and conditions.

In fact, the three-month Vassa meditation retreat was originally intended to be conducted in Bodh Gaya, India, in 2021. But because of the Covid-19 pandemic, everyone stopped traveling. Only in 2023 did we get the chance to conduct the three-month retreat here in Hanoi. For me, three-month meditation retreats are very rare. Here at Phap Van Pagoda, Hanoi, it was the first time for both Myanmar and Vietnamese meditators.

In 2024, we successfully conducted the three-month retreat for the second time in Bodh Gaya, India, especially with Vietnamese and Myanmar meditators. In 2025, a three-month Vassa meditation retreat will be conducted in California, United States of America, especially with Vietnamese, Chinese, and maybe some Myanmar meditators.

This is the power of limitless teamwork. This is the power of doing good deeds without grasping, doing good

deeds accordingly and appropriately, depending on changing time, place, people, and condition.

Three-month Vassa meditation retreats are new records not only here in Hanoi, but also in Bodh Gaya, India. The consequences of these three-month meditation retreats are also beyond expectation.

Because of the three-month meditation retreat here in Hanoi in 2023, the 203-Mile Naypyidaw Thabarwa Center could start at the end of the retreat in 2023. The 203-Mile Thabarwa Center is in a good location, opposite the capital of Myanmar, which is very difficult to get permission for.

But because of the power of teamwork, practicing meditation for three months together, the new Thabarwa Center could be successfully established. This 203-Mile Thabarwa Center is one for all, one for everyone, one for everything.

We can do all kinds of good deeds in just one place. Everyone, not only the local people but also international meditators and volunteers, can work together in this new 203-Mile Thabarwa Center.

In this 10-day meditation retreat here at Phap Van Pagoda, Hanoi, we will do our best to perform all kinds of good deeds as much as possible. In this way, you all will surely gain good experience for yourself.

Thank you for everything.

BÀI PHÁP SỐ 1 (12/05/2025)

Đây là lần thứ hai chúng ta tổ chức khóa thiền 10 ngày tại chùa Pháp Vân, Hà Nội. Lần đầu tiên là vào năm 2023,

một khóa thiền mùa an cư kéo dài ba tháng cũng đã được tổ chức tại nơi này.

Trong buổi lễ khai mạc hôm nay, tôi xin nhắc nhở các thiền sinh và toàn thể đại chúng rằng việc thực hành phải luôn linh hoạt và phù hợp, tùy thuộc vào điều kiện thay đổi của thời gian, không gian, con người và hoàn cảnh.

Thật ra, khóa thiền ba tháng mùa an cư vốn dĩ được dự định tổ chức tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ vào năm 2021. Tuy nhiên, do đại dịch Covid-19, mọi người đều phải tạm dừng việc đi lại. Mãi đến năm 2023, chúng ta mới có cơ hội tổ chức khóa thiền ba tháng này tại Hà Nội. Đối với tôi, các khóa thiền kéo dài ba tháng rất hiếm hoi. Và tại chùa Pháp Vân, Hà Nội, đây là lần đầu tiên có sự tham gia của cả thiền sinh Myanmar và Việt Nam.

Năm 2024, chúng ta đã thành công tổ chức khóa thiền ba tháng lần thứ hai tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ, đặc biệt có sự tham gia của thiền sinh Việt Nam và Myanmar. Đến năm 2025, một khóa thiền mùa an cư ba tháng sẽ được tổ chức tại California, Hoa Kỳ, với sự tham dự của thiền sinh Việt Nam, Trung Quốc, và có thể có cả một số thiền sinh Myanmar.

Đây chính là năng lực của việc làm việc nhóm không giới hạn. Đây là năng lực của việc làm các thiện pháp mà không dính mắc, làm thiện pháp một cách linh hoạt và thích hợp, tùy theo sự thay đổi về thời gian, không gian, con người và hoàn cảnh.

Các khóa thiền an cư ba tháng mùa an cư không chỉ đánh dấu những dấu mốc mới tại Hà Nội, mà còn tại Bồ

Đề Đạo Tràng, Ấn Độ. Những quả lành phát sinh từ các khóa thiền này thật sự vượt xa mọi kỳ vọng.

Chính nhờ khóa thiền ba tháng tại Hà Nội năm 2023, Trung tâm Thabarwa 203-Mile tại Naypyidaw đã có thể được khởi sự ngay sau khi khóa thiền kết thúc. Trung tâm 203-Mile được đặt tại một vị trí thuận lợi, đối diện thủ đô Myanmar, nơi rất khó để xin phép thành lập.

Tuy nhiên, chính nhờ sức mạnh của việc làm việc nhóm thông qua sự thực hành thiền cùng nhau trong ba tháng, Trung tâm Thabarwa mới đã được thành lập thành công. Trung tâm 203-Mile Thabarwa này là nơi chung cho tất cả, là nơi mọi người và mọi việc thiện.

Tại nơi này, chúng ta có thể thực hiện đủ mọi loại thiện pháp chỉ trong một địa điểm. Không chỉ người địa phương, mà cả thiền sinh và tình nguyện viên quốc tế đều có thể cùng nhau làm việc tại Trung tâm Thabarwa 203-Mile mới này.

Trong khóa thiền 10 ngày tại chùa Pháp Vân, Hà Nội lần này, chúng ta sẽ nỗ lực hết sức để thực hành các thiện pháp nhiều nhất có thể. Qua đó, quý vị chắc chắn sẽ có được những kinh nghiệm quý báu cho bản thân mình.

Xin tri ân tất cả.

DHAMMA TALK 2 (13/05/2025)

Today is 13/5/2025. We all will meditate together in this morning session here in 10 days.

In this meditation retreat, we should emphasize being mindful with detachment, in order to detach from mindfulness with attachment. Especially, we should detach from ourselves - our body and mind, or our habit and desire. And also, we should detach from our intelligence and abilities.

Instead of doing something intentionally, we should allow our body and mind to do naturally. We all should be mindful of the doing and happening of our body and mind by itself.

In fact, no one is doing and knowing. Nothing is doing and knowing. Only both of knowing and doing are cause and effect of selfless impermanent nature. We should use this understanding in order to detach from the knowing and doing of someone or something.

We all are using the limited intelligence and abilities of oneself or self. Now, we are practicing to know and use the limitless power of non-self or selflessness.

Because of discovering and using the limitless power of non-self, the Buddha became unrivaled. Now, we all should try the Middle Way of Buddha Dhamma and Sangha.

Most people in society are still using the limited power of self and oneself. Even nuclear is limited power of self. Instead of paying attention to somebody or something, or some time or place, we all should emphasize the truth of cause and effect, or action and reaction of selfless nature.

In the beginning, we can understand non-self or selflessness by relying on theories or teachings of the Buddha and Dhamma. Later, we all should understand the truth of selfless or non-self by our own practice like this, together with doing all kinds of good deeds.

We all should close our eyes gently, not forcefully. At every present moment, relax the body and mind. Instead of grasping our body and mind as our own, we should relax our body and mind in order to reduce the misunderstanding of our belongings.

This teaching is the right understanding about meditation or mindfulness and detachment. Right understanding is the object to be mindful of - not only in sitting meditation, but also in our daily activities: eating, sleeping, lying.

This right understanding is also to be used or not used only, without grasping or attaching in the mind. Grasping the use of the mind is wrong. Using only with detaching mind is right. This right and wrong is mostly concerned with the mind. This is correcting the mental mistakes of the mind.

Difficulties and easiness in this practice are concerned with the time, place, person, and condition. In the beginning, it will be difficult. In the long run, it will be easy. If only a few people are practicing like this, it will be difficult. If many people are practicing like this, it will be easy.

In Thabarwa Centers and meditation retreats concerned with me and Thabarwa Centers, this teaching is

easier to practice. If you practice in other retreats, it will be more difficult. If you have a strong attachment to it, it will be difficult. If you don't have a strong attachment to practicing meditation and methods, it will be easy.

I have been practicing and teaching like this for over 20 years. That's why mindfulness on right understanding is easy for me. Mindfulness on other objects is more difficult for me.

Practice makes it easy and perfect. Whatever object we choose to be mindful of, we should practice seriously to get success and enlightenment.

Most of the people in society are rejecting nature - the natural life of sun, moon, and stars, the natural wind, the natural food and medicine - by attaching to electricity, air conditioner, created food and medicine. In this way, most people in this modern world are not wealthy, healthy, and powerful.

We should try to use both nature and creation - of selflessness and self - in the right way. We are used to doing something intentionally or deliberately by using our limited intelligence and abilities, with attachment to self or someone or something, or limited time and place.

Now we all should change the habits of our body and mind. Instead of doing with self, we should do with the understanding of non-self. Instead of doing something intentionally or deliberately, we should do naturally or accordingly, depending on the always changing time, place, person, and condition.

The object to be mindful of is the right understanding. The time to use is every present moment of impermanent nature. Detachment from every attachment is really important. The practice should be beyond self or limit.

There will be a time limit - 2025, May 13th, 1h30p, one session. There will be understanding and not understanding. There will be difficulties or easiness. All these conditions need to be detached.

Using with attachment is wrong. Using with detaching mind is right. 'I' and attachment are the cause of all suffering, questions, problems, difficulties, and inconvenience for all living beings.

Practicing mindfulness and detachment like this is the cause of reducing suffering, questions, problems, difficulties, and inconveniences of all living beings. Mindfulness and detachment like this should be together with doing all kinds of good deeds as much as we can - by keeping precepts for all living beings, and doing only with detaching mind.

Because of understanding and practicing like this, all my desires are fulfilled one after another. All my difficulties are also solved one after another. Even for the remaining desires and problems, I can detach.

If we can detach, desire will not be desire, problems will not be problems - to be experienced only with detaching mind.

Because of this right understanding and practice, Thabarwa Center can fulfill the needs of the country and

the world. The value of right understanding and practice is beyond limit. In this way, we can save the limitless merits or good deeds every present moment. Limitless merits are the cause of limitless good results or consequences.

You all are receiving the same opportunity. You all should try to use it in the right way - to fulfill your needs, to answer all your questions, to work together with everyone.

BÀI PHÁP SỐ 2 (13/05/2025)

Hôm nay là ngày 13 tháng 5 năm 2025. Trong mười ngày tới, chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền mỗi buổi sáng tại nơi đây.

Trong khóa thiền này, chúng ta nên nhấn mạnh việc chánh niệm có xả ly, để có thể xả ly khỏi chánh niệm có dính mắc. Đặc biệt, chúng ta cần xả ly khỏi chính bản thân mình - khỏi thân và tâm, khỏi những thói quen và ham muốn của bản thân. Chúng ta cũng nên xả ly khỏi trí tuệ và năng lực của chính mình.

Thay vì cố ý làm điều gì đó, chúng ta nên để cho thân và tâm vận hành một cách tự nhiên. Tất cả chúng ta nên chánh niệm trên sự làm và sự xảy ra của thân và tâm, như nó đang là, tự vận hành.

Thật ra, không có ai là người đang làm hay đang biết. Không có cái gì đang làm hay đang biết. Chỉ có sự làm và sự biết như là nhân và quả của bản chất vô ngã, vô thường. Chúng ta nên dùng tuệ tri (sự hiểu biết đúng đắn) này để xả ly khỏi ý niệm có người đang biết, đang làm.

Tất cả chúng ta vẫn còn đang sử dụng trí thông minh và năng lực có giới hạn của bản ngã. Bây giờ, chúng ta đang thực hành để nhận ra và sử dụng năng lực vô hạn của vô ngã.

Chính nhờ khám phá và sử dụng sức mạnh vô hạn của vô ngã mà Đức Phật trở thành bậc Tối Thượng. Giờ đây, tất cả chúng ta nên nỗ lực bước đi theo con đường Trung đạo của Phật, Pháp và Tăng.

Phần lớn mọi người trong xã hội vẫn còn đang sử dụng năng lực giới hạn của bản ngã. Ngay cả năng lượng hạt nhân cũng là một dạng năng lực giới hạn của bản ngã. Thay vì chú ý đến một ai đó, điều gì đó, một thời điểm nào đó, hay một nơi chốn nào đó, chúng ta nên quán sát sự thật về nhân quả hay về hành động và hệ quả của bản chất vô ngã.

Ban đầu, chúng ta có thể hiểu về vô ngã thông qua giáo pháp và tuệ tri được chỉ dạy bởi Đức Phật. Nhưng sau đó, chúng ta cần tự mình thực hành để trực tiếp hiểu ra sự thật của vô ngã, đồng thời cùng nhau làm mọi loại thiện pháp.

Chúng ta nên nhắm mắt một cách nhẹ nhàng, không gượng ép, trong từng khoảnh khắc hiện tại. Buông lỏng toàn thân và tâm. Thay vì chấp thủ thân và tâm là của mình, ta nên buông lỏng để giảm dần tà kiến về sở hữu.

Giáo lý này chính là chánh kiến về thiên và về sự xả ly trong chánh niệm. Chánh kiến cũng chính là đối tượng để ta chánh niệm - không chỉ trong lúc ngồi thiền, mà còn trong các hoạt động hằng ngày như ăn, ngủ, nằm.

Chánh kiến này cần được sử dụng hoặc không sử dụng, một cách không dính mắc (chấp thủ) trong tâm. Việc sử dụng với tâm dính mắc là sai. Việc sử dụng với tâm xả ly là đúng. Đúng hay sai này phần lớn nằm ở tâm. Đây là cách chuyển hóa những sai lầm trong tâm.

Sự thực hành sẽ trở nên khó khăn hay dễ dàng thì tùy thuộc vào thời gian, địa điểm, con người và hoàn cảnh. Lúc ban đầu sẽ khó, nhưng lâu dài sẽ dễ. Nếu chỉ có một vài người thực hành như vậy, sẽ khó. Nếu nhiều người cùng thực hành như vậy, sẽ dễ.

Tại các Trung tâm Thabarwa và trong những khóa thiền có liên hệ với tôi và Trung tâm Thabarwa, giáo lý này dễ thực hành hơn. Nếu thực hành ở nơi khác, có thể sẽ khó hơn. Nếu bạn có dính mắc mạnh mẽ vào việc hành thiền hay vào phương pháp, sẽ khó. Nếu bạn không dính mắc vào việc hành thiền hay vào phương pháp, sẽ dễ.

Tôi đã thực hành và giảng dạy theo cách này hơn 20 năm. Vì vậy, chánh niệm trên chánh kiến đối với tôi là dễ dàng để thực hành. Còn chánh niệm trên các đối tượng khác thì sẽ khó khăn hơn.

Sự thực hành sẽ giúp cho việc thực hành trở nên dễ dàng và thành tựu. Dù chọn đối tượng nào để chánh niệm, ta cần thực hành nghiêm túc để đạt được kết quả và giác ngộ.

Phần lớn người trong xã hội hiện nay từ chối việc sống cùng với tự nhiên - từ chối ánh sáng tự nhiên của mặt trời, mặt trăng, và các vì sao; từ chối gió tự nhiên, thực phẩm tự nhiên, và thuốc tự nhiên - mà dính mắc vào điện, điều hòa, thực phẩm và thuốc nhân tạo. Vì vậy, phần đông người

trong thế giới hiện đại không thật sự giàu, khỏe mạnh, hay có năng lực.

Chúng ta nên biết cách sử dụng cả tự nhiên và những thứ tạo tác - cả vô ngã và bản ngã - một cách đúng đắn. Chúng ta quen làm mọi việc một cách có chủ ý, với trí thông minh và khả năng có giới hạn, với sự dính mắc vào cái “tôi”, vào ai đó, điều gì đó, hoặc thời gian, không gian giới hạn.

Giờ đây, tất cả chúng ta cần thay đổi thói quen của thân và tâm. Thay vì hành xử với bản ngã, ta nên hành xử với sự hiểu biết về vô ngã. Thay vì làm điều gì đó một cách cố ý, ta nên hành xử một cách tự nhiên, thuận theo điều kiện luôn thay đổi của thời gian, địa điểm, con người và hoàn cảnh.

Đối tượng để chánh niệm là chánh kiến. Thời điểm để sử dụng là từng khoảnh khắc hiện tại vô thường. Xả ly khỏi mọi sự dính mắc là điều vô cùng quan trọng. Việc thực hành cần vượt ra khỏi bản ngã và mọi giới hạn.

Sẽ có thời gian có giới hạn - như ngày 13 tháng 5 năm 2025, lúc 1 giờ 30 phút, một buổi thực hành. Sẽ có hiểu và không hiểu. Sẽ có khó và dễ. Tất cả các điều kiện này đều cần được xả ly.

Sử dụng với sự dính mắc là sai. Sử dụng với tâm xả ly là đúng. "Tôi" và sự dính mắc chính là nguyên nhân của mọi khổ đau, mọi câu hỏi, mọi vấn đề, khó khăn và bất như ý cho tất cả chúng sinh.

Thực hành chánh niệm và xả ly như vậy chính là nguyên nhân làm giảm bớt khổ đau, câu hỏi, vấn đề, khó khăn và vướng mắc của tất cả chúng sinh. Chánh niệm và

Vấn Pháp Ở Pháp Vân

xả ly như vậy nên đi đôi với việc thực hành mọi thiện pháp có thể - bằng cách giữ giới vì tất cả chúng sinh, và hành động chỉ với tâm xả ly.

Chính nhờ hiểu và thực hành như vậy, tất cả những ước nguyện của tôi đã được thành tựu dần dần, và tất cả khó khăn của tôi cũng được giải quyết dần dần. Ngay cả những mong cầu và vấn đề còn lại, tôi vẫn có thể xả ly. Nếu chúng ta có thể xả ly, thì dục vọng sẽ không còn là dục vọng, vấn đề sẽ không còn là vấn đề - chỉ được trải nghiệm với tâm xả ly.

Chính nhờ chánh kiến và pháp hành đúng đắn như vậy, Trung tâm Thabarwa mới có thể đáp ứng nhu cầu của đất nước và cả thế giới. Giá trị của chánh kiến và thực hành đúng đắn là không thể đo lường. Theo cách này, chúng ta có thể tích lũy vô lượng thiện pháp trong từng khoảnh khắc hiện tại. Vô lượng thiện pháp là nhân cho vô lượng quả báo tốt đẹp.

Tất cả các bạn cũng đang nhận được cơ hội như nhau. Hãy cố gắng sử dụng nó một cách đúng đắn - để thành tựu các mong cầu của mình, để giải đáp mọi thắc mắc, và cùng nhau thực hành với tất cả mọi người.

DHAMMA TALK 3 (14/05/2025)

We all will meditate together in this morning session.

The real meditation is the present action of mindfulness with detachment from living beings and non-living beings. We should try to be mindful at every present moment.

The object of mindfulness, what object we are mindful of is not much important, only to continue the action of mindfulness one present moment after another is really important.

When we are practicing meditation, we should understand that the present moment of mindfulness itself is the object to be mindful. In this way, every present moment of mindfulness becomes both an object and subject. In this way, we don't need other objects to be mindful, we just need to continue at one present moment mindfulness after another.

Present moment mindfulness is detachment from present moment ignorance. This is the right practice: mindfulness together with detachment.

If we are not practicing meditation, the power of ignorance and attachment in the mind will be much stronger than the power of mindfulness and detachment. This is a competition between the power of mindfulness and ignorance, detachment and attachment.

This is the real mission of impossible. If we are not practicing with this right understanding, it is impossible; if we continue to practice with this right understanding, it will be possible as long as we can continue the practice.

In the side of ignorance and attachment, there will be all living beings, infinite living beings. In the side of mindfulness and detachment, there will be Buddha Dhamma Sangha. In practicing meditation, we need to detach from ourselves, or our body and mind or our intelligence and ability of human beings. The more we can

detach from ourselves, the more we can rely on Buddha Dhamma Sangha.

We are not sure of success in this competition if we rely on ourselves because of fighting against infinite living beings by relying on oneself or ourselves, this is impossible. Buddha Dhamma and real Sangha already got success in this competition. That's why we all should try to represent Buddha Dhamma Sangha in order to detach from relying on ourselves. As much as we can reduce reliance on ourselves, we can rely more and more on Buddha Dhamma Sangha. If we can completely detach from ourselves or normal intelligence and ability of human beings, we can fully rely on Buddha Dhamma Sangha, in this way we are sure to get success in this competition. The competition between ignorance and mindfulness, attachment and detachment.

This is the only way for all living beings to be free completely from ignorance and attachment.

Both ignorance and mindfulness, attachment and detachment is just selfless impermanent nature. Selflessness means non-self, not someone, not something, just cause and effect or action and the same reaction or impermanent nature only. This right understanding is to know continuously in order to detach from understanding with self or someone or something.

In practicing mindfulness and detachment, we should try to be gentle in every action of our body and mind. Gentleness is detached from roughness or hardness. We need to be gentle as much as we are ungentle. We need to

be nature as much as we are unnatural. We need to release or let go or abandon as much as we are grasping, attaching in the mind. This is changing from hard power to soft power. This is also changing from physical power to mental power.

Our body and mind should be as still and silent as a dead body. We must be in stillness as much as we are active or moving. Our body and mind should be silent or quiet as much as it can make sound or noise.

It should be mindfulness as much as there is ignorance. It should be detachment as much as there is attachment. This is the right use of our ignorance and attachment to change to mindfulness and detachment.

Now we are all busy in this meditation retreat to use our own ignorance and attachment to change as mindfulness and detachment. This is the best use of all. In this way, the power of mindfulness and detachment will be more and more strong here in Hanoi, Vietnam.

Like a water purification machine, meditation is purifying the mind of living beings to be more and more stable and pure.

An unstable mind is the cause of greed, anger, delusion, stress, destruction including many other mental problems. A stable mind is the power or wealth of the mind, which can fulfill the needs of the mind, which can solve the problems of the mind.

The impure mind is the cause of stupidity, doubt, worry, and fear. The pure mind is the cause of wisdom or enlightenment.

Grasping or attaching is wrong, using only without grasping and detaching in mind is right. The mind and the body we are using will be stable or unstable, we should not grasp this opposite condition, we should accept both being stable and unstable as it is. This is the nature of ourselves or our body and mind, there will be changes all the time. We cannot stop the change. Changing from good to bad, bad to good, we should be mindful of the ever-changing impermanent nature of ourselves or our body and mind.

When we practice like this, there will be difficulty and ease, understanding and not understanding, we all should try to accept every happening of the change as it is, and try to be using only without grasping and attaching in the mind. We used to misunderstand ourselves as oneself or someone or something, now we should try to understand ourselves as non-self, not someone, not something, just cause and effect or impermanent nature only. This right understanding and practice should be our own understanding and practice.

This is mindfulness with detachment from both understanding and not understanding, difficulty, and easiness. If we do not practice like this, we will not be able to practice like this, the longer we practice like this, the more we will be skillful to practice like this.

This kind of teaching and practice is the most difficult for me. I have been teaching like this for over 20 years

continuously, that's why the other things or needs concern with Thabarwa center and people in the society, the other problems concern with Thabarwa center and people in the society or in the world become more and more easy to understand, to do, to solve. This is the limitless power of mindfulness and detachment, if we are not practicing mindfulness and detachment like this; education, business, healthcare, family, relationship, everything will be difficult as before. That's why we all should continue to understand and practice like this. In this way, the problems concerned with our life in society will be more and more easy and comfortable.

Instead of saving money, friends, and properties, we should emphasize to save more and more power of mindfulness and detachment.

Teaching is over now, we will share merits!

BÀI PHÁP SỐ 3 (14/05/2025)

Sáng hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền.

Hành thiền thật sự chính là hành động chánh niệm trong hiện tại, đi cùng với sự xả ly khỏi chúng sinh và phi chúng sinh. Chúng ta nên cố gắng chánh niệm ở từng khoảnh khắc hiện tại.

Đối tượng của chánh niệm — tức là ta đang chánh niệm trên cái gì — không quá quan trọng. Điều quan trọng là ta liên tục duy trì hành động chánh niệm, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Khi hành thiền, ta nên hiểu rằng chính khoảnh khắc chánh niệm hiện tại là đối tượng để chánh niệm. Theo cách này, mỗi khoảnh khắc chánh niệm trở thành cả đối tượng lẫn chủ thể. Và như vậy, ta không cần thêm bất kỳ đối tượng nào khác — chỉ cần liên tục duy trì chánh niệm từng khoảnh khắc là đủ.

Chánh niệm trong hiện tại chính là sự xả ly khỏi vô minh trong hiện tại. Đây chính là hành thiền đúng: chánh niệm đi cùng với xả ly.

Nếu không hành thiền, thì sức mạnh của vô minh và dính mắc trong tâm sẽ lớn hơn rất nhiều so với sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Đây là một cuộc tranh đấu giữa chánh niệm và vô minh, giữa xả ly và dính mắc.

Đây chính là nhiệm vụ bất khả thi. Nếu không hành thiền với chánh kiến như vậy, thì việc này là bất khả thi. Nhưng nếu ta tiếp tục thực hành với chánh kiến ấy, thì nó sẽ trở nên khả thi, miễn là ta còn tiếp tục.

Ở phía vô minh và dính mắc là tất cả chúng sinh – vô lượng chúng sinh. Ở phía chánh niệm và xả ly là Phật – Pháp – Tăng. Khi hành thiền, ta cần xả ly khỏi chính mình, khỏi thân – tâm của mình, khỏi trí tuệ và khả năng của con người. Càng xả ly được khỏi cái tôi, ta càng có thể nương tựa vào Phật – Pháp – Tăng.

Nếu ta vẫn còn dựa vào bản thân, thì không thể thắng trong cuộc tranh đấu này — vì ta đang đơn độc chống lại vô số chúng sinh. Đức Phật, Pháp và Tăng chân thật đã vượt qua được cuộc tranh đấu ấy. Vì vậy, tất cả chúng ta nên đại diện cho Phật – Pháp – Tăng, để buông bỏ việc chỉ dựa vào chính mình.

Càng giảm sự lệ thuộc vào bản thân, ta càng có thể nương tựa nhiều hơn vào Phật – Pháp – Tăng. Khi buông bỏ hoàn toàn cái tôi và cả trí tuệ cũng như khả năng giới hạn của con người, ta sẽ hoàn toàn dựa vào Phật – Pháp – Tăng. Và khi ấy, ta chắc chắn có thể vượt qua được cuộc tranh đấu giữa vô minh và chánh niệm, giữa dính mắc và xả ly.

Đây là con đường duy nhất để mọi chúng sinh giải thoát hoàn toàn khỏi vô minh và dính mắc.

Cả vô minh và chánh niệm, dính mắc và xả ly — đều chỉ là biểu hiện của bản chất vô ngã – vô thường. Vô ngã nghĩa là không có cái tôi, không ai cả, không có gì cả — chỉ là nhân và quả, là hành động và phản ứng tương ứng của bản chất vô thường mà thôi.

Chánh kiến là sự hiểu biết liên tục về điều này, để buông bỏ cái nhìn có “tôi”, có “ai đó”, có “cái gì đó”.

Khi hành trì chánh niệm và xả ly, chúng ta nên thực tập sự nhẹ nhàng trong từng hành động của thân và tâm. Sự nhẹ nhàng ấy chính là biểu hiện của việc buông bỏ sự thô tháo, cứng cỏi. Ta càng nhẹ nhàng bao nhiêu, tức là càng buông được bấy nhiêu sự cứng chặt, nắm giữ và cưỡng ép đang tiềm ẩn trong tâm. Ta càng để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên, thuận theo duyên sinh, thì càng buông khỏi thói quen điều khiển, kiểm soát và nắm bắt, chấp chặt. Sự thực tập như vậy chính là chuyển hóa từ sức mạnh cứng rắn sang sức mạnh mềm mại, từ quyền lực của thân thể sang năng lực của tâm thức.

Thân và tâm của chúng ta nên tĩnh lặng như một thân xác đã chết. Phải yên lặng nhiều như việc chúng ta chuyển

động. Cần phải yên tĩnh nhiều như khi ta tạo ra những âm thanh, sự náo động.

Có chánh niệm nhiều bao nhiêu là đang buông khỏi vô minh nhiều bấy nhiêu. Có xả ly nhiều bao nhiêu là đang buông xả khỏi dính mắc nhiều bấy nhiêu. Đây chính là cách sử dụng vô minh và dính mắc để chuyển hóa thành chánh niệm và xả ly.

Giờ đây, trong khóa thiền này, tất cả chúng ta đang bận rộn hành thiền để sử dụng vô minh và dính mắc ấy làm điều kiện để chuyển hóa thành chánh niệm và xả ly. Đây là cách sử dụng tốt đẹp nhất của mọi sự sử dụng.

Bằng cách ấy, năng lượng của chánh niệm và xả ly sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn — ngay tại Hà Nội, Việt Nam.

Giống như một chiếc máy lọc nước, thiền là phương pháp thanh lọc tâm của chúng sinh để trở nên ngày càng ổn định và thanh tịnh.

Tâm không ổn định là nguyên nhân của tham, sân, si, của căng thẳng, phá hoại và mọi loại vấn đề về tâm. Còn tâm ổn định chính là tài sản quý giá của tâm, là thứ có thể đáp ứng nhu cầu của tâm, giải quyết vấn đề của tâm.

Tâm không trong sạch là gốc rễ của ngu si, hoài nghi, lo lắng và sợ hãi. Tâm trong sạch là nền tảng của trí tuệ và giác ngộ.

Nắm giữ hay dính mắc là sai. Chỉ sử dụng mà không nắm giữ và có tâm xả ly mới là đúng.

Thân và tâm mà ta đang sử dụng có thể ổn định hoặc không ổn định — nhưng ta không nên bám vào hai trạng thái đối nghịch ấy. Hãy chấp nhận cả hai như chúng đang

là. Đây là bản chất của ta — của thân và tâm — luôn luôn thay đổi. Ta không thể ngăn sự thay đổi đó.

Sự thay đổi từ tốt sang xấu, từ xấu sang tốt — ta cần chánh niệm về bản chất vô thường luôn biến đổi của thân và tâm.

Khi hành thiền như vậy, sẽ có khó khăn và dễ dàng, sẽ có lúc hiểu và không hiểu — nhưng ta nên chấp nhận mọi điều đang xảy ra, chỉ sử dụng mà không bám chấp trong tâm.

Chúng ta từng hiểu sai về bản thân — tưởng mình là “tôi”, là “ai đó”, là “một cái gì đó”. Bây giờ, ta nên hiểu bản thân là vô ngã, không có ai cả, không có gì cả — chỉ là nhân quả, chỉ là bản chất vô thường.

Sự hiểu biết và thực hành này nên trở thành hiểu biết và thực hành trên chính mình

Đây là chánh niệm đi kèm với xả ly, cả việc hiểu và không hiểu, khó và dễ. Nếu ta không thực hành như thế, thì ta sẽ không thể nào thực hành được theo cách này. Nhưng càng thực hành, ta sẽ càng thuần thục và tự nhiên trong việc thực hành.

Pháp hành này là điều khó nhất đối với tôi. Tôi đã giảng dạy như thế này suốt hơn 20 năm. Chính vì vậy, mọi điều khác liên quan đến trung tâm Thabarwa, đến xã hội, hay các vấn đề của thế giới trở nên ngày càng dễ hiểu, dễ làm, dễ giải quyết. Đây là sức mạnh vô hạn của chánh niệm và xả ly. Nếu không thực hành như vậy, thì giáo dục, kinh doanh, y tế, gia đình, các mối quan hệ — tất cả vẫn sẽ tiếp tục khó khăn như trước.

Vì vậy, chúng ta nên tiếp tục hiểu và thực hành như thế này. Nhờ đó, mọi vấn đề trong đời sống và xã hội sẽ trở nên dễ dàng và thoải mái hơn nhiều.

Thay vì cố tích lũy tiền bạc, bạn bè, hay tài sản — chúng ta nên tích lũy ngày càng nhiều sức mạnh của chánh niệm và xả ly.

Pháp thoại đến đây là kết thúc. Chúng ta hãy cùng nhau hồi hướng và chia phước!

DHAMMA TALK 4 (14/05/2025)

Today is 14 May 2025. I will explain about the Noble Eightfold Path in this afternoon session.

The Noble Eightfold Path is a fundamental teaching in Buddhism outlined by the Buddha as the path to liberation from suffering (*dukkha*) and the attainment of *Nirvana*. It is the foot of the Four Noble Truths and consists of eight interconnected factors that cultivate wisdom, ethical conduct, and mental discipline.

1. **Right View (*Sammā-Diṭṭhi*):** Understanding the true nature of reality, including the Four Noble Truths, karma, and the impermanent nature: see things as they truly are, free from delusion.

2. **Right Intention (*Sammā-Saṅkappa*):** Cultivating wholesome intentions such as renunciation (letting go of craving), goodwill (*Metta*), and harmlessness (*ahimsa*). This means moving away from greed, hatred, and harmful thoughts.

3. **Right Effort (*Sammā-Vāyāma*):** Cultivating positive mental states and preventing negative ones. It includes persisting in wholesome mental habits and abandoning unwholesome ones.

4. **Right Mindfulness (*Sammā-Sati*):** Developing awareness of the body, feelings, mind, and mental phenomena, as in the Four Foundations of Mindfulness. It means being fully present without attachment or aversion.

5. **Right Concentration (*Sammā-Samādhi*):** Developing a deeply focused, and undistracted mind through meditation, to cultivate a calm undistracted mind leading to insight Vipassana and Wisdom

6. **Right Speech (*Sammā-Vācā*):** Avoiding false speech, lying, harsh words, divisive speech, and idle chatter. Instead, speaking truthfully, kindly, and meaningfully.

7. **Right Action (*Sammā-Kammanta*):** Ethical behaving, abstaining from killing, stealing, and sexual misconduct. Practicing compassion and respect for all living beings.

8. **Right Livelihood (*Sammā-Ājīva*):** Earning a living in a way that does not cause harm to others. Avoiding trades like selling weapons, poisons, or engaging in exploitation. Choosing an honest and peaceful profession.

Threefold Training:

The path is often grouped into three essential trainings:

Wisdom (*Paññā*): Right view and right intention.

Mental Discipline (*Samādhi*): Right effort, right mindfulness, and right concentration.

Ethical Conduct (*Sīla*): Right speech, right action, and right livelihood.

The purpose of the Noble Eightfold Path is to offer a Middle Way between indulgence and extreme asceticism, leading to the cessation of suffering (*dukkha*) and the realization of enlightenment (*Nirvana*).

We should understand that Noble Eightfold Path, there is none self — not someone, not something, just to be using or doing only with a detached mind.

There is none self or no self or selflessness, the main of the Noble Eightfold Path, when we are practising meditation we should follow these eightfold paths, we should accept separateness as separateness, we should accept the truth as it is, we should not accept or misunderstand selflessness as self.

Every physical, verbal, and mental action is nonself. No one is doing anything. Nothing is doing. Doing is just doing only.

There is no one and no thing doing or not doing. Only the selfless impermanent nature is doing or not doing.

BÀI PHÁP SỐ 4 (14/05/2025)

Hôm nay là ngày 14 tháng 5 năm 2025. Trong buổi chia sẻ chiều nay, tôi sẽ giảng giải về Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo là một giáo lý căn bản trong Phật giáo, được Đức Phật chỉ dạy như con đường đưa đến sự giải thoát khỏi khổ đau (*dukkha*) và chứng đạt Niết-bàn. Đây là phần then chốt của Tứ Diệu Đế và bao gồm tám yếu tố tương quan mật thiết, giúp hành giả tu tập trí tuệ, giới hạnh và định lực.

1. **Chánh Kiến (*Sammā-Diṭṭhi*):** Hiểu đúng về bản chất thực của thực tại, bao gồm Tứ Diệu Đế, luật nhân quả (nghiệp), và bản chất vô thường của vạn pháp. Quán chiếu sự vật như thật, không mê lầm.

2. **Chánh Tư Duy (*Sammā-Saṅkappa*):** Nuôi dưỡng ý nghĩ thiện lành như buông bỏ ái dục, khởi tâm từ (*Metta*), và tâm không hại (*Ahimsa*), xa lìa tham dục sân hận và ác ý.

3. **Chánh Tinh Tấn (*Sammā-Vāyāma*):** Tinh cần phát triển các trạng thái tâm tích cực và ngăn ngừa các trạng thái tiêu cực. Duy trì các pháp thiện và đoạn trừ các pháp bất thiện.

4. **Chánh Niệm (*Sammā-Sati*):** Quán niệm rõ ràng về thân, thọ, tâm và pháp như được dạy trong Tứ Niệm Xứ. An trú trong hiện tại, không chấp thủ hay ghét bỏ.

5. **Chánh Định (*Sammā-Samādhī*):** Phát triển tâm định an tĩnh, không tán loạn thông qua thiền tập, dẫn đến tuệ giác (*Vipassanā*) và trí tuệ giải thoát.

6. **Chánh Ngữ (*Sammā-Vācā*):** Tránh nói dối, nói lời chia rẽ, lời thô ác và lời phù phiếm. Thực hành lời nói chân thật, ái ngữ và có ích.

7. **Chánh Nghiệp (*Sammā-Kammanta*):** Hành xử có đạo đức: không sát sinh, không trộm cắp hay tà dâm. Thực hành lòng từ bi và tôn trọng muôn loài.

8. **Chánh Mạng (*Sammā-Ājīva*):** Mưu sinh chân chánh, không gây tổn hại đến chúng sinh. Tránh các nghề như buôn bán vũ khí, độc dược hoặc bóc lột. Chọn nghề nghiệp lương thiện và thanh tịnh.

Ba phương diện tu học:

Con đường này thường được chia thành ba nhóm tu học chính:

Tuệ học (*Paññā*): Gồm Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

Định học (*Samādhi*): Gồm Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Giới học (*Sīla*): Gồm Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng

Mục đích của Bát Chánh Đạo là chỉ ra con đường Trung Đạo, vượt thoát hai cực đoan là hưởng thụ dục lạc và hành xác khổ hạnh, từ đó đưa đến sự đoạn tận khổ đau (*dukkha*) và chứng ngộ Niết-bàn.

Chúng ta nên hiểu rằng cốt lõi của Bát Chánh Đạo là vô ngã không có cái “tôi”, không có “ai” hay không có “cái gì”. Chỉ có sử dụng mà thôi, chỉ có làm mà thôi với tâm xả ly.

Vô ngã hay “không có cái tôi” chính là điểm cốt lõi của Bát Chánh Đạo. Khi thực hành thiền, ta nên đi theo điều dạy của con đường này. Ta nên chấp nhận sự biệt lập của

các pháp như chính nó, chấp nhận sự thật như nó là; không nên hiểu sai vô ngã là một cái “tôi”.

Mọi hành động của thân, khẩu và ý đều là vô ngã.

Không ai đang làm gì cả. Không có điều gì đang xảy ra. Chỉ có làm mà thôi. Không có ai hay cái gì đang làm hay không làm. Chỉ có bản chất vô thường vô ngã luôn mới đang vận hành. Làm hay không làm đều là sự vận hành của pháp.

DHAMMA TALK 5 (14/05/2025)

The truth is non-self. We cannot grasp the truth as something or someone. If there is a cause, there will be an effect. If the cause is good, the effect will be good. If the cause is bad, the effect will be bad.

Because of listening to the Dhamma talk or the Dhamma answer, you can understand the truth. The truth is Dhamma. Dhamma is nature. There are two kinds of nature: one is impermanent, and one is permanent.

If you are listening to business or education, you find it difficult to find the truth concerned with education or business. Everything is not sure. Everyone is not sure. Only the Buddha, Dhamma, and Sangha are sure. So the truth concerned with the Buddha, Dhamma, and Sangha is sure.

But we cannot grasp it as something or someone. By listening to the Dhamma talk or my answer like this, our mind will become more and more healthy and wealthy, because of the power of the Buddha, Dhamma, and Sangha. This is like an energy drink. Dhamma is energy for the

mind. Dhamma is concerned with the Buddha and the Sangha.

In the beginning, we need to learn Dhamma indirectly by reading the Dhamma books, or listening to the Dhamma talk, or answering the Dhamma, and listening to the Dhamma answer like this. If we can apply the Dhamma by using our body and mind, by using our belongings, we can learn the Dhamma directly. Without listening to Dhamma talks or reading Dhamma books, we can also practice to learn Dhamma directly.

Because of paying homage to the Buddha, Dhamma, and Sangha, we can receive back paying homage by others. Now, we are worshipping the Buddha and Sangha, this is the cause. The effect will be that you will be respected by others because you are respecting the Buddha, Dhamma, and Sangha. Whatever we do to others, there will be the same reaction from others - maybe the same person or different others - but the person is not important. Whenever there is action, there will be the same reaction for sure. This is the Dhamma. This is the law of karma or action.

Because of listening to the teaching of the meditation teacher, my teachings are being listened to by others at this time. Because of practicing the teaching of the meditation master, my teachings are also practiced by others. Whenever there is action, there will be the same reaction.

Because of distributing or donating my books and the teachings of the meditation teacher, my teachings are distributed and donated to others. I already did the same as

a new meditator. Now, I am receiving the same reaction as I did before.

Before I could establish Thabarwa center, I was not as busy like this. Therefore, I had time to listen to the teachings of others, to write my notes, and then establish them as my book. I could inform people about the meditation retreat of the meditation master. That's why my meditation retreats were also advertised on social media.

Because of fully donating my life and my belongings to Buddha, Dhamma, and Sangha - especially for practicing meditation-I have been receiving the lives and belongings of others. Whenever there is action, there will be the same reaction for sure. If there is no action, there will be no reaction. So nothing is in vain when doing good deeds concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha.

Because of donating my life for Dhamma, I have been receiving the life of many people to use in the Thabarwa center. If I donate to my friends or other laypeople, I may not receive as much as like this. But because of donating to Buddha, Dhamma, and Sangha, I can receive much more than I donate. Because of working or volunteering for Buddha, Dhamma, and Sangha like this, in the meditation retreat, I have been receiving many more volunteers in return.

This is the law of karma. This is really predictable. Only by listening, we find it difficult to understand. Only by practicing, can we understand more and more clearly. If there is attachment, there will be suffering. If there is

mindfulness and detachment, there will be absence of suffering.

Attachment is the cause of suffering. Detachment is freedom from suffering or cessation of suffering. So, if we apply these Four Noble Truths in our daily activities, we should be mindful of ourselves to know the present attachment. Not knowing the present attachment is the cause of suffering. Knowing our own present attachment reduces suffering.

We all are living in the same world. We all are the same human beings. Some human beings are doing all kinds of bad things. On the other hand, some human beings are doing all kinds of good things. Only when we are doing good things seriously and continuously can we also know about doing good deeds like this.

This is a 10-day meditation retreat here in Phap Van Pagoda, Hanoi, Vietnam. But for non-meditators, they may not know about this retreat. Only the meditators can know about the retreat. For the non-meditators, most of their knowing will be concerned with doing bad things and having bad experiences.

In fact, the competition between good and bad, right and wrong, hot and cold, and light and dark will always exist. Only for those who are doing good deeds like this, we can know about doing good deeds and getting good results. For the non-meditators, they may know good cause and effect only a little. Most of their knowing will be bad causes and bad results.

Knowing like this – is knowing the truth of living beings. My teaching is about the permanent truth-the truth which exists all the time. Only by practice, we can understand by ourselves.

Impermanent nature (or *anicca*) is everything and everyone. In fact, living beings are not permanent. Non-living beings are also not permanent. Only impermanent nature is permanent.

This is knowing what we didn't know before. This is the knowing of Buddha. We should try to know like this as a meditator. This is applying meditation in our daily life.

In 2023, we already conducted a three-month meditation retreat with Myanmar and Vietnamese here in Phap Van Pagoda. As a non-meditator, we will see and know the same building, the same pagoda, the same people, the same airport. This is seen from the side of self or someone.

Knowing the same impermanent nature is knowing the same ever-new impermanent nature, seen from the side of non-self. Impermanence is everything. If we see from the side of impermanence, it is not the same pagoda, not the same building, not the same Dhamma Hall-just ever-new impermanent nature.

We need to understand from both sides of self and non-self. I practice like this, then I can understand like this, I can practice like this. If I did not practice like this, I would not be able to practice like this. So if you practice like this, you will be able to practice like this. If you are not practicing like this, you will not be able to practice like this.

This is just mental action-using the mind in a different way. Seeing things as they are, free from delusion, is seeing human beings just as human beings, seeing animals as animals, seeing meditators as meditators, seeing the pagoda as pagoda. But we should understand to see only, to use only-not to misunderstand as real, not to misunderstand as real human beings, not to misunderstand as real meditators, not to misunderstand as real pagoda or real Dhamma Hall.

This is applying the truth in our daily life. When I listen to the teaching of Buddha, I understand like this and then I practice like this. Some meditation practitioners may listen to the same teaching, but they may understand differently and then practice differently.

The teacher is the same Buddha. The teachings are also the same teaching of Buddha. But intelligence is different. That's why understanding will be different. This is applying some right view (or *Sammādiṭṭhi*) in our daily life

BÀI PHÁP SỐ 5 (14/05/2025)

Sự thật là vô ngã. Chúng ta không thể nắm bắt sự thật như một “ai đó” hay một “điều gì đó”. Nếu có nhân, thì sẽ có quả. Nhân tốt sẽ sinh ra quả tốt. Nhân xấu sẽ dẫn đến quả xấu.

Nhờ lắng nghe Pháp thoại hay lời giải đáp Pháp, bạn có thể hiểu được sự thật. Sự thật chính là Pháp (Dhamma). Dhamma chính là tự nhiên (nature). Có hai loại tự nhiên: một là vô thường, và một là thường hằng.

Nếu bạn đang nghe về kinh doanh hay giáo dục, thì rất khó để tìm thấy sự thật nằm trong đó. Mọi thứ đều không chắc chắn, mọi người cũng không chắc chắn. Chỉ có Phật – Pháp – Tăng là chắc chắn. Vậy nên, sự thật gắn liền với Phật – Pháp – Tăng là điều đáng tin cậy nhất.

Nhưng ta không thể nắm bắt Pháp như một cái gì đó, hay một ai đó. Khi lắng nghe những lời dạy như thế này, tâm ta sẽ trở nên khỏe mạnh và đủ đầy hơn, nhờ vào năng lực của Phật – Pháp – Tăng. Pháp giống như một loại năng lượng cho tâm - như một loại nước tăng lực tinh thần. Dhamma liên quan trực tiếp đến Phật và Tăng.

Ban đầu, chúng ta cần học Pháp gián tiếp - qua sách vở, qua nghe giảng, hỏi đáp. Nhưng nếu ta có thể áp dụng Pháp vào thân và tâm, vào tài sản, đời sống của chính mình, thì ta sẽ học được Pháp trực tiếp. Khi đó, không cần đọc sách hay nghe pháp thoại, ta vẫn có thể trực tiếp thực hành và sống trong Pháp.

Khi ta đánh lễ Phật – Pháp – Tăng, ta cũng sẽ nhận lại được sự tôn kính từ người khác. Bây giờ bạn đang tôn kính Phật và Tăng - đó là nhân. Quả sẽ là: bạn sẽ được người khác tôn trọng - vì bạn đang tôn trọng Phật – Pháp – Tăng. Bất kỳ điều gì ta làm với người khác, ta sẽ nhận lại phản ứng tương tự, dù từ người đó hay từ người khác. Nhưng ai là người hồi đáp không quan trọng - điều quan trọng là hãy có hành động thì sẽ có phản ứng tương ứng. Đây là Pháp, là luật nhân quả (karma).

Nhờ tôi đã từng nghe lời dạy của các thiền sư, nên hôm nay có người khác đang lắng nghe lời dạy của tôi. Nhờ tôi từng thực hành theo lời dạy của thiền sư, nên hôm nay

người khác cũng đang thực hành theo lời dạy của tôi. Hễ có hành động, thì sẽ có phản ứng tương ứng.

Nhờ tôi từng in ấn, chia sẻ sách, tài liệu giảng dạy của các thiền sư, nên giờ đây giáo pháp của tôi cũng được truyền bá rộng rãi. Tôi từng là một thiền sinh mới - tôi đã làm như vậy. Và bây giờ, tôi nhận lại đúng những gì mình đã gieo trồng.

Trước khi tôi có thể thành lập trung tâm thiền Thabarwa như hiện nay, tôi không bận rộn như bây giờ. Tôi có thời gian để nghe pháp và viết lại các ghi chú, sau đó chuyển thành sách. Tôi có thể thông báo cho người khác về các khóa thiền của các thiền sư. Vì thế, sau này các khóa thiền của tôi cũng được người khác truyền thông rộng rãi.

Nhờ việc tôi đã hiến dâng toàn bộ cuộc sống và tài sản của mình cho Phật – Pháp – Tăng, đặc biệt là cho sự thực hành thiền, nên tôi đang nhận lại đời sống và sự đóng góp của nhiều người khác. Nếu tôi chỉ hiến tặng cho bạn bè hay những người cư sỹ, tôi có thể sẽ không nhận được nhiều như vậy. Nhưng vì cúng dường cho Phật – Pháp – Tăng, tôi nhận lại nhiều hơn cả những gì tôi đã cho đi.

Nhờ tôi tình nguyện phụng sự cho Phật – Pháp – Tăng, tôi đã nhận lại được rất nhiều người khác tình nguyện phụng sự trở lại, trong khóa thiền này và các nơi khác.

Đây là luật nhân quả, và nó rất dễ đoán trước. Chỉ nghe thôi thì khó mà hiểu hết. Chỉ có thực hành mới giúp ta hiểu rõ dần dần.

Nếu có dính mắc, sẽ có khổ đau. Nếu có chánh niệm và xả ly, sẽ vắng mặt khổ đau.

Dính mắc là nhân của khổ đau. Xả ly là sự giải thoát khỏi khổ đau. Vậy nên, nếu ta thực hành Tứ Diệu Đế trong đời sống hàng ngày, ta nên chánh niệm để thấy sự dính mắc của chính mình. Không biết rằng ta đang dính mắc chính là nguyên nhân của khổ. Biết được sự dính mắc trong hiện tại, chính là bước đầu giúp giảm bớt khổ đau.

Chúng ta đều sống trong cùng một thế giới. Chúng ta đều là con người. Có những người làm đủ thứ điều xấu. Nhưng cũng có những người làm rất nhiều việc thiện. Chỉ khi nào bạn thật sự làm thiện pháp một cách nghiêm túc và liên tục, bạn mới biết rõ con đường hành thiện là như thế nào.

Khóa thiền này đang diễn ra 10 ngày tại chùa Pháp Vân, Hà Nội, Việt Nam. Nhưng với những người không hành thiền, họ có thể không biết gì về khóa thiền. Chỉ những ai thật sự hành thiền mới biết và hiểu được giá trị của khóa thiền.

Người không hành thiền thì phần lớn sự hiểu biết của họ là liên quan đến điều xấu và các trải nghiệm tiêu cực. Trên thực tế, cuộc đời đầy đủ giữa tốt – xấu, đúng – sai, nóng – lạnh, sáng – tối sẽ luôn tồn tại. Chỉ những người đang làm điều thiện như chúng ta mới hiểu được ý nghĩa và kết quả của việc làm thiện. Còn với người không hành thiền, họ có thể chỉ hiểu rất ít về nhân quả tốt, mà phần lớn là nhân xấu – quả xấu.

Hiểu như vậy là thấy được sự thật của chúng sinh. Lời dạy của tôi là về chân lý thường hằng - chân lý luôn hiện hữu. Chỉ khi tự thân thực hành, ta mới tự mình hiểu ra.

Bản chất vô thường (*anicca*) là mọi thứ, là mọi người. Chúng sinh không thường hằng. Vật vô tri cũng không thường hằng. Chỉ có bản chất vô thường là thường hằng.

Đây là sự hiểu biết mà trước đây ta chưa biết. Đây là cái thấy của Đức Phật. Ta nên cố gắng biết như vậy - như một thiền sinh. Đây là ứng dụng thiền trong đời sống hàng ngày.

Năm 2023, chúng tôi đã tổ chức một khóa thiền ba tháng tại chùa Pháp Vân, với thiền sinh từ Myanmar và Việt Nam. Nếu là người không hành thiền, họ sẽ chỉ thấy ngôi chùa cũ, căn phòng cũ, con người cũ, sân bay cũ. Họ nhìn từ cái nhìn của cái ngã.

Khi thấy rõ bản chất vô thường từ góc nhìn vô ngã, ta sẽ nhận ra rằng mọi thứ đều luôn luôn mới mẻ trong từng khoảnh khắc. Ngôi chùa này, thiền đường này — tưởng như vẫn vậy — nhưng thực chất không bao giờ là cái cũ, mà luôn là pháp vô thường đang đổi thay không ngừng.

Chúng ta cần học cách quán chiếu từ cả hai góc nhìn: ngã và vô ngã. Tôi có thể hành và hiểu như vậy, bởi vì tôi đã từng thực hành theo cách đó. Nếu tôi chưa từng hành như vậy, thì tôi đã không thể hiểu được như ngày hôm nay. Cũng vậy, nếu bạn thực hành như vậy, bạn cũng sẽ có khả năng hiểu được như thế. Ngược lại, nếu không thực hành, sự hiểu biết sẽ không thể có mặt.

Tất cả chỉ là hành động của tâm - sử dụng tâm theo một cách khác. Thấy sự vật như nó là - không mê mờ - là thấy người là người, con vật là con vật, thiền sinh là thiền sinh, chùa là chùa. Nhưng ta nên thấy chỉ là thấy, dùng chỉ là dùng - không nên hiểu lầm là thật, không hiểu sai rằng

đây là con người thật, thiền sinh thật, chùa thật hay giảng đường thật.

Đây là ứng dụng sự thật vào đời sống thường ngày.

Khi tôi nghe lời dạy của Đức Phật, tôi hiểu như vậy và tôi thực hành như vậy. Một số thiền sinh khác có thể nghe cùng lời dạy, nhưng họ có thể hiểu khác và thực hành khác.

Người thầy vẫn là Đức Phật. Giáo lý vẫn là giáo lý của Đức Phật. Nhưng trí tuệ của mỗi người khác nhau, nên sự hiểu biết cũng khác nhau. Đây chính là ứng dụng Chánh kiến (*Sammādiṭṭhi*) trong đời sống hàng ngày.

DHAMMA TALK 6 (16/05/2025)

Today is 16/05/2025, we all will meditate together in this morning session.

In sitting meditation or in our daily activities, we should try to be mindful of the most obvious object of all. If the sound of the chanting is obvious, we should be mindful of the sound of the chanting. When we are mindful, we should use the real time which is the present moment of impermanent nature. Try to be mindful of every present moment. Try to be mindful of the sound of chanting.

For the non-meditator, we will understand the sound as something. If they like, they will think the sound as something good. If they don't like, they will think the sound as something bad. The aim of mindfulness on the sound is to know the impermanence or emptiness or nothingness of the sound and the knowing of the sound at the present moment of impermanent nature.

We used to think something as real, as a meditator, we should try to understand nothing or non-self or impermanence is more real.

To hear a sound, there will be touching or connecting with the sound and ear consciousness, and then there will be hearing consciousness and then there will be knowing consciousness. The sound, the ear consciousness, hearing consciousness, and knowing consciousness, all are selfless impermanent nature. They all are just selflessness appearing and disappearing process only. There is no one who is speaking or listening, and there is also nothing which is speaking, listening, and hearing. All these are just cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

Mindfulness on the chanting or the speaking should be the same right understanding. The truth is the same for all the sound, all the things, all the smell, all the taste, all touching, and all the things to know, which are just selfless impermanent nature. The more we are knowing like this by practicing mindfulness and detachment, the more our mind will be selfless.

I am a meditation teacher, I am not a language teacher. I try to use the right words in my teaching, but there will be the right usage because of my weakness in language. But my understanding is sure to be right, I am just sharing the right understanding to everyone. I need to teach like this by sharing the right understanding because most of the people in the society or meditators are using the wrong understanding. Because of using wrong understanding,

there will be wrong speech and action. In this way, there are problems and inconveniences in their life.

Now I am helping to correct mental mistakes of wrong understanding or wrong views. I rarely correct physical and verbal mistakes, I am more emphasized on correcting mental mistakes.

As a meditator, we need to practice mindfulness and detachment by doing all kinds of good deeds and keeping precepts. Besides, we need to do good deeds for others, for all, and for doing only with detaching from the idea of self or someone or something, or created time, place.

It is easy to do good deeds, keep precepts, and practice meditation as much as we can, but most of the people are difficult to understand non-self or selfless or not someone, not something, not particular time and place, this is mental exercise. We must use the mind to accept non-self as much as we accept self or someone or something.

If you are asking how to meditate, you are asking the question with the limit of oneself, one method. In fact, meditators should use every method we can use or understand.

The teaching of Buddha is for all living beings, not only for monks, nuns, and Buddhists. Dhamma or his teaching is also everything, not something. Getting enlightenment as Buddha is also everyone, not only someone. Buddha is a real teacher, real father, real mother, real friend, real leader, real businessman, Buddha is also a real hero. We need to detach from self or oneself from the

mind to understand Buddha Dhamma and Sangha freely, limitlessly.

I have been making many decisions concerned with me and the people in Thabarwa center and with the people in the society who are concerned with me and Thabarwa center. I can make many decisions at the right time because of teaching meditation, conducting meditation retreats, and establishing new meditation center limitlessness. In this way, the greatest merits caused by meditation retreats like this help me to make many right decisions.

When it is the right time, you can also use the power of doing good deeds to make decisions for yourself and the other. We just need to do good deeds seriously, continuously, steadily. In this way, the power of doing good deeds will fulfill our need for sure. Buddha Dhamma and Sangha are still remaining in this modern society, that is why we get the chance to use it for multi-purpose.

I have been learning and teaching to use Buddha Dhamma and Sangha in the best way from 1999 till now. I mainly use practical ways of learning, that is why I am more skillful to teach practically than answering the questions. I am teaching meditation together with doing all kinds of good deeds. I am also doing all kinds of good deeds together with teaching meditation, answering questions and sharing experiences. But for me, I emphasize on doing good deeds more than teaching meditation or answering the question.

BÀI PHÁP SỐ 6 (16/05/2025)

Hôm nay ngày 16 tháng 5 năm 2023, chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền trong thời khóa sáng nay.

Dù đang ngồi thiền hay trong các sinh hoạt thường ngày, chúng ta nên chánh niệm trên đối tượng rõ ràng nhất. Nếu âm thanh tụng kinh là điều rõ nhất, thì hãy chánh niệm trên chính âm thanh đó. Khi chánh niệm, ta nên sử dụng thời gian thật sự, tức là hiện tại vô thường. Hãy cố gắng chánh niệm vào từng khoảnh khắc hiện tại, chánh niệm trên âm thanh tụng kinh ấy.

Đối với người chưa hành thiền, họ sẽ nhận thức âm thanh như một điều gì đó. Nếu họ thích, họ sẽ nghĩ âm thanh ấy là “hay”; nếu họ không thích, họ sẽ nghĩ nó “khó chịu”. Mục đích của chánh niệm trên âm thanh không phải để đánh giá tốt xấu, mà để nhận ra tính vô thường, rỗng không, không có gì cả — của âm thanh, của sự hay biết âm thanh, và của bản chất vô thường nơi khoảnh khắc hiện tại.

Chúng ta thường quen nghĩ mọi thứ là “có thật”. Là một thiền sinh, ta nên học cách hiểu rằng “không có gì” — “vô ngã” — “vô thường” mới là thật hơn cả. Để nghe một âm thanh, cần có sự tiếp xúc giữa âm thanh và tai. Sau đó, sẽ có nhĩ thức sinh khởi, theo đó là sự nghe sinh khởi, rồi đến sự hay biết. Cả âm thanh, tai, nhĩ thức, và sự hay biết — tất cả đều là tiến trình vô ngã – vô thường.

Chúng chỉ là những tiến trình sinh lên – diệt đi, không có ai đang nói, không có ai đang nghe. Cũng không có “cái gì” đang nói hay nghe. Tất cả chỉ là nhân quả, là hành động và phản ứng tương ứng, là bản chất vô ngã – vô thường mà thôi.

Chánh niệm trên tiếng tụng kinh hay lời nói đều phải dựa trên chánh kiến đó. Sự thật là như nhau đối với mọi âm thanh, mọi vật, mọi mùi, mọi vị, mọi xúc chạm, mọi đối tượng nhận biết — tất cả đều là vô ngã, vô thường. Càng hành thiền với chánh niệm và xả ly theo cách này, tâm ta sẽ càng trở nên vô ngã hơn.

Tôi là người dạy thiền, không phải là giáo viên ngôn ngữ. Tôi cố gắng dùng từ ngữ chính xác trong lời dạy, nhưng vì hạn chế ngôn ngữ, đôi khi có thể chưa chuẩn. Tuy nhiên, sự hiểu biết của tôi là đúng, và tôi chỉ chia sẻ chánh kiến đó đến mọi người.

Tôi cần dạy như vậy — chia sẻ sự hiểu đúng — bởi vì phần lớn người đời hay thiền sinh đang sử dụng cách hiểu sai. Mà khi hiểu sai, lời nói và hành động cũng sẽ sai theo, từ đó cuộc sống sẽ có nhiều vấn đề và rối ren.

Giờ đây, tôi đang giúp sửa chữa những sai lầm trong tâm, trong cái nhìn sai, quan kiến sai. Tôi hiếm khi chỉnh sửa lời nói hay hành động bên ngoài, mà tập trung vào việc sửa cái sai bên trong tâm trí.

Là thiền sinh, chúng ta cần hành thiền với chánh niệm và xả ly, đồng thời làm các việc thiện và giữ giới. Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên làm việc thiện vì người khác, vì tất cả hay chỉ làm mà thôi, và hãy làm với tâm xả ly khỏi “tôi”, “ai đó”, “việc gì đó”, hay không gian, thời gian nguy tạo.

Làm việc thiện, giữ giới, hành thiền — điều đó dễ. Nhưng hiểu được vô ngã, “không ai cả”, “không điều gì cả”, “không có thời gian, không có nơi nào cụ thể” — thì lại khó hơn nhiều. Đây là bài tập cho tâm. Chúng ta cần rèn

luyện để tâm có thể chấp nhận “vô ngã” giống như cách ta vẫn quen chấp nhận “cái tôi” hay “ai đó”.

Nếu bạn hỏi: “Làm sao để hành thiền?” — thì chính câu hỏi ấy đã bị giới hạn bởi cái “tôi” và một phương pháp cụ thể. Trong khi thật ra, thiền sinh nên sử dụng mọi phương pháp mà mình có thể hiểu và thực hành được.

Giáo pháp của Đức Phật là dành cho tất cả chúng sinh, không chỉ cho người xuất gia hay Phật tử. Dhamma — giáo pháp ấy — là tất cả, không phải chỉ là “một điều gì đó”. Chứng ngộ như Đức Phật cũng là dành cho tất cả, không chỉ cho một ai. Phật là người thầy chân thật, là người cha, người mẹ, người bạn, người lãnh đạo, người doanh nhân, và cũng là người anh hùng thật sự. Muốn hiểu được Phật – Pháp – Tăng một cách tự do và không giới hạn, ta cần xả ly khỏi cái tôi, khỏi cái gọi là “ta” trong tâm.

Tôi đã từng đưa ra nhiều quyết định liên quan đến bản thân mình, đến trung tâm Thabarwa, và đến những người trong xã hội. Tôi có thể đưa ra quyết định đúng lúc là nhờ vào việc dạy thiền, tổ chức các khóa thiền, và xây dựng các trung tâm thiền một cách không giới hạn. Chính những công đức to lớn từ các khóa thiền như thế này giúp tôi đưa ra được những quyết định đúng đắn vào đúng thời điểm. Bạn cũng có thể dùng sức mạnh của việc làm việc thiện để quyết định cho mình và giúp người khác.

Chúng ta chỉ cần làm việc thiện một cách nghiêm túc, liên tục, ổn định. Theo cách đó, năng lượng của thiện pháp sẽ đáp ứng được những điều ta cần, chắc chắn là như vậy. Phật – Pháp – Tăng vẫn đang hiện hữu trong xã hội hiện đại

ngày nay, và đó là lý do vì sao ta có cơ hội ứng dụng Pháp trong rất nhiều lĩnh vực.

Tôi đã học và dạy cách ứng dụng Phật – Pháp – Tăng một cách đúng đắn nhất từ năm 1999 cho đến nay. Tôi chủ yếu sử dụng cách học từ việc thực hành, vì vậy tôi giỏi dạy làm thực tế hơn là trả lời lý thuyết.

Tôi giảng dạy thiền đi cùng với việc làm mọi việc thiện pháp, và tôi cũng làm mọi thiện pháp cùng với việc dạy thiền, trả lời câu hỏi và chia sẻ kinh nghiệm. Nhưng đối với tôi, tôi đặt chú trọng vào việc làm làm thiện pháp nhiều hơn là việc dạy thiền hay trả lời câu hỏi.

DHAMMA TALK 7 (16/05/2025)

We all will meditate together. As a meditator, we are not someone, not something, just selfless impermanent nature. No one is practicing meditation. Nothing is practicing meditation. Only selfless impermanent nature is practicing mindfulness by using every present moment.

We need to use this right understanding in practicing meditation and also doing all kinds of good deeds. All the bad actions and evil minds, negative minds need to stop or detach. If we cannot stop, we should detach.

The power of this theory and practice is limitless. We can do all kinds of good deeds, we can answer most of the questions, we can share our experience by using this limitless power of right understanding and practice. If we can understand and do good deeds like this, we can repeat the right understanding and practice one after another.

This right understanding and practice is helpful to detach from wrong understanding and action. The more we understand and practice, the more we can detach from our former wrong understanding and practice.

If there is no wrong understanding and action or practice, only right understanding and action or practice will still remain. That is the end of doing good deeds for oneself.

Buddha Dhamma and Sangha is not only for enlightenment or wisdom but also for all kinds of good consequences. With this right understanding, we should practice meditation together with all kinds of doing good deeds. In this way, we can get not only enlightenment, but also all kinds of good consequences as much as we can practice.

Relying on Buddha or Dhamma or Sangha is sure. Relying on other living beings and non-living beings is not sure. That's why we should try to detach from relying on ourselves or other living beings and non-living beings.

If we are relying on ourselves or our belongings, we need to worry about losing our life, our belongings. If we are relying on Buddha or Dhamma or real Sangha, we don't need to worry about them. In this way, our mind will be free from worry, fear, greed and delusion.

Buddha Dhamma and Sangha are the real medicine for all mental diseases. That's why we should always keep Buddha Dhamma and Sangha in mind. In this way, our body and mind can be healthy and wealthy.

The power of Buddha Dhamma and Sangha are limitless, that's why it is really difficult to explain about Buddha Dhamma and Sangha. The power of living beings including ourselves is limited, that's why it is easy to speak about ourselves and other living beings.

Now we all are teaching, learning and practicing, doing good deeds together including practicing mindfulness and detachment beyond the limit of the normal meditators. Because of attachment to limits or discipline, we may find it difficult to do, to understand, and do good deeds freely or limitlessly.

We just need to continue the practice with this right understanding. In this way, we will be able to detach from oneself or someone or something or limited time and place. This is doing good deeds with detachment from limit.

We need to be mindful of ourselves or our body and mind. Besides, we need to detach from ourselves or our body and mind. We need to be mindful of cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature. Besides, we need to detach from the attachment to this mindfulness.

We should be mindful for detachment. We should detach for mindfulness.

The original truth of non self or selflessness or impermanent nature or cause and effect or action and the same reaction of selflessness impermanent nature are simple and really powerful. Created truth of living beings and non-living beings are not simple, not much powerful.

That's why we also try to know and see from this side of non self or selfless impermanent nature.

Because of using the electric, fan and air-con with attachment, we are rejecting the natural wind, we may not know how to use the natural wind. In this way, we may destroy nature unintentionally. That was the cause of being destroyed by nature in return.

Nature is more powerful than the creation of human beings. With this right understanding, we should be friendly with nature. We should be together with the natural wind, natural life of sun, moon and star. In this way, we can use the limitless power of nature. We will not be enemies of nature.

This is not rejecting the creation of the human being, just detaching from the mind. We can use it, but we should not attach it.

This is the same for practicing meditation. We should not reject this method and that method in practicing meditation. But we should not attach to these created methods. We can use every method with a detaching mind.

Besides, we should try to be mindful of the original truth, which is selfless impermanent nature. We also try to be mindful of cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature. This is the original object to be mindful of.

We must use both created objects and natural objects to be mindful with a detaching mind.

BÀI PHÁP SỐ 7 (16/05/2025)

Chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền. Là một hành giả, chúng ta không còn là một người nào đó, cũng không phải một cái gì đó — chỉ đơn thuần là bản chất vô ngã và vô thường. Không có ai đang hành thiền. Không có cái gì đang hành thiền. Chỉ có bản chất vô ngã và vô thường đang thực hành chánh niệm trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Chúng ta cần vận dụng chánh kiến này không chỉ trong khi hành thiền, mà còn trong mọi việc làm thiện pháp. Tất cả những hành động xấu, những tâm xấu ác, những tâm tiêu cực — đều cần được dừng lại hoặc được xả ly. Nếu không thể dừng được, thì chúng ta nên buông bỏ.

Sức mạnh của pháp hành này và lý thuyết này là vô hạn. Nhờ đó, ta có thể làm mọi thiện pháp, có thể trả lời phần lớn các câu hỏi, và có thể chia sẻ kinh nghiệm của mình bằng chính sức mạnh vô hạn của chánh kiến và thực hành đúng đắn. Nếu ta có thể hiểu và làm việc thiện theo cách này, ta sẽ có thể lặp lại sự thực hành đúng đắn ấy hết lần này đến lần khác.

Chánh kiến và sự thực hành đúng đắn giúp ta xả ly khỏi tà kiến và hành động sai lầm. Càng hiểu và thực hành đúng, ta càng dễ buông bỏ những hiểu lầm và lỗi thực hành cũ sai lệch.

Khi trong tâm không còn tà kiến, không còn hành động và thực hành sai, thì chỉ còn lại chánh kiến và sự thực hành đúng đắn. Và đó cũng chính là sự chấm dứt của việc làm thiện chỉ vì cái “tôi”.

Phật, Pháp và Tăng không chỉ là con đường dẫn đến giác ngộ và trí tuệ, mà còn là nền tảng cho mọi thiện quả trong cuộc sống. Với chánh kiến này, chúng ta nên thực hành thiện cùng với tất cả các thiện pháp trong đời sống. Như vậy, ta không chỉ tiến gần đến giác ngộ, mà còn gặt hái được vô số thiện quả, tương ứng với mức độ hành trì của mình.

Nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng là con đường chắc chắn. Nương tựa vào con người hay vật chất là điều không chắc chắn. Do đó, chúng ta nên tập xả ly khỏi sự nương tựa vào bản thân, người khác hay các pháp hữu vi.

Nếu còn nương tựa vào chính mình hay những thứ thuộc về mình, thì tâm sẽ luôn lo sợ mất mát, hoang mang vì sinh tử vô thường. Nhưng nếu nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng chân chánh, ta không còn gì phải lo sợ. Nhờ đó, tâm được giải thoát khỏi lo lắng, sợ hãi, tham lam và si mê.

Phật, Pháp và Tăng chính là liều thuốc chân thật chữa trị mọi bệnh tật trong tâm. Vì vậy, ta nên luôn ghi nhớ Phật, Pháp, Tăng trong tâm. Nhờ vậy, thân và tâm sẽ được bình an, khỏe mạnh và sung túc về mặt tâm linh.

Sức mạnh của Phật, Pháp và Tăng là vô biên, nên rất khó để có thể diễn giải, trình bày trọn vẹn bằng lời nói. Ngược lại, sức mạnh của chúng sinh, kể cả bản thân ta, là hữu hạn, nên mới dễ nói về con người và những điều giới hạn.

Giờ đây, tất cả chúng ta đang cùng nhau dạy, học và hành trì, làm các việc thiện, bao gồm cả chánh niệm và xả ly — vượt qua giới hạn thông thường của một hành giả. Vì còn dính mắc vào giới hạn và khuôn khổ, nên ta dễ thấy khó

khẩn khi muốn hiểu, hành, và làm việc thiện một cách tự do và vô hạn.

Chúng ta chỉ cần tiếp tục hành trì với chánh kiến này. Từ đó, ta sẽ dần dần xả ly khỏi cái “tôi”, cái “người”, cái “vật”, và cả giới hạn của thời gian và không gian. Đây chính là làm thiện pháp với tâm không còn dính mắc vào giới hạn.

Chúng ta cần tỉnh thức với thân và tâm của chính mình. Đồng thời, ta cũng cần xả ly khỏi sự đồng nhất và bám víu vào thân tâm ấy. Chúng ta cần chánh niệm về nhân quả — về hành động và phản ứng tương ứng của bản chất vô ngã và vô thường. Nhưng cũng cần xả ly khỏi sự bám chấp vào chính sự chánh niệm đó.

Chúng ta nên thực hành chánh niệm để xả ly. Và cũng nên xả ly để có được chánh niệm.

Chân lý nguyên thủy về vô ngã, về bản chất vô thường, hay về nhân và quả — tức là hành động và phản ứng tương ứng của bản chất vô ngã vô thường — vốn rất đơn giản nhưng vô cùng mạnh mẽ. Trong khi đó, những gì do con người và thế giới hữu vi tạo ra thì phức tạp và ít sức mạnh hơn. Vì vậy, chúng ta cần học cách thấy và biết từ góc nhìn của vô ngã và vô thường.

Vì chúng ta dùng điện, quạt máy hay điều hòa với tâm tham ái, nên ta dần từ chối gió trời, thậm chí không còn biết cách sống hòa hợp với gió trời nữa. Từ đó, ta vô tình làm tổn hại thiên nhiên. Và chính sự phá hoại đó trở thành nguyên nhân để thiên nhiên đáp trả lại bằng tai họa.

Tự nhiên có sức mạnh lớn hơn tất cả những gì do con người tạo ra. Với chánh kiến ấy, ta nên sống thân thiện với

thiên nhiên — sống cùng với gió trời, ánh sáng mặt trời, mặt trăng và các vì sao. Nhờ vậy, ta có thể sử dụng được nguồn năng lượng vô tận của tự nhiên, và không còn là kẻ thù của thiên nhiên nữa.

Điều này không có nghĩa là phải từ bỏ hay bài xích những gì do con người sáng tạo. Chúng ta vẫn có thể sử dụng chúng, nhưng nên sử dụng với tâm không dính mắc.

Việc thực hành thiền cũng như vậy. Chúng ta không cần phủ nhận bất kỳ phương pháp thiền nào. Nhưng cũng không nên dính mắc vào các phương pháp được tạo lập ấy. Ta có thể dùng bất kỳ phương pháp nào, miễn là tâm luôn giữ được sự xả ly.

Quan trọng hơn, ta nên cố gắng chánh niệm về chân lý nguyên thủy — đó là bản chất vô ngã và vô thường. Hãy quan sát kỹ nhân và quả, hành động và phản ứng xảy ra theo nguyên lý vô ngã và vô thường ấy. Đó chính là đối tượng chánh niệm nguyên thủy.

Chúng ta cần sử dụng cả đối tượng do con người tạo ra và đối tượng tự nhiên để hành thiền — với một tâm xả ly.

DHAMMA TALK 8 (20/05/2025)

Today is 20th May 2025. We all will meditate together this morning.

Close the eyes gently, not forcefully. Relax the whole body and mind. We need to be gentle in whatever we do. Gentle action is detachment from ungentle action. We need to release the whole body and mind in every present

moment. Relaxing practice is detachment from the grasping habit of the self.

Whatever we do or not, we should relax the whole body and mind. We need to relax as much as we can grasp.

In this practice, we need to be mindful of gentle or ungentle actions and release our grasping habits. Everything and everyone are objects to be mindful of. Mindfulness of only one person or one thing is not enough.

Most of the meditators are mindful only of themselves and only one object. That's why I need to teach like this. Every present action of mindfulness should be free from self, someone, or something.

Mindfulness with attachment to the self is not enough. Mindfulness of the same object we want to be mindful of is not enough. Mindfulness of the same object we used to be mindful of is also not enough.

We should be mindful of every action of our physical, verbal, and mental, whether it is gentle or not. We need to change every ungentle action of our body and mind to be as gentle as possible.

We also need to be mindful of the grasping and releasing habits of the mind. Every grasping action should be mindful to know and then should try to release or let go.

The more we practice like this, the more we will develop a gentle, relaxing and peaceful mind and life. The more we practice like this, the more we detach from the attachment to the self in the mind.

"Someone," or "I," "something," or "mine," "created time and place", these are concerned with the idea of self. Attachment to self is the cause of the appearance of all living beings and infinite universes or non-living beings.

Detachment from self is the cause of the disappearance of all infinite living beings and infinite universe or non-living beings from the mind. Now we are solving the problem of attachment to the idea of the self in our created mind.

Both ungentle and gentle actions should be doing only, using only, experiencing only, knowing only with a detaching mind. Both grasping and releasing actions are also to be doing only, using only, experiencing only, knowing only with a detaching mind.

I am also trying to teach from a state of detachment from self, who I am, where I am, how long I have been teaching, and what I am teaching. You should also try to listen with detachment, try to be listening only with detachment from self which is who you are, where you are now, how long you are practicing meditation and what you are listening now also

We should all try to be teaching and listening or learning or practicing only by detaching from the idea of self, someone, something, or limited time and place.

If I am not teaching or training people like this, I will not be able to teach or train in this way for sure. If you are not listening, learning, or practicing like this, you will not be able to do so.

This is impossible practice if we are not practicing. This is detachment from the practice we are capable of doing. This kind of teaching, learning, training, and practice is very useful to increase our intelligence and ability.

By understanding and practicing like this continuously and seriously, we are sure to deepen our understanding and capability. This is truly practical. If we do not understand and practice like this, we may not be able to understand and practice like this. Only through practice can we understand and practice more and more.

This is selfless understanding and practice. If we dare not detach from self or oneself or one thing or one time and one place, we cannot practice, we cannot understand and practice like this.

We are what we do. If we are mindful, we are mindfulness. Mindful action is selfless, mindful action is our real life. If we are not mindful, we are ignorance or wrong understanding and present wrong understanding becomes our real life.

If we detach, we are alive with detachment. Present action of detachment becomes our true life. If we do not detach, we are attachment and we live with an attaching mind. Present attachment becomes our real life.

The more we are understanding and practicing like this, the easier whatever we know and do in our daily life will become. This is not changing the society, this is only changing our wisdom and ability.

If more people in society understand and practice selflessly, or beyond limits, society and the world will have fewer problems, difficulties and more peace.

Difficulties and not understanding are not to be rejected, but to be detached from and used both for doing good deeds and daily activities of laypeople.

When I started practising meditation in 1999, there were many good deeds I could not understand or practice. I tried to continue doing good deeds by using my lack of understanding and inability to practice. In this way, I began to understand and do more good deeds.

If I had stopped doing good deeds because of not understanding or wrong understanding and inability to practice, I would have made a rejecting mistake and fallen into many troubles for sure, whether as a layperson or a businessman.

Infinite living beings and universes or non living beings are created by ignorance and attachment. That's why no one or nothing is easy to understand or use. This makes both the life of a meditator and the life of ordinary people difficult to understand and manage.

With this right understanding, we should use our ignorance, misunderstanding or not understanding, and the problems and difficulties of our life to continue doing good deeds one after another. In this way, we are sure to gain wisdom, enlightenment, and freedom from samsara or the endless life cycle.

BÀI PHÁP SỐ 8 (20/05/2025)

Hôm nay là ngày 20 tháng 05 năm 2025, chúng ta hãy cùng nhau hành thiền.

Nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thư giãn và thả lỏng cả thân và tâm của mình. Hãy nhẹ nhàng và thư giãn trong tất cả mọi hành động. Như thế, chúng ta đang xả ly khỏi sự cứng rắn, ép buộc.

Hãy thư giãn và thả lỏng cả thân và tâm của mình trong từng khoảnh khắc hiện tại. Thư giãn như vậy là đi ngược lại thói quen dính mắc, nắm giữ vào chính bản thân chúng ta.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, hãy làm với sự thư giãn trên thân và tâm. Chúng ta cần có khả năng thư giãn, thả lỏng tương ứng với khả năng nắm giữ của mình.

Trong pháp hành này, chúng ta cần có khả năng chánh niệm trên cả hai trạng thái: thư giãn hay không thư giãn, nắm giữ hay không nắm giữ. Cho dù ở bất cứ trạng thái tâm nào, chúng ta cũng cần phải giữ chánh niệm.

Tất cả mọi thứ, tất cả mọi đối tượng, tất cả mọi người đều là đối tượng để chúng ta chánh niệm.

Chánh niệm trên một ai đó hay một cái gì đó thì không đủ. Đa phần các thiền sinh chỉ có thói quen chánh niệm trên chính bản thân họ hoặc chỉ chánh niệm trên một đối tượng. Do vậy mà tôi đã phải hướng dẫn và giảng dạy như thế này.

Mọi hành động chánh niệm ở hiện tại cần không bị vướng mắc vào ý niệm về ngã, về cái gì đó hoặc ai đó.

Chánh niệm đi cùng với sự dính mắc về cái tôi hay về ai đó thì không đủ. Chỉ chánh niệm trên một đối tượng mà chúng ta mong muốn cũng là không đủ. Chánh niệm trên cùng một đối tượng mà chúng ta đã quen thuộc là không đủ.

Chúng ta cần phải có chánh niệm trên từng khoảnh khắc hành động của thân, khẩu và tâm, cho dù chúng có thư giãn hay không. Chúng ta cần chuyển đổi những hành động thô tháo trên thân và tâm sang những hành động nhẹ nhàng, thư giãn, vi tế.

Chúng ta cũng cần có chánh niệm trên cả hai trạng thái: trạng thái nắm giữ và trạng thái thư giãn buông bỏ của tâm. Tất cả những trạng thái, những hành động nắm giữ đều cần phải được hay biết, được ghi nhận chánh niệm và sau đó là thư giãn, buông bỏ.

Càng thực hành như vậy thì tâm của chúng ta sẽ ngày càng trở nên nhẹ nhàng, thư giãn và cuộc sống của chúng ta cũng trở nên nhẹ nhàng, yên bình hơn. Càng thực hành như vậy thì chúng ta càng có khả năng xả ly khỏi sự dính mắc vào ý niệm về cái tôi ở trong tâm.

“Ai đó”, “tôi”, “cái gì đó”, “cái của tôi”, hay cả thời gian và không gian do tâm tạo dựng, tất cả đều liên quan đến ý niệm về cái ngã hay cái tôi. Sự dính mắc vào ý niệm về cái ngã chính là khởi nguồn của tất cả chúng sinh hữu tình, tất cả những vật vô tri và toàn thể vũ trụ vô hạn này.

Xả ly khỏi ý niệm về ngã chính là nguyên nhân dẫn đến sự chấm dứt của chúng sinh hữu tình, của các vật vô tri và của cả vũ trụ vô hạn ở trong tâm. Và bằng cách thực hành này, chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề của sự dính

mắc trong tâm vào ý niệm về ngã, dính mắc vào cái tôi chế định, vào tâm tạo tác.

Tất cả các hành động, dù là thô tháo hay nhẹ nhàng, thì cũng chỉ để làm, sử dụng, trải nghiệm và biết với tâm xả ly. Tất cả các hành động nắm giữ hay buông bỏ cũng chỉ để làm mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để sử dụng mà thôi và chỉ để biết mà thôi, với tâm xả ly.

Giờ đây, trong lúc giảng dạy như thế này, tôi cũng đang cố gắng chỉ giảng dạy mà thôi, với sự xả ly vào những ý niệm xung quanh cái tôi, chẳng hạn như: “Tôi là ai”, “Tôi đang giảng dạy ở đâu”, “Tôi đã giảng được bao nhiêu lâu rồi”, hay “Tôi đang giảng cái gì”.

Về phía các bạn, các bạn cũng nên cố gắng để xả ly khỏi những ý niệm xung quanh cái tôi như: “Các bạn là ai”, “Các bạn đang học ở đâu”, “Các bạn đã hành thiền được bao nhiêu lâu rồi”, và “Các bạn đang lắng nghe gì”. Hãy nghe với sự xả ly. Hãy chỉ nghe mà thôi, không dính mắc vào ý niệm về tôi ở đó.

Chúng ta cùng nhau cố gắng thực hành việc xả ly. Chúng ta chỉ giảng dạy, lắng nghe, học hỏi hay thực hành thiền với sự xả ly khỏi ý niệm về tôi, ý niệm về cái ngã, về ai đó, cái gì đó, xả ly khỏi những thời gian và nơi chốn chế định.

Nếu tôi không giảng dạy hay hướng dẫn theo cách này, thì chắc chắn tôi không thể tiếp tục giảng dạy hay hướng dẫn theo cách này được. Tương tự như vậy, nếu các bạn không thực hành khả năng lắng nghe, học hỏi và thực hành thiền như thế này thì các bạn sẽ không thể phát triển được những khả năng đó.

Nếu chúng ta không thực hành thì sẽ không có kết quả. Và chúng ta cũng cần phải xả ly khỏi cả việc “chúng ta có thể làm được đến đâu”. Cách giảng dạy và học hỏi, cách hướng dẫn và thực hành này thực sự rất hữu ích trong việc phát triển trí tuệ và khả năng của chúng ta. Bằng cách hiểu như vậy và thực hành như vậy một cách liên tục và nghiêm túc, chắc chắn chúng ta có thể phát triển được sự hiểu biết của mình và hành động một cách đúng đắn hơn.

Pháp hành này rất thực tế. Nếu như chúng ta không hiểu và hành thì sẽ không thể có khả năng hiểu và hành như vậy. Nhưng nếu chúng ta hiểu và thực hành một cách nghiêm túc, thì chắc chắn chúng ta sẽ có khả năng hiểu sâu hơn và thực hành đúng đắn hơn.

Sự hiểu biết và sự thực hành này là vô ngã. Nếu như chúng ta không dám xả ly khỏi chính bản thân mình, khỏi ai đó, cái gì đó hay những ý niệm về thời gian, nơi chốn chế định thì chắc chắn chúng ta không thể hiểu và thực hành như vậy.

Chúng ta là chính những gì chúng ta làm. Những gì chúng ta làm tạo nên chúng ta. Do vậy, nếu như chúng ta chánh niệm thì chúng ta chính là sự chánh niệm. Hành động chánh niệm vô ngã lúc đó trở thành đời sống thực của chúng ta. Nếu như chúng ta không chánh niệm thì chúng ta sẽ chính là vô minh hay tà kiến, và vô minh hay tà kiến trong hiện tại lúc đó sẽ trở thành đời sống thực của chúng ta.

Nếu như chúng ta thực hành xả ly thì chúng ta sống trong sự xả ly, và những hành động hiện tại của xả ly sẽ chính là đời sống thực của chúng ta. Nếu như chúng ta không xả ly thì chắc chắn chúng ta sẽ dính mắc, và chúng

ta sẽ sống với tâm dính mắc. Hành động hiện tại của tâm dính mắc sẽ chính là đời sống thực của chúng ta.

Chúng ta càng học, càng hiểu và thực hành như vậy thì bất kỳ việc gì chúng ta làm trong cuộc sống hàng ngày cũng sẽ trở nên dễ dàng và thoải mái hơn. Mặc dù sự thực hành này có thể không làm thay đổi xã hội, nhưng sẽ thay đổi được trí tuệ và khả năng của chính chúng ta.

Nếu như ngày càng có nhiều người trong xã hội hiểu và thực hành vô ngã, vượt lên trên mọi giới hạn giống như thế này thì chắc chắn rằng xã hội, cũng như toàn thể giới, sẽ trở nên ít vấn đề hơn, giảm thiểu những khó khăn, xung đột và ngày càng trở nên hòa bình, thịnh vượng hơn.

Khó khăn và thiếu hiểu biết không phải để chối bỏ, mà để xả ly và sử dụng. Chúng ta có thể sử dụng khó khăn và thiếu hiểu biết ngay cả trong việc làm thiện pháp lẫn trong đời sống hàng ngày.

Khi tôi bắt đầu việc thực hành thiền vào năm 1999, có rất nhiều thiện pháp tôi không thể hiểu được, cũng như không thể làm được. Tuy nhiên, tôi vẫn cố gắng tiếp tục làm thiện pháp với sự không hiểu biết, cũng như sự không có khả năng thực hành của mình. Dần dần, theo cách này, tôi có thể hiểu được nhiều hơn và làm thiện pháp được nhiều hơn.

Nếu như vào thời điểm đó tôi quyết định ngừng lại việc làm thiện pháp chỉ bởi vì tôi không hiểu và cũng không thể làm được, thì tôi đã không có khả năng để làm. Và như thế thì chắc chắn tôi đã phạm phải sai lầm là chối bỏ việc thực hành. Với tư cách là một người cư sĩ tại gia hay là một

thương gia lúc đó, tôi sẽ gặp rất nhiều vấn đề và khó khăn trong đời sống của mình.

Vũ trụ vô tận này, các chúng sinh hữu tình hay các vật vô tri, tất cả đều khởi nguồn từ vô minh và dính mắc. Đó là lý do mà không dễ để có thể hiểu được và sử dụng được. Không chỉ đời sống của một thiền sinh, mà ngay cả đời sống của một người cư sĩ bình thường trong xã hội cũng không dễ để có thể hiểu và sử dụng được.

Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta hãy cố gắng sử dụng vô minh, sự không hiểu biết hay sự hiểu biết sai lầm của mình, sử dụng tất cả những vấn đề, những khó khăn trong cuộc sống để tiếp tục duy trì việc làm thiện pháp, làm hết việc thiện pháp này đến việc thiện pháp khác với những hiểu biết còn hạn chế như vậy. Và với cách này thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được trí tuệ. Đến một ngày nào đó, chắc chắn chúng ta sẽ đạt được giác ngộ và tự do khỏi vòng luân hồi vô tận.

DHAMMA TALK 9 (22/05/2025)

Today is 22nd of May 2025, we are going to meditate together in this morning session. We are able to be mindful of breathing or one of the objects of our body and mind.

Now, in this morning section, we should stop self-action or doing. We should allow our body and mind doing by itself. Instead of using our life or body and mind with the idea of someone or I, something or mine, we should try to detach from the idea of self or oneself by accepting the

truth of selflessness or not someone, no I not something, not mine.

Accept and use the truth of selflessness in order to let go of the idea of self in the mind in whatever we do, in whatever action, including practicing meditation. Both self and selflessness or cause and effect of selflessness impermanent nature are to be used only with detaching mind. Attaching or rejecting using is wrong and endless. Using only with detaching mind is right.

Ignorance and attachment are the traditional directors who are controlling the living beings and human beings. Now we need to understand and use the new director with mindfulness and detachment.

Both ignorance and attachment and mindfulness and detachment are not to reject and attach but to using only with a detaching mind. If we are using ignorance and attachment, the mind is not free from limited time, place, person and condition. If we are knowing and using mindfulness and detachment, limited time, place and person and condition may not be important in the mind.

Close the eye gently, not forcefully. Try to be gentle whatever we do. Relax in order to detach from grasping or attaching to the habit of our body and mind.

In my teaching and guiding meditation, I emphasize to continue the present action of one mindfulness after another. There is no fake object to be mindful of. Everything is the object to be mindful of. Natural action and happening of our body and mind also is the object to be mindful of. Our body and mind are always changing by

itself or naturally. We need to be mindful of the natural changes or the impermanent nature of our body and mind.

This is teaching freely, or selflessly or teaching only. You should try to be listening or practicing freely and selflessly, to be doing only. In this practice, who is teaching or learning is not important. The subject of teaching is also not very important. Understanding and not understanding are not very important. What time and what place we are using is not very important. To be doing only or doing freely or selflessly with a detaching mind is really important.

Selflessness impermanent nature is the real meditation teachers and meditators. Selflessness impermanent nature is the real time and place of practicing meditation. Selflessness impermanent nature is the main object of mindfulness and detachment.

This understanding and practice is detachment from limited understanding and practice. The more we are practicing like this, the more we can detach from limited or one-sided understanding and practice.

Attachment on self or oneself, or someone, some time, some place, some thing or one time, one place,... are the cause of suffering, misunderstanding, problems and difficulties. Therefore, detachment from self or oneself is reducing the suffering, misunderstanding, problems and difficulties of the mind and life for sure. This is the surest indirect method of solving physical and mental problems of the living beings.

BÀI PHÁP SỐ 9 (22/05/2025)

Hôm nay là ngày 22 tháng 5 năm 2025, chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền trong buổi sáng này. Mỗi người đều có thể chánh niệm với hơi thở, hoặc với bất kỳ đối tượng nào thuộc thân và tâm. Trong thời khóa sáng nay, chúng ta nên dừng lại việc hành động theo thói quen "tôi đang làm". Hãy để thân và tâm tự hoạt động một cách tự nhiên, không bị điều khiển bởi ý niệm "tôi" hay "của tôi".

Thay vì sử dụng thân tâm với ý niệm về bản ngã — về một người nào đó, một cái gì đó — ta nên thực tập xả ly khỏi ý niệm “tôi” và “của tôi”, bằng cách chấp nhận sự thật về vô ngã. Hãy tiếp nhận và ứng dụng chân lý vô ngã trong mọi hành động, kể cả trong việc hành thiền. Khi ấy, chúng ta không còn sử dụng thân tâm với tâm dính mắc hay chối bỏ, mà chỉ đơn thuần là hành trì với tâm xả ly.

Cả hai — bản ngã và vô ngã, hay nhân duyên và vô thường — đều chỉ nên được dùng như những phương tiện, với tâm không dính mắc. Việc chấp thủ hay phủ nhận đều là sai lầm và đưa đến vòng luân quần, tiếp diễn không ngừng. Chỉ có sử dụng với tâm xả ly mới là con đường đúng đắn.

Vô minh và tham ái chính là những “đạo diễn” cũ kỹ vẫn đang chi phối đời sống của tất cả chúng sinh. Giờ đây, chúng ta cần thay thế bằng vị đạo diễn mới — đó là chánh niệm và xả ly. Dù là đang bị điều khiển bởi vô minh và tham ái, hay đang thực tập chánh niệm và xả ly, thì cả hai đều không nên bị dính mắc. Chúng ta chỉ nên sử dụng, rồi buông bỏ.

Nếu còn vận hành dưới sự dẫn dắt của vô minh và tham ái, thì tâm vẫn sẽ bị giới hạn bởi thời gian, không gian, con người, hoàn cảnh. Ngược lại, nếu vận hành với chánh niệm và xả ly, thì các giới hạn đó sẽ dần trở nên không quan trọng. Hãy nhắm mắt lại một cách nhẹ nhàng, không cưỡng ép. Hãy thực hành mọi việc bằng sự nhẹ nhàng, để thân và tâm được buông khỏi thói quen nắm giữ.

Trong sự hướng dẫn hành thiền này, tôi nhấn mạnh vào việc tiếp nối từng khoảnh khắc chánh niệm — hết cái này đến cái kia. Không có đối tượng nào là giả để ta ghi nhận cả. Mọi thứ đều là đối tượng của chánh niệm, bao gồm cả hành động và hiện tượng tự nhiên của thân và tâm. Thân và tâm luôn luôn thay đổi một cách tự nhiên. Vì thế, chúng ta cần chánh niệm với sự thay đổi đó — tức là với bản chất vô thường.

Việc giảng dạy này là hành động tự nhiên, không mang tính cá nhân — là “chỉ làm thôi”. Bạn cũng nên lắng nghe và thực hành như thế — tự nhiên, vô ngã, và chỉ làm thôi. Trong pháp hành này, người đang giảng hay người đang học không phải là điều quan trọng. Nội dung giảng dạy cũng không quá quan trọng. Hiểu hay không hiểu cũng không phải điều cốt lõi. Thời gian và địa điểm càng không phải điều quyết định. Điều quan trọng nhất là hành động với tâm xả ly — tự nhiên, tự do, vô ngã.

Chính bản chất vô ngã và vô thường là bậc thầy thật sự của người hành thiền. Cũng chính bản chất đó là thời gian và không gian thật sự cho việc hành thiền. Vô ngã và vô thường là đối tượng chính yếu của chánh niệm và xả ly. Khi hiểu và thực hành như vậy, ta đang rời xa khỏi cái thấy

hạn hẹp và thiên lệch. Càng thực hành như vậy, ta càng xả ly khỏi sự giới hạn của hiểu biết hay phương pháp cố định.

Sự dính mắc vào "tôi", vào một ai đó, một nơi chốn, một thời điểm, một phương pháp nào đó — chính là nguyên nhân của khổ đau, hiểu lầm và khó khăn. Do đó, việc xả ly khỏi cái "tôi" và các yếu tố dính mắc liên quan là con đường chắc chắn giúp giảm bớt khổ đau, phiền não và vấn đề trong thân tâm. Đây chính là phương pháp gián tiếp nhưng vững chắc nhất để giải quyết mọi vấn đề của thân và tâm trong đời sống này.

DHAMMA TALK 10 (22/05/2025)

In sitting meditation like this, we need to stop every action of our body and every intentional or deliberate action of our body and mind as much as possible. This is detachment from our physical, verbal and mental action. Our body and mind need to be silent and stillness as much as possible. This is the way to learn about noble silence and stillness of our body and mind.

Before I started practicing meditation, silence or quietness, stillness and darkness were really fearful for me. The more I practice sitting meditation silently with stillness, the more I am friendly with the power of silence, stillness and coolness of the darkness.

If we cannot accept stillness, silence and emptiness, darkness, we cannot make use of these powers. The more we are able to be mindful of stillness, silence, emptiness and coldness or darkness, we will be able to use this power of nature.

If we are not practicing meditation seriously and continuously, there will be attachment of self or someone or something or one time or one place in our mind. The more we can accept the truth of non-self or selflessness of impermanent nature, the more we can detach from attachment to self or one person, one time, one place, one thing.

Only when our physical and verbal actions become still and silent, the mind will also be silent, stillness and emptiness and selflessness.

The more the mind becomes gentle, still and silent, our physical and verbal action will also be gentle, still and silent. The power of silence, stillness, emptiness, gentleness and selflessness of the mind is much stronger than our physical and verbal actions.

Teaching will stop right now. You can share your experience or ask questions.

BÀI PHÁP SỐ 10 (22/05/2025)

Khi thực hành thiền tọa như thế này, chúng ta cần dừng lại mọi hành động của thân, và cả những chủ ý hay suy nghĩ có chủ đích trong thân và tâm, càng nhiều càng tốt. Đây chính là sự xả ly khỏi hành động của thân, khẩu và ý. Thân và tâm cần được lắng lại trong tĩnh lặng và yên lặng, hết mức có thể. Đây chính là con đường để học và cảm nhận sự yên lặng và tịch tĩnh cao thượng của thân và tâm.

Trước khi bắt đầu thực hành thiền, tôi từng rất sợ sự im lặng, sự yên tĩnh và bóng tối. Nhưng càng thực hành

thiền tọa trong lặng lẽ và tĩnh lặng, tôi lại càng trở nên thân thiện và gần gũi với năng lực của sự im lặng, tịch tĩnh và cái mát mẻ của bóng tối.

Nếu chúng ta không thể chấp nhận được sự lặng yên, tịch tĩnh, trống rỗng hay bóng tối, thì chúng ta cũng không thể sử dụng được năng lực đó trong pháp hành. Ngược lại, nếu chúng ta có thể chánh niệm trên sự tịch tĩnh, lặng yên, trống rỗng và mát lạnh, thì chúng ta sẽ có thể vận dụng được sức mạnh tự nhiên từ chính những yếu tố đó.

Nếu chúng ta không hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục, tâm sẽ dễ dính mắc vào bản ngã — vào một cái tôi, một ai đó, một nơi chốn hay một thời điểm nào đó. Chỉ khi nào chúng ta chấp nhận được sự thật về vô ngã trong bản chất vô thường, thì khi ấy, ta mới có thể xả ly khỏi sự dính mắc vào "tôi", vào người, vào thời gian hay không gian.

Chỉ khi thân và khẩu được dừng lại, trở nên định tĩnh và yên lặng, thì tâm mới thật sự có cơ hội trở nên yên lặng, tịch tĩnh, trống rỗng và không còn cái tôi. Và khi tâm trở nên nhẹ nhàng, tĩnh lặng và sâu sắc, thì hành động của thân và khẩu cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng, tĩnh lặng và tự nhiên theo.

Sức mạnh của sự im lặng, tịch tĩnh, trống rỗng, dịu dàng và vô ngã trong tâm còn mạnh mẽ hơn nhiều so với bất kỳ hành động nào của thân hay lời nói.

Pháp thoại tạm dừng tại đây. Nếu quý vị có điều muốn chia sẻ hoặc có câu hỏi, xin cứ tự nhiên.

DHAMMA TALK 11 (23/05/2025)

Today is 23rd May, 2025, the closing ceremony for 10 days meditation retreat here in Phap Van Pagoda, Ha Noi.

Meditation retreat here in Vietnam are changing to be more and more complete. This is a modern meditation retreat. We are teaching both of online and offline. We are using many Myanmar and many Vietnamese social media to spread to the world. We are also making the Dharma books within this meditation retreat.

We all can be together here in this retreat. We can make the final decision for another retreat, to establish more meditation centers around the world. We can solve many difficult problems concerning with wife and husband, the parent and children, teacher and student.

Besides, we can find the solution for business, healthcare, and many things. We can solve mental problems also. To be doing all kinds of good deeds successfully within a few days like this, is really difficult.

The good point of this retreat is a strong belief in Buddha, Dharma and Sangha, besides working very hard for different individual good deeds.

We are also open to each other. We are working together not only for ourselves but also for everyone. That's why we dare to share our mistakes and good points with the public. In this way, we can find better teamwork than one retreat after another.

This kind of retreat in Vietnam began all in one. We are free to do everything within this retreat. We can solve

many difficult problems within this retreat. The place, the pagoda, the time are limited, but the limitless teamwork of doing good deeds here is really surprising and amazing and unbelievable. I hope this will be the beginning of more and more successful teamwork in the future.

Thank you for everything.

BÀI PHÁP SỐ 11 (23/05/2025)

Những khóa thiền như thế này tại Việt Nam đang dần trở nên hoàn thiện hơn nữa. Đây chính là khóa thiền thời hiện đại, giờ đây chúng tôi đang giảng dạy cả online lẫn offline. Chúng tôi đang sử dụng rất nhiều nền tảng mạng xã hội ở trên Việt Nam lẫn Myanmar, để có thể chia sẻ giáo lý của mình cho toàn bộ thế giới. Chúng tôi cũng đang sản xuất ra rất nhiều quyển sách về chánh pháp ở trong khóa thiền lần này. Giờ đây chúng ta đang cùng nhau có mặt tại khóa thiền lần này, và chúng ta đã đang dần có thể đưa ra những quyết định lớn khác cho những khóa thiền khác, để từ đó chúng ta có thể tổ chức được nhiều khóa thiền hơn, mở ra được nhiều trung tâm thiền hơn ở khắp thế giới.

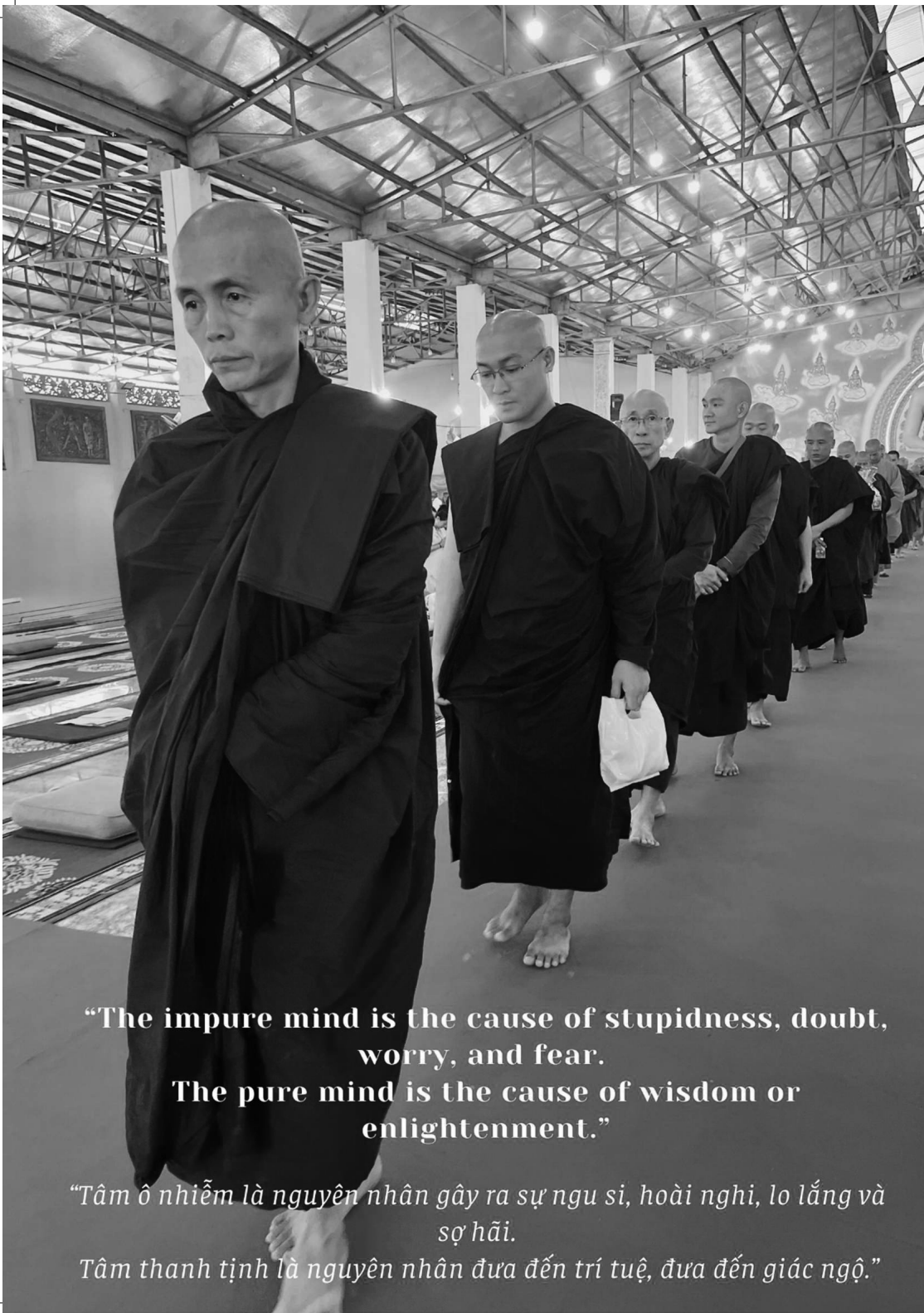
Chúng tôi đã có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề khó khăn giữa vợ và chồng, giữa cha mẹ và con cái, giữa giáo viên và học sinh, và ngoài ra chúng tôi đã có thể tìm ra những giải pháp phù hợp cho những doanh nghiệp, cho chăm sóc y tế và cho nhiều khía cạnh khác nữa. Chúng tôi cũng đã có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề tâm lý trong khóa thiền lần này. Để có thể thành tựu trong việc làm thiện pháp như thế này chỉ trong một vài ngày thôi là điều cực kỳ khó khăn.

Điểm mạnh của khóa thiền lần này chính là ai cũng đều có niềm tin mạnh mẽ vào Phật Pháp Tăng. Ngoài ra, từng cá nhân một trong khóa thiền này cũng đều đã phụng sự rất là hết mình, phụng sự vô giới hạn cho môi trường Tam bảo. Con người tại nơi đây cũng rất là cởi mở, mở lòng với nhau và chúng ta đang làm thiện pháp với nhau không chỉ cho riêng bản thân mình, mà còn làm thiện pháp cho tất cả những người xung quanh.

Chúng ta đã can đảm chia sẻ ra những lỗi lầm của bản thân mình cũng như can đảm chia sẻ những mặt tích cực của bản thân cho đại chúng. Chính vì thế, chúng ta chắc chắn sẽ tìm ra được những giải pháp tốt hơn để làm việc đội nhóm trong những khóa thiền sắp tới. Khóa thiền như thế này tại Việt Nam thì có rất nhiều hữu dụng, chúng ta có thể tự do để làm bất kỳ cứ điều gì chúng ta muốn, chúng ta có thể tự do để làm tất cả mọi thứ trong khóa thiền lần này và chúng ta đã có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề khó khăn trong khóa thiền lần này.

Nơi chốn, chùa chiền hay thời gian thì có giới hạn. Tuy nhiên, việc làm việc đội nhóm, việc phụng sự thiện pháp tại nơi đây thì là vô hạn, rất bất ngờ và có những điểm tốt gần như là không thể tin nổi. Tôi mong rằng đây là sự khởi đầu mới cho những đội nhóm ngày càng phát triển và thành công hơn nữa trong tương lai.

Cảm ơn mọi người vì tất cả mọi thứ.



**“The impure mind is the cause of stupidity, doubt,
worry, and fear.
The pure mind is the cause of wisdom or
enlightenment.”**

*“Tâm ô nhiễm là nguyên nhân gây ra sự ngu si, hoài nghi, lo lắng và
sợ hãi.
Tâm thanh tịnh là nguyên nhân đưa đến trí tuệ, đưa đến giác ngộ.”*

SECTION 2 – QUESTION & ANSWER

PHẦN II – HỎI VÀ ĐÁP

WHAT IS MINDFULNESS AND DETACHMENT?

CHÁNH NIỆM VÀ XẢ LY LÀ GÌ?

Question 1: Dear Sayadaw, may I ask how we can know if we are practicing correctly according to your teachings on right understanding, mindfulness, and detachment?

Answer:

Now you are attaching with your practice, whether it is practice in the right way or not, that attachment is the cause of not understanding. You need to detach from that attachment. If you cannot detach, you are not following the Middle Way for sure.

You may be able to detach from the former method and former teaching, but you are still attached to my present teaching or present method of using only with a detaching mind.

You need to practice more seriously, you need to do more and more good deeds, and you need to understand your mistakes or bad actions, or negative mind. You can practice in meditation retreats, but you need to practice in more and more meditation retreats and your daily life more and more, besides, you need to detach from yourself, and your life as a layperson. You need to detach from everything, and everyone concerned with you.

Practicing meditation should be together with detaching practices. Some of the meditators who are following me only can listen to my former teaching and cannot listen to my current teaching, because of attachment to my old teaching. They attach to my former teaching and practice.

In this way, they should stop listening only to my old teaching, they need to listen to the updated and new teaching. They need to be in harmony with my latest teaching and present teaching and present doing good deeds. Because they are practicing in the present, not in the past.

That is why they should not reject the present changing time, place, teaching, conditions, and person also. If you can listen to my latest teaching, and new teaching, you can practice new methods.

You need to detach from yourself. If you cannot detach from your mind easily, you must detach physically, you need to stay more and more in meditation retreats like this. You need to be together with the meditators more and more, in order to detach from society. You should try to be a nun in order to detach from your life as a layperson. Meditation centers, full-time meditators, long-term monks and nuns are really helpful to detach from the society and from the life of the people in the society.

We are not working for money and everything, we are working only for the truth of doing only with a detaching mind. In this way, we are helping the meditator to detach

from money and everything. You can also do like us to improve your detachment power.

Once you practice meditation, you should emphasize to continue the practice one after another, you should continue to do good deeds one after another. You should not accept the thinking whether you are right or wrong, practice right or not. Now you cannot detach from the thinking, that's why the problem of not following the Middle Way still remains in your mind and practice.

Stop thinking like this by doing more and more good deeds, if you can stop, you will have no doubt and you can continue the practice more and more without grasping your practice as right or wrong.

In fact, the real Middle Way is doing only with a detaching mind whether we do include doing good deeds. If there is grasping as right or wrong, we are not following the Middle Way. We must be able to do all kinds of good deeds, whether it is difficult or easy, whether understanding or not. We must try to stop doing bad deeds, concerned with our physical, verbal, and mental actions. But we cannot grasp both the conditions of difficulty or ease. We just need to continue doing good deeds like this with a detaching mind, this is the Middle Way.

I am teaching like this, I am not grasping my teaching as something right or wrong. In this way, I can continue to teach like this to everyone, every time and everywhere.

Câu hỏi 1: Kính bạch thiền sư, cho con hỏi làm thế nào để biết được là chúng con đang thực hành đúng theo lời dạy của Ngài về hiểu biết đúng, về chánh niệm và xả ly?

Trả lời:

Bây giờ bạn đang dính mắc vào chính sự hành thiền của mình — dù bạn hành đúng hay không, thì sự dính mắc ấy chính là nguyên nhân khiến bạn không hiểu. Bạn cần xả ly khỏi sự dính mắc ấy. Nếu bạn không xả ly được, thì chắc chắn bạn chưa thực hành theo con đường Trung đạo.

Bạn có thể đã buông bỏ phương pháp cũ, lời dạy cũ — nhưng giờ bạn lại bám vào lời dạy hiện tại của tôi, hoặc phương pháp hiện tại là “chỉ làm mà không dính mắc”.

Bạn cần thực hành nghiêm túc hơn, cần làm nhiều việc thiện hơn, và cần nhìn lại những lỗi lầm, hành động bất thiện, những tâm tiêu cực của mình. Bạn có thể đang thực hành trong một khóa thiền, nhưng cần tham gia nhiều khóa thiền hơn nữa, và đặc biệt là cần thực hành trong đời sống hàng ngày nhiều hơn nữa.

Bên cạnh đó, bạn cần xả ly khỏi bản thân, khỏi cuộc sống của một người cư sĩ, xả ly khỏi mọi người và mọi việc có liên quan đến bạn.

Việc hành thiền không thể tách rời khỏi sự thực hành xả ly. Có một số thiền sinh đi theo tôi, nhưng chỉ có thể nghe những lời dạy cũ của tôi, không thể tiếp nhận lời dạy hiện tại. Họ dính mắc vào lời dạy cũ và cách thực hành cũ.

Những người như vậy nên dừng việc chỉ nghe lời dạy cũ, nên mở lòng đón nhận lời dạy mới, điều kiện mới, môi

trường hiện tại và sự thay đổi hiện nay. Bởi vì họ đang sống và hành thiền trong hiện tại, chứ không phải trong quá khứ.

Vì vậy, đừng bác bỏ sự thay đổi của thời gian, nơi chốn, phương pháp, điều kiện, hay con người. Nếu bạn có thể lắng nghe lời dạy mới nhất của tôi, thì bạn có thể thực hành theo phương pháp mới. Nhưng để làm được điều đó, bạn phải xả ly khỏi cái tôi.

Nếu bạn chưa thể buông bỏ trong tâm, thì hãy buông bỏ trong hành động bên ngoài: hãy ở lại trong khóa thiền như thế này lâu hơn, hãy sống gần các thiền sinh nhiều hơn, để xả ly khỏi xã hội. Bạn nên xuất gia làm tu nữ để có thể xả ly nhiều hơn khỏi đời sống cư sĩ.

Các trung tâm thiền, các thiền sinh toàn thời gian, các tu sĩ lâu năm chính là môi trường thuận lợi để xả ly khỏi xã hội, khỏi cuộc sống đời thường. Chúng tôi không làm việc vì tiền bạc hay vì bất cứ điều gì. Chúng tôi chỉ làm vì chân lý hay “chỉ làm mà không dính mắc”. Và bằng cách đó, chúng tôi có thể hỗ trợ các thiền sinh xả ly khỏi tiền bạc và mọi điều khác. Bạn cũng có thể sống như chúng tôi để tăng trưởng sức mạnh xả ly.

Một khi bạn đã hành thiền, bạn nên chú trọng tiếp tục thực hành không gián đoạn, nên tiếp tục làm việc thiện không ngừng nghỉ. Bạn không nên cứ suy nghĩ đúng sai, hay việc mình hành đúng hay không. Chính vì bạn còn chưa buông khỏi suy nghĩ đó, nên vấn đề không đi đúng con đường Trung đạo vẫn còn tồn tại trong tâm và trong cách bạn thực hành.

Hãy ngưng suy nghĩ như vậy bằng cách làm nhiều việc thiện hơn. Nếu bạn có thể ngưng, bạn sẽ không còn hoài

nghi, và bạn sẽ có thể tiếp tục hành thiền không ngừng mà không cần bám chấp vào suy nghĩ đúng hay sai.

Thật ra, Trung đạo chân thật chính là “chỉ làm với tâm xả ly”, bao gồm cả việc làm thiện pháp. Nếu còn dính mắc vào việc đúng hay sai, thì ta chưa đi đúng Trung đạo.

Chúng ta phải có khả năng làm mọi việc thiện pháp — dù là dễ hay khó, dù hiểu hay không hiểu. Đồng thời, phải cố gắng ngưng làm các điều bất thiện, từ thân, khẩu, đến ý.

Nhưng ta không nên bám vào việc dễ hay khó. Chỉ cần tiếp tục làm điều thiện như vậy, với tâm xả ly — đó chính là Trung đạo.

Tôi đang dạy như vậy, và tôi không bám vào lời dạy của mình là đúng hay sai. Nhờ vậy, tôi có thể tiếp tục giảng dạy cho bất kỳ ai, vào bất kỳ thời điểm nào, ở bất kỳ nơi đâu.

Question 2: Dear Sayadaw, should we let go of every kind of attachment, without exception? For example, when I reflect on the noble virtues and exemplary conduct of a meditation master, I often think about those wholesome qualities and aspire to develop them myself. Would that be considered an attachment? And if so, is it something that should also be let go of?

Answer:

If we are practicing meditation, we may experience with the meditation master. In this way, we may attach to the meditation master. We may want to be a meditation master. We need to attach like this in order to detach from

the other. We need to attach to be a skillful meditation teacher in order to detach from our former attached person.

Before I practiced meditation, I attached to be a good teacher, but not a meditation teacher. When I started practicing meditation, my attachment changed from school teacher to meditation teacher.

Because of attachment to be a skillful meditation teacher, I have to work hard in practicing meditation. I have to learn from many meditation masters. If I don't have attachment to be a meditation teacher, I will not practice meditation seriously. I will not try to find a better meditation teacher. Attachment made me busy to know more and more about meditation teachers.

I have the ability to learn school lessons. I got a BA degree from university. That's why learning the teachings of meditation teachers and Buddhist literature is not very difficult for me. I already have to read and learn about meditation. I just need to change my ability from school lessons to Buddhist meditation.

Besides, I have the ability to work very hard in my business for seven years continuously. That's why practicing meditation seriously is not very difficult for me. I already have the ability to work very hard. I just need to change my ability from business to practice meditation. This is using attachment in the right way.

But most of the meditators have attachments to get enlightenment or to be a skillful teacher, but they don't have enough ability to work very hard in doing good deeds and Buddhist meditation. In this way, they need to attach for

many years. They cannot make use of their attachment to make their dream come true. I know very well about the weakness of meditators and people in society. That's why I have been teaching like this for over 23 years continuously.

This is teaching the theory only. There are also some meditators who can listen as much as I teach, from the beginning till now. In this way, they have the ability to learn meditation theoretically for many years.

After teaching for five years continuously, I came to understand that teaching only is not enough for most people. I need to open a full-time meditation center to fulfill the needs of practical meditation beyond the limit. Most of the meditation centers will open short time but not all time. That's why I opened a full-time meditation center.

In this way, some of the meditators are staying and doing good deeds in Thabarwa center from the beginning till now. In this way, they have the ability to do good deeds for over 17 years continuously.

I have the ability in teaching and learning theory only, and learning by practicing for many years continuously. Besides, I am able to teach my followers to have the ability in learning meditation or doing good deeds in both theoretically and practically. Because of learning, teaching, and practicing freely beyond limits, we are able to detach from many attachments.

We can have a desire to be a full-time meditator or meditation teacher, but we must be able to detach from self. We must be able to use good desire while detaching from self, or someone, or something. I have an attachment to

being a meditation teacher, but I can detach from that desire. In this way, I can use that good desire not only for me, but for everyone and can use that desire for all. I want everyone to be a good meditation teacher. This is using good desire freely — not only for someone, but for everyone, or for using only.

With the knowing of selfless impermanent nature, I want to be a full-time meditator. Besides, I can detach from oneself. In this way, I'm helping everyone to be full-time meditators. This is the positive view. This is needed for everyone.

You may not have belief in yourself to be a full-time meditator or meditation teacher. That's why you need help. You need someone to believe in you. You need someone to have a positive view of you and can fulfill that need.

I met with many people who are doing bad things. Most of them have good intentions. They want to stop. They don't want to do what is bad. But they cannot stop by themselves. They need help, they need someone. They don't believe in themselves. That's why they need someone to believe in them.

Because of experiences like this, I can fulfill their needs. But most of the people will not understand and do good deeds like this. That's why I have to do it. If they can do by themselves, they don't need me. They will correct their mistakes by themselves. But most of the people are not like that — they need help.

I understand very well about the need of the mind. I'm also fulfilling that need all the time with everyone. My

belief in them is without limit of time. That's why it is free — don't need to be urgent. I can detach from the limited time.

Because of being a real Buddha, Buddhas have to do good deeds beyond limits, beyond our understanding. In this way, I came to know how to use the limitlessness. In fact, there will be a limit, but we find it difficult to know that limit.

For me, I believe in the people who are doing good deeds now. Everything has limits, therefore, they will stop doing bad things in the future for sure. Nothing is permanent. No one is permanent. That's why they are sure to change their mind, their life, their intelligence, and ability will change for sure.

My learning is directly from the people who are doing bad things. I have been learning beyond limit — not only from a few people. I have been learning till now. In this way, I believe in this learning — directly from the people who are doing bad things, who are having a negative mind. If I'm not learning like this, I will not understand like this. Before I practiced meditation, I believed I was a good person. But when I practiced meditation, I came to understand I'm not good at all. I could understand myself as a stupid one because of comparing with Buddha Dhamma and Sangha.

Before I practiced meditation, I compared myself with the other laypeople. In this way, I thought I was good. But when I compared myself with Buddha Dhamma and

Sangha, I was nothing. That's why I wanted to change my life, my mind — to be a full-time meditator.

So, in my understanding, caused by practice, every attachment needs to detach. Especially, we need to detach from the idea of self. If we have the desire to be and like the enlightened one, that is attachment. Besides, if we don't want to be enlightened or don't like the enlightened one, that is also attachment. Desire to be and desire not to be are both concerned with attachment. So we need to detach from both — the desire to be and the desire not to be.

We must try to be a real meditator, whether we want to be or not. We must try to be a good meditation teacher or a skillful teacher, whether we want to be or not — because this is the right thing to do. Doing good is beyond liking or disliking, understanding or not understanding, being or not being. These are all concerned with self. We need to detach from ourselves. We need to detach from all our wishes or desires.

With this right understanding, I could successfully detach from my desire to help people. That's why I can help people — because of detachment from that desire.

Before I could not detach from that desire, I couldn't help as much as I was satisfied. Because of detachment from that desire, now I can help more than I am satisfied.

Câu hỏi 2: Có phải bất kỳ dính mắc nào cũng nên xả ly hay không? Ví dụ: Khi con nghĩ về đạo hạnh cao đẹp của thiền sư và hay nghĩ về những phẩm chất tốt

đẹp đó, muốn được như vậy. Đó có phải dính mắc không, có cần xả ly hay không?

Trả lời:

Khi chúng ta thực hành thiền, ta có thể gặp gỡ và trải nghiệm với các thiền sư. Từ đó, ta có thể dính mắc vào thiền sư, muốn trở thành một thiền sư. Nhưng chính sự dính mắc này lại cần thiết, để ta buông bỏ khỏi người mà ta từng dính mắc trước đó.

Tôi cũng từng như vậy. Trước khi hành thiền, tôi dính mắc vào ước muốn trở thành một giáo viên giỏi, nhưng không phải là thiền sư. Khi bắt đầu hành thiền, sự dính mắc ấy chuyển sang mong muốn trở thành một thiền sư giỏi. Chính vì có tâm mong muốn trở thành một thiền sư giỏi, tôi mới nỗ lực hành thiền một cách nghiêm túc. Tôi phải học từ nhiều thiền sư khác nhau. Nếu tôi không có sự dính mắc ấy, tôi sẽ không học thiền nghiêm túc như vậy, cũng không tìm kiếm những thiền sư giỏi hơn. Chính sự dính mắc đã thúc đẩy tôi.

Tôi có khả năng học tập từ khi còn đi học. Tôi từng lấy bằng cử nhân. Vì vậy, học giáo lý Phật giáo và lời dạy của các thiền sư không quá khó với tôi. Tôi chỉ cần chuyển năng lực học từ sách vở sang thiền định. Tôi cũng từng làm việc rất chăm chỉ trong kinh doanh suốt bảy năm liên tục. Vì thế, việc hành thiền nghiêm túc không phải là điều quá khó. Tôi chỉ cần chuyển năng lực làm việc từ kinh doanh sang hành thiền.

Đây là cách dùng sự dính mắc một cách đúng đắn.

Phần lớn thiền sinh có mong muốn được giác ngộ, hay trở thành một thiền sư giỏi, nhưng họ không có đủ khả năng và nỗ lực để làm thiện pháp hay hành thiền một cách nghiêm túc. Vì vậy, họ phải dính mắc rất lâu mà không đạt được điều mình mong muốn. Tôi hiểu rất rõ những điểm yếu như vậy — của cả thiền sinh lẫn người đời. Đó là lý do vì sao tôi đã dạy như thế này suốt hơn 23 năm không ngừng nghỉ.

Đây là phần giảng lý thuyết — chỉ giảng lý thuyết thôi. Có những thiền sinh có khả năng lắng nghe toàn bộ lời dạy từ trước đến nay của tôi, vì vậy họ có năng lực lắng nghe pháp suốt nhiều năm. Sau 5 năm liên tục giảng dạy, tôi nhận ra rằng chỉ dạy lý thuyết là không đủ. Tôi cần mở một trung tâm thiền toàn thời gian, để đáp ứng nhu cầu thực hành vượt ngoài giới hạn. Hầu hết các trung tâm thiền chỉ mở thời gian ngắn — vài ngày, vài tuần — chứ không mở toàn thời gian. Vì vậy, tôi đã mở Trung tâm thiền Thabarwa toàn thời gian. Và từ đó đến nay, có nhiều thiền sinh ở lại hành thiền và làm thiện tại đây liên tục suốt hơn 17 năm.

Tôi có năng lực học lý thuyết, dạy lý thuyết, và thực hành lâu dài. Bên cạnh đó, tôi hướng dẫn đệ tử của mình cũng có khả năng học lý thuyết và thực hành một cách sâu sắc. Nhờ việc học, dạy và thực hành vượt ngoài mọi giới hạn, chúng tôi có thể xả ly khỏi nhiều sự dính mắc.

Chúng ta có thể có mong muốn trở thành một thiền sinh toàn thời gian hay một thiền sư, nhưng ta phải biết xả ly khỏi bản ngã. Ta cần học cách dùng thiện ý một cách đúng đắn, nhưng không bám chặt vào “tôi”, “ai đó”, hay “điều gì đó”.

Tôi có mong muốn trở thành thiền sư, nhưng tôi có thể xả ly khỏi chính mong muốn ấy. Nhờ đó, tôi không chỉ dùng nó cho bản thân, mà còn dùng để giúp tất cả mọi người. Tôi mong ai cũng trở thành một thiền sư tốt.

Đây là cách sử dụng thiện ý một cách tự do — không phải chỉ cho “một ai”, mà là cho tất cả, hoặc chỉ đơn thuần là chỉ sử dụng thôi mà không chấp thủ. Với cái thấy vô ngã – vô thường, tôi muốn trở thành thiền sinh toàn thời gian, nhưng tôi cũng có thể xả ly khỏi ý niệm “tôi”. Nhờ vậy, tôi giúp người khác trở thành thiền sinh toàn thời gian. Đó là cái nhìn tích cực, và ai cũng cần có cái nhìn đó.

Bạn có thể chưa đủ niềm tin vào chính mình để trở thành thiền sinh toàn thời gian hoặc thiền sư. Vậy nên bạn cần được giúp đỡ. Bạn cần ai đó tin tưởng vào bạn, cần ai đó có cái nhìn tích cực về bạn, và giúp bạn thực hiện điều đó.

Tôi đã gặp nhiều người mặc dù có làm việc xấu, nhưng họ cũng có những ý định tốt. Họ muốn dừng lại, họ không muốn tiếp tục làm điều sai, nhưng họ không thể dừng lại một mình. Họ không tin vào bản thân, và họ cần một ai đó tin vào họ. Nhờ kinh nghiệm đó, tôi có thể đáp ứng nhu cầu của họ. Nhưng phần lớn người đời không hiểu, nên không thể làm điều thiện như vậy. Vì thế, tôi phải làm thay họ. Nếu họ có thể tự làm, họ không cần đến tôi. Họ sẽ tự sửa lỗi. Nhưng đa số không như vậy — họ cần giúp đỡ.

Tôi hiểu rất rõ nhu cầu của tâm. Và tôi liên tục đáp ứng điều đó, với tất cả mọi người. Niềm tin của tôi vào họ là không giới hạn bởi thời gian. Vì vậy, không cần vội vã. Tôi có thể xả ly khỏi thời gian giới hạn.

Đức Phật — để trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác — đã làm nhiều thiện pháp vượt ngoài mọi giới hạn, vượt cả hiểu biết thông thường. Nhờ đó, tôi hiểu được cách dùng “sự vô hạn” một cách đúng đắn. Thật ra, mọi thứ đều có giới hạn, nhưng ta khó thấy được giới hạn ấy.

Tôi tin vào những người đang làm điều thiện ngay lúc này. Mọi thứ đều vô thường, nên họ sẽ dừng làm điều xấu trong tương lai. Không gì là vĩnh viễn, không ai là vĩnh viễn. Vậy nên chắc chắn họ sẽ thay đổi, tâm họ sẽ đổi, đời sống họ sẽ đổi, trí tuệ và năng lực của họ cũng sẽ thay đổi. Tôi học trực tiếp từ những người đang làm việc xấu, từ những người có tâm tiêu cực. Và tôi vẫn đang học không ngừng nghỉ, không chỉ từ vài người. Nhờ đó, tôi tin tưởng sâu sắc vào quá trình học ấy. Nếu tôi không học như vậy, tôi sẽ không thể hiểu như bây giờ.

Trước khi hành thiền, tôi nghĩ mình là người tốt — vì tôi so sánh bản thân với những người cư sĩ khác. Nhưng khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi nhận ra rằng tôi không tốt như mình nghĩ. Tôi thấy mình rất ngu si khi so với Phật – Pháp – Tăng. Tôi từng nghĩ mình tốt, nhưng đó là vì tôi so sánh với người đời. Còn khi so với Phật – Pháp – Tăng, tôi thấy mình chẳng là gì cả. Đó là lý do vì sao tôi muốn thay đổi cuộc đời, thay đổi tâm mình, để trở thành một thiền sinh toàn thời gian.

Từ trải nghiệm đó, tôi hiểu rằng: Mọi sự dính mắc đều cần được xả ly, đặc biệt là xả ly khỏi ý niệm về bản ngã. Nếu bạn có ước muốn trở thành bậc giác ngộ — đó là dính mắc. Nếu bạn không muốn giác ngộ — cũng là dính mắc. Muốn có hay không có, muốn là hay không là, đều là dính

mắc. Vì vậy, chúng ta cần xả ly khỏi cả hai chiều — Cả mong muốn có, lẫn mong muốn không có.

Chúng ta nên cố gắng trở thành thiền sinh thật sự, dù có muốn hay không. Chúng ta nên cố gắng trở thành thiền sư giỏi, dù có thích hay không. Vì điều đúng đắn nên được làm, bất chấp ta thích hay không thích, hiểu hay không hiểu, là hay không là.

Tất cả những điều đó đều liên quan đến cái tôi. Vì vậy, chúng ta cần xả ly khỏi bản ngã, và xả ly khỏi mọi ước muốn. Với chánh kiến này, tôi có thể xả ly khỏi cả mong muốn giúp người. Chính nhờ đó, tôi mới thật sự giúp được những người khác. Trước đây, khi tôi còn dính mắc vào mong muốn giúp người, tôi không giúp được như mong đợi. Nhưng khi tôi xả ly khỏi chính mong muốn đó, tôi lại có thể giúp được nhiều hơn cả sự mong đợi của mình.

Question 3: Dear Sayadaw, your teachings continue to emphasize the concept of non-self in physical, verbal, and mental actions. However, when I observe our community, including me, in our decisions, even though we say all those kinds of decisions are based on non-self, I also see that underneed of those decisions, we also have a dedicated self. There's still the self deep down. So my question is, how could I realize that kind of the dedicated self in our present moment action.

Answer:

In the beginning, it will be the same for every practitioner that the idea of self is rooted deeply in the mind.

The truth of non-self is just a visitor, just knowledge. By practicing meditation and doing all kinds of good deeds, by keeping precepts continuously and seriously, we must try to know the Truth of non-self from visitor to owner.

Both self and non-self are to be using only with detachment mind, to be experiencing only with detaching mind. We need to detach because of attachment. If there is no attachment concerned with self, we don't need to detach anymore. As long as there is attachment, there will be self in the mind. If there is no attachment concerned with self or someone or something or particular time and place, the mind will be natural, the mind will be free from self, the mind will be self-free-mind.

Now the mind we are using is strongly attached to self or someone or something. Now there is the sound of the music, behind the sound there is natural silence. Because of continuous using musical instruments, the sound of the music is appearing continuously. You can see the self behind the physical, verbal, and mental actions of human beings and living beings, that knowing is to use only, not to attach.

Now, you are attaching to the self behind the present action. If you can detach, having self under the action will not be a problem. This will be the same for the music, we can hear the sound of the music. Besides, we must try to know the silence behind the music. Because of the sound of the music, the silence or quietness cannot be known but still exists.

So if we don't want to hear the music, we should try to find the silence or quietness behind the sound of the music. Both the sound and silence are to be experienced only with a detaching mind. In fact, silence is long lasting. The sound of the music is just a temporary visitor, whether we like it or not it will stop, it will finish for sure.

This is the same for everything and experience. We need to detach from every attachment concerned with self and selflessness. Like the movie actors, in the beginning, they may not be the one with the character, they are acting. If they are acting for a long time, they will not be a movie actor, they will be the one with the character they are acting.

For the new meditators, we need to practice like the actors. In the beginning, the idea of self may still remain. If we are practicing seriously and continuously by doing all kinds of good deeds and by detaching from the idea of self, at the end, there will be no self or non self behind our physical, verbal and mental action. At that time, doing will be doing only, speaking will be speaking only, listening will be listening only, knowing will be knowing only, non knowing will be non knowing only. All are just cause and effect, or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

At the end we all must try to represent the truth of selfless impermanent nature. That is the end, the completeness of the practice.

Câu hỏi 3: Hôm nay con có một câu hỏi về vô ngã. Trong lời hướng dẫn của Ngài, Ngài liên tục nhắc nhở

hãy ý thức về tâm vô ngã trên mọi hành động về thân khẩu ý. Tuy nhiên, với quan sát của con thì hầu hết những người tu tập trong đó có cả con có rất nhiều quyết định được đưa ra mà mình cho rằng đó là của tâm vô ngã vị tha, nhưng khi quan sát lại cẩn thận thì luôn có cái ngã hoạt động âm thầm bên dưới chi phối rất tinh vi. Vì đây là cốt lõi của việc thực hành nên con rất muốn nghe Ngài phân tích thêm về góc nhìn này của con và giúp cho con phát triển thiện xảo trong việc phát hiện ra bản ngã ngủ ngầm này ạ.

Trả lời:

Ban đầu, mọi thiền sinh đều giống nhau, ý niệm về cái tôi ăn sâu vào tâm thức. Chân lý vô ngã chỉ là những vị khách. Bằng cách thực hành thiền, làm các loại thiện pháp, giữ giới liên tục và nghiêm túc, chúng ta phải trải nghiệm Sự Thật. Nhận biết Sự Thật về vô ngã từ vị trí chỉ là những vị khách, sang vị trí chủ nhân. Cả cái tôi và vô ngã chỉ được sử dụng với tâm xả ly, chỉ được trải nghiệm với tâm xả ly.

Chúng ta cần xả ly bởi vì do có sự dính mắc. Nếu không có sự dính mắc liên quan đến cái ngã thì chúng ta không cần phải xả ly nữa. Ngay khi có sự dính mắc, thì cái tôi sẽ có trong tâm trí. Nếu không có sự dính mắc liên quan đến cái ngã, thì sẽ không có ai cả, không có điều gì cả, không có một thời gian hay địa điểm cụ thể. Tâm trí sẽ được tự nhiên, tâm trí sẽ được tự do khỏi bản ngã, tự do khỏi chính nó.

Giờ đây chúng ta đang sử dụng sự dính mắc vào cái ngã một cách mạnh mẽ, dính mắc vào một ai đó hay cái gì đó. Giờ đây đang có âm thanh ở bên ngoài, âm thanh của

nhạc cụ. Đằng sau âm thanh đó, sẽ có cái sự tĩnh lặng tự nhiên. Vì nhạc cụ được sử dụng liên tục, âm thanh của âm nhạc xuất hiện liên tục. Bạn có thể thấy cái ngã ở đằng sau hành động của thân khẩu ý của con người và các chúng sinh, nhưng điều đó cũng chỉ để biết mà thôi, không phải để dính mắc.

Giờ đây bạn đang bị dính mắc vào cái ngã ở trong các hành động hiện tại. Nếu bạn có thể xả ly khỏi cái ngã, những hành động đó sẽ không phải là vấn đề. Điều này cũng tương tự với âm thanh, bạn có thể nghe âm thanh của tiếng nhạc. Ngoài ra, bạn nên cố gắng nhận biết được sự tĩnh lặng đằng sau âm thanh này. Bởi vì có âm thanh của tiếng nhạc nên sự tĩnh lặng không thể được nhận biết, nhưng nó vẫn luôn tồn tại. Vậy nên nếu chúng ta không muốn nghe âm nhạc, chúng ta nên cố gắng tìm kiếm sự tĩnh lặng phía sau âm thanh của âm nhạc. Cả âm thanh tiếng nhạc hay sự tĩnh lặng đều chỉ để trải nghiệm mà thôi với tâm xả ly.

Thực tế, sự tĩnh lặng là lâu dài, còn âm thanh của âm nhạc chỉ là một vị khách tạm thời—dù chúng ta thích hay không, nó sẽ dừng lại, nó sẽ kết thúc chắc chắn. Điều này là giống với tất cả mọi thứ, với tất cả mọi người, chúng ta cần phải xả ly với từng dính mắc liên quan đến cái ngã và cả cái vô ngã.

Giống như những diễn viên điện ảnh, ban đầu họ có thể chưa hoàn toàn hòa nhập với nhân vật mà họ đang diễn. Nhưng nếu họ diễn trong một thời gian dài, họ sẽ không còn chỉ là diễn viên nữa mà trở thành chính nhân vật đó.

Đối với những thiền sinh mới, chúng ta cũng cần rèn luyện giống như diễn viên. Ban đầu, ý niệm về cái tôi vẫn

có thể còn tồn tại. Nhưng nếu chúng ta thực hành một cách nghiêm túc và liên tục, làm tất cả những việc thiện và xả ly ý niệm về cái tôi, thì cuối cùng sẽ không còn cái tôi hay vô ngã phía sau hành động thân khẩu ý của chúng ta.

Lúc đó, làm chỉ là làm mà thôi, nói chỉ là nói mà thôi, nghe chỉ là nghe mà thôi, biết chỉ là biết mà thôi, không biết chỉ là không biết mà thôi. Tất cả chỉ là nhân quả, là hành động và phản ứng tương ứng của bản chất vô ngã và vô thường.

Đó chính là mục đích, là sự hoàn thiện của việc thực hành.

Question 4: Dear Sayadaw, I would like to ask about the meditation technique I'm currently using.

Previously, I practiced according to Goenka's method — scanning the body from the top of the head to the toes. Recently, a teacher following Mahasi method also guided me to add a counting system to help keep focus: for example, point 1 is the top of the head, point 2 is the cheek, point 3 is the back of the head, and so on, up to point 65 at the toes — then I scan back in reverse.

In each session of 1.5 hours, I complete about 10 rounds of this, and I feel very concentrated and peaceful. My body stays still, and my mind is stable.

My question is: Is it appropriate to combine body scanning with counting like this? Is this method in line with mindfulness and detachment?

My second question is about self and non-self. I work in marketing and often introduce products or services to clients, sometimes on international platforms.

I wonder — is this kind of work considered as being attached to self (or ego)? And if so, how should we practice in such a way that aligns with the teaching of non-self in Buddhism? I respectfully ask for your kind guidance.

Answer:

You are free, you can watch your body from top to toe, you can count the number of times but you must also be able to stop whatever you do, what you are doing. It's suitable for beginners, the weakness is you are doing or practicing intentionally, not naturally. You will choose the object that you used to be mindful of, you are practicing with attachment to do like this. That attachment needs to be detached.

If you cannot detach, your practice will not end. You need to practice like this for many years. Your mind will be peaceful when you are practicing like this, but if you stop, it will be normal again. You are free to do but you should understand to detach from doing.

In order to detach from doing, we should stop both doing and not doing, or stopping doing or not doing only with detaching mind. The real meditation is the present action of mindfulness and detachment for everyone. So the object you choose to be mindful of or the method you are using and the place or meditation centre you are using and

who is practicing, man or woman, young or old, all these are not important. The real meditation is the same for everyone, present action of mindfulness and detachment. If you cannot understand and practice like this, your practice is not complete.

Now you are practicing with attachment on the created method, Goenka or Mahasi method. Now the object of your mindfulness is your body from top to toe, you need to practice like this. Beside you need to detach from that practice, from the object of mindfulness you are using, from the counting also. You are free to count, besides, you must detach from counting.

Now you cannot detach from the method of Goenka or Mahasi, from the object of the whole body from top to toe. Now you are paying attention to counting, that's why you are practicing mindfulness with attachment. Your understanding and practice are not complete yet, you are just the created meditator, not real meditator. But we all are the same created meditator in the beginning we must develop more and more.

Câu hỏi 4: Kính bạch Thiền sư, con xin hỏi về phương pháp thực hành thiền.

Trước đây con từng thực hành theo phương pháp thiền Goenka, tức là quan sát thân từ đỉnh đầu xuống gót chân (toàn thân). Gần đây, con thực hành thêm theo hướng dẫn của một vị thiền sư theo trường phái Mahasi, đó là kết hợp đếm số: ví dụ điểm 1 là đỉnh đầu, điểm 2 là má dưới, điểm 3 là ót... cho đến điểm 65 là ngón chân,

rồi quan sát ngược lại. Mỗi lần con thực hành khoảng 10 vòng như vậy trong 1 tiếng rưỡi, và con cảm thấy tâm rất an tĩnh, thân không nhúc nhích, rất chuyên chú.

Vậy con xin hỏi, việc quan sát toàn thân từ đỉnh đầu đến gót chân theo số đếm như vậy có phù hợp không ạ? Phương pháp đó có đúng với chánh niệm và xả ly không? Mong Thiền sư từ bi chỉ dạy.

Câu hỏi tiếp theo của con liên quan đến “ngã” và “vô ngã”. Hiện tại con vẫn đang làm việc trong lĩnh vực kinh doanh – cụ thể là tiếp thị và giới thiệu sản phẩm cho khách hàng, thậm chí là trên các nền tảng quốc tế.

Con băn khoăn rằng việc quảng bá sản phẩm, xây dựng hình ảnh doanh nghiệp, liệu có liên quan đến cái ngã hay không? Nếu có, thì chúng con nên thực hành ra sao để đúng với con đường vô ngã mà Đức Phật đã dạy?

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Con kính tri ân và mong được Thiền sư từ bi chỉ dạy

Trả lời:

Bạn có thể tự do trong việc thực hành, bạn có thể quan sát cơ thể mình từ đầu đến chân. Bạn có thể đếm số lần, nhưng bạn cũng phải có khả năng dừng lại bất cứ điều gì bạn đang làm. Điều này phù hợp với người mới bắt đầu, nhưng điểm yếu là bạn đang thực hành một cách có chủ đích, không tự nhiên. Bạn sẽ chọn đối tượng để giữ chánh niệm, nhưng bạn đang thực hành với sự dính mắc vào việc làm điều đó. Sự dính mắc này cần được xả ly.

Nếu bạn không thể xả ly, sự thực hành của bạn sẽ không thể đi đến hồi kết. Bạn có thể sẽ thực hành theo cách

này trong nhiều năm. Khi thực hành như vậy, tâm bạn có thể sẽ bình an, nhưng nếu bạn dừng lại, mọi thứ sẽ trở lại bình thường. Bạn có thể tự do làm bất cứ điều gì, nhưng bạn cũng cần hiểu để xả ly việc làm ấy.

Để xả ly khỏi việc làm, chúng ta cần dừng khỏi cả việc làm hay không làm, hoặc dừng lại việc làm hay không làm với tâm xả ly. Thực hành thiền thực sự chính là hành động chánh niệm và xả ly trong hiện tại, dành cho tất cả mọi người. Vì vậy, đối tượng bạn chọn để giữ chánh niệm, phương pháp bạn đang sử dụng, nơi bạn thực hành, trung tâm thiền bạn đang theo, người đang thực hành—dù là nam hay nữ, trẻ hay già—tất cả những điều đó đều không quan trọng. Thực hành thiền thực sự thì giống nhau cho tất cả mọi người, đó là hành động chánh niệm và buông bỏ trong hiện tại. Nếu bạn không thể hiểu và thực hành như vậy, sự thực hành của bạn chưa hoàn thiện.

Hiện tại, bạn đang thực hành với sự dính mắc vào các phương pháp như phương pháp Goenka hoặc Mahasi. Đối tượng của chánh niệm của bạn là cơ thể từ đầu đến chân, bạn cần thực hành như vậy. Tuy nhiên, bên cạnh đó, bạn cũng cần xả ly khỏi việc thực hành ấy, xả ly khỏi đối tượng của chánh niệm mà bạn đang sử dụng, xả ly luôn cả việc đếm số. Bạn có thể tự do đếm, nhưng đồng thời cũng phải xả ly khỏi việc đếm đó.

Hiện tại, bạn chưa thể xả ly khỏi phương pháp Goenka hoặc Mahasi, chưa thể xả ly đối tượng là toàn bộ cơ thể từ đầu đến chân. Giờ đây, bạn đang chú ý đến việc đếm số, đó là lý do vì sao bạn đang thực hành chánh niệm với sự dính mắc. Sự hiểu biết và thực hành của bạn chưa hoàn thiện—

bạn vẫn chỉ là một thiền sinh ngụy tạo, chưa phải là một thiền sinh chân thực. Nhưng tất cả chúng ta đều giống nhau—ban đầu đều là những thiền sinh ngụy tạo, và cần phải tiếp tục phát triển hơn nữa.

Question 5: Dear Sayadaw, I want to develop the right effort and mindfulness. I often get distracted by thinking about the past and the future. It's easy to get angry when I hear sounds while sitting in meditation.

Even though I joined your three-month meditation retreat two years ago, I still do not understand and cannot practice according to your teachings. The practice is about observing the mind.

I listened to many audiobooks of Sayadaw U Tejaniya. Sayadaw U Tejaniya also suffered from some mental problems, such as depression, and he was able to overcome that. So he teaches about observing the mind.

When I do sitting meditation, I observe the breath or the rising and falling of my belly. Anytime I get distracted, I come back to the breath or the object. Then I listen to Dhamma talks. I think it helps reduce my negative thinking.

I also suffer from some mental issues, so I want to know how to develop mindfulness and right effort.

Sayadaw: How long have you been working? What kind of job?

Meditator: I'm working in the marketing field. I'm a staff member. I must work from 8 a.m. to 5 p.m., but I often

spend two more hours until 7 p.m. to work more, because I don't have consistent mindfulness. I have been working since 2016 and I have worked for this job for 8 years. I have some months off for medication courses.

Sayadaw: So your job is going around or only one place?

Meditator: Just in Hanoi. Only in the office. I work eight hours a day in the office and if I have more work, I bring my laptop to my home. And I often work more than 10 hours a day.

Sayadaw: What do you mean you don't have concentration?

Meditator: I am easily distracted and lack focus and concentration, because I want to do many tasks at the same time. But I fail to do that, and it affects my practice. So when I practice meditation, I cannot focus on my object.

Sayadaw: What is your job in that company?

Meditator: I write content words for advertising and SEO (Search Engine Optimization). The job is about using keywords to push content to the top of Google search results.

For example, when you search for a keyword like "Thabarwa," you can find your site or product on the first line of the results — like that. It's all about online marketing.

Sayadaw: How old are you now

Meditator: I'm 33 years

Sayadaw: What is the cause of your mental problem?

Meditator:

I think it's probably due to life pressure, family pressure, sadness, and the parents' arguments, which affect a child's psychology. Since childhood, I have felt sad because of those things, and they accumulated over time. When it finally happens, it just happens.

When we have emotional disorders, we cannot control our actions well. Also, if someone has experienced depression, they know it's very scary. It's like a "Black Dog." You feel like you always want to die, and your mind keeps telling you, "Why don't you just die?" It's very negative, and there seems to be no way out, and no one can really help.

For example, in Vietnam, there are only three treatment options. One is going to the hospital where doctors give medication. Taking the medication makes you forget all your worries and sadness, but it directly affects your nervous system. You forget everything you are doing, including your work, so you have to take a break for a while.

Or, if you cannot control your emotions well, when you face relationships with others, people might misunderstand and think you are angry with them. But actually, you are not okay, so that's why you behave like that.

After four years of knowing about Buddhism, I have improved a lot. Knowing the teachings of the Buddha

helped me balance my emotions better because I have always been searching for meditation. I started searching about five years ago, when I was 20 or 21 years old. At that time, I looked for energy meditation.

Of course, that type of meditation has its benefits, but it also generates mental formations. People say that if you develop your chakras, you will cure all diseases and can even heal others. But that is not the right view.

It was not until 2018, when I started going to Thailand, that I had the chance to visit some temples. Around 2021, I participated in my first offline Vipassana retreat. After that, I joined online courses.

In my path of doing good deeds, I always try to meditate regularly because I look up to meditation masters like Sayadaw Uddaka and Sayadaw Tejaniya. They have overcome depression and psychological problems. Before ordaining, they also had rebellious phases. I feel connected to them, so I really enjoy listening to their Dhamma talks and try to meditate according to their guidance to observe my mind. I also try to do the opposite of what my impulses tell me—not following them blindly.

Because, actually, as the Sayadaw Ottamathara teaches, no one is really here. We have to let go of everything. To let go doesn't mean abandoning everything—you still live with your family, but you don't cling to it. That is how I understand Sayadaw's method.

Sayadaw: Are you staying together with your parents?

Meditator: Yes, I am still living with my parents now. But after more than thirty years, everything is better now.

Sayadaw: Are they still having problems with each other after 30 years?

Meditator: Father and mother are still saying bad words toward each other, having conflicts but I don't care anymore.

Back then, when I was a child, I didn't have any reaction at all — I didn't take anyone's side. I just sat and cried, held my cat and cried.

Now I just let it go, because I have more things to be busy with and many other issues to care about. For example, I get worried about work, or about relationships that are not going well — with friends or family.

So now there are other problems, and the conflicts in my family — it's like they've become a habit between the two people. It's like they argue just for fun, so it doesn't affect me too much anymore.

There's a book called *Healing the Inner Child*, and I feel like every child must have experienced some kind of emotional wound growing up. That might be the root cause — it accumulates over time. And when we meditate, we start to remember things from the past, or painful emotions like sadness or anger — they come up during practice.

But actually, like the Buddha said, the past is already gone, so let it go and just focus on the present. That's what I try to contemplate and observe. I'm only recalling this

now because you asked — otherwise, I'm okay now. I've already overcome that mental disorder, at least for the time being. Now I only tend to feel emotionally unstable during winter or cold seasons — kind of like seasonal depression or deep sadness that follows the cold months.

Sayadaw: How many brothers and sisters do you have?

Meditator: I have two younger sisters. They were born in 2000 and 2006. I once brought my younger siblings and my whole family to listen to your Dhamma talk, hoping that you could plant wholesome seeds for them — to help them reduce their attachments, especially those related to worldly desires and sensual pleasures.

But it seemed like they only came because you are famous — just to take pictures and then leave, not care about your teachings.

Sayadaw: How about your two younger sisters? Are they suffering like you?

Meditator: Well, actually, when my younger siblings were born, life was already easier for them. My parents didn't argue much anymore. I'm the eldest child, so I had to bear a harder situation. But for them, life has been too comfortable — so much so that they've been overly pampered and don't know how to handle difficult situations.

That's also one of my current concerns. For example, my second sister — I really want her to meet the monks and practice meditation so that she can reduce her ego. She

thinks she's very smart and good at studying, but just being academically excellent doesn't really contribute much to society, especially if one's emotional intelligence isn't good.

Sayadaw: So you mean you are not much friendly with your family members. That's why you spend your time with your job, is it right ?

Meditator: I don't think so, because my job is quite comfortable. And because I cannot focus well, I have to spend more time on my job. And right now, my company is like my home, and my home is just a sleeping place for me.

Sayadaw: Are you friendly with your coworkers in your company?

Meditator: I think I'm quite friendly with my friends and coworkers, and there aren't many problems. Maybe I'm too friendly, so that might have led to some mistakes or weaknesses in my work. I'm also on friendly terms with my boss — we get along well. Overall, I think I don't have many problems in life right now. It's just that when I meditate, some past issues might come up. But at present, everything is quite okay. I could invite my boss to the Vesak ceremony but I could not invite my family members to go with me.

Sayadaw: Do you know why you experience the problems between your parents? What is your view concerning the bad experience with your parents?

Meditator: Maybe I wasn't a very good person in my past life, so now I have to face the consequences. It's just the law of cause and effect (karma). Now that I'm grown up and have gotten through it, I can reflect and understand it that way.

But at the time it happened, it was really terrible — because I was just a child. I always felt lonely in my own family.

I had a problem with a teacher — he tried to have a bad action with me, but he didn't succeed. At that time, I felt unsure and emotionally numb. I was 10 years old in grade 6. Actually, I don't hate or hold a grudge against anyone, but I really dislike that teacher. I never told my family about it. I was even a victim of male students during secondary school. That's why for a long time, I was afraid of men. But when I got to high school, my male friends were very kind and friendly, which helped me heal from that bad experience.

In life, I think everyone has at some point believed that they are the most miserable person, but in reality, there are always others who suffer even more. I'm just someone who has gone through ordinary kinds of suffering, like many other people. When I managed to get through it, I realized everything was actually quite normal — nothing too serious.

I often reflect that perhaps I wasn't a very kind person in my past life, so I had to endure these results in this one. It's just karma. But now, having come to know the Buddha's teachings, things have become much better.

Thanks to the grace of the Buddha, I've come to understand impermanence, suffering, and non-self. I hope that my focus on meditation and keeping the precepts will help me transform. The past is the past; we can't change it, so we should let it go.

At present, I think I should focus on meditation, keeping the precepts, and doing wholesome deeds. Among those, I prioritize meditation the most, followed by keeping the precepts, because only when moral conduct is strong can meditation be truly effective. As for doing good deeds, I'm not very skillful like others, but whenever I can help with something, I do. Mostly, I participate in meditation retreats.

After that teacher, I didn't have similar experiences with friends. It was only with that teacher. As for the others, they just lightly bullied me — things like: "You're good at English, so let me copy your homework." Nothing too serious. But when those two experiences combined, it became a lot for me to bear. I had to study with that teacher for four whole years, which made me lose all interest in the subject he taught. I lost my foundation in that subject, which led to poor exam results when I entered high school.

On top of that, around the same time — when I was finishing lower secondary school — my parents had serious arguments, which deeply affected me. It was then that, for the first time in my life, I had a thought of picking up a knife... I asked myself: "Why should I keep living? What is there in this world to hold me back?"

I tried to use reason to control my mind, but I realized that I needed to be honest — to live truthfully — so that Sayadaw could truly help me.

However, this is a very personal issue. I see that our group often livestreams, so I don't want to share too many details. But overall, I've shared most of the problems I faced as a child. Sharing this story is just to say that I've already overcome it. It's no longer a heavy burden — I just want to speak up, so that if anyone has gone through something similar, they can find faith that they, too, can overcome it. Everything will pass eventually — it's really nothing in the end.

Answer:

Not only someone, but many people make the same mistakes and go through the same suffering. This concerns nearly everyone. Because life is not just one life — it's an endless cycle. Therefore, making mistakes is concerned with all living beings. That's why suffering like this is also concerned with nearly everyone.

The experience may be the same, maybe more seriously or less seriously, or maybe different. Making the same mistake maybe more or less will be different. Time will be different. That's why suffering like you, everyone can experience like you but not at the same time, not not the same life.

You will experience like this in this life concerned with your parents. Because your parents cannot control their mind. That's why they will solve the problem not only by themselves but also among their family members. That's

why you became the victim between the problems of your parents.

It is sure you already did the same in your past life, in your previous life. In your previous life, you may not be able to control your mind. That's why you will solve the problem with your partner, with your husband or wife. In this way, you already made your children suffer. That is the cause of suffering the same as you did before in your previous life. Your parents will also experience the same in their future life for sure. Because they already did to suffer not only to each other, between husband and wife, even to their children. Therefore they must suffer like you the same as the children in the future life. This is the law of karma, never wrong.

You should try to understand like this, not only the bad deeds of your parents but also bad deeds of your past life for sure. You receive back what you have done before. So also your parents will receive again what they have done in this life. So you don't need to blame. You should not be angry with them. You should try to understand. You should try to get lessons from the problems of your parents.

When I started practicing meditation, I tried to change my understanding, not the understanding of a human being but the understanding of Buddha. When I listen to the teachings of Buddha, I understand like this. And then I want to test whether it is right or wrong. In this way I change my understanding. Whatever bad experience I face, I will accept as my past mistake, bad deeds. In this way, I will

make no response to the person who is causing problems or trouble to me.

The more I practice like this, the more I can reduce my bad deeds of the past and present life. In this way, I can reduce my anger, my hatred, my ignorance because of understanding like this for every bad experience I'm facing now.

You are abused by your teacher. This is also the same. You already did the same to your students in your past life. That's why you have to experience the same. There are only cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature. No you, no I, no teacher, no student, no parents, no children. Only cause and effect or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

I have been using this right understanding from 1999 till now. In this way, I can pay back a lot of my past mistakes or karma or bad deeds. These bad deeds are preventing me from getting success in my life. Not only our past bad karmas are stopping us from being able to do what we want to do, to get what we want, not only for this present practice or desire but also from the practice and desire of the past life. When I solve the problem with this right understanding, I can get success whatever I do. I can also receive back from doing good deeds of the past life also.

We just need to understand like this and then we just need to use this right understanding for all the good and bad experiences of the present moment. Whenever I get help from others, I'm grateful for my past good deeds of helping others. Every action of the others are the same action I did

before. Every action I receive from the others are the same action I already did before to the others. This is the law of karma.

With this right understanding, I dare not make mistakes even if I'm alone, even if no one knows. Because whenever there is bad action, there will be the same bad action. The same bad action will return to us for sure. This is the same for every good action. Even if no one knows, it will surely return to us as good action, good reaction.

In this way, I'm helping many people. Most of my help may not be known, may not be posted in social media because in the past not developed in social media. Even now I have been doing many things without using social media. This is because of the desire of the person who is asking for help. On my side, I'm open, I dare to speak whatever I do, right or wrong. But if it is not needed or not beneficial, I will not do, I will not say.

You should practice to understand like this nearly all the time. This is the real meditation for you. You should treat your parents and sisters more and more with this right understanding. Only when you are more friendly with them, can you pay back for your mistakes, for your anger, for your ignorance. You should not be angry with your parents. You should be grateful to them. Because of your parents' problem, you got the chance to practice meditation. And because of your parents' problems, now you got the chance to understand like this. This is using difficulties and problems in the best way.

I'm really skillful at using it like this. That's why I have been solving the problems of many people with this right understanding. These problems cannot be solved with the law and regulation of the country for sure. Mental medicine cannot solve this problem. Only Dhamma or right understanding about cause and effect or action and the same reaction of impermanent nature can surely solve this problem.

I myself am the same. Because of problems between my parents, I decided never to go back home, never to stay with my parents again. And then I left my parents when I was 23. I worked very hard alone with my own business. In this way I can stand up on my own feet. I can stay with my own apartment, with my own business. At that time, I got the chance to practice meditation. I face the problems of my parents, therefore I got the chance to rely on myself. I was trying to survive by myself.

But when I think highly of myself, I face the problems in my business again. At that time, I got the chance to practice meditation. And then I made use of this opportunity to be a full time meditator and meditation teacher and to do many good deeds that I wanted to do even when I was young. But I could not do as a lay person, as a student, or as a businessman. Only when I became a full time meditator and a meditation teacher, I can do many things, I can do more than I want to do.

You should also try to make use of your bad experience with your parents, with your teacher, with your friends to be a real mediator or to be a meditation teacher.

It is possible. You are still young. You already have many experiences in your life. Besides, you meet with me also. We have the same family problems. We also practice meditation, we met with the same Buddha Dhamma and Sangha.

Now you can understand my teaching. You just need to apply this right understanding in your daily life, in your job and in the meditation retreat. In this way, your present meditation will be more and more easy for sure. I'm solving the root cause of your problem. Your understanding with your parents is wrong. So you need to correct your wrong understanding to right understanding. In this way, everything including meditation will not be difficult for sure. You just need to use this right understanding in your daily life and in practicing meditation.

Meditator: Thank you Sayadaw. I feel really grateful because you are hearing my story. I'm really happy because I can meet our Gautama Buddha. Because of his Dhamma, we and everybody around the world can be happier.

I hope that my story can inspire other people to overcome their problems. I don't think that I can be a meditation teacher like you, because I can't give up my attachments—about family and other work. I have a family to care about, even though I haven't gotten married yet. But I think that I will learn from you and other meditation teachers, and try my best to practice meditation, keep the precepts, and do good deeds like Thabarwa is doing. In the next life, if I am a man, I want to be a monk like you.

Sayadaw: If you are practicing meditation and doing good deeds with right understanding, everything is possible — nothing is difficult.

If we are not practicing meditation, we dare not tell the truth. We cannot understand the truth. Besides, we dare not tell our own truths. We cannot understand ourselves, and we dare not speak about our mistakes and bad deeds.

Because of practicing meditation, we can understand ourselves, our mistakes, and we dare to speak to the public also. This is the power of the Buddha, Dhamma, and Sangha.

You should understand: there is no "I," not someone, not something, not "mine" — just cause and effect, just action and the same reaction of selfless impermanent nature.

I have been using this right understanding since 1999 until now. In this way, I am safe, even though I am traveling all the time. I am travelling even to battle areas in Myanmar that are not safe now, with a lot of shooting, gunfire, bombings, and violence. I have been traveling nearly all the time, but I am safe. I use this right understanding. I have been dealing with many people — many bad people, stupid people, soldiers — but I am still safe. I use this right understanding.

What I understand is we made mistakes with the wrong understanding of someone or of "I". Therefore, if we continue to use this wrong understanding till now, we are sure to pay back the bad karma of our past and present lives.

So we keep reminding ourselves: *"Speaking is speaking only. Hearing is hearing only. Seeing is seeing only. Just impermanent nature. Knowing is knowing only. Just impermanent nature. Not knowing is also not knowing only. Just impermanent nature."*

This right understanding is truly safe — real protection — for all the mistakes we have made in our past lives with the wrong understanding of something, someone, or "I."

I use this right understanding nearly all the time. Even though I became a monk. I have been treated as a monk or as a teacher by many people, but in my mind, I accept myself as no one, not someone, no "I", no teacher, no student, no monk, no man, no woman, no monk, no nun.

I use this right understanding for protection also to control and protect myself from the greed, anger and delusion of people. If I do not understand like this, I will understand myself as a teacher, as a monk — and in this way, I would become really dangerous.

If you understand yourself as a woman, as a girl, you are not safe for sure. But if you change your mind as no one, nothing — just cause and effect of impermanent nature — you are really safe.

Because there is connection with the minds. If you attach yourself to the idea "I am a woman," that attachment will spread to other men. In this way, they will also attach to you as a woman. And if they cannot control their minds, there will be problems — for sure.

So, this is the way I have been using Dhamma in the right way, only with a detached mind. This is the right meditation for you.

You must be mindful of this Dhamma or right understanding all the time. You must try not to forget this right understanding. You must try to make this right understanding to your own understanding.

As a meditation teacher, I really feel satisfied to solve your problem. This is not easy, but by explaining like this, by solving problems like this, I feel I can pay back for the gratitude of the Buddha, Dhamma, and Sangha and that made me satisfied.

Because the gratitude of Buddha, Dhamma, and Sangha is limitless, therefore, I have been working very hard to pay back for the gratitude of Buddha, Dhamma, and Sangha by solving difficult problems like yours.

So, we both can do the greatest good deeds together. That's great. I can teach but you can also learn. In the last two years, you could not learn, but this time, you can learn. That is really great. It's not easy to teach and to learn like this.

But if you can learn like this, many people like you may also be able to learn. That's why we use livestream — to show the ground condition of the meditation retreat, to show what really happens. What happens can really be seen in the livestream.

This is also one of the greatest good deeds of mine. I use social media in the best way to educate many people to know the truth as much as possible.

Câu hỏi 5:

Kính bạch Thiền sư, con muốn phát triển chánh tinh tấn và chánh niệm. Con thường bị phân tâm bởi những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Con cũng dễ nổi giận khi nghe thấy âm thanh trong lúc đang ngồi thiền.

Dù con đã tham dự khóa thiền ba tháng của Ngài cách đây hai năm, con vẫn chưa thật sự hiểu và chưa thực hành đúng theo lời dạy của Ngài — tức là thực hành quan sát tâm.

Con có nghe nhiều pháp thoại của Thiền sư U Tejaniya. Ngài U Tejaniya cũng từng trải qua các vấn đề về tâm lý như trầm cảm, và Ngài đã vượt qua được. Vì vậy Ngài dạy về việc quan sát tâm.

Khi con ngồi thiền, con quan sát hơi thở hoặc phòng xẹp ở bụng. Mỗi khi tâm con bị phân tán, con quay lại với hơi thở hoặc đối tượng. Sau đó, con nghe pháp thoại. Con nghĩ điều đó giúp giảm bớt các suy nghĩ tiêu cực.

Con cũng đang gặp một số vấn đề về tâm lý, nên con muốn biết cách phát triển chánh niệm và chánh tinh tấn.

Thiền sư: Bạn đã làm việc được bao lâu rồi? Làm công việc gì?

Thiền sinh: Dạ, con làm trong lĩnh vực marketing. Con là nhân viên văn phòng. Con phải làm từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, nhưng con thường làm thêm hai tiếng đến 7 giờ tối, vì con không có được sự chánh niệm ổn định.

Con đã làm việc từ năm 2016, và con làm công việc hiện tại được 8 năm. Con cũng từng nghỉ một vài tháng để tham gia các khóa điều trị.

Thiền sư: Việc công việc của bạn là phải di chuyển nhiều hay chỉ ở một nơi?

Thiền sinh: Dạ, chỉ ở Hà Nội. Con làm việc tại văn phòng, 8 tiếng mỗi ngày. Nếu có việc thêm, con mang máy tính về nhà làm. Con thường làm việc hơn 10 tiếng một ngày.

Thiền sư: Bạn nói là bạn không có định, tức là sao?

Thiền sinh: Dạ, con dễ bị phân tâm và thiếu tập trung vì con muốn làm nhiều việc cùng lúc. Nhưng con lại không làm tốt được, và điều đó ảnh hưởng đến việc hành thiền. Khi ngồi thiền, con không thể tập trung vào đối tượng.

Thiền sư: Công việc cụ thể của bạn trong công ty là gì?

Thiền sinh: Dạ, con viết nội dung quảng cáo và tối ưu hóa công cụ tìm kiếm (SEO). Công việc là sử dụng các từ khóa để đẩy nội dung lên vị trí cao trong kết quả tìm kiếm của Google.

Ví dụ, khi tìm từ khóa như “Thabarwa,” thì trang web hoặc sản phẩm của mình sẽ hiện lên dòng đầu tiên — kiểu như vậy. Tất cả đều liên quan đến marketing online.

Thiền sư: Bạn năm nay bao nhiêu tuổi?

Thiền sinh: Dạ, con 33 tuổi ạ.

Thiền sư: Nguyên nhân của vấn đề tâm lý của bạn là gì?

Thiền sinh: Con nghĩ là chắc là áp lực cuộc sống, áp lực gia đình, áp lực buồn phiền, não của bố mẹ cãi nhau chẳng hạn, thì làm ảnh hưởng đến tâm lý trẻ con. Từ bé thì mình đã bị buồn vì mấy cái đấy, xong rồi nó tích tụ. Đến lúc mà nó xảy ra thì nó xảy ra rồi ạ.

Khi mình bị rối loạn cảm xúc thì mình sẽ không kiểm soát tốt được những cái hành động của mình. Hoặc là, nếu mà ai đã từng rơi vào trầm cảm rồi thì thấy là nó rất là đáng sợ. Nó giống như là "Black Dog" — con chó đen ấy. Mình sẽ cảm thấy lúc nào mình cũng muốn chết, và lúc nào cái tâm của mình nó cũng nói là "tại sao mày không đi chết đi?" kiểu như thế. Nó rất là tiêu cực và không có cách nào, và cũng không có ai có thể giúp được.

Ví dụ ở Việt Nam thì chỉ có ba hình thức chữa trị. Một là đến bệnh viện, thì bác sĩ cho thuốc uống. Thuốc đấy uống vào thì mình sẽ quên hết những cái buồn phiền, phiền não đi. Nhưng mà nó sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thần kinh của mình, làm mình quên hết mọi việc mình đang làm, kể cả công việc. Mình sẽ phải nghỉ một thời gian.

Hoặc là nếu mình không kiểm soát được tốt cảm xúc thì lúc mà mình đối diện với các mối quan hệ khác, mọi người có thể hiểu lầm là mình đang sân giận với họ. Nhưng thực ra là mình cũng đang không ổn nên mình mới như thế.

Sau bốn năm mà con biết đến Phật pháp thì con đã đỡ hơn rất nhiều. Biết đến giáo pháp của Đức Phật thì con đã có thể cân bằng được cảm xúc tốt hơn. Vì lúc nào con cũng đi tìm thiền. Con đi tìm từ lúc năm năm... con hai mươi, hai mốt tuổi. Nhưng mà lúc đấy con tìm phải cái thiền năng lượng.

Tất nhiên mấy cái thiền đấy thì nó cũng có cái tốt, nhưng mà nó sẽ phát sinh cái tướng của mình. Người ta bảo là nếu mình phát triển được luân xa thì mình sẽ hết bệnh, hết tất cả các bệnh, mà còn có thể chữa được bệnh cho người khác. Nhưng cái đấy thì không phải là chánh kiến.

Mãi đến năm 2018, lúc mà con bắt đầu sang Thái Lan thì con có duyên được đến các chùa. Khoảng năm 2021 thì con tham gia khóa thiền Vipassana đầu tiên (offline). Sau đấy con tham gia các khóa online.

Trong hành trình làm thiện pháp của mình, thì con lúc nào cũng cố gắng tập thiền, mặc dù con tập đều, vì con nhìn vào các vị thiền sư như là ngài Uddaka, ngài Teranidha. Họ đã có thể chiến thắng được sự trầm cảm và các vấn đề tâm lý của các ngài. Hồi xưa, trước khi đi tu, các ngài cũng có khá nhiều khoảng thời gian nổi loạn. Con thấy có sự kết nối, nên con rất thích nghe pháp thoại của các ngài, và con cố gắng hành thiền theo để có thể quán được cái tâm của mình, và sẽ cố gắng làm ngược lại những cái điều "xúi" mình — tức là mình sẽ không nghe theo, mà mình làm ngược lại.

Vì thực ra, như sư, như ngài Uddaka dạy, thì là không có ai ở đây cả. Và mình phải xả ly được mọi thứ. Mình xả ly được, ừm... tức là xả ly ở đây, buông, có nghĩa là không

phải mình bỏ đi hết tất cả mọi thứ — mình có gia đình thì mình vẫn phải ở trong gia đình, nhưng mình không dính mắc vào đấy. Thì đấy là cách mà con hiểu về phương pháp của ngài.

Thiền sư: Bạn có đang sống cùng với cha mẹ không?

Thiền sinh: Dạ, con vẫn đang sống với cha mẹ. Nhưng sau hơn ba mươi năm thì mọi thứ đã tốt hơn rồi ạ.

Thiền sư: Họ vẫn còn xung đột với nhau sau 30 năm sao?

Thiền sinh: Bố và mẹ con vẫn hay nói những lời khó nghe với nhau, vẫn còn mâu thuẫn, nhưng con không quan tâm nữa rồi ạ.

Thực ra là hồi bé thì con không có phản ứng gì hết, không có kiêu bênh ai cả. Con chỉ ngồi, con khóc thôi, con ôm con mèo rồi khóc. Bây giờ thì mặc kệ thôi, tại vì mình có nhiều việc bận rộn hơn và mình có nhiều vấn đề khác để quan tâm hơn. ví dụ như công việc, mình sẽ phiền não về những thứ khác như công việc chẳng hạn, hoặc là các vấn đề trong mối quan hệ không hòa hợp, với bạn bè, người thân...

Cái việc cãi nhau đó thành thói quen của hai người rồi, như kiểu cãi nhau cho vui, nên nó không ảnh hưởng đến mình nhiều quá. Nhưng có một cuốn sách tên là “chữa lành đứa trẻ bên trong bạn”, thì con nghĩ chắc ai hồi bé cũng từng cảm thấy bị tổn thương. Sau đấy, nó có thể là nguyên nhân tích tụ lại, mà lúc mình càng hành thiền thì mình càng nhớ lại những điều trong quá khứ, hoặc những cảm xúc —

những cái liên quan đến cảm xúc buồn, giận hoặc gì đó — thì nó sẽ trôi lên lúc mình hành thiền.

Còn thực ra là cái chuyện đấy, như đức phật nói, là quá khứ đã qua thì cho nó qua luôn, mình tập trung hiện tại thôi ạ. Con cũng quán được là như thế. Đây là vì ngài hỏi lại nên là nó bị buồn lại thôi ạ, chứ còn bây giờ con bình thường, không vấn đề gì vì con đã vượt qua được vấn đề tâm lý đấy rồi — tạm thời là như thế.

Hiện tại đến mùa đông, mùa lạnh là con thấy cảm xúc không ổn lắm, như kiểu là trầm cảm theo mùa ạ.

Thiền sư: Bạn có bao nhiêu anh chị em?

Người hỏi: Dạ, con có hai em gái. Các em sinh năm 2000 và 2006.

Con từng đưa em con và cả gia đình đến nghe pháp của ngài, để ngài gieo duyên cho mọi người, giúp mọi người bớt đi những sự dính mắc, đặc biệt là theo cái tâm hướng về đời sống thế tục, nam nữ.

Nhưng có vẻ như mọi người chỉ đến vì ngài nổi tiếng, đến để chụp ảnh rồi về, chứ không thực sự thực hành gì cả.

Thiền sư: Hai người em gái của cô thì có trải qua những cái sự đau khổ giống cô không?

Thiền sinh: Thực ra thì lúc bọn nó sinh ra là bọn nó sướng rồi, bố mẹ cũng ít cãi nhau. Thì con là người con cả, nên con đứng mũi chịu sào thôi. Còn bọn nó thì kiểu sướng quá, nhiều lúc được chiều quá, nên không biết xử lý các tình huống. Thì đó cũng là một trong những cái phiền não của con bây giờ. Ví dụ như em gái thứ hai của con, thì con rất muốn là nó đến gặp các sư để hành thiền, để cho nó bớt

được cái bản ngã của nó, vì nó đang nghĩ là nó học rất giỏi. Nhưng mà học giỏi không thôi thì cũng chả làm được gì cho xã hội nếu mà IQ không được tốt.

Thiền sư: Cô có nghĩ rằng là vì cô không có thân thiện hòa hợp với các thành viên trong gia đình nên cô mới dành thời gian cho công việc nhiều vậy không?

Thiền sinh: Con không nghĩ thế tại vì ở công ty con khá là thoải mái. Con làm lâu rồi nên là con vừa làm vừa chơi nên nó mới thế chứ nó không liên quan gì đến gia đình. Chắc là do con bị mất tập trung chứ nó cũng không liên quan đến gia đình nhiều lắm. Đúng là nếu mà mình có chuyện buồn thì mình tập trung vào công việc thì cũng đúng nhưng mà bây giờ công ty giống như kiểu nhà ở của con còn nhà của con thì là nơi ngủ thôi.

Thiền sư: Bạn có thân thiện với các đồng nghiệp trong công ty của mình không?

Thiền sinh: Con nghĩ là con cũng khá là thân thiện với bạn bè và đồng nghiệp, cũng không có vấn đề gì nhiều. Chắc là thân thiện quá nên là nó mới bị kiêu sa ngã trong công việc. Con với cả sếp con thì cũng chơi với nhau ạ. Nói chung là con nghĩ là con cũng đang không có vấn đề gì nhiều trong cuộc sống, chỉ có là lúc hành thiền thì những cái vấn đề quá khứ nó có thể hiện lên. Còn hiện tại là mọi thứ cũng tương đối ổn. Con rủ được cả sếp con đến lễ Vesak mà con không rủ được gia đình đi cùng.

Thiền sư: Đối với những trải nghiệm xấu trong quá khứ với cha mẹ của mình thì góc nhìn của cô là như thế nào? Cô nghĩ tại sao mà cô lại rơi vào trong tình huống đó?

Thiền sinh: Chắc là kiếp trước con cũng không tốt lắm nên là con phải chịu những quả đấy. Thì nó là nhân quả thôi ạ. Bây giờ mình trưởng thành rồi, mình vượt qua rồi thì mình có thể quán chiếu được là như thế. Còn ở thời điểm mà nó xảy ra thì nó rất là tệ. Vì mình chỉ là một đứa trẻ con thôi ạ. Lúc nào mình cũng thấy cô độc ở trong gia đình mình.

Khi con học cấp hai, con đã từng gặp vấn đề với một người thầy — ông ấy đã cố gắng có hành vi xấu với con, nhưng không thành công. Lúc đó, con cảm thấy rất hoang mang và tê liệt về mặt cảm xúc. Khi đó con mới 10 tuổi, đang học lớp 6. Thực ra, con không ghét hay oán hận ai cả, nhưng con thật sự rất không ưa người thầy đó. Con chưa bao giờ kể chuyện này cho gia đình. Con thậm chí còn từng là nạn nhân của một số nam sinh trong thời gian học cấp hai. Vì vậy, trong một thời gian dài, con rất sợ con trai. Nhưng khi lên cấp ba, các bạn nam của con rất tốt bụng và thân thiện, điều đó đã giúp con chữa lành phần nào khỏi trải nghiệm tồi tệ trước đây.

Trong cuộc đời, con nghĩ là ai cũng từng nghĩ mình là người khổ nhất, nhưng thực tế thì sẽ luôn có những người còn khổ hơn. Con cũng chỉ là một người có những nỗi khổ thông thường giống như bao người khác. Khi con đã vượt qua được rồi thì con thấy mọi chuyện cũng bình thường, chẳng có vấn đề gì cả.

Con vẫn thường quán chiếu rằng chắc là kiếp trước con không tử tế, nên kiếp này con mới phải chịu như vậy. Nhưng bây giờ, khi biết đến Phật pháp, thì mọi thứ đã tốt hơn rất nhiều. Nhờ ân đức của Đức Thế Tôn, con đã có thể

hiểu được vô thường, khổ, vô ngã. Con mong rằng việc con chú trọng vào hành thiền, trì giới — giữ giới — sẽ giúp con chuyển hóa. Quá khứ như thế nào thì cũng nên buông bỏ, vì mình không thể thay đổi được.

Hiện tại, con nghĩ mình nên tập trung vào hành thiền, trì giới và làm các việc thiện pháp. Trong đó, con ưu tiên nhất là hành thiền, sau đó là song song với trì giới, vì có giữ giới tốt thì hành thiền mới hiệu quả. Còn việc làm thiện pháp thì con không khéo tay như các bạn, nhưng có việc gì con hỗ trợ được thì con vẫn làm. Chủ yếu là con tham gia các khóa thiền.

Sau người thầy kia thì con không có trải nghiệm tương tự với bạn bè. Chỉ có người thầy đó thôi ạ. Còn bọn bạn thì chỉ bắt nạt nhẹ nhàng, kiểu như: “Mày học giỏi tiếng Anh thì cho tao chép bài với,” thế thôi ạ, không có gì nghiêm trọng lắm. Nhưng khi kết hợp cả hai điều ấy lại, con đã phải chịu đựng khá nhiều. Hơn nữa, con phải học thầy đó suốt bốn năm liền, khiến con không muốn học môn học của thầy luôn. Con bị mất gốc môn đó, dẫn đến kết quả thi cấp ba không được tốt.

Sau đó, cộng thêm việc bố mẹ con cãi nhau rất lớn khi con đang học cuối cấp hai, lúc đó lần đầu tiên trong đời con có suy nghĩ muốn cầm con dao... Con tự hỏi: “Tại sao mình phải tiếp tục sống? Thế giới này đâu có gì để níu giữ mình?” Con đã cố dùng lý trí để kiểm soát tâm mình, nhưng rồi nhận ra rằng mình phải thành thật, phải sống thật thì ngài (thiền sư) mới có thể giúp mình được.

Tuy nhiên, đây là vấn đề rất riêng tư. Con thấy bên mình hay livestream nên con cũng không muốn nói quá chi

tiết. Nhưng nhìn chung, con đã nói gần hết những vấn đề con gặp phải khi còn nhỏ. Việc con chia sẻ câu chuyện này là để nhấn mạnh rằng con đã vượt qua được rồi. Nó không còn gì quá nặng nề, chỉ là con muốn nói ra, để nếu có ai từng trải qua điều tương tự, thì họ sẽ có thêm niềm tin rằng mình cũng có thể vượt qua được. Mọi chuyện rồi cũng sẽ qua thôi, cũng chẳng có gì cả.

Trả lời:

Mọi người đều khổ. Mọi người đều có những lỗi lầm giống như nhau. Do đó, những nỗi khổ đau giống nhau thì liên quan đến gần như tất cả mọi người. Vì cuộc sống này không chỉ là một cuộc sống, mà nó là vòng luân hồi bất tận. Tất cả mọi chúng sanh đều đã từng phạm lỗi, và gần như tất cả mọi người thì phải chịu khổ đau như thế này. Có thể là giống nhau, cũng có thể là nghiêm trọng hơn. Nó chỉ khác nhau về thời gian. Cùng một lỗi lầm, có thể là nhiều hoặc là ít hơn – chỉ là thời gian khác nhau.

Việc trải qua những khổ đau giống như bạn thì nhiều người cũng sẽ có những trải nghiệm tương tự như vậy, chỉ là thời gian khác nhau, cuộc đời khác nhau. Tức là có thể không phải đời này, nhưng mà có thể là đời khác – những cái kiếp sống khác nhau.

Bạn trải nghiệm thế này liên quan đến cha mẹ, vì cha mẹ của bạn không thể kiểm soát tâm của họ. Họ đã giải quyết vấn đề bằng cách không phải chỉ gây tổn thương cho nhau, mà còn gây ra những đau khổ cho các thành viên khác. Bạn đã là nạn nhân của những vấn đề của cha mẹ. Nhưng chắc chắn rằng, bạn đã từng làm tương tự như vậy trong kiếp sống trước đây. Bạn cũng không kiểm soát được

tâm của mình, giống như cha mẹ bạn. Kiếp trước, cũng như vậy – bạn đã giải quyết vấn đề của mình với đối tác, với chồng hoặc vợ theo cách tương tự. Và bạn đã làm cho những đứa con của mình chịu đau khổ.

Đó chính là nhân của những đau khổ tương tự giống như bạn đã làm trước đây, trong cuộc sống trước đây. Và cha mẹ của bạn sẽ có những trải nghiệm giống như thế này trong tương lai, vì họ đã làm khổ đau không chỉ lẫn nhau mà còn làm tổn thương con cái. Họ sẽ phải chịu khổ đau tương tự khi họ làm con cái trong kiếp sống tương lai.

Đây là định luật của nghiệp – không bao giờ sai. Bạn hãy cố gắng hiểu như thế này: không phải chỉ là những hành động xấu của cha mẹ bạn, mà đó cũng là những hành động xấu của bạn trong kiếp sống trước đây. Bạn nhận lại điều bạn đã làm trong quá khứ, và cha mẹ của bạn sẽ nhận lại điều mà họ làm trong hôm nay. Đừng giận họ. Bạn nên cố gắng thấu hiểu hơn và học được bài học từ những cái vấn đề của cha mẹ bạn.

Khi thực hành thiền, tôi cố gắng thay đổi hiểu biết của tôi – không phải hiểu biết của một con người, mà trở thành hiểu biết của Đức Phật. Khi tôi nghe những lời Phật dạy, tôi đã muốn kiểm tra liệu nó đúng hay sai. Vì thế, tôi thay đổi hiểu biết của mình. Bất cứ khi nào tôi trải nghiệm một điều xấu, tôi sẽ chấp nhận đó là vì cái hành động xấu trong quá khứ của tôi. Do đó, tôi không đáp trả người đã làm tổn thương tôi hay gây vấn đề cho tôi. Tôi càng thực hành giống như thế này thì tôi càng có thể giảm những hành động xấu, làm thuyên giảm những cái kết quả xấu đến từ kiếp sống trước đây và hiện tại của tôi. Theo cách này, tôi có thể giảm

sự giận dữ, sự oán hận, sự vô minh của mình vì hiểu như thế này đối với mọi trải nghiệm xấu mà tôi đối mặt ngay bây giờ.

Bạn đã bị lạm dụng bởi thầy của bạn, vì bạn đã từng làm vậy với học trò của mình trong kiếp sống trước đây. Do đó, bạn đã trải nghiệm tương tự. Đó chỉ là nhân và quả của tự nhiên vô thường, vô ngã. Không có tôi, không có bạn, không có thầy giáo, không có cha, không có mẹ – chỉ là nhân và quả, chỉ là hành động và phản ứng tương tự của tự nhiên vô thường, vô ngã.

Tôi đã sử dụng hiểu biết như thế này từ năm 1999 cho đến nay. Và tôi đã có thể trả được rất nhiều nghiệp – những hành động xấu trong quá khứ của tôi. Những bất thiện nghiệp trong quá khứ đã ngăn chặn tôi thành công trong cuộc sống. Không chỉ những hành động xấu trong quá khứ của chúng ta đang ngăn chặn những điều mà chúng ta có thể trở thành, mà cả những điều mà chúng ta mong muốn, không những chỉ từ thực hành và mong muốn ở hiện tại, mà còn đến từ những mong muốn, những khát vọng trong kiếp sống trước đây.

Khi tôi giải quyết vấn đề với hiểu biết đúng này, tôi có thể có được điều tôi mong muốn, tôi có thể có được thành công trong bất cứ điều gì tôi làm, và tôi có thể nhận lại từ những việc làm tốt đẹp trong kiếp sống trước đây.

Chúng ta chỉ cần hiểu như thế này và sử dụng hiểu biết đúng này cho tất cả những trải nghiệm tốt và xấu ở hiện tại. Bất cứ khi nào tôi nhận được sự giúp đỡ từ người khác, thì tôi biết ơn đối với hành động tốt đẹp của tôi trong quá khứ đã giúp đỡ người khác. Mọi hành động của người khác thì

tương tự giống như điều tôi đã làm trong quá khứ. Những hành động tôi nhận từ người khác thì tôi cũng đã làm như vậy trước đây. Đó là định luật của nghiệp.

Với hiểu biết đúng này, tôi không dám phạm lỗi lầm, thậm chí nếu tôi ở một mình, thậm chí không ai biết. Vì bất cứ khi nào có hành động xấu, thì sẽ có một hành động xấu tương tự quay trở lại với tôi, với chúng ta. Tương tự như vậy, những hành động thiện lành, tốt đẹp, thậm chí không ai biết đến, thì nó sẽ quay lại với chúng ta, bởi vì đó là hành động tốt đẹp.

Do đó, tôi giúp đỡ rất nhiều người. Phần lớn những sự giúp đỡ của tôi không được biết đến, không được đăng tải trên mạng xã hội, vì trong quá khứ mạng xã hội chưa phát triển. Thậm chí ngay bây giờ, tôi đang làm rất nhiều điều tốt đẹp nhưng không đưa lên mạng xã hội – đó chỉ là vì mong muốn của người đang yêu cầu được giúp đỡ. Về phía tôi, tôi dám nói ra bất cứ điều gì tôi làm – đúng hay sai – nhưng nếu không cần thiết, nếu không có lợi, tôi sẽ không nói.

Bạn nên thực hành hiểu biết như thế này mọi lúc. Và đây là thực hành thiện thật sự dành cho bạn. Bạn nên đối xử với cha mẹ và em của bạn ngày một nhiều hơn bằng hiểu biết đúng này. Khi bạn ngày càng thân thiện hơn với họ, thì bạn có thể trả lại những lỗi lầm của bạn, những cơn giận của bạn, những vô minh của bạn – tức là bạn đang trả nghiệp.

Bạn không nên giận cha mẹ. Bạn nên biết ơn họ, vì nhờ vấn đề của họ, bạn có cơ hội để thực hành thiện. Nhờ vấn đề của cha mẹ, bạn đã có cơ hội để hiểu biết như thế

này. Đây là cách sử dụng khó khăn và vắn đề theo cách tốt nhất.

Tôi thì giỏi sử dụng như thế này. Tôi đã giải quyết vắn đề của nhiều người bằng hiểu biết đúng này. Không thể giải quyết vắn đề này bằng luật lệ của nhà nước. Thuộc Tây thì cũng không giải quyết được. Chỉ có pháp chân lý, hay hiểu biết đúng dẫn về nhân và quả, về hành động và phản ứng tương tự của tự nhiên – vô thường – thì mới có thể chắc chắn giải quyết được vắn đề này.

Bản thân tôi cũng vậy. Vì có những vắn đề với cha mẹ, tôi đã quyết định không trở về nhà một lần nào nữa. Tôi đã rời bỏ gia đình năm 23 tuổi, làm việc rất chăm chỉ một mình. Bằng cách này, tôi đã có thể tự đứng trên đôi chân của mình. Tôi đã có một căn hộ, có công ty, và tôi có cơ hội thực hành thiền vì tôi đối mặt với những vắn đề của cha mẹ. Tôi có cơ hội để nương tựa vào bản thân mình, tôi đã có thể tồn tại, sống sót một mình.

Nhưng khi tôi tự cao về bản thân, tôi đối diện với những vắn đề của công ty của tôi. Và lúc này, tôi có cơ hội để hành thiền. Tôi sử dụng cơ hội này để trở thành một người hành thiền toàn thời gian, một thiền sư toàn thời gian – để làm nhiều thiện pháp như tôi muốn, thậm chí là lúc đó tôi còn trẻ. Nhưng tôi không thể làm nhiều thiện pháp khi tôi là một doanh nhân hay khi tôi là một sinh viên. Nhưng khi tôi trở thành một người hành thiền, một thiền sư, thì tôi có thể làm được rất nhiều thứ – nhiều hơn so với tôi mong muốn.

Bạn nên cố gắng sử dụng những trải nghiệm xấu với cha mẹ của bạn, thầy của bạn, bạn bè của bạn để trở thành

một người hành thiền đích thực, để trở thành một thiền sư đích thực. Điều này là khả thi. Bạn thì vẫn còn trẻ. Bạn đã có nhiều trải nghiệm trong cuộc đời của bạn. Ngoài ra, bạn đã gặp tôi. Và chúng ta có cùng những vấn đề gia đình giống nhau. Chúng ta cũng thực hành thiền, chúng ta đã cùng gặp Phật, Pháp và Tăng.

Bây giờ bạn có thể hiểu lời dạy của tôi. Bạn chỉ cần áp dụng những hiểu biết đúng này vào trong đời sống hằng ngày, vào công việc, vào những khóa thiền. Theo cách này, bạn sẽ thực hành thiền ngày một dễ dàng hơn. Chắc chắn là như vậy.

Tôi thì đang giải quyết vấn đề cốt lõi cho vấn đề của bạn. Hiểu biết của bạn về cha mẹ là sai. Bạn cần phải sửa từ hiểu biết sai sang hiểu biết đúng. Theo cách này, mọi thứ – gồm cả việc hành thiền – sẽ không còn khó khăn. Chắc chắn là như vậy. Bạn cần phải sử dụng hiểu biết đúng này trong cuộc sống hằng ngày và thực hành thiền.

Thiền sinh: Con rất cảm ơn thiền sư và sư đã dịch cho con, và cảm ơn giáo pháp của Đức Phật. Tuy rằng con cũng không muốn nói về vấn đề cá nhân của mình quá nhiều, nhưng vì ngài đã rất chân thành hỏi và muốn giải quyết tận gốc vấn đề của con, nên con hi vọng rằng với câu chuyện của mình — dù nó cũng không có khổ lắm đâu, vì bây giờ con cũng bình thường rồi, con đã là một người trưởng thành rồi — thì con mong rằng những người đang phải chịu đau khổ có thể biết đến giáo pháp của Đức Phật, quán được sự vô thường, khổ, vô ngã, biết được nguyên nhân - hậu quả, như Sayadaw đã dạy, để có thể làm tốt hơn những công việc của thiền sinh hay Phật tử. Kể cả không phải là theo đạo

Phật cũng được, đạo Thiên Chúa cũng được, hay là người thường cũng được, nhưng mà bây giờ mình giữ được năm giới thì đã là rất tốt rồi, và tốt hơn nữa là có thể gieo duyên cho những người khác.

Con mong là mọi người sẽ hạnh phúc với hiện tại, vì quá khứ thì đã qua rồi, tương lai thì chưa đến. Con thì không nghĩ là con có thể trở thành một vị thiền sư như ngài, vì con vẫn còn dính mắc vào gia đình, vào công việc. Tuy là con chưa lập gia đình, nhưng mà con vẫn còn bố mẹ và các em, nên con phải quan tâm đến họ.

Con cũng hi vọng rằng ở kiếp sống sau này, nếu mình có thể trở thành một người nam, thì mình sẽ có thể trở thành tu sĩ như Ngài.

Sayadaw: Nếu như bạn thực hành thiện và làm thiện pháp với hiểu biết đúng này thì mọi thứ đều khả thi. Không có gì là khó khăn.

Hãy gỡ bỏ những giới hạn trong tâm trí mình. nếu mà chúng ta không thực hành thiện, thì chúng ta không dám nói lên sự thật. Chúng ta không biết về sự thật, không hiểu biết về bản thân mình. Chúng ta không dám nói về lỗi lầm của mình hay là những hành động xấu của mình.

Vì thực hành thiện, chúng ta có thể hiểu biết về bản thân, về lỗi lầm của mình, và có can đảm để nói trước công chúng. Đây là sức mạnh của Phật, Pháp và Tăng.

Bạn nên hiểu rằng: không có “tôi”, không có “ai đó”, không có “thứ gì đó”, không có “cái của tôi”. Chỉ là nhân và quả, hay hành động và phản ứng tương tự của tự nhiên vô thường.

Tôi đã sử dụng hiểu biết đúng này từ năm 1999 cho đến nay. Do đó, tôi có được sự an toàn, không gặp nguy hiểm, dù tôi đi lại mọi lúc. Tôi đã đi lại, thậm chí đến những khu vực nội chiến — ở nơi đó có nhiều vụ bắn nhau, ném bom, khủng bố, v.v. Dù đi lại mọi lúc như vậy, nhưng tôi vẫn an toàn vì tôi sử dụng hiểu biết đúng này.

Tôi đã làm việc với đủ mọi hạng người — những người xấu, những người ngu ngốc, quân lính, v.v. — và tôi vẫn sử dụng hiểu biết đúng này.

Chúng ta đã có lỗi về hiểu biết — đó là chúng ta nghĩ rằng “ai đó” là có thật, có cái “tôi”. Vì hiểu biết sai lầm, chúng ta chắc chắn sẽ phải trả những nghiệp của mình trong quá khứ.

Chúng ta cần phải nhắc nhở bản thân: *“Nói chỉ là nói, nghe chỉ là nghe, chỉ là bản chất vô thường. Biết là biết, không biết là không biết, chỉ là bản chất vô thường”*.

Và điều này là sự bảo hộ và bảo vệ thật sự đối với tất cả mọi lỗi lầm mà chúng ta đã làm — với mọi hành động bất thiện trong các kiếp sống trước đây — khỏi cái lỗi lầm lớn là nghĩ rằng có “ngã”, có “tôi”.

Tôi sử dụng hiểu biết đúng này gần như mọi thời gian. Thậm chí khi tôi trở thành một tu sĩ, một thiền sư, tôi đã được đối xử bởi mọi người như là một tu sĩ, một thiền sư. Nhưng trong tâm, tôi chấp nhận rằng tôi không là ai cả. Không có thầy, không có học trò, không có tu sĩ, không có chư Tăng, không có chư Ni, không có người nam, không có người nữ. Đây là biện pháp bảo vệ để kiểm soát tham, sân, si của mọi người.

Nếu mà tôi không hiểu như thế này, tôi sẽ xem bản thân là một thiền sư, là một tu sĩ, và như vậy thì tôi sẽ gặp nguy hiểm. Nếu bạn xem bạn là một người phụ nữ, thì bạn sẽ không được an toàn. Đừng xem bản thân là gì cả. Tất cả chỉ là bản chất vô thường.

Điều này mang đến sự an toàn. Việc này liên quan đến tâm. Nếu như bạn chấp nhận mình là nữ, thì sự chấp nhận đó sẽ ảnh hưởng đến những người nam. Họ sẽ dính mắc vào bạn như một người nữ. Bằng cách này, nếu họ không kiểm soát được tâm của họ thì sẽ có rắc rối — chắc chắn là như vậy.

Đây là cách mà tôi đã sử dụng pháp, chân lý, chỉ để sử dụng mà thôi — với tâm xả ly. Đây là pháp thiền thực sự dành cho bạn.

Bạn cần phải chánh niệm về Dhamma, về sự thật, về hiểu biết đúng, về chánh kiến — mọi lúc. Và bạn phải cố gắng không được quên hiểu biết đúng này. Bạn phải cố gắng xem đây là hiểu biết của chính bạn.

Là một thiền sư, tôi thực sự mãn nguyện khi giải quyết vấn đề. Không dễ dàng để có thể giải thích và giải quyết vấn đề như thế này. Tôi cảm thấy tôi có thể trả ơn cho Tam Bảo, cho ân đức của Tam Bảo. Điều này làm cho tôi thật sự mãn nguyện vì ân đức của Tam Bảo là vô hạn.

Do đó, tôi đã làm việc vô cùng chăm chỉ để trả ơn Tam Bảo, để giải quyết vấn đề của bạn. Bằng cách giải quyết vấn đề giống như của bạn, thì cả hai chúng ta đều đang làm những phước thiện quý báu nhất cùng với nhau.

Tôi thì có thể dạy, bạn thì có thể học. Dù hai năm trước bạn không thể làm điều đó, nhưng lần này bạn đã có thể học hỏi. Điều này thật sự là tuyệt vời. Không dễ để có thể dạy và học giống như thế này. Nếu mà bạn có thể học hỏi giống như thế này, thì nhiều người giống như bạn cũng sẽ có thể học hỏi.

Vì thế mà chúng ta livestream để có thể đưa ra, cho thấy những cái gì đang thực sự diễn ra trong khóa thiền. Mọi người có thể xem ở trên livestream. Và đây cũng là một trong những hành động thiện pháp tuyệt vời nhất của tôi. Tôi sử dụng mạng xã hội theo cách tốt nhất để giúp đỡ nhiều người biết đến sự thật nhiều nhất có thể.

Question 6: Dear Sayadaw, I have 2 question.

1. How can we distinguish between “just doing” — acting without the sense of self or ego — and acting with habit or conditioning? In daily activities, if we do everything based on habit, does that mean we are acting with ignorance and mindlessness?

2. When working in a group or collective environment, I often notice that the ego or sense of self becomes more apparent. How should I practice in order to let go of “I” and “mine” in a group setting?

Answer:

Buddha can abandon the habit of self. The rest of enlightened ones may still remain habit, that's why all doing with habit cannot be doing with ignorance and attachment. Because for the enlightened person except Buddha they

cannot eliminate or abandon their habit. That's why in eating, sleeping, walking, there will be doing with their habit. But they are doing with mindfulness and detachment, not with ignorance and attachment.

For teamwork, if the group is bigger, there will be stronger ego or self. It used to happen like this because of the combination of the ego or self of many people. When we are practicing meditation, we need to be mindful of ego or self. If we cannot control that ego or self, we should try to detach. Detachment is understanding the truth of teamwork.

Whenever there is bigger teamwork, it will be more difficult to control the mind to be stable and pure. But if we leave the group we are rejecting teamwork. That's why we should practice mindfulness and detachment within the group of many people.

Facing difficulties is not to attach. If we are knowing the strong ego or attachment of the self, we need to detach with the right understanding of not non-self, not someone, no I, not something, not mine, just cause and effect, or action and the same reaction of selfless environment and nature.

I have been teaching to the meditators from 2002 till now. Because of teaching to the people without limit, it is difficult to teach, but I can detach from difficulties and that's why I could continue teaching till now. After 5 years of teaching to the people without limit, the first Thabarwa Center appeared in 2007. The Thabarwa Center can be used the whole day and night freely. Therefore it is more difficult

to stay and practice meditation together. But I don't give up, I don't stop, I don't close the meditation center till now.

With the bigger group, it is really difficult to know the ego or self of the participants. That's why we can practice detachment from ego or self. If we can detach, we can stay in the meditation center. If we cannot detach, we must go away. If we go away, it is difficult to do good deeds freely. Inside Thabarwa Center, there are many difficulties concerning with body and mind, that's why Thabarwa Center is the most suitable place to practice detachment seriously, continuously.

Doing only is using the limitless power of impermanent nature. Therefore it is difficult to understand and practice also. Doing with habit is using the power of self. Many people, so also many different habits. Doing good deeds is right, but using attachment is not good.

We should try to detach from our habit which is concerned with oneself. We are also able to do good deeds with habit. Most of the meditators will not practice to be doing only, without habit. But it is better to do good deeds, to be doing only with detachment from habit.

Câu hỏi 6: Thừa Thiền sư, con có 2 câu hỏi.

1. Làm sao để phân biệt được việc làm chỉ là làm, như đang làm không có tôi có ta với việc làm theo quán tính thói quen? Trong hoạt động hàng ngày, nếu chúng ta làm mọi việc theo thói quen, có phải điều đó

đồng nghĩa với việc chúng ta đang hành động trong sự vô minh và phóng tâm không?

2. Khi làm việc trong một nhóm hoặc sống trong tập thể, con nhận thấy rằng bản ngã hay cái tôi cái ta thường nổi lên rõ rệt. Con sẽ phải hành trì thế nào để xả ly Tôi, Ta ở môi trường tập thể?

Trả lời:

Ngay cả Đức Phật cũng có thể từ bỏ thói quen của cái "tôi". Những người giác ngộ khác có thể vẫn giữ một số thói quen, vì vậy tất cả hành động theo thói quen không thể là hành động không có sự vô minh và chấp ngã. Vì đối với người giác ngộ, trừ Đức Phật, họ không thể loại bỏ hoặc từ bỏ hoàn toàn thói quen của mình. Do đó, trong các hành động như ăn, ngủ, đi lại, họ vẫn có thể hành động theo thói quen của mình. Tuy nhiên, họ làm với chánh niệm và sự xả ly, không phải với vô minh và dính mắc.

Trong công việc nhóm, nếu nhóm càng lớn, bản ngã hay cái "tôi" sẽ càng mạnh. Điều này xảy ra vì sự kết hợp bản ngã của nhiều người. Khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta cần phải chú ý đến bản ngã của mình. Nếu chúng ta không thể kiểm soát được bản ngã, chúng ta nên cố gắng tách rời khỏi nó. Sự tách rời này là sự hiểu biết về sự thật của công việc nhóm. Khi nhóm càng lớn, việc kiểm soát tâm trí để giữ vững sự ổn định và thuần khiết càng trở nên khó khăn hơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta rời bỏ nhóm, điều đó có nghĩa là chúng ta đang từ chối công việc nhóm. Chính vì vậy, chúng ta nên thực hành chánh niệm và sự xả ly ngay cả trong một nhóm đông người.

Khi đối mặt với khó khăn, chúng ta không nên bám víu. Nếu chúng ta nhận thức được sức mạnh của bản ngã hoặc sự gắn bó với cái "tôi", chúng ta cần phải tách rời với sự hiểu biết đúng đắn về vô ngã—không có "ai", không có "tôi", không có "của tôi". Mọi thứ chỉ là nhân quả, là hành động và sự phản ứng lại tương đồng mang tính tự nhiên vô ngã.

Tôi đã giảng dạy cho các thiền sinh từ năm 2002 đến nay. Việc giảng dạy cho mọi người không giới hạn là rất khó, nhưng tôi có thể xả ly khỏi những khó khăn, và đó là lý do tại sao tôi có thể tiếp tục giảng dạy cho đến nay. Sau năm năm giảng dạy, Trung tâm Thabarwa đầu tiên được thành lập vào năm 2007. Trung tâm Thabarwa hoạt động tự do suốt ngày đêm, điều này khiến việc thiền chung trở nên khó khăn hơn. Tuy nhiên, tôi không từ bỏ, tôi không dừng lại, tôi chưa bao giờ đóng cửa trung tâm thiền cho đến nay.

Với nhóm đông người, rất khó để nhận ra bản ngã hoặc cái "tôi" của từng người tham gia. Chính vì vậy, chúng ta phải thực hành xả ly bản ngã. Nếu chúng ta có thể xả ly, chúng ta có thể tiếp tục ở lại trong trung tâm thiền. Nếu chúng ta không thể xả ly, chúng ta phải rời đi. Nếu chúng ta ra đi, sẽ rất khó để làm những việc thiện một cách tự do.

Trong Trung tâm Thabarwa, có nhiều khó khăn liên quan đến thân thể và tâm trí. Đó là lý do tại sao Trung tâm Thabarwa là nơi thích hợp nhất để thực hành sự xả ly một cách nghiêm túc và liên tục.

"Chỉ làm" có nghĩa là sử dụng sức mạnh vô hạn của bản chất vô thường. Vì vậy, việc hiểu và thực hành điều này là rất khó khăn. Làm việc theo thói quen có nghĩa là sử dụng

sức mạnh của cái "tôi". Khi có nhiều người tham gia, sẽ có nhiều thói quen khác nhau. Làm việc thiện là đúng, nhưng dính mắc với làm việc thiện là không tốt.

Chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi thói quen của mình, thói quen liên quan đến cái "tôi". Mặc dù chúng ta vẫn có thể làm việc thiện với thói quen, nhưng tốt hơn hết là chúng ta làm việc thiện mà không dính mắc với thói quen đó.



**PROBLEMS RELATED TO PRACTICE
MEDITATION**

NHỮNG VẤN ĐỀ GẶP PHẢI KHI HÀNH THIỀN

Question 1: Dear Sayadaw, I've heard that when we are reborn, we won't remember what happened in our current life. So how does that affect our practice of mindfulness and detachment in this life?

If we forget everything, how can our practice now support us or carry over to the next life? I would like to understand more clearly about the connection between this present life and the next one. Will our practice truly have a lasting effect beyond this life?

Answer:

Because of ignorance and attachment, this question and thinking appear. Ignorance is attachment to living beings and non-living beings. Attachment to living beings and non-living beings is also the cause of ignorance or misunderstanding. As long as there is ignorance and attachment, one life will continue after another - for sure.

Ignorance and attachment are the connection between lives: between this life and previous lives, and between this life and future lives. Only when there is no ignorance and attachment, will there be no connection between this life and the next. In this way, there will be no more life cycle - no more misunderstanding about life, living beings, or non-living beings as real.

For the children, what they do - when they are children - is real. If they don't get what they want, they become angry and cry, because in their view and understanding, they are real, their intelligence is real, their needs are real, so their reactions are also real to them. That's why they cry, feel upset, or become angry - because of their own ignorance and attachment.

But for an adult, the intelligence and desire of the children are nothing: not real and not important. Because the children's intelligence is not enough, the adult knows clearly that the understanding of the children is also not real anymore.

Because of the power of mindfulness and detachment, we are able to understand and practice like this. If the power of ignorance and attachment is stronger than the power of mindfulness and detachment, we may not understand and practice like this - for sure. Therefore, not to lose this right understanding and practice is really important.

In the past, we may not have understood or practiced like this - in the past of this life. But only at the present, we are sure to understand and practice like this. But if we are not practicing continuously and seriously, we are sure to lose this right understanding and practice.

There are many meditators in Myanmar. I have been working all the time. I'm helping them all the time. I'm teaching them all the time. Therefore, I know this cause and effect: if they are not working continuously or seriously, they will stop understanding and practicing like this - for sure.

To understand and practice like normal meditators is easy to understand and practice, but not very effective. This teaching, this understanding and practicing, is detachment from common meditators. In this way, we can save more and more merits of our good deeds - by practicing, understanding, and practicing like this continuously and seriously.

In this way, we are sure to be able to continue like this more and more. With this right understanding, I continued to practice. After practice, I received more and more merits in the long term. In this way, I can do more and more, I can create bigger and bigger meditation centers and get this more and more clearly - simply because of the greatest power of mindfulness and detachment.

For me, there is no difference between Myanmar, Vietnamese, Indian, Chinese, the same. The same ignorance and attachment. The same meditation method. Only the people may be different. Only the name may be different. But the same ignorance and attachment, so they make the same mistake.

If you are not practicing seriously and continuously with this method, you are sure to lose this understanding and practice. In this way, you may be a normal layperson again. And then at that time, you are not sure when you will be able to understand and practice like this - this life or next life - not sure yet.

So, you must learn not only from me, but also from yourself and others. If you are practicing meditation like

this for many years continuously, you will understand the same mistakes like me.

Many infinite Buddhas are already enlightened. But the same teaching. The same right understanding. The same practice. Only the name of the Buddha was changed. Teaching is the same.

So, if you reject this kind of right understanding and practice, you may attach to rejecting the truth. In this way, you may experience this kind of right understanding and practice - but you may reject again.

In this way, no hope for liberation, no hope for freedom. Because of making the same mistake again and again, you may not have a chance to get enlightenment - to be your own permanent understanding and practice for sure.

So this understanding is the most important, and this practice is the most important of all.

With this right understanding, I could lose all my former understanding as an educated man, as a businessman, and as a normal Buddhist. Besides, with this right practice, I could successfully stop my business, my physical, verbal and mental actions.

Because the right understanding and right practice are completely different from the normal practice and the normal job. The more we are following the right way, the more we can understand.

Câu hỏi 1: Dạ thưa Ngài, con được nghe rằng khi tái sinh, mình sẽ không còn nhớ những gì đã diễn ra trong kiếp sống hiện tại. Vậy điều đó có ảnh hưởng như thế nào đến việc thực hành chánh niệm và xả ly trong kiếp sống này?

Nếu mình không nhớ gì, thì làm sao sự thực hành hôm nay có thể hỗ trợ hay tiếp nối sang đời sau? Con muốn hiểu rõ hơn mối liên hệ giữa kiếp sống hiện tại và kiếp sống kế tiếp. Liệu việc tu tập bây giờ có thực sự mang theo kết quả sang đời sau không?

Trả lời:

Chính vì vô minh và dính mắc mà những câu hỏi và suy nghĩ như thế khởi lên trong tâm. Vô minh chính là sự dính mắc vào các chúng sinh và các pháp vô tri. Ngược lại, sự dính mắc ấy cũng là nguyên nhân làm khởi lên vô minh và tà kiến. Khi vô minh và dính mắc còn tồn tại, thì vòng tái sinh từ đời này sang đời khác sẽ tiếp diễn - một cách chắc chắn.

Vô minh và dính mắc chính là sợi dây kết nối giữa các đời sống: giữa đời này với những đời quá khứ, và giữa đời này với những đời tương lai. Chỉ khi nào đoạn tận được vô minh và dính mắc, thì mới chấm dứt được mối liên kết ấy. Khi không còn sự nối kết giữa đời này và đời sau, thì vòng luân hồi sinh tử cũng sẽ chấm dứt. Khi ấy, sẽ không còn nhận thức sai lầm về sự sống, về chúng sinh hay các pháp thế gian là thật có nữa.

Đối với trẻ nhỏ, những gì chúng cảm nhận đều là thật. Nếu không đạt được điều mình muốn, chúng sẽ tức giận, khóc lóc hay buồn bực. Bởi trong cái thấy và hiểu biết còn

non nót của các em, cái “tôi” là thật, trí thông minh là thật, nhu cầu là thật - cho nên phản ứng cũng là thật. Chính vì vậy mà trẻ nhỏ hành xử theo bản năng, dưới sự chi phối của vô minh và dính mắc.

Nhưng với người lớn, những suy nghĩ và nhu cầu của trẻ con không còn là điều quan trọng hay thật có. Vì biết rõ trí tuệ của trẻ chưa đủ, nên người lớn cũng không xem nhận thức ấy là thực. Đây là ví dụ cụ thể để thấy rằng khi có trí tuệ và chánh kiến, ta sẽ không còn tin vào cái thấy sai lệch nữa. Và nhờ có chánh niệm và xả ly, ta mới có thể hiểu rõ sự thật theo cách này.

Nếu sức mạnh của vô minh và dính mắc lớn hơn sức mạnh của chánh niệm và xả ly, thì chắc chắn ta sẽ không thể hiểu và thực hành đúng đắn. Do đó, việc giữ gìn chánh kiến và pháp hành (sự thực hành thiền) là điều hết sức quan trọng. Trong quá khứ, ngay trong đời này, có thể ta đã không từng hiểu và thực hành đúng như vậy. Nhưng chỉ trong hiện tại này, ta mới thật sự có cơ hội để thực hành đúng và hiểu rõ. Tuy nhiên, nếu không hành trì liên tục và nghiêm túc, ta sẽ đánh mất chánh kiến ấy - chắc chắn như vậy.

Tôi đã thấy điều này rất rõ qua kinh nghiệm giảng dạy tại Miến Điện. Có rất nhiều hành giả ở đó. Tôi luôn luôn làm việc, hỗ trợ và giảng dạy cho họ không ngừng nghỉ. Vì vậy, tôi thấy rõ nhân và quả: nếu họ không thực hành một cách nghiêm túc và liên tục, thì sớm muộn gì họ cũng sẽ đánh mất sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) và sự thực hành đúng đắn (chánh hành) ấy.

Việc hiểu và thực hành như những hành giả thông thường thì dễ, nhưng hiệu quả không sâu sắc và không chuyển hóa nhiều. Giáo pháp này, sự hiểu biết và pháp hành này chính là sự xả ly khỏi cách thực hành thông thường của đa số hành giả. Thực hành, hiểu và tiếp tục hành trì theo cách này một cách nghiêm túc và liên tục sẽ giúp ta tích lũy được nhiều phước báu hơn nữa từ những việc thiện mình làm.

Khi có được chánh kiến như vậy, tôi tiếp tục hành thiền và theo thời gian, tôi nhận được phước báu ngày càng nhiều hơn. Chính nhờ đó, tôi có thể làm được nhiều hơn, có thể xây dựng những trung tâm thiền lớn hơn, có thể thấy rõ ràng hơn con đường này - tất cả đều nhờ vào sức mạnh to lớn của chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi, không có sự khác biệt nào giữa người Miến Điện, người Việt Nam, người Ấn Độ hay người Trung Hoa. Tất cả đều có cùng một vô minh và dính mắc, cùng một phương pháp hành thiền. Chỉ có con người là khác nhau, chỉ có cái tên là khác nhau - nhưng vô minh và dính mắc vẫn giống nhau, nên cũng phát sinh cùng những lỗi lầm như nhau.

Nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục với phương pháp này, bạn chắc chắn sẽ đánh mất sự hiểu biết đúng đắn và sự thực hành đúng đắn này. Lúc đó, bạn sẽ trở lại như một người cư sĩ bình thường. Và khi điều đó xảy ra, không ai biết chắc bạn sẽ có cơ hội hiểu và thực hành lại như thế này vào lúc nào - trong đời này hay trong đời sau - chưa thể biết được.

Vì vậy, bạn cần học không chỉ từ tôi, mà còn học từ chính bản thân mình và từ những người khác. Nếu bạn hành thiền theo cách này một cách liên tục trong nhiều năm, bạn sẽ tự mình thấy rõ những lỗi sai giống như tôi đã từng thấy.

Vô lượng chư Phật trong quá khứ đã giác ngộ, nhưng giáo pháp là một, chánh kiến là một, pháp hành là một. Chỉ có tên của các Đức Phật là thay đổi - nhưng giáo lý không hề thay đổi.

Vì vậy, nếu bạn từ chối loại chánh kiến và pháp hành như thế này, nghĩa là bạn đang dính mắc vào sự từ chối sự thật. Khi đó, dù bạn có gặp lại chánh kiến và pháp hành này, bạn vẫn có thể tiếp tục từ chối nó lần nữa.

Nếu như vậy, sẽ không còn hy vọng cho sự giải thoát, không còn hy vọng cho tự do chân thật. Bởi vì lặp đi lặp lại cùng một lỗi sai, bạn sẽ khó có được cơ hội giác ngộ, khó có được sự hiểu biết và pháp hành đúng đắn trở thành nền tảng vững chắc trong đời sống của chính mình.

Cho nên, chánh kiến này là điều quan trọng nhất, và pháp hành này là pháp hành quan trọng nhất trong tất cả pháp hành.

Chính nhờ chánh kiến này, tôi đã có thể buông bỏ tất cả những gì mình từng hiểu trước đó - như một người có học thức, một người kinh doanh, hay một Phật tử thông thường. Hơn nữa, nhờ pháp hành đúng đắn này, tôi đã có thể chấm dứt việc kinh doanh, chấm dứt các hành động về thân, khẩu và ý do tham ái dẫn dắt.

Bởi vì chánh kiến và chánh pháp hành hoàn toàn ngược lại với sự thực hành thông thường và công việc thế gian. Và càng đi đúng đường, thì càng thấy rõ sự thật.

Question 2: Dear Sayadaw, in the past, I have practiced quite a bit of concentration meditation. Now, I am beginning to learn Vipassana meditation. I respectfully request the Sayadaw to guide us on the concept, process, general basic framework, and fundamental steps so that we can practice during this 10-day meditation course.

Answer:

I have over 23 years of teaching meditation experience, within 23 years of continuous teaching, my teaching has already changed many steps. Teaching step by step is easy for the meditation teacher but not complete. After teaching meditation by using many steps, I started to teach like this, teaching only. No method to grasp or attach. Like the final teaching of the Buddha, before he passed away, he guided all living beings: "Sabbe saṅkhārā aniccā" (All conditioned things are impermanent). All the saṅkhārā - doing or happening - are just appearing and disappearing processes only, we need to be mindful only of the appearing and disappearing of selfless impermanent nature. Whatever doing will be finished, every action will be finished by itself, every happening will disappear by itself. Nothing is permanent, no one is permanent; only impermanent nature is permanent.

After teaching for 20 years continuously by using many steps, now I am able to teach simply like this. So you can also practice step by step by yourself, you are free to practice with steps or without steps, and to continue practicing one mental action after another is important; choosing steps or no steps is not important.

Most of the teaching will involve many steps, and only a few teaching will be teaching only without steps, it is possible to stop teaching with steps or without steps.

This is detachment from the system, step, and limit. Because of a strong attachment to limits, systems and discipline, we also need a strong detachment from systems, limits, and steps.

You are able to attach on the limit or step. You can practice with limits as long as you attach, but you will never be satisfied for sure, because of attachment to self or someone or something.

I'm not rejecting from practice with limits, I'm just detaching from practicing with limits or systems or steps. The most important thing is to continue to practice with limits or without limits.

Most of my followers are practicing with limits but they are not rejecting selflessness or limitlessness that's why they are practicing in the right way. They are practicing with mindfulness and detachment, they are practicing in the right way.

If they are practicing with mindfulness and attachment their practices are difficult to develop.

So we should detach from the beginning because we are attaching from the beginning of a meditator. Before we meditate we will think about how to meditate, how long to meditate, where to meditate, and which method to use to meditate, all these are thinking with attachment. You can practice step by step but we should practice with a detaching mind. Detaching mind means not to grasp practicing like this or like that.

We can focus on our own breathing but we should not grasp the object of breathing, only the object to be mindful of. We must be able to be mindful of our own breathing; besides we must be able to be mindful of our own suffering of body and mind, we must be mindful of our present knowing or not knowing, we must be mindful of right understanding and practice like this.

Also, this teaching is about the right understanding and practice. My teaching is not complete but I can practice more than my teaching, you must also try to practice more than you understand or more than you can explain. There are many meditators who practice meditation but most of them cannot explain their experience in the right way.

Describing the truth is really difficult. Teaching about the truth is more difficult than listening to the teaching of the truth.

You may not be patient enough to continue the practice for a long time because of your greed, anger, and delusion, but I'm patient enough to continue this kind of teaching until you are able to understand and practice.

In this way, with this right understanding, I have been teaching like this for over many years continuously. This is teamwork, but it is very difficult to get success for most of the people in the big group.

Even if we are not getting success for the group, it is worth practicing and teaching, and learning. Because this is the best we all can do. We all are fighting against ignorance and attachment. If we are practicing seriously on this method, we are fighting against the other methods. Now we all are fighting against ignorance and attachment. This has the less side effects in practicing meditation.

If we dare to continue to understand and practice like this, in the long term more and more people will be understanding and practicing like this for sure. In this way, more and more people will have chances to understand and practice like this.

Câu hỏi 2: Kính bạch Ngài, trước đây con đã thực hành khá nhiều thiền định. Nay con bắt đầu học thiền Vipassanā. Con kính xin Ngài chỉ dạy cho chúng con về khái niệm, tiến trình, khung cơ bản tổng quát và những bước nền tảng, để chúng con có thể thực hành trong khóa thiền 10 ngày này.

Trả lời:

Tôi đã có hơn 23 năm kinh nghiệm giảng dạy thiền, và trong suốt 23 năm ấy, cách giảng của tôi đã thay đổi qua nhiều giai đoạn. Giảng từng bước một thì dễ cho người hướng dẫn, nhưng lại không trọn vẹn. Sau nhiều năm giảng

dạy bằng cách chia từng bước, tôi bắt đầu dạy theo cách này - chỉ là “dạy mà thôi”. Không có phương pháp nào để nắm giữ hay bám víu.

Giống như lời dạy cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập diệt: “*Sabbe saṅkhārā aniccā*” - “Tất cả các hành đều vô thường.” Mọi *saṅkhārā* - những gì đang làm hay đang xảy ra - chỉ là tiến trình khởi lên rồi diệt đi. Chúng ta chỉ cần chánh niệm với sự sinh-diệt của bản chất vô thường, vô ngã. Bất kỳ hành động nào cũng sẽ tự kết thúc, bất kỳ hiện tượng nào rồi cũng sẽ tự tan biến. Không có gì là thường hằng. Không có ai là thường hằng. Chỉ có bản chất vô thường là bất biến.

Sau khi giảng dạy liên tục 20 năm theo nhiều bước, giờ đây tôi có thể dạy một cách đơn giản như vậy. Và bạn cũng có thể tự thực hành theo từng bước, hoặc không theo bước nào cả - điều quan trọng là tiếp tục thực hành từng hành động tâm nối tiếp nhau. Việc chọn thực hành theo từng bước hay không theo các bước không phải là điều cốt lõi.

Đa phần các phương pháp giảng dạy đều có nhiều bước. Chỉ một số ít mới đi thẳng vào “chỉ dạy mà thôi”. Và thật sự, việc dừng lại ở “có bước hay không có bước” cũng là một giới hạn. Chúng ta thường bám vào hệ thống, giới hạn, kỷ luật - nhưng chính vì vậy mà cũng cần thực hành sự xả ly khỏi những hệ thống, giới hạn, và các bước.

Bạn có thể bám vào giới hạn hay các bước - đó là quyền tự do của bạn. Nhưng nếu còn bám chấp vào cái “ngã”, vào “ai đó”, vào “cái gì đó”, thì dù bạn có thực hành

theo bất kỳ bước nào, cũng sẽ không bao giờ cảm thấy đủ, không bao giờ hài lòng.

Tôi không bác bỏ việc thực hành có giới hạn, tôi chỉ đang xả ly khỏi sự bám chấp vào phương pháp, vào hệ thống, hay các bước. Điều quan trọng là: tiếp tục thực hành, dù có theo bước hay không.

Nhiều người học trò của tôi vẫn thực hành với những giới hạn, nhưng họ không bác bỏ vô ngã hay sự không giới hạn. Vì thế họ đang thực hành đúng cách - với chánh niệm và xả ly. Nếu thực hành với chánh niệm mà lại kèm với dính mắc, thì việc hành thiền sẽ rất khó tiến bộ.

Vì vậy, ngay từ đầu, chúng ta nên thực hành với tâm xả ly. Thường thì ngay từ khi bắt đầu làm thiền sinh, chúng ta đã khởi tâm bám chấp: suy nghĩ nên thiền như thế nào, thiền bao lâu, ngồi ở đâu, theo phương pháp nào,... tất cả đều là biểu hiện của tâm dính mắc. Bạn có thể thực hành từng bước, nhưng hãy thực hành với tâm xả ly.

Tâm xả ly ở đây có nghĩa là: đừng nắm giữ cách thực hành này hay cách thực hành kia. Bạn có thể theo dõi hơi thở, nhưng đừng bám chấp vào hơi thở - nó chỉ là đối tượng để chánh niệm mà thôi. Chúng ta phải có khả năng chánh niệm trên hơi thở của mình; nhưng bên cạnh đó, cũng phải chánh niệm trên khổ thọ nơi thân và tâm, trên trạng thái tâm hiện tại biết hay không biết, trên chánh kiến, và cả phương pháp thực hành đúng đắn nữa.

Lời dạy của tôi xoay quanh sự hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn. Dù lời dạy của tôi chưa trọn vẹn, nhưng tôi thực hành còn nhiều hơn cả những gì tôi dạy. Bạn

cũng nên cố gắng thực hành nhiều hơn mức bạn hiểu, hay mức bạn có thể diễn đạt.

Có rất nhiều thiền sinh hành thiền nhưng không thể diễn đạt kinh nghiệm của mình một cách đúng đắn. Mô tả sự thật vốn đã khó, còn giảng dạy về sự thật lại càng khó hơn việc chỉ lắng nghe sự thật.

Bạn có thể không đủ kiên nhẫn để duy trì thực hành lâu dài vì tham, sân, si của chính mình. Nhưng tôi đủ kiên nhẫn để tiếp tục giảng dạy theo cách này cho đến khi bạn có thể hiểu và thực hành được.

Tôi đã giảng dạy theo cách này trong suốt nhiều năm, với chánh kiến. Đây chính là làm việc đội nhóm - nhưng thật sự rất khó để đạt thành tựu cho mọi người với một nhóm lớn. Dù ta không thành công ở cấp độ tập thể, thì việc hành thiền, giảng dạy và học tập theo cách này vẫn rất đáng làm. Đây là điều tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể làm.

Tất cả chúng ta đều đang chiến đấu với vô minh và dính mắc. Nếu thực hành nghiêm túc theo phương pháp này, thì cũng chính là đang chuyển hóa từ những phương pháp khác.

Bây giờ, tất cả chúng ta đang cùng chiến đấu với vô minh và tham ái. Phương pháp này có ít tác dụng phụ trong việc hành thiền. Nếu chúng ta đủ can đảm để tiếp tục hiểu và thực hành theo cách này, thì chắc chắn trong tương lai, sẽ ngày càng có nhiều người có thể hiểu và thực hành như vậy. Và theo cách đó, ngày càng nhiều người sẽ có cơ hội tiếp cận được con đường này.

Question 3: Dear Sayadaw, I'm still working, and because my work is not so busy, I still have time to practice meditation at home. I practice 2 sessions every day. Each session takes 1 to 2 hours.

When I joined some other meditation retreats, they also guided me in the other methods of walking meditation, standing meditation, and lying meditation. But when I came back to my daily life, I couldn't apply the other methods. I just applied sitting meditation.

So, when I practiced sitting meditation at home, I observed everything that arises in my body and mind with mindfulness and detachment.

My question is: Is it necessary to apply the other methods - walking, standing, and lying meditation - in my daily life? And if it is necessary, how can I practice them in daily life?

Answer:

For me, I emphasize sitting meditation. Then, I will continue to be mindful with detachment while walking and doing daily activities.

Before I practiced meditation, sitting, standing, walking, doing and lying, all these are something, someone or I was real. So whatever I did, every action was real in my mind.

Because of practicing mindfulness and detachment, nothing became real. No one became real. None self became real. Only the stronger power of mindfulness and detachment can know the truth of cause and effect or action

and the same reaction of the selfless of action or selfless impermanent nature.

Before practicing meditation: “I am sitting,” “I am standing,” “I am walking,” “I am doing.” This is the former understanding of a non-meditator.

As a meditator, sitting is just sitting. No one is sitting. Nothing is sitting. The truth of sitting is selfless impermanent nature. This is the same for standing, walking, lying, and every action of body and mind. The truth behind all of them - sitting, standing, walking, lying, doing - is the same: selfless impermanent nature.

So we can practice mindfulness and detachment not only in the sitting posture but also in standing, walking, and lying. We can practice mindfulness and detachment in our daily activities as well. The answer will be the same: Selfless impermanent nature.

We need to be mindful of any object in sitting, standing, walking, and lying. If we can understand the same permanent truth of the selfless impermanent nature, we are in the right way. We are following the Middle Way.

Most meditators are practicing meditation using various methods or only one method, but they cannot find the same answer - which is the realization of selfless impermanent nature. That’s why I emphasize: do good practice, and find the same answer in practicing meditation.

In order to realize the selfless impermanent nature, we must be able to detach from everyone and everything - from every action of body and mind. Even the knowledge of

selfless impermanent nature is also selfless impermanent nature. The present action, the present moment of mindfulness itself, is also selfless impermanent nature.

Only when we know the same answer of the selfless impermanent nature, will there be knowing of wisdom, which knows about the selfless impermanent nature, which is Nirvana. Knowing about selfless impermanent nature should be the first.

The more we know about selfless impermanent nature only, there will be knowing or wisdom. We should know about selfless impermanent nature. This is the Middle Way of the Buddha.

Câu hỏi 3: Con thưa Ngài ạ. Hiện tại thì con còn đi làm, và công việc thì không có bận bịu nhiều. Vì vậy, con có hướng tâm thực hành trong cuộc sống và thực hành thiền ngồi tại nhà. Trong đó, con có thực hành một thời ngồi buổi sáng và một thời ngồi buổi tối. Mỗi thời khoảng từ một đến hai tiếng.

Trong những khóa thiền miên mật thì con có được hướng dẫn về những oai nghi khác như là thiền ở tư thế đứng, hay tư thế đi, hay là tư thế nằm chẳng hạn. Nhưng mà khi về đến cuộc sống thường ngày thì con không ứng dụng những oai nghi khác, mà chỉ có trong cuộc sống là thiền ngồi mà thôi.

Con muốn Ngài hướng dẫn rằng việc áp dụng thiền đi và thiền đứng chẳng hạn có là cần thiết hay không? Và nếu có thì mình nên ưu tiên cho những oai nghi đấy

như thế nào trong thực hành hằng ngày của con ạ? Con xin cảm ơn Ngài ạ.

Trả lời:

Đối với tôi, tôi chú trọng vào việc thực hành thiền ngồi. Sau đó, tôi tiếp tục duy trì chánh niệm với tâm xả ly trong khi đi lại và thực hiện các hoạt động thường nhật.

Trước khi thực hành thiền, các hành động như ngồi, đứng, đi, làm việc và nằm — tất cả đối với tôi đều là sự thật. Ai đó hay cái gì đó đều là một điều gì đó thì đều là thực. Vì vậy, bất cứ điều gì tôi làm, mỗi hành động đều được xem là có thực trong tâm trí tôi.

Nhờ thực hành chánh niệm và xả ly, không còn điều gì là thực nữa. Không có ai là thực. Không còn cái “ngã” nào là thực. Chỉ có sức mạnh sâu sắc của chánh niệm và xả ly mới có thể nhận ra sự thật về nhân và quả, về hành động và phản ứng tương ứng, về tính vô ngã vô thường và không ngừng vận hành của pháp.

Trước khi thực hành thiền: “Tôi đang ngồi”, “Tôi đang đứng”, “Tôi đang đi”, “Tôi đang làm”. Đó là sự hiểu biết cũ của một người chưa hành thiền.

Là một hành giả, thì ngồi chỉ là ngồi. Không có ai đang ngồi. Không có gì đang ngồi. Sự thật của hành động ngồi chính là bản chất vô thường vô ngã. Điều này cũng đúng với đứng, đi, nằm và mọi hành động của thân và tâm.

Sự thật đằng sau tất cả những hành động đó - ngồi, đứng, đi, nằm, làm việc - đều giống nhau: bản chất vô thường vô ngã.

Vì vậy, chúng ta có thể thực hành chánh niệm và xả ly không chỉ trong tư thế ngồi, mà còn trong các tư thế đứng, đi và nằm. Chúng ta cũng có thể thực hành chánh niệm và xả ly trong các hoạt động đời sống hằng ngày. Câu trả lời vẫn là một: bản chất vô thường vô ngã.

Chúng ta cần duy trì chánh niệm trên bất kỳ đối tượng nào trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi. Nếu chúng ta có thể thấu hiểu một sự thật duy nhất và thường hằng về tính vô ngã và vô thường luôn mới, thì chúng ta đang đi đúng con đường. Chúng ta đang bước đi trên con đường Trung đạo.

Hầu hết các thiền sinh đang thực hành thiền bằng nhiều phương pháp khác nhau, hoặc chỉ một phương pháp, nhưng họ không thể tìm ra câu trả lời chung - đó là sự chứng ngộ về bản chất vô thường vô ngã. Đó là lý do tại sao tôi chú trọng vào việc: hãy hành thiền đúng cách, và tìm được cùng một câu trả lời ngay trong sự thực hành của mình.

Để có thể chứng ngộ bản chất vô thường vô ngã, chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi ai đó hay hành động nào đó cả trên thân và tâm. Ngay cả sự hiểu biết về bản chất vô thường vô ngã cũng chính là vô ngã và vô thường.

Hành động hiện tại, khoảnh khắc hiện tại của chánh niệm cũng chính là vô thường vô ngã.

Chỉ khi chúng ta nhận ra cùng một câu trả lời về bản chất vô thường vô ngã, thì trí tuệ mới khởi sinh, trí tuệ ấy biết rõ về bản chất vô thường vô ngã. Đó chính là Niết-bàn.

Sự hiểu biết về bản chất vô thường vô ngã cần phải là điều đầu tiên. Cần thấu hiểu rõ ràng và sâu sắc về bản chất

vô thường vô ngã, thì trí tuệ chân thật mới có thể xuất hiện. Chúng ta cần nhận biết và an trú trong sự hiểu biết về bản chất vô thường vô ngã - từ đó, trí tuệ sẽ hiển lộ. Đó chính là con đường Trung đạo của Đức Phật.

Question 4: I'm very grateful for this second chance to practice with you. Your mind and your teachings have supported me a lot.

I first learned about your meditation method two years ago through Coach Huy. At first, I practiced one hour daily, then increased to three hours a day for two months. Last year, I joined the three-month retreat at Phap Van Pagoda and practiced 5–9 hours a day. I also continued to practice mindfulness and detachment in daily life and saw my mind become freer from issues like money, job, family, children, and relationships.

Later, I joined a 10-day intensive retreat and practiced up to 12 hours a day. Two weeks ago, Coach Huy suggested I should practice at least 15 hours a day before your retreat, to make better use of the time with you. But I could only sit for 10.5 hours.

I have three questions for Sayadaw:

- 1. During my most recent 10.5-hour sitting, I noticed my mind was very attached to time - I kept counting every moment. Why is my mind so strongly attached to time?**
- 2. To strengthen mindfulness and detachment, should I keep increasing my sitting hours, or add other supporting practices?**

3. How can I recognize whether I am practicing your method correctly?

Answer:

I started practicing meditation to solve the problems of the meditators.

Before I practiced meditation, I didn't know about the problems of the meditators. Only when I became a meditator, who was practicing in the meditation retreat, I came to know more and more about the needs and difficulties of the meditators.

In Myanmar, there are many meditation centers, many meditators, and many meditation teachers. That's why there doesn't seem to be much problem concerned with meditation. Some of the meditation masters are well-known, some of the meditation centers are also well-known.

Only by my own practice, I came to know the weakness, the side effects of the meditation method and meditation centers. That made me decide to solve that problem.

Here in Vietnam, it is the same. Not many meditation centers, not many meditation teachers, but there are many meditators. Many Vietnamese are interested in meditation. The problem is not much different from Myanmar.

But these problems are really difficult to solve. Buddhist monks who are educated could not solve the problem because they are not emphasizing on practicing meditation. I have a strong habit or desire to help people.

Most of the meditators in Myanmar are old, so they find it difficult to understand the Dhamma. If we see from outside, it seems OK - there are many meditation retreats, many meditators. It seems OK - they are working seriously and they are also getting success in their method. It seems like this, but in reality, it's not like this.

Only when I started practicing meditation, I like it. I compare it with education, business, helping other people, and donating. But keeping precepts, practicing meditation is the job I like the most. I don't know why, but I like it. Maybe it is concerned with the past life. But I love the life of a meditator. I love meditation. I love to keep precepts.

I may not be skillful in practicing meditation and keeping precepts, compared with other passions - reading or listening to the music or watching the movie, playing, studying, working for money. I have been doing many activities, but all these are not concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. Only meditation is concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha.

There are many mistakes on the side of the meditators, and also there will be weakness on the side of the meditation teacher. They cannot answer all the questions. They are not open. They would guide me, "Just continue the practice, find the answer by your practice." I was not satisfied with that answer. And this is the same answer for most of the meditators. In this way, there were not many questions and answers concerned with practicing meditation.

I want to solve this problem. I want to fulfill the needs of people nowadays or at that time. That's why I decided to practice meditation continuously, seriously - not only for me, but also for all the meditators.

Keeping precepts, controlling the mind to be stable and pure, practicing together - all these are the same in every world, every country. That was practicing for all - is the right understanding and practice.

Most of the people are practicing only for themselves, not for others. On my side, I was not much interested in practicing meditation and teaching meditation. That's why, for me, I don't want to meditate for a long time. Ordination as a monk or nun, practicing and teaching meditation is mostly needed for Buddhism, for society.

Because of practicing meditation, I came to understand like this. I don't need to think about myself - I just need to think only for others. In this way, I can detach more and more from myself, from my desire, from my life as a lay person, as a businessman.

I read a lot when I was young, at that time I loved reading. So, for reading, I would read only for myself, not for others. But for meditation, I don't have much attachment to meditation. That's why I don't want to meditate for myself, and then I can meditate for all, for the meditators.

I met with some meditators who have a strong attachment to meditation. They are in difficulties because of their attachment. Some people have a strong attachment to their life. That's why they do everything only for themselves - not for others.

Besides, I knew nothing when I started practicing meditation. That's why I was free to learn from everyone - even from the other meditators.

Besides, when I was 23 years old, I left my family - my parents, my two younger brothers - because of the conflict in my family. Therefore, I could successfully detach, as a lay person, from my parents and from my two younger brothers. But I could not detach from myself at that time.

For most of the people in Myanmar, it is very difficult to detach from their family members. They may continue to fight each other, but no one will run away - that is the tradition of the society.

For me, I had to train myself to be able to lose my family - both physically and mentally. That was very hard. Because in Myanmar, most of the people will not leave their family - they will go to another country only for a job, not for abandoning.

Therefore, I had to encourage myself a lot to make the decision to stay away from my parents. That was very difficult, but I could successfully encourage my mind to leave my parents. Because if I stayed with my parents, I would not be free. I could not work as I wanted to. Therefore, I needed freedom. But my parents would never give me freedom, because they were old - they were attached to controlling their children.

So, no choice for me. I am attached to freedom. That's why only when I was alone, I could think freely, I could speak freely, I could do freely - that was what I wanted.

That's why I started staying alone by renting a house, and then I started my own business. That made me skillful in making decisions and also in doing many things.

Working saved me - really practical in running a business. Before I left my family, I was not practical. I would think a lot, I would dream a lot, but I could do nothing. Only by leaving the family did I become a real practitioner in business.

That was a very rare ability in Myanmar, because nearly the whole country is under strong control - from parents to children, from teachers to students, from leaders to followers. The system was strongly attached. Very difficult to get out of that system, because most people will never try to lose their life or their family members like me. They may lose only when they die - that is not detachment.

So because of the problems in my family, I could make use of all these problems to start seven years of continuously running my business. I got some success, and then I got the chance to practice meditation. So I could compare the jobs - between running real business and real meditation. I could compare breaking precepts and keeping precepts. And in this way, I could help many people to make decisions, to make up their mind, to make decisions by themselves.

Most of the people really find it difficult to make a decision by themselves, because they are not free. They don't get the chance to make decisions freely like me. Besides, they dare not do many things. They dare not try new things. They dare not go a new way. They dare not

practice a new method, because they don't get the chance - like I did - to do something freely.

Because I left my home and started running my own business, I dared to go beyond the tradition. I dared to break the tradition. In this way, I could practice freely. I would practice in a meditation retreat, sometimes practicing four hours continuously for 10 days, or even eight hours continuously for 10 days - like this. This is breaking the law of the meditation center. Most people, most meditators, do not break the rules like that for the sake of others, for all, for Buddhist.

I'm also training everyone to come and stay in the Thabarwa Centre. There is freedom - compared with other meditation centers - but I will control with the mind, not physically or verbally.

Because of practicing meditation, I could successfully detach from myself and from my teaching, even from my own meditation center. That's why I can help many people to practice as I did.

You need to practice within limits for the short term. And then, you must try to go beyond the limit. You must try to practice beyond the limit also.

If you want to detach from time, you must stop paying attention to limited time. You must try to use only the present moment. You must dare to stop watching, looking at the watch or the clock. I practiced like this. In this way, I don't know which year, which month, which day, or what hour. As a student or as a businessman, I had to pay

attention to created time. That's why I also had a strong attachment to created time.

When I practiced meditation, I came to realize my attachment to time. In this way, I tried to forget created time. I tried to use only the present moment - real time.

There will be the side effects in the beginning, but if we can detach, we can pay attention again to the created time while we are detaching from time. We should stop using the created time.

You can practice for 12 hours, but in order to detach from sitting meditation for a long time, first, you must practice for a long time - and then detach from that time. Without sitting meditation for 12 hours, you may not be able to detach from sitting for a long time.

So you just need to continue doing good deeds. You must do what you cannot do. If you cannot abandon your life as a lay person, you must try to abandon. You need to ordain as a nun to detach from your life as a lay person or as a wife. In order to detach from your home, you must stay away from your home. This is detachment.

I am not guiding you to grasp ordination or to stay away from your home permanently. I am not teaching like this. I am just guiding about detachment from the mind.

If you can detach, you are free. You can stay anywhere. You can be a lay person or a nun - not much difference, if you can detach.

Continue asking: Do you have any advice for my meditation practice? What should I do to improve my

ability of mindfulness and detachment, and to make my mind stronger and more skillful in knowing the truth?

Answer:

Staying together with other monks, nuns, and meditators in a meditation center is really helpful to detach from yourself. If you stay at home, there may not be many things to do for your family.

But if you stay in a meditation center, there are many things to do, many mistakes to face, many problems to solve, and many needs to fulfill. In this way, it is really useful.

Opening a meditation center or joining a meditation retreat like this is very effective in helping you detach from yourself. The more we do like this, the more we can detach ourselves, forget ourselves - totally and fully.

In this way, we don't need to worry about ourselves. We just need to care for others. We don't need to work for ourselves. If we can detach, we are solving the real problem - because attachment is the real problem. So, detachment is the answer.

Whether you can detach for a short term, temporarily, or permanently - it's okay. If you cannot detach, you may be rich or healthy, but your mind will not be okay. The problems will still remain in your mind. So, if you can detach, you may be poor, you may be sick - but that is not the problem.

In Myanmar, there are not many questions and answers like this. That's why I don't get many chances to

answer like this. But I have been solving all these problems by practice. I will open more and more meditation retreats, meditation centers.

There will be many problems concerning finance, electricity, people fighting each other. So many people can get the chance to solve the problems. In this way, they will be skillful. They can be leaders like me.

Before, people didn't know how to use their ability and intelligence in the best way, because they don't know what is good and what is bad concern with them. But for me, I know. That's why I can make use of their life.

So also everyone who is intelligent and who has ability in society gets the same chance like me. By staying in the meditation center, they become more and more busy, but they can save more and more merits. In this way, their intelligence and abilities are increasing all the time.

Thabarwa Center becomes more and more well-known and easier to know about the good points of the Thabarwa Center.

Concerned with you and the other meditators, we are meeting often. So, I can understand the development of your mind and your life, because I have been observing all the time - concerned with the people: what are the changes. Because I am responsible for solving these problems. Therefore, like the police, they will watch the people good or bad like this. For me, I have to observe the mind, the intelligence, and the ability of the meditators.

If you are practicing like this, you will also understand yourself more and more clearly. You can know the changing of your mind, your life, more and more clearly by yourself. So also, you can know the changing of your wisdom by yourself.

For me, I have been experiencing the changing mind and habits of many people - more and more people - who are working in the Thabarwa Center. That change or development will be more and more obvious in the long term.

So, you are on the right way, you just need to continue to practice, and you will understand by yourself, as I understand by myself.

Câu hỏi 4: Thừa Thiền sư, con rất biết ơn vì có cơ hội lần thứ hai được thực hành với Ngài. Tâm Ngài và lời dạy của Ngài đã hỗ trợ con rất nhiều trong sự thực hành.

Con biết đến phương pháp thiền của Ngài từ hai năm trước qua Coach Huy. Ban đầu, con hành mỗi ngày một tiếng, sau đó thực hành ba tiếng mỗi ngày trong hai tháng. Năm ngoái, con tham gia khóa ba tháng tại chùa Pháp Vân, và con đã hành thiền năm, bảy, đến chín tiếng một ngày. Sau đó, con tiếp tục thực hành trong đời sống hàng ngày, và thấy tâm mình dần tự do hơn khỏi những dính mắc về công việc, tiền bạc, gia đình, con cái và các mối quan hệ.

Con cũng từng tham dự khóa mười ngày chuyên sâu, trong đó con hành được 12 tiếng một ngày. Gần đây, Coach Huy có gợi ý con nên hành ít nhất 15 tiếng trước khi tham dự khóa của Ngài, để việc hành thiền cùng Ngài đạt chất lượng hơn. Tuy nhiên, con chỉ hành được 10 tiếng rưỡi.

Con có ba câu hỏi xin kính thưa Ngài:

- 1. Trong thời hành thiền 10 tiếng rưỡi gần đây, con nhận ra tâm con rất dính mắc vào thời gian, như đang đếm từng khoảnh khắc. Xin hỏi vì sao lại như vậy?**
- 2. Con nên tiếp tục tăng thời gian ngồi, hay kết hợp thêm các hoạt động khác để tăng trưởng chánh niệm và xả ly?**
- 3. Làm sao để nhận biết một thiền sinh đang thực hành đúng theo phương pháp của Ngài?**

Trả lời:

Tôi bắt đầu hành thiền là để giải quyết các vấn đề của thiền sinh. Trước khi thực hành thiền, tôi không thật sự hiểu thiền sinh đang gặp khó khăn gì. Chỉ đến khi chính tôi trở thành một thiền sinh, tham dự các khóa thiền, tôi mới dần dần thấy rõ nhu cầu và trở ngại thật sự của người hành thiền.

Tại Miến Điện, có rất nhiều trung tâm thiền, rất nhiều thiền sinh và thiền sư. Vì vậy, nhìn từ bên ngoài, có vẻ như không có vấn đề gì lớn liên quan đến thiền tập. Một số thiền sư rất nổi tiếng, một số trung tâm thiền cũng rất được biết đến. Nhưng chỉ nhờ vào pháp hành cá nhân, tôi mới thấy rõ những điểm yếu, những hệ quả phụ từ chính phương pháp thiền và cách vận hành của các trung tâm.

Chính từ chỗ thấy rõ này, tôi mới quyết định tìm cách giải quyết vấn đề đó. Và khi đến Việt Nam, tôi nhận ra tình hình cũng tương tự. Không có nhiều trung tâm thiền, không nhiều thiền sư, nhưng lại có rất nhiều người thực sự quan tâm đến thiền. Nhiều người Việt Nam yêu thích thiền, nên vấn đề không khác mấy so với Miến Điện.

Tuy nhiên, những vấn đề này thật sự rất khó giải quyết. Các vị tăng sĩ có học thức thường không thể giải quyết được, bởi vì họ không chú trọng đến việc thực hành thiền. Tôi thì có một thói quen mạnh mẽ và một ước muốn rõ ràng là được giúp đỡ người khác. Đó là lý do tôi vẫn tiếp tục hành thiền và chia sẻ Pháp.

Phần lớn các thiền sinh ở Miến Điện là người lớn tuổi, nên họ gặp khó khăn khi tiếp cận và hiểu sâu Giáo Pháp. Nếu chỉ nhìn bên ngoài, mọi thứ có vẻ ổn - có nhiều khóa thiền, có nhiều người tham dự, có vẻ họ thực hành nghiêm túc và đạt kết quả. Nhưng sự thật không hẳn như vậy. Chỉ khi tôi trực tiếp hành thiền, tôi mới thấy được điều đó.

Khi bắt đầu hành thiền, tôi nhận ra rằng mình thật sự có tình cảm sâu sắc với con đường này. So với việc học hành, kinh doanh, làm từ thiện hay giúp đỡ người khác, thì giữ giới và hành thiền là điều tôi cảm thấy gần gũi và yêu thích nhất. Tôi không rõ lý do vì sao lại như vậy, nhưng trong lòng tôi có cảm giác tự nhiên là “đúng”, có lẽ điều đó xuất phát từ nghiệp thiện trong quá khứ. Tôi thật sự yêu đời sống của một người tu thiền. Tôi yêu pháp hành thiền, và tôi yêu việc giữ giới như một điều tự nhiên cần làm.

Có thể tôi không giỏi hành thiền hay giữ giới bằng việc đọc sách, nghe nhạc, xem phim, vui chơi, học tập hay

làm ăn - những thứ mà tôi từng làm rất nhiều. Tôi đã từng trải nghiệm qua nhiều kiểu hoạt động trong đời sống. Nhưng rồi tôi nhận ra: tất cả những điều ấy đều không có liên hệ sâu sắc gì với Phật, Pháp và Tăng. Chỉ có thiền mới thật sự kết nối tôi với Tam Bảo một cách trực tiếp và chân thật.

Có rất nhiều sai lầm đến từ phía thiền sinh, và cũng có những điểm yếu từ phía thiền sư hướng dẫn. Họ không thể trả lời hết tất cả các câu hỏi. Họ không cởi mở. Họ thường chỉ hướng dẫn tôi rằng: “Cứ tiếp tục hành thiền, rồi câu trả lời sẽ đến từ chính sự thực hành của bạn.” Tôi không thỏa mãn với câu trả lời như vậy.

Và đây cũng là câu trả lời chung mà phần lớn thiền sinh nhận được. Vì thế, không có nhiều câu hỏi và trả lời thật sự sâu sắc liên quan đến thiền tập. Tôi muốn giải quyết vấn đề này. Tôi muốn đáp ứng nhu cầu thật sự của con người trong thời đại đó - và cả thời nay.

Chính vì vậy, tôi đã quyết định hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục - không chỉ cho bản thân, mà còn vì tất cả các thiền sinh. Việc giữ giới, làm cho tâm ổn định và trong sạch, và cùng nhau thực hành thiền - tất cả những điều này đều giống nhau ở bất cứ nơi đâu, bất cứ quốc gia nào. Khi thực hành vì tất cả, đó chính là chánh kiến và chánh pháp hành.

Phần lớn mọi người chỉ hành thiền cho riêng mình, chứ không vì người khác. Về phía tôi, lúc đầu tôi không hứng thú nhiều với việc hành thiền hay giảng dạy thiền. Vì vậy, tôi cũng không thích thiền lâu. Nhưng việc xuất gia,

hành thiền và giảng pháp lại là điều rất cần thiết cho Phật giáo và cho xã hội.

Chính nhờ thực hành thiền mà tôi mới hiểu ra như vậy. Tôi không cần phải nghĩ nhiều về bản thân. Tôi chỉ cần nghĩ đến người khác. Nhờ đó, tôi có thể xả ly dần dần khỏi bản ngã, khỏi các dục vọng và đời sống của một cư sĩ, của một người làm kinh doanh.

Khi còn trẻ, tôi rất thích đọc sách. Lúc ấy, tôi đọc chỉ để phục vụ cho chính mình, không phải vì người khác. Nhưng với thiền, tôi lại không có sự dính mắc lớn. Chính vì vậy, tôi không muốn thiền vì bản thân - mà tôi hành thiền cho tất cả, cho các thiền sinh.

Tôi đã từng gặp một số thiền sinh có sự dính mắc rất mạnh vào thiền. Chính sự dính mắc đó lại khiến họ rơi vào khó khăn. Có người lại dính mắc rất sâu vào đời sống của mình. Vì thế, họ làm mọi thứ chỉ cho chính họ, chứ không vì người khác.

Bản thân tôi, khi bắt đầu hành thiền, tôi không biết gì cả. Nhờ vậy, tôi có thể tự do học hỏi từ tất cả mọi người, kể cả các thiền sinh khác. Ngoài ra, năm tôi 23 tuổi, tôi đã rời khỏi gia đình, rời xa cha mẹ và hai người em trai, vì có xung đột trong gia đình. Vì lý do đó, tôi đã có thể xả ly khỏi cha mẹ và hai người em trai trong tư cách là một cư sĩ. Nhưng lúc ấy, tôi vẫn chưa thể xả ly khỏi chính bản thân mình.

Đối với phần lớn người dân ở Miền Điện, việc xả ly khỏi gia đình là điều vô cùng khó khăn. Dù có mâu thuẫn, họ vẫn tiếp tục sống chung, tiếp tục tranh cãi - nhưng hiếm khi ai chịu rời bỏ gia đình, bởi vì đó là truyền thống ăn sâu trong xã hội.

Về phần tôi, tôi phải tự rèn luyện rất nhiều để có thể buông bỏ gia đình, cả về thân lẫn tâm. Điều đó thật sự rất khó. Ở Miến Điện, người ta chỉ rời bỏ gia đình khi đi lao động ở nước ngoài, chứ không phải để xả ly hay từ bỏ sự ràng buộc. Vì vậy, tôi đã phải tự khích lệ bản thân rất nhiều mới có thể đưa ra quyết định rời xa cha mẹ.

Đó là quyết định vô cùng khó khăn, nhưng cuối cùng tôi cũng động viên được tâm mình để rời khỏi cha mẹ. Bởi vì nếu tôi còn sống với cha mẹ, tôi sẽ không được tự do. Tôi không thể làm những điều mình muốn. Mà tôi thì rất cần sự tự do.

Tuy nhiên, cha mẹ tôi thì không bao giờ cho tôi tự do, vì họ đã già - họ dính mắc vào việc kiểm soát con cái. Đối với tôi lúc đó, tôi dính mắc vào tự do. Chỉ khi được sống một mình, tôi mới có thể nghĩ tự do, nói tự do, và làm việc một cách tự do - đó là điều tôi thật sự mong muốn.

Vì vậy, tôi bắt đầu sống một mình bằng cách thuê nhà riêng, rồi bắt đầu kinh doanh riêng. Chính điều đó giúp tôi trở nên khéo léo trong việc đưa ra quyết định và thực hiện nhiều việc khác. Công việc đã “cứu” tôi - nó giúp tôi trở nên thực tế hơn trong kinh doanh.

Trước khi rời khỏi gia đình, tôi không phải là người sống thực tế. Tôi thường suy nghĩ viển vông, mơ mộng nhiều điều, nhưng lại chẳng làm được gì cụ thể. Chỉ sau khi rời xa gia đình, tôi mới thật sự bắt đầu hành động và vận hành công việc kinh doanh một cách thực tế, hiệu quả.

Khả năng này rất hiếm ở Miến Điện, bởi vì cả đất nước gần như nằm trong sự kiểm soát rất chặt chẽ - từ cha mẹ với con cái, từ thầy giáo với học trò, từ người lãnh đạo với

người nhân viên. Hệ thống đó gắn chặt bởi sự dính mắc, rất khó để thoát ra. Bởi vì đa số người dân không bao giờ dám từ bỏ gia đình hay cuộc sống hiện tại như tôi đã làm. Họ chỉ mất đi khi chết - mà cái chết không phải là sự xả ly.

Chính nhờ những vấn đề trong gia đình, tôi có thể tận dụng khó khăn đó để bắt đầu hành trình bảy năm làm kinh doanh liên tục. Tôi có đạt được một số thành công, và rồi tôi có cơ hội bước vào con đường thiền tập. Nhờ vậy, tôi có thể so sánh hai con đường - giữa việc điều hành một công việc kinh doanh thật sự và hành thiền chân chính. Tôi cũng có thể so sánh giữa việc phá giới và giữ giới.

Từ đó, tôi có thể giúp nhiều người biết cách đưa ra quyết định, có lập trường, biết tự mình quyết định hướng đi cho đời sống. Vì phần lớn mọi người rất khó tự mình đưa ra quyết định, đơn giản vì họ không được tự do. Họ không có cơ hội để lựa chọn như tôi đã có.

Ngoài ra, họ không dám làm nhiều việc, không dám thử điều mới, không dám đi một con đường khác, không dám thực hành một phương pháp khác. Bởi vì họ chưa từng có cơ hội để làm điều gì đó hoàn toàn tự do như tôi đã làm.

Chính vì tôi đã rời khỏi gia đình và bắt đầu làm chủ công việc của mình, tôi dám bước ra khỏi truyền thống. Tôi dám phá vỡ những khuôn mẫu cũ. Nhờ vậy, tôi mới có thể thực hành một cách tự do. Tôi từng tham gia các khóa thiền chuyên sâu, thực hành liên tục 4 giờ mỗi ngày trong suốt 10 ngày, thậm chí có lúc thực hành 8 giờ/ngày trong 10 ngày liên tiếp - như thế. Việc đó là vi phạm nội quy của trung tâm thiền. Hầu hết mọi người, hầu hết các thiền sinh

không phá giới hoặc phá quy như vậy - bởi vì họ không hành thiện vì người khác, vì tất cả, vì Phật Pháp Tăng.

Tôi cũng đang hướng dẫn mọi người đến và sống tại Trung tâm Thabarwa. Ở đó có sự tự do, nếu so với các trung tâm thiền khác. Nhưng tôi kiểm soát bằng tâm, không kiểm soát bằng các hành động trên thân hay lời nói.

Chính nhờ hành thiện, tôi mới có thể xả ly khỏi bản thân, khỏi vai trò giảng dạy, thậm chí xả ly khỏi chính trung tâm thiền của mình. Nhờ vậy, tôi mới có thể giúp được nhiều người hành thiện giống như tôi đã từng làm.

Bạn cần phải thực hành trong giới hạn trong thời gian ngắn hạn, rồi sau đó cần phải nỗ lực vượt qua giới hạn ấy. Việc hành thiện vượt ngoài giới hạn cũng là điều cần thực hành.

Nếu bạn muốn xả ly khỏi thời gian, bạn phải ngưng để tâm vào thời gian tạo tác. Hãy cố gắng chỉ sử dụng thời gian hiện tại. Bạn phải can đảm ngưng việc nhìn đồng hồ hay xem giờ. Tôi đã từng thực hành như vậy.

Nhờ hành thiện theo cách này, tôi không còn biết hôm nay là ngày bao nhiêu, tháng nào, năm nào, hay là mấy giờ. Khi còn là học sinh hay doanh nhân, tôi phải luôn chú ý đến thời gian nhân tạo. Vì vậy, tôi cũng từng dính mắc rất mạnh vào thời gian do con người tạo ra.

Khi hành thiện, tôi mới thấy rõ sự dính mắc của mình với thời gian. Từ đó, tôi cố gắng quên đi thời gian tạo tác, chỉ sử dụng thời gian hiện tại - thời gian thật. Ban đầu có thể sẽ có những tác dụng phụ, nhưng nếu ta có thể xả ly, thì

sau đó vẫn có thể sử dụng lại thời gian tạo tác, trong khi vẫn giữ được tâm xả ly với thời gian.

Chúng ta nên dừng việc sử dụng thời gian tạo tác, và chỉ sử dụng thời gian hiện tại. Bạn có thể hành thiền ngồi suốt 12 tiếng, nhưng để có thể xả ly khỏi việc ngồi lâu, thì trước hết bạn cần phải ngồi lâu trước đã - rồi sau đó mới xả ly khỏi chính thời gian ngồi đó.

Nếu bạn chưa từng hành thiền suốt 12 tiếng, bạn sẽ khó có khả năng xả ly khỏi việc hành thiền lâu. Vì vậy, bạn cần tiếp tục làm việc thiện. Bạn cần làm những điều mình nghĩ là không thể làm. Nếu bạn chưa thể từ bỏ đời sống cư sĩ, bạn cần phải thử từ bỏ. Bạn nên xuất gia làm ni để có thể xả ly khỏi đời sống của một người vợ, một người cư sĩ. Nếu muốn xả ly khỏi ngôi nhà của mình, bạn phải rời khỏi nhà. Đó chính là xả ly.

Tôi không hướng dẫn bạn để nắm giữ việc xuất gia, hay bắt buộc bạn phải rời khỏi nhà mãi mãi. Tôi không dạy như vậy. Tôi chỉ đang hướng dẫn bạn về sự xả ly nơi tâm.

Nếu bạn có thể xả ly, bạn sẽ được tự do. Khi đó, bạn có thể ở bất cứ nơi đâu, có thể là một cư sĩ hay là một ni sư - không khác biệt nhiều nếu bạn đã xả ly trong tâm.

Thiền sinh tiếp tục hỏi: Bạch Ngài, Ngài có lời khuyên nào cho con về pháp hành thiền không? Con nên làm gì để phát triển khả năng chánh niệm và xả ly, và giúp cho tâm mình trở nên mạnh mẽ, khéo léo hơn trong việc thấy biết sự thật?

Trả lời:

Sống chung với các vị sư, sư cô, và thiên sinh trong một trung tâm thiền rất có lợi cho việc xả ly khỏi bản thân. Nếu bạn sống ở nhà, có thể bạn sẽ không có nhiều việc để làm cho gia đình. Nhưng khi ở trong một trung tâm thiền, sẽ có rất nhiều việc để làm, nhiều lỗi sai để đối mặt, nhiều vấn đề cần giải quyết, và nhiều nhu cầu cần được đáp ứng. Chính nhờ đó, việc hành thiền trở nên thật sự hữu ích và thiết thực.

Việc mở một trung tâm thiền hay tham gia các khóa thiền như thế này rất hiệu quả để giúp bạn xả ly khỏi bản ngã. Càng thực hành như vậy, bạn sẽ càng dễ xả ly, dễ quên đi cái “tôi” - một cách trọn vẹn và toàn diện.

Khi xả ly được như vậy, bạn không cần phải lo lắng về bản thân nữa. Bạn chỉ cần quan tâm đến người khác. Bạn không cần phải làm việc vì chính mình. Nếu bạn có thể xả ly, thì bạn đang giải quyết đúng gốc rễ của vấn đề - bởi vì sự dính mắc chính là vấn đề thật sự, và xả ly là câu trả lời.

Dù bạn chỉ có thể xả ly tạm thời, ngắn hạn hay dài hạn - đều tốt cả. Nếu bạn không thể xả ly, dù có giàu có hay khỏe mạnh, tâm bạn vẫn không ổn định, và các vấn đề vẫn tồn tại trong tâm. Nhưng nếu bạn có thể xả ly, thì dù bạn nghèo hay đang bệnh, điều đó cũng không phải là vấn đề lớn.

Tại Miến Điện, không có nhiều cơ hội để hỏi đáp sâu như thế này, nên tôi cũng ít khi được trả lời theo cách như vậy. Nhưng tôi đã và đang giải quyết tất cả những vấn đề đó thông qua thực hành. Tôi sẽ tiếp tục mở thêm nhiều khóa thiền, nhiều trung tâm thiền hơn nữa.

Sẽ có nhiều vấn đề xảy ra - từ tài chính, điện nước, cho đến mâu thuẫn giữa con người. Nhưng cũng chính nhờ đó mà nhiều người có cơ hội để thực hành, để giải quyết vấn đề. Nhờ vậy, họ trở nên khéo léo hơn, có thể trở thành những người lãnh đạo như tôi.

Trước đây, nhiều người không biết cách sử dụng khả năng và trí thông minh của mình một cách đúng đắn - vì họ không biết điều gì là tốt, điều gì là không tốt đối với chính họ. Nhưng tôi thì biết. Vì vậy, tôi có thể giúp họ tận dụng được cuộc đời của chính họ.

Tất cả những ai có trí tuệ và năng lực trong xã hội đều có thể có được cơ hội như tôi đã có. Bằng cách sống trong trung tâm thiền, họ sẽ trở nên bận rộn hơn - nhưng cũng tích lũy được nhiều phước báu hơn. Và trong quá trình đó, trí tuệ và khả năng của họ sẽ ngày càng tăng trưởng. Trung tâm Thabarwa ngày càng được nhiều người biết đến hơn, và vì vậy cũng trở nên dễ dàng hơn để nhận ra những điểm tốt đẹp của trung tâm.

Liên quan đến bạn và các thiền sinh khác, chúng ta thường xuyên gặp nhau. Do đó, tôi có thể hiểu được sự phát triển trong tâm và trong đời sống của bạn, bởi vì tôi luôn quan sát - đặc biệt là sự thay đổi nơi mỗi người. Vì tôi có trách nhiệm trong việc giải quyết những vấn đề này, nên cũng giống như cảnh sát quan sát người tốt hay người xấu, tôi phải quan sát tâm, trí tuệ và khả năng của thiền sinh.

Nếu bạn hành thiền theo cách này, bạn cũng sẽ tự mình hiểu rõ hơn về chính mình. Bạn sẽ thấy rõ sự thay đổi trong tâm và đời sống của mình theo thời gian. Đồng thời,

bạn cũng có thể nhận ra sự trưởng thành trong trí tuệ của mình.

Về phần tôi, tôi đã và đang chứng kiến sự thay đổi trong tâm và tập khí của rất nhiều người, ngày càng nhiều những người đang sống và làm việc tại Trung tâm Thabarwa. Những sự thay đổi và phát triển ấy sẽ ngày càng hiển lộ rõ ràng hơn về lâu dài.

Vì vậy, bạn đang đi đúng hướng. Việc bạn cần làm là tiếp tục thực hành, rồi chính bạn sẽ tự mình hiểu ra tất cả, giống như tôi đã tự mình hiểu ra nhờ vào sự hành trì liên tục.

Question 5: Venerable Sayadaw, I have been practicing meditation, especially sitting meditation. I can usually sit for about 45 minutes. In the first five minutes, I can maintain mindfulness, but after that, my mind starts wandering - it goes here and there and becomes unstable.

Sometimes I get caught in thinking without realizing it. After a few minutes, I notice I've been thinking or drifting, and when I realize that, I can return to the meditation object. But only for a short while - then the mind becomes restless again and I lose mindfulness.

So my question is: How can I maintain mindfulness for a longer period during meditation? And also, how can I develop stronger concentration and enter a deeper state of samādhi?

Sayadaw: How long have you been practicing?

Meditator: I meditate about 45 minutes every day. Some days I can stay mindful the whole time, but other days, like today, I get distracted a lot and can only stay focused for about 20 minutes.

Sayadaw: What is your current occupation?

Meditator: I don't have a job at the moment. I'm focusing on studying Italian. Every day, I spend about one hour for Dhamma practice - chanting, paying homage to the Buddha, and sitting meditation - altogether over one hour daily.

Sayadaw: Do you practice by yourself at home, or have you joined a meditation retreat?

Meditator: I practice by myself at home. I haven't attended a meditation retreat yet.

Answer:

You are practicing meditation with attachment, that's why there is not much development. To progress, you should practice in a meditation retreat like this, as it helps you detach from your habit and from yourself. You need change. You should try to ordain as a nun, this is detachment from yourself.

You attach to concentration, also. In fact, we need to increase concentration, but we should not attach to developing concentration or not developing concentration. Both developing and not developing concentration are to be using only with a detaching mind. Now you are using with

attachment, so detachment is more important for you to develop your practice.

Besides, as meditators, we should observe everything freely. If the mind is wandering, we should observe the wandering mind. We should not stop intentionally. We should be patient enough about the end or disappearing of the wandering mind also. Whatever appears will disappear for sure. Whatever happens, it will finish for sure. Whatever good or bad action will stop for sure.

Instead of doing forcefully, you should try to do gently, naturally, accordingly. That is what you need to understand and practice. What you are practicing is right. Thinking mind, wandering mind, are also right to happen. Because of thinking with ignorance and attachment, there is attachment in your mind concerned with thinking or wondering. But you cannot accept a thinking mind or wandering mind. That is what you must try to accept. Except the wandering mind as it is, even if we do nothing with the wandering mind, that mind will stop one day for sure.

You just need to change your understanding and practice. What is happening in your mind is right. Not accepting this appearing mind is wrong. You should accept and try to use in a better way. You need to continue practice step by step, with this right understanding.

Câu hỏi 5: Kính bạch Ngài, con thực hành thiền, đặc biệt là thiền tọa. Con có thể ngồi được 45 phút mỗi lần. Tuy nhiên, trong khoảng 5 phút đầu, con còn chánh

niệm, sau đó tâm bắt đầu dao động, phóng đi chỗ này chỗ kia, không ổn định.

Đôi khi, con bị cuốn theo dòng suy nghĩ mà không hay biết. Mỗi một lúc sau con mới nhận ra mình đang nghĩ ngợi lung tung. Khi nhận ra, con có thể quay lại với đối tượng, nhưng chỉ được vài phút rồi tâm lại tiếp tục phóng đi, không giữ được chánh niệm.

Vì vậy, điều con muốn hỏi là: Làm sao để duy trì được chánh niệm lâu hơn trong suốt thời gian hành thiền? Và làm thế nào để phát triển định tâm, đạt được trạng thái định sâu (samādhi)?

Sayadaw: Bạn đã thực hành được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, mỗi ngày con hành thiền khoảng 45 phút. Có ngày con giữ được chánh niệm lâu, có ngày thì tâm rất loạn, chỉ hành được khoảng 20 phút là mất chánh niệm.

Sayadaw: Bạn đang làm công việc gì?

Thiền sinh: Dạ, hiện tại con không đi làm. Con đang tập trung học tiếng Ý. Mỗi ngày con dành một tiếng để tụng kinh, đánh lễ Đức Phật và hành thiền, tổng thời gian thực hành hơn một tiếng mỗi ngày.

Sayadaw: Bạn hành thiền ở nhà hay từng tham dự khóa thiền?

Thiền sinh: Dạ, con hành thiền một mình ở nhà, chưa tham dự khóa thiền nào.

Trả lời:

Bạn đang hành thiền với tâm dính mắc, vì vậy sự phát triển trong pháp hành không được nhiều. Để tiến bộ hơn, bạn nên thực hành trong môi trường khóa thiền như thế này. Môi trường này giúp bạn dễ dàng xả ly khỏi thói quen và khỏi cái tôi của mình. Bạn đang rất cần sự thay đổi, và một hướng đi cụ thể là nên suy nghĩ đến việc xuất gia làm ni - đó là một cách xả ly khỏi bản thân và đời sống cư sĩ.

Hiện tại, bạn cũng đang dính mắc vào việc phát triển định (*Samathi*). Thực ra, việc tăng trưởng định là cần thiết, nhưng không nên chấp vào việc có định hay không. Cả việc có định và không có định đều phải được sử dụng với tâm xả ly. Khi bạn hành thiền với tâm dính mắc, thì điều bạn cần nhất lúc này là phát triển khả năng xả ly, để pháp hành được tiến triển đúng hướng.

Là một thiền sinh, bạn cần quan sát mọi hiện tượng trong tâm một cách tự do và khách quan. Khi tâm phóng đi, bạn nên đơn giản chỉ ghi nhận rằng tâm đang phóng đi. Không nên cố gắng dừng nó lại bằng ý chí. Thay vào đó, bạn cần đủ kiên nhẫn để thấy được sự kết thúc tự nhiên của tâm phóng dật. Bất kỳ điều gì sinh khởi rồi cũng sẽ tan biến - dù là tốt hay xấu, đúng hay sai.

Bạn không nên ép buộc tâm, mà nên hành thiền một cách nhẹ nhàng, tự nhiên và tùy duyên. Đó chính là điều bạn cần hiểu rõ và thực tập đúng. Những gì bạn đang thực hành là đúng rồi. Cả tâm suy nghĩ và tâm phóng dật đều là những hiện tượng đúng đắn để quan sát trong tiến trình tu tập.

Tuy nhiên, do bạn vẫn còn vô minh và dính mắc, nên bạn vẫn chưa thể chấp nhận những tâm trạng ấy. Bạn cảm

thấy khó chịu khi tâm nghĩ nhiều, khi tâm không yên. Nhưng điều bạn cần học lúc này là hãy tập chấp nhận. Hãy để cho tâm phóng đi, hãy quan sát nó đúng như nó đang là. Ngay cả khi bạn không làm gì với tâm phóng dật, thì nó cũng sẽ tự dừng lại vào một lúc nào đó.

Bạn chỉ cần thay đổi sự hiểu biết và thái độ thực hành của mình. Những gì đang xảy ra trong tâm là hợp lý và đúng theo quy luật. Cái sai nằm ở chỗ bạn không chấp nhận những gì đang hiện hữu. Bạn cần học cách chấp nhận và sử dụng các hiện tượng tâm một cách đúng đắn hơn. Hãy tiếp tục thực hành từng bước một với chánh kiến - như vậy, con đường của bạn sẽ dần sáng rõ.

Question 6: Venerable Sayadaw, how can we recognize the attachments within ourselves? In my own experience, there are certain attachments that only become noticeable when we come into contact with specific conditions—or sometimes only after a long time. How to more clearly identify these subtle forms of attachment?

Answer:

I started practicing meditation in 1999, when I was 29 years old. At that time, I practiced like the other meditators. There are many meditators in Myanmar. Among them, Mahasi and Mogok methods are well known around the country. I followed the Mogok tradition. I practiced like the other Mogok's meditators. In this way, the attachment to the Mogok method, the teachings of Mogok Sayadaw, and

the Mogok Meditation Centre became my attachment - like other Mogok meditators.

At that time, most of the meditators were very old. They would choose only one method and one master. If they followed the Mogok method, they would reject the Mahasi method. If they followed the Mahasi method, they would reject the Mogok method.

Before I started practicing meditation, I had no attachment concern with meditation masters or meditation methods. In the sight of Mogok followers, the Mogok method is right and complete — other methods are not complete. This is the same for other meditators too: they think their method is right and complete, and the rest are not complete. This is the same for me. That kind of understanding and attachment existed in my mind as a Mogok meditator.

When I met with other meditators, I can learn the attachment to someone or something, to a limited time and place, in their minds. They may not listen to other teachings. They may not accept other teachings.

In fact, it's the same teaching of the Buddha, but there are different meditation teachers and different meditators. I can see this because I visited many meditation centers. In this way, I met many meditation teachers and meditators. I could see the attachment concerning the self, someone, something, or limited time and place.

Different masters, different methods, different meditation times — some meditation centers are open seven days, some only five days, some for ten days. In this

way, different attachments arise, concerned with time. There are also different attachments concerned with place or meditation center. Even in my own Thabarwa center, the same name, different place, the same meditators will attach to different meditation centers, they will not work with others. That's why I find it easy to know the attachment of everyone — the same type of attachment, but different powers of attachment, different objects of attachment. People are attached to the self, someone or something, or to created time and place.

This is because of doing good deeds freely. If I followed the tradition, I would listen to only one method, only the teaching of one master, and I would practice only one method. Then, it would be difficult for me to see the attachments of different meditators. Because I opened my own meditation center, I could directly know more and more clearly about the attachments of the people in a meditation center.

At the beginning of my meditation practice, I practiced traditionally, like the other meditators. But I was not satisfied with the understanding and practice of traditional meditation. That's why I tried to listen and learn freely. I started to learn directly from former meditation teachers. I also studied Buddhist literature. In this way, I could successfully detach from the understanding and practicing style of traditional meditators.

At that time, my attachment changed to the founder of the meditation center, former meditation teachers, and the direct teachings of the Buddha. In that step, I can practice

more freely than traditional meditators. I can listen freely. I can practice freely. I go to different meditation centers freely.

When I was able to practice like this, I came to understand my new attachment concerned with the well-known former meditation masters and Buddhist literature. That's why I was not satisfied again. I was trying to detach from that attachment also. I started combining the study of Buddhist literature or listening to the Dhamma teachings together with practicing meditation. In this way, I could find the solution.

I came to understand all these problems of attachment started because of practicing meditation. Before I practiced meditation, I didn't have any attachment to this method or that method. I didn't have any attachment to Buddhist literature either. Only when I learned Buddhist literature, attachment concerned with Buddhist literature appeared, started in my mind.

To detach from that attachment, I find a way to emphasize on my own practice. I already learned a lot, but I could not practice enough. So I should emphasize more on practice than on theory or learning directly from the practice of others and from my own practice.

In this way, I have been learning directly from the practitioners, including myself. In this way, I could successfully detach from the teaching of the well-known meditation master and also from Buddhist literature. But my attachment changed to practice — practice concerned

with keeping precepts, practice concerned with practicing meditation, practice concerned with giving or donating.

To detach from that attachment, I can learn from the meditation master. That was: we must dare to practice seriously, continuously. Besides, we must dare to stop the practice. We must dare to keep precepts seriously. Besides, we must dare to stop keeping precepts. We must dare to give or donate whatever we have. Besides, we must dare to stop giving or donating.

This is detachment from doing good deeds. To be doing only, stopping the action of doing good deeds is not rejecting — just detaching. If we can stop, we can start again in doing good deeds — with detaching mind, with the power of detaching mind on doing good deeds.

Câu hỏi 6: Làm sao để nhận diện được những dính mắc trong mình? Vì theo kinh nghiệm của con có những dính mắc chỉ khi có sự tiếp xúc với điều kiện cụ thể hoặc rất lâu mới có thể nhận ra.

Trả lời:

Tôi bắt đầu hành thiền vào năm 1999, khi tôi 29 tuổi. Lúc đó, tôi thực hành giống như các thiền sinh khác ở Myanmar. Ở Myanmar, có rất nhiều người hành thiền. Trong đó, hai phương pháp nổi bật là Mahasi và Mogok — được biết đến rộng rãi trên toàn quốc.

Tôi đi theo truyền thống Mogok, và hành thiền như bao thiền sinh Mogok khác. Dần dần, tôi bắt đầu dính mắc vào phương pháp Mogok, vào lời dạy của Mogok Sayadaw,

vào Trung tâm thiền Mogok — giống như nhiều thiền sinh khác.

Lúc ấy, đa số thiền sinh đều lớn tuổi. Họ thường chỉ chọn một phương pháp, một vị thầy duy nhất. Nếu họ theo Mogok, họ chối bỏ Mahasi. Nếu theo Mahasi, họ không tiếp nhận Mogok.

Trước khi hành thiền, tôi không dính mắc vào thiền sư hay phương pháp nào cả. Nhưng khi bước vào con đường thiền Mogok, tôi dần bị ảnh hưởng bởi quan điểm rằng phương pháp của mình là đúng đắn và trọn vẹn — còn các phương pháp khác thì chưa hoàn chỉnh. Và thiền sinh các trường phái khác cũng nghĩ như vậy.

Tôi có thể nhận ra sự dính mắc này trong tâm của nhiều người, khi tôi gặp gỡ các thiền sinh khác. Họ chỉ nghe lời dạy của một vị thầy, và chối bỏ những lời dạy khác.

Thật ra, tất cả đều là lời dạy của Đức Phật, chỉ là khác nhau ở người giảng dạy và người hành trì. Tôi thấy được điều này vì tôi đã đi đến nhiều trung tâm thiền khác nhau, gặp nhiều thiền sư và thiền sinh. Nhờ vậy, tôi nhận ra: sự dính mắc vào "bản ngã", vào "ai đó", vào "phương pháp", vào "nơi chốn" và "thời gian" cụ thể — đều giống nhau.

Có nơi dạy thiền 7 ngày, nơi dạy 5 ngày, nơi dạy 10 ngày — từ đó sinh ra dính mắc về thời gian. Có người chỉ thích một địa điểm thiền cụ thể, không thích nơi khác. Ngay cả ở Trung tâm thiền Thabarwa, dù cùng tên, khác địa điểm, một số thiền sinh vẫn chỉ dính mắc vào một nơi, họ không hợp tác với nơi khác.

Nhờ tôi được hành thiện một cách tự do, tôi mới thấy rõ các loại dính mắc như vậy. Nếu tôi theo truyền thống, chỉ nghe một phương pháp, chỉ thực hành theo một vị thầy, thì sẽ rất khó thấy được sự dính mắc của người khác. Nhưng vì tôi mở trung tâm thiền riêng, nên tôi có cơ hội nhận ra rõ hơn những dính mắc ấy.

Lúc bắt đầu, tôi cũng thực hành theo cách truyền thống, như mọi người. Nhưng tôi không hài lòng với cách hiểu và cách hành đó. Vì vậy, tôi bắt đầu lắng nghe và học hỏi một cách tự do hơn. Tôi học trực tiếp từ các thiền sư đời trước, và nghiên cứu kinh sách Phật giáo. Nhờ vậy, tôi buông được sự dính mắc vào phong cách hành trì truyền thống.

Tuy nhiên, khi đó sự dính mắc lại chuyển sang một hình thức khác — tôi dính mắc vào các thiền sư nổi tiếng, vào kinh điển, và lời dạy gốc của Đức Phật. Nhờ đó, tôi có thể hành thiện tự do hơn so với các thiền sinh truyền thống. Tôi có thể nghe pháp tự do, hành thiện ở nhiều trung tâm khác nhau.

Khi nhận ra sự dính mắc mới này, tôi không hài lòng lần nữa. Tôi bắt đầu tìm cách xả ly khỏi chính sự dính mắc vào kinh sách và các thiền sư. Tôi kết hợp nghiên cứu Pháp và thực hành thiền. Từ đó, tôi tìm thấy giải pháp.

Tôi nhận ra: mọi dính mắc này đều bắt đầu từ khi tôi hành thiện. Trước khi hành thiện, tôi không dính vào phương pháp nào, cũng không dính vào kinh sách. Chỉ khi bắt đầu học và hành, dính mắc mới xuất hiện trong tâm tôi.

Để xả ly khỏi những dính mắc này, tôi quyết định tập trung trở lại vào thực hành. Tôi đã học nhiều, nhưng chưa

thực hành đủ. Tôi cần ưu tiên thực hành hơn là lý thuyết, và ưu tiên việc học từ chính mình và từ các thiền sinh khác.

Nhờ vậy, tôi đã học trực tiếp từ những người thực hành, bao gồm chính bản thân mình. Và tôi xả ly được khỏi các vị thầy nổi tiếng, xả ly được khỏi kinh sách. Nhưng rồi, sự dính mắc lại chuyển sang thực hành: dính vào việc giữ giới, hành thiền, bố thí.

Lúc đó, tôi học được từ một thiền sư rằng: “Chúng ta phải dám thực hành nghiêm túc, liên tục. Nhưng cũng phải dám dừng lại. Phải dám giữ giới nghiêm túc, nhưng cũng phải dám không giữ giới. Phải dám cho đi tất cả những gì mình có, nhưng cũng phải dám không cho đi.”

Đây chính là xả ly trong việc làm thiện pháp. Chỉ làm thiện pháp mà không dính mắc vào nó. Khi cần, ta có thể tạm dừng, không phải là từ chối làm thiện pháp, mà là xả ly với tâm không dính mắc. Nếu ta có thể dừng lại, thì ta cũng có thể bắt đầu lại — với tâm xả ly, với nội lực của tâm không dính mắc trong việc hành thiện.

Question 7: Dear Sayadaw, following your guidance, I have tried to meditate with mindfulness and detachment. I practiced as much as I could, and I felt I had let go of all the things I thought I should detach from. After practicing intensively, I noticed some progress.

However, after that, I started to feel stuck. I didn't know what else to detach from. During meditation, when there were external sounds—like people walking

or talking—I could detach from them. But when everything was silent and my mind was also still, I didn't know what else to let go of. I felt stuck there, and my mindfulness weakened. I couldn't observe clearly anymore.

I'm still practicing and improving a bit, but I really hope for your further guidance.

Sayadaw: Is this your first meditation retreat?

Meditator: No, this is my second retreat.

Sayadaw: How did you practice in your first retreat?

Meditator: I relaxed my body, part by part, and then focused on my breathing.

Sayadaw: And how are you practicing in this retreat?

Meditator: I usually relax my body and mind. Whenever a thought arises, I try to detach from it. But I notice there are still many thoughts, and sometimes they pull me away from the present moment.

Sayadaw: What pulls you away from the present moment?

Meditator: My overthinking.

Sayadaw: What is your current job?

Meditator: I make clothes.

Sayadaw: How long have you been doing this?

Meditator: For more than a year.

Sayadaw: Have you had other jobs before?

Meditator: Yes. I used to work as a waitress in a coffee shop in the South for less than a year. Then I came back to the North and worked in an e-commerce company. After that, I left the company and began sewing clothes and doing some waitressing in the evenings. But now I only make clothes.

Sayadaw: Why did you start practicing meditation?

Meditator: I first read some Buddhist scriptures, and then I discovered meditation on social media. I decided to try it out. To be honest, I've treated it more like a hobby than a consistent practice. I meditate because I enjoy it.

Sayadaw: Who do you live with?

Meditator: I live in Hanoi with one of my sisters. My parents and another sister live in Thai Binh.

Answer:

How are you now? If you are overthinking or if you are thinking. Thinking or thoughts are the object to be mindful of. If you are mindful, there will be no thinking. If you are not mindful, there will be more thinking, more thoughts.

Ignorance is the cause of attachment to thinking. Mindfulness is the cause of detachment from thinking. You should practice mindfulness and detachment not only in the meditation retreat, but also in your daily life. Your physical, verbal and mental actions are the object to be mindful.

If you are not mindful, you are doing with ignorance and then there will be more and more attachment. You are still young, that's why there is not much strong attachment

in your mind. That's why it's easier to be mindful at every present moment.

Now you are attaching on detachment also, you are attaching on the method of detachment, you are also attaching on the object you detach. That attachment itself is the object to be mindful of. Only by mindfulness, we can know more and more about our own ignorance. The strongest our own attachment, the strongest attachment will be known in the beginning.

You should emphasize knowing the present action of body and mind and present happening in your body and mind. If there is thinking, you need to know that thinking or mental action.

We need to be mindful continuously, seriously as quickly as possible. Only by practice will the speed of mindfulness be higher. The speed of thinking is also very fast. Therefore we need to be quick as much as possible to stop the thinking. The speed of the mind we are using is very fast. That's why the practice of mindfulness should be as fast as possible. We must use the mind to be mindful as quickly as possible, as fast as possible.

The more we are mindful with the right understanding, the speed of the mindfulness will be faster and faster. In this way, there will be no thinking. In the beginning, our speed of mindfulness may be slower. In this way you cannot stop thinking, you must know whatever you know at the present moment.

Besides, you must know whatever you don't know, what is happening at the present moment. If you don't know

what object to detach, that not-knowing is the object to detach. Because of attachment, you misunderstand not-knowing about detachment, not-knowing concerned with the object of detachment becomes a real problem and suffering in your mind.

You must try to know your knowing or not-knowing. To know more and more, knowing is impermanent nature, knowing is not something. Not-knowing is also not something, just impermanent nature. One knowing after another, one not-knowing after another.

If you don't know what to detach. That not-knowing need to detach in order to detach the not-knowing mind which must be mindful. Now you cannot be mindful of your present not-knowing mind, that's why you are asking the question.

If you are not knowing about not-knowing mind, not-knowing what to detach will be a problem, will be real. If you are knowing that not-knowing mind, one after another, not knowing what to detach will not be a problem, will not be real, will not be permanent.

Câu hỏi 7: Thừa Thiền sư, theo lời chỉ dạy của Ngài, con đã cố gắng hành thiền với tâm chánh niệm và xả ly. Con thực hành nhiều nhất có thể, và theo sự thấy biết của con, con đã xả ly được tất cả những gì mình cảm thấy nên xả ly. Sau một thời gian ngồi thiền nhiều, con có cảm nhận là mình có chút tiến bộ.

Nhưng rồi sau đó, khi tiếp tục hành thiền như vậy, con lại cảm thấy bị bế tắc. Con không biết mình còn cần phải xả ly điều gì nữa. Trong khi ngồi thiền, nếu có âm thanh bên ngoài như tiếng người đi lại, nói chuyện... thì con xả ly được. Nhưng khi xung quanh yên tĩnh, không có tiếng động, tâm con cũng không khởi lên gì cả, thì con lại không biết phải xả ly cái gì. Từ đó, con rơi vào trạng thái bế tắc, và cả sự chánh niệm của con cũng yếu đi, không rõ biết được như trước.

Hiện tại, con vẫn đang cố gắng thực hành thêm, và có chút tiến bộ nhỏ. Tuy nhiên, con rất mong Thiền sư từ bi chỉ dạy thêm cho con.

Thiền sư: Đây là lần hành thiền thứ mấy?

Thiền sinh: Dạ, đây là khóa thiền thứ hai của con.

Thiền sư: Ở khóa đầu tiên, con hành như thế nào?

Thiền sinh: Dạ, con thường thả lỏng từng bộ phận trên cơ thể, rồi chú tâm vào hơi thở.

Thiền sư: Còn lần này con hành thế nào?

Thiền sinh: Dạ, con cũng thả lỏng thân và tâm. Khi nào có suy nghĩ khởi lên thì con cố gắng xả ly nó. Nhưng con thấy trong đầu vẫn có rất nhiều suy nghĩ, và đôi khi các suy nghĩ ấy kéo con ra khỏi hiện tại.

Thiền sư: Điều gì khiến con ra khỏi hiện tại?

Thiền sinh: Dạ, là do suy nghĩ, do con suy nghĩ quá nhiều.

Thiền sư: Công việc hiện tại của con là gì?

Thiền sinh: Dạ, con làm nghề may quần áo.

Thiền sư: Con làm bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, hơn một năm rồi ạ.

Thiền sư: Trước đây con có làm công việc nào khác không?

Thiền sinh: Dạ có. Trước đây con làm phục vụ trong quán cà phê ở miền Nam một thời gian, rồi sau đó con ra Bắc làm ở công ty thương mại điện tử. Khi nghỉ công ty đó, con quay về làm nghề may và buổi tối đi phục vụ. Nhưng hiện tại thì con chỉ may đồ thôi.

Thiền sư: Vì sao con bắt đầu hành thiền?

Thiền sinh: Dạ, ban đầu con đọc các kinh sách Phật giáo, sau đó con biết đến thiền qua mạng xã hội nên con quyết định tìm hiểu và thực hành. Con xem thiền như một sở thích, không phải là một điều gì đó quá nghiêm túc hay đều đặn. Con thực hành vì con thấy thích.

Thiền sư: Hiện tại con sống với ai?

Thiền sinh: Dạ, con sống ở Hà Nội với một người chị. Còn ba mẹ và chị gái khác thì ở Thái Bình.

Trả lời:

Nếu bạn đang suy nghĩ quá nhiều, thì suy nghĩ của bạn chính là đối tượng mà bạn cần phải chánh niệm. Nếu bạn liên tục chánh niệm thì chắc chắn sẽ không có suy nghĩ. Nếu bạn không chánh niệm thì chắc chắn sẽ ngày càng có nhiều suy nghĩ hơn nữa.

Vô minh chính là nguyên nhân của việc dính mắc vào suy nghĩ. Chánh niệm chính là nguyên nhân của việc xả ly khỏi suy nghĩ. Bạn cần phải thực hành chánh niệm và xả ly

không chỉ ở trong khóa thiền như thế này, mà còn cần ở trong cuộc sống hàng ngày của bạn nữa. Những hành động trên thân khẩu và ý của bạn đều là những đối tượng mà bạn cần phải chánh niệm.

Nếu bạn không chánh niệm về chúng, thì bạn đang làm mọi thứ với sự vô minh. Và chắc chắn sẽ ngày càng khởi sinh nhiều dính mắc hơn nữa. Bạn vẫn còn rất là trẻ, chính vì thế chưa có nhiều sự dính mắc mạnh mẽ ở trong tâm trí của bạn. Chính vì thế, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng để chánh niệm hơn ở trong từng khoảnh khắc hiện tại. Tuy nhiên giờ đây bạn đang dính mắc vào chính việc xả ly đó, bạn đang dính mắc vào những phương pháp để xả ly và những đối tượng để xả ly. Ngay cả bản thân sự dính mắc đó cũng chính là đối tượng mà bạn cần phải chánh niệm.

Chỉ thông qua sự thực hành chánh niệm, chúng ta mới biết được thêm về chính sự vô minh của mình. Vào thời điểm ban đầu thì sự dính mắc mạnh mẽ nhất sẽ trở nên rõ ràng đối với chúng ta. Bạn nên chú trọng vào việc hay biết được những hoạt động trên thân và tâm của bạn, những tiến trình trên thân và tâm của bạn ở trong giây phút hiện tại này. Nếu có một suy nghĩ khởi lên trong bạn thì bạn cần biết về suy nghĩ đó hay những hoạt động trong tâm đó.

Tất cả chúng ta cần phải chánh niệm một cách liên tục, nghiêm túc, nhanh nhất mà chúng ta có thể. Chỉ thông qua sự thực hành của mình thì tốc độ của chánh niệm mỗi ngày một trở nên gia tăng hơn nữa. Tốc độ của suy nghĩ thì cũng rất là nhanh chóng. Chính vì thế chúng ta cũng cần phải nhanh chóng với tốc độ tương tự để có thể dừng lại mạch suy nghĩ này. Tốc độ của tâm trí thì rất là nhanh chóng.

Chính vì thế tốc độ của việc thực hành chánh niệm cũng phải nhanh chóng tương đương như tâm trí của mình.

Chúng ta cần phải sử dụng tâm trí của mình để có thể chánh niệm nhanh nhất mà chúng ta có thể. Nếu chúng ta có thể chánh niệm với hiểu biết đúng thì tốc độ của việc chánh niệm của ta sẽ ngày một trở nên nhanh hơn nữa. Và bằng cách này sẽ không còn bất kỳ suy nghĩ gì nữa. Vào thời điểm ban đầu, tốc độ chánh niệm của chúng ta có thể sẽ còn chậm chạp và chính vì thế, chúng ta không thể nào dừng được mạch suy nghĩ của mình.

Bạn cần phải hay biết được những gì mà bạn đang biết ở trong thời điểm hiện tại và đồng thời bạn cũng cần phải nhận diện rõ những gì mà bạn không biết. Nếu bạn không biết được đâu là đối tượng mình cần phải xả ly thì chính cái sự không biết đó là đối tượng mà bạn cần phải xả ly khỏi. Bởi vì sự dính mắc của bạn, việc không biết một đối tượng cụ thể nào để xả ly trở thành một vấn đề lớn ở trong tâm trí của bạn.

Bạn cần phải hay biết được những gì mình biết, và những gì mình không biết nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Những sự biết này chỉ là bản chất vô thường mà thôi, không phải là một cái gì đó. Việc không biết cũng không phải là một cái gì đó, mà chỉ là bản chất vô thường mà thôi.

Bạn cần phải trải nghiệm hết từ cái biết này sang cái biết khác, hết từ sự không biết này sang sự không biết khác. Nếu bạn không biết đâu là đối tượng để xả ly, thì bạn cần phải xả ly chính cái sự không biết đó. Để có thể xả ly khỏi sự không biết này, thì bạn cần phải chánh niệm hay nhận biết được về sự không biết đó.

Giờ đây bạn không thể nào chánh niệm được về cái tâm không biết này, không biết được đối tượng nào cần phải xả ly. Chính vì thế bạn mới đặt ra câu hỏi này. Tuy nhiên nếu bạn không biết được về cái sự không biết này, thì chính sự không biết đâu là đối tượng cần phải xả ly này sẽ trở thành một vấn đề có thực.

Tuy nhiên, nếu bạn biết được về sự không biết của mình hết từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cái vấn đề không biết đâu là đối tượng cần phải xả ly sẽ không còn trở nên là một vấn đề có thật nữa và vấn đề này sẽ không diễn ra mãi mãi.

Question 8: Dear Sayadaw, I sometimes saw something like chemical elements, they are black and grey everywhere around on the air. When I focus on my breath and I don't pay attention to anything, I don't see them anymore. But sometimes, they still automatically appeared.

My question is: Is that the result of my past karma? How can I make those kinds of things disappear? How can I stop seeing them?

Answer:

Attachment is the cause of knowing like this, seeing like this. Detachment is the way not to see again. Attachment is already in your mind. That's why you came to see it like that.

If you cannot detach, you may see again endlessly. You see what you attach. You attach to what you see. So,

you should know the impermanent nature of seeing and attachment, knowing any attachment.

It might have happened in the past like that. That's why you are attached.

You should stay longer in a meditation centre like this, in this way you may develop more attachment to the life of a meditator. In this way, when you change your life, you may remember like this, you may recall memories as a monk, a nun, the meditator's life, and meditation itself.

So, you should stay longer. This kind of attachment is good. Right now, your attachment is not good, so you need to change your attachment from those chemical elements to attach to Buddha Dhamma and Sangha. That is better. You can get good consequences from attachment to the Buddha Dhamma and Sangha.

Câu hỏi 8: Bạch Ngài, đôi khi con nhìn thấy một thứ gì đó giống như các nguyên tố hóa học, màu đen và xám, xuất hiện khắp nơi trong không khí. Khi con tập trung vào hơi thở và không chú ý đến bất kỳ điều gì khác, thì con không còn nhìn thấy chúng nữa. Nhưng đôi khi, chúng vẫn tự động xuất hiện.

Câu hỏi của con là: Đó có phải là kết quả của nghiệp quá khứ không? Làm thế nào để con có thể làm cho những thứ đó biến mất? Làm sao để con ngừng thấy chúng?

Trả lời: Sự dính mắc là nguyên nhân khiến bạn biết như vậy, thấy như vậy. Xả ly là con đường để không thấy

nữa. Dính mắc đã có sẵn trong tâm bạn, vì vậy bạn mới thấy như thế.

Nếu bạn không thể xả ly, bạn có thể sẽ thấy chúng lặp đi lặp lại mãi mãi. Bạn thấy điều mà bạn dính mắc vào. Bạn dính mắc vào điều gì thì bạn sẽ thấy điều đó. Vì vậy, bạn cần phải nhận ra bản chất vô thường của sự thấy và sự dính mắc, nhận biết bất kỳ sự dính mắc nào.

Có thể trong quá khứ bạn đã từng trải qua điều tương tự. Đó là lý do bạn dính mắc.

Bạn nên ở lại lâu hơn trong trung tâm thiền như thế này. Bằng cách đó, bạn có thể phát triển sự dính mắc nhiều hơn với đời sống của một hành giả. Như vậy, khi bạn thay đổi cuộc sống, bạn có thể hồi tưởng lại ký ức như một tu sĩ, đời sống của một hành giả và thiền tập.

Vì vậy, bạn nên ở lại đây lâu hơn. Loại dính mắc này là tốt. Hiện tại, sự dính mắc của bạn không tốt, nên bạn cần thay đổi đối tượng dính mắc, từ những yếu tố giống hóa học đó, sang dính mắc với Phật Pháp và Tăng. Điều này thì tốt hơn. Bạn có thể nhận được những kết quả tích cực từ việc dính mắc vào Phật Pháp và Tăng.

Question 9: Dear Sayadaw, I practice meditation combined with chanting the name of the Buddha. So what is the good side and bad side of this practice?

Answer:

Whatever we do, we must be able to stop doing. If we cannot stop doing, we are doing with attachment. In order

to be doing only with detaching mind, we need to stop every action of our body and mind.

If you are chanting with mindfulness, you may attach on chanting with mindfulness. The aim of chanting the name of Buddha is to be able to keep Buddha in the mind and to know the real Buddha, which is enlightenment, which is enlightenment with *subhinyutta yana*, which knows everything that one should know.

The name of Buddha is not only for chanting. Using the name of Buddha only for chanting is not complete. We should try to keep Buddha in the mind in order to be stable and pure mind. From knowing or chanting the name of Buddha, we must try to know the real Buddha, which is enlightenment and enlightenment together with *subhinyutta yana*.

Mindfulness is mostly concerned with Dhamma. Chanting the name of Buddha is mostly concerned with Buddha.

If we can keep Buddha and Dhamma in the mind together, it will be better, more powerful.

Câu hỏi 9: Dạ con muốn hỏi Thiền sư, khi mình thiền và mình nhờ những trợ lực bên ngoài như là thần hay là một vị Phật nào đó thì hậu quả hay là lợi ích của nó sẽ như thế nào ạ?

Trả lời:

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta phải có khả năng để dừng làm điều đó. Nếu chúng ta không thể dừng thì

chúng ta đang làm với dính mắc. Tất cả chỉ để làm mà thôi với tâm xả ly.

Để chỉ làm mà thôi với tâm xả ly thì chúng ta cần dừng lại mọi hoạt động thân và tâm. Nếu như bạn niệm Phật với chánh niệm, bạn có thể dính mắc với việc niệm Phật với chánh niệm. Mục đích của việc niệm danh hiệu Đức Phật là để giữ Đức Phật trong tâm và nhận ra Đức Phật chân thật — chính là sự giác ngộ, là sự giác ngộ với *subhinyutta yāna*, cỗ xe thiện hạnh cao quý, có khả năng biết tất cả những gì cần phải biết.

Nếu chỉ niệm Phật thì không trọn vẹn. Nếu chỉ sử dụng tên Đức Phật để tụng niệm thì không trọn vẹn. Hãy cố gắng để giữ Đức Phật ở trong tâm để có được tâm ổn định và trong sáng. Từ cái việc biết và tụng niệm tên của Đức Phật thì hãy cố gắng để biết về vị Phật thật sự, người mà đã giác ngộ và có trí tuệ tối thượng.

Chánh niệm thì liên quan đến Pháp (*Dhamma*). Tụng danh hiệu Phật thì liên quan đến Đức Phật. Nếu mà chúng ta có thể giữ Đức Phật và Pháp - *Dhamma* ở trong tâm thì sẽ tốt hơn, thì sẽ mạnh mẽ.

Question 10: Venerable Sir, I respectfully pay homage to you.

May you compassionately offer your guidance, as I have recently been facing many difficulties in my meditation practice. I still do not know how to properly cultivate detachment. When I turn off my phone, I feel restless; but when I turn it on to listen, my mind is also

unsettled. I cannot sit still in meditation. Everything in my life feels tangled and chaotic, which makes me feel even more stuck. I truly don't know when I will be able to practice peacefully like you. Many times I wish to ask so many things, but then I forget — I don't even know where to begin.

I sincerely ask for your compassionate instruction on the right method of practice — so that I may know where to start and how to walk the path of detachment in the right direction.

Answer:

What you are knowing is right. To detach, just to continue knowing like this. Nothing is good, everything is suffering — suffering in the body, suffering in the mind. You just need to continue to know like this. In this way, you will be able to detach from yourself, from your body and mind more and more. This is right to know. Suffering is real. Suffering is true. So knowing suffering is right knowing.

Knowing about not knowing is also right knowing. If we are knowing about non-knowing of ourselves, that is right. If we are knowing how to practice mindfulness and detachment, that is knowing the truth.

Because of practice, you can know the truth about yourself. Nothing is good, you can do nothing, you know nothing. That is knowing the truth. So you should endure to know the truth for a long time. In this way, there will be less and less attachment in your mind for sure.

If you are not practicing meditation, it is really difficult to know about not knowing — to know about not being able to do. This is knowing about the truth of ourselves.

Because of practicing meditation, I have been knowing the suffering of the body and mind all the time. In this way, I can endure suffering. Because of practicing meditation, I know my own greed, anger, and delusion all the time. In this way, I can endure the greed, anger, and delusion of others. Because all these are the objects to be mindful of.

If we are not mindful, we cannot know. That is not good to know. But this is true to know. So we should know like this. This is right knowing. This is right practice. So you just need to continue.

Meditator: But I do not achieve anything.

Sayadaw: Knowing nothing is also knowing something. Doing nothing is also doing something.

Meditator: But I think when I meditate, it should be a delightful beauty.

Sayadaw: If we know suffering, we should be mindful of suffering. The aim of mindfulness on suffering is to know the impermanent nature of every suffering. Only when we know suffering more and more, we can know no suffering. At the end of the suffering, there will be absence of suffering for sure. So knowing only suffering is knowing the truth.

The more we know suffering, the more we know the impermanence of every suffering. And then, nothing is permanent. That's why suffering is also not permanent. So if we dare to know suffering more and more, there will be knowing about the absence of suffering for sure.

So if we know nothing, we should understand nothing. Knowing nothing is also impermanent. So at the end of knowing nothing, there will be knowing something for sure.

This is the same for knowing something. If we are knowing something in practicing meditation, there will be knowing nothing for sure. Because knowing and the object to know are impermanent — all are impermanent.

So we need to know impermanence from our own practice. If we know like this by our own practice, we are in the right way for sure. Only by knowing the root of suffering and absence or suffering, knowing nothing and knowing something, can we understand the practice is right. This is the right understanding and practice.

This is the problem nearly every meditator is facing. They cannot accept knowing the truth as the truth. They think knowing something is right, knowing nothing is wrong. Being able to do something is right. They may think being unable to do something is wrong.

In fact, we will face many not knowing in concern with Buddha Dhamma and Sangha. But not knowing is the truth. There are many questions, many not knowing concerning Buddha Dhamma and Sangha. So not knowing about Dhamma is also knowing the truth of ourselves.

In practicing meditation, we are unable to practice by ourselves. What we can practice is not much. What we cannot practice is a lot. So with this right understanding, we must try to practice what we cannot practice before. We must try to understand what we didn't understand before.

We are difficult to understand like this by ourselves. Because of Buddha Dhamma and Sangha, we can understand and we can practice like this. So real meditation is difficult to understand. Most of the meditators are using wrong understanding in practicing meditation. That's why their practice may not develop.

Câu hỏi 10: Con kính chào Ngài. Con xin Ngài từ bi chỉ dạy, vì đạo gần đây con gặp rất nhiều khó khăn trong việc thực hành thiền. Con chưa biết thực hành xả ly như thế nào cho đúng. Tất điện thoại thì bồn chồn, mà mở lên nghe thì tâm cũng không yên. Ngồi cũng không yên. Mọi việc trong cuộc sống cũng rối ren, khiến con càng thêm bế tắc. Con thật sự không biết bao giờ mình mới có thể tu tập được an ổn như Ngài. Nhiều lúc con muốn hỏi nhiều điều, nhưng rồi lại quên, không biết nên bắt đầu từ đâu.

Kính xin Ngài chỉ dạy cho con phương pháp thực hành cho đúng đắn — để con biết bắt đầu từ đâu và đi như thế nào cho đúng hướng trong sự tu tập xả ly.

Trả lời:

Những gì bạn đang biết là đúng. Để xả ly, chỉ cần tiếp tục biết như thế này: không có gì là tốt, mọi thứ đều là khổ

— khổ nơi thân, khổ nơi tâm. Bạn chỉ cần tiếp tục biết như vậy. Bằng cách này, bạn sẽ có thể xả ly khỏi bản thân, khỏi thân và tâm mình ngày càng nhiều hơn. Đây là biết đúng. Khổ là thật. Khổ là sự thật. Vì vậy, biết khổ chính là biết đúng.

Biết về việc không biết cũng là biết đúng. Nếu bạn biết rằng mình không biết chính mình, thì đó là đúng. Nếu bạn biết rằng mình biết hoặc không biết cách thực hành chánh niệm và xả ly, thì đó là biết sự thật.

Nhờ thực hành, bạn có thể biết được sự thật về chính mình: không có gì là tốt, không thể làm được gì, không biết được gì — đó chính là biết sự thật. Vì vậy, bạn nên chịu đựng để biết sự thật trong thời gian dài. Bằng cách này, chắc chắn trong tâm bạn sẽ ngày càng bớt dính mắc.

Nếu bạn không thực hành thiền, bạn sẽ rất khó để biết về việc không biết — để biết rằng mình không thể làm, không thể biết, không thể đạt được. Đó là biết về sự thật của chính mình.

Nhờ hành thiền, tôi luôn luôn biết về khổ của thân và tâm. Bằng cách đó, tôi có thể chịu đựng được khổ. Nhờ hành thiền, tôi luôn biết về tham, sân, si của chính mình. Vì vậy, tôi cũng có thể chịu đựng được tham, sân, si của người khác. Bởi vì tất cả những thứ đó chỉ là đối tượng để chánh niệm mà thôi.

Nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta sẽ không thể biết được. Mà không biết thì không tốt để biết, nhưng đó lại là điều chân thật để biết. Vì vậy, chúng ta nên biết như vậy. Đây là biết đúng. Đây là thực hành đúng. Vì vậy, bạn chỉ cần tiếp tục.

Thiền sinh: Nhưng con không đạt được cái gì.

Thiền sư: Không biết gì cả cũng là đang biết. Không làm gì cả cũng chính là đang làm.

Thiền sinh: Con nghĩ rằng nếu hành thiền phải có phát sáng.

Trả lời:

Nếu chúng ta biết về khổ, chúng ta nên chánh niệm về khổ. Mục đích của chánh niệm vào khổ là để nhận biết bản chất vô thường của mỗi khổ đau. Chỉ khi chúng ta hiểu biết về khổ càng nhiều, chúng ta mới có thể hiểu về sự vắng mặt của khổ. Ở tận cùng của nỗi khổ, sẽ có sự vắng mặt của khổ, chắc chắn như vậy. Vì vậy, chỉ biết khổ là biết sự thật.

Càng biết về khổ, chúng ta càng biết về tính vô thường của mọi khổ đau. Và rồi, không có gì là vĩnh cửu. Vì vậy, khổ cũng không phải là vĩnh cửu. Nếu chúng ta dám biết khổ nhiều hơn nữa, chắc chắn chúng ta sẽ biết về sự vắng mặt của khổ.

Vậy nếu chúng ta không biết gì, chúng ta nên hiểu rằng không biết gì. Không biết gì cũng là vô thường. Vì vậy, ở cuối của việc không biết gì, sẽ có sự biết — sự biết về một điều gì đó — chắc chắn như vậy.

Điều này cũng giống như việc biết một điều gì đó. Nếu chúng ta biết một điều gì đó trong việc thực hành thiền, thì chắc chắn sẽ có sự không biết gì. Vì biết và đối tượng để biết đều là vô thường — tất cả đều vô thường.

Vì vậy, chúng ta cần phải biết về vô thường từ chính sự thực hành của mình. Nếu chúng ta biết như vậy qua chính sự thực hành của mình — chúng ta chắc chắn đang

đi đúng con đường. Chỉ bằng việc biết về nguồn gốc của khổ và sự vắng mặt của khổ, biết về sự không biết gì và sự biết một điều gì đó, chúng ta mới có thể hiểu rằng thực hành của mình là đúng. Đây là sự hiểu biết và thực hành đúng đắn.

Đây là vấn đề mà hầu như tất cả thiên sinh đều gặp phải. Họ không thể chấp nhận biết sự thật là sự thật. Họ nghĩ rằng biết một điều gì đó là đúng, còn không biết gì là sai. Họ nghĩ rằng làm được điều gì đó là đúng, còn không làm được một điều gì đó là sai.

Thực tế, chúng ta sẽ đối diện với rất nhiều điều không biết liên quan đến Phật, Pháp và Tăng. Nhưng không biết cũng là sự thật. Có rất, rất nhiều câu hỏi, rất nhiều điều không biết liên quan đến Phật, Pháp và Tăng. Vì vậy, không biết về Pháp cũng là biết được sự thật về chính mình.

Trong quá trình hành thiền, chúng ta không thể tự mình thực hành đầy đủ. Những gì chúng ta có thể thực hành được thì không nhiều. Còn những gì chúng ta không thể thực hành được thì lại rất nhiều. Vì vậy, với sự hiểu biết đúng đắn này, chúng ta phải cố gắng thực hành những gì trước đây mình chưa thực hành được. Chúng ta phải cố gắng hiểu những gì trước đây mình chưa hiểu được.

Chúng ta rất khó để hiểu được điều này nếu chỉ dựa vào chính mình. Chính nhờ việc nương tựa vào Tam Bảo - Phật, Pháp và Tăng mà chúng ta mới có thể hiểu và thực hành được như vậy. Cho nên thiền thật sự là điều rất khó để hiểu.

Hầu hết các thiền sinh đều đang sử dụng sự hiểu biết sai trong việc hành thiền. Đó là lý do tại sao sự thực hành của họ có thể không phát triển.

Question 11: Dear Sayadaw, I would like to express my deep appreciation to you. Thanks to your guidance and kindness, I have had many chances to practice in different places such as India and many cities in Vietnam. Because of following your path, I have had the opportunity to become a monk and practice like this.

Every night, I practice sitting meditation by observing my mind. However, during my practice, I often see my mother who has already passed away. I would like to respectfully ask for your advice regarding this experience in my practice.

Additionally, I have a dream to do good deeds in Hanoi, like you. I would like to know how I can do good deeds that help and support people in need—such as victims of natural disasters, like the recent earthquake in Myanmar.

So I humbly ask you three questions:

During meditation at night, I often see my late mother. What should I do in this situation?

How can I properly practice meditation by observing my mind?

How can I perform good deeds, helping and supporting the needy in society—such as disaster victims—just as you do?

I sincerely look forward to your kind advice.

Answer:

Whatever we accept in the mind, we must be able to let go from the mind. We accept someone or I or our mother, our children in the mind. Because we accept them as "mother," as "wife and husband," or as "children,". That is mental action.

Meditation is to stop every physical, verbal, and mental action. If we are not keeping precepts, we must keep precepts. If we are not working for others, we should work for others. If we are not working for the Buddha Dhamma and Sangha, we should work for the Buddha Dhamma and Sangha.

There are many good actions we may not be doing now. Meditation should be together with doing all kinds of good deeds that we are not doing now. Every bad deed that we are doing now, we should stop or let go of.

If we have negative views about most people, we should stop those negative views. We should let go of negative views. If we are afraid of something, or of death, we should stop the fear of death. If we think we are not useful, that is a negative view. We should stop that view, both for ourselves and for others. That is doing bad deeds, which we should let go of or stop.

If we are not purifying the mind, we should be mindful of the mind to be a stable and pure mind more and more. If we are not accepting non-self— or not someone, not

something, just cause and effect of impermanent nature—we must accept non-self in the mind.

You just need to accept non self or not someone, no "I," not your mother, just cause and effect of impermanent nature. You should remember this. You should try to remember the truth of non-self repeatedly, continuously, and seriously.

In this way, there will be less and less attachment to someone—or to your mother—in your mind.

Câu hỏi 11: Kính bạch Sayadaw, con xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến Ngài. Nhờ sự hướng dẫn và từ bi của Ngài, con đã có cơ hội được thực hành thiền ở nhiều nơi như Ấn Độ và nhiều thành phố khác nhau ở Việt Nam. Nhờ đi theo con đường của Ngài, con mới có duyên được xuất gia và hành trì như hiện nay.

Hiện tại, mỗi đêm con đều hành thiền tọa bằng cách quan sát tâm. Tuy nhiên, mỗi khi hành thiền, con thường thấy hình ảnh mẹ con – người đã mất – hiện lên trong tâm. Con kính mong Ngài từ bi chỉ dạy để con biết cách tiếp tục hành thiền trong trường hợp này.

Ngoài ra, con cũng có một ước nguyện là được làm những việc thiện tại Hà Nội, giống như những gì Ngài đang làm. Con muốn thực hiện nhiều việc thiện khác nhau, đặc biệt là hỗ trợ những người nghèo khổ, những người đang gặp khó khăn trong xã hội – chẳng hạn như giúp đỡ các nạn nhân của động đất ở Myanmar.

Vì vậy, con kính xin thưa với Ngài ba câu hỏi:

Mỗi khi con hành thiện, con thường thấy hình ảnh người mẹ đã khuất. Xin Ngài chỉ dạy con nên làm gì trong tình huống này?

Làm thế nào để con có thể hành thiện một cách đúng đắn bằng cách quan sát tâm?

Làm thế nào để con có thể làm được những việc thiện như Ngài, giúp đỡ những người nghèo, những nạn nhân thiên tai, như ở Myanmar?

Con thành tâm mong Ngài từ bi khai thị.

Trả lời:

Tất cả những gì mà chúng ta tiếp nhận ở trong tâm thì chúng ta phải có khả năng buông bỏ khỏi tâm. Khi chúng ta tiếp xúc với mọi người và chúng ta bắt đầu tiếp nhận các khái niệm về ai đó hay cái gì đó, về tôi, ta, mẹ của tôi, con của tôi, v.v., thì tất cả những việc, những hoạt động mà chúng ta tiếp nhận những khái niệm đó, đặt tên như vậy ở trong đầu, thì đó chính là những hoạt động của tâm.

Việc hành thiện chính là việc mà chúng ta dừng lại tất cả những hoạt động của cả thân và tâm, ngừng lại tất cả các hoạt động trên thân, khẩu, ý. Nếu như chúng ta đang không giữ giới thì chúng ta cần phải giữ giới. Và nếu như chúng ta đang không làm việc vì lợi ích của những người khác thì chúng ta hãy làm việc vì lợi ích của những người khác. Nếu như chúng ta đang không làm vì lợi ích của Phật, Pháp, Tăng thì chúng ta hãy làm vì lợi ích của Phật, Pháp, Tăng.

Có rất nhiều những hành động, những thiện nghiệp mà chúng ta vẫn chưa có khả thể làm. Và việc hành thiện thì nên được song hành với tất cả những thiện nghiệp mà chúng

ta đang làm. Tất cả những bất thiện nghiệp mà chúng ta đang làm thì chúng ta cần phải buông bỏ.

Nếu như chúng ta đang làm điều gì đó mà đem lại những kết quả tiêu cực cho hầu hết mọi người thì chúng ta cũng cần phải dừng lại. Nếu như chúng ta đang có một nỗi sợ nào đó, hoặc chúng ta sợ chết, hoặc sợ một cái gì đó, thì cũng hãy ngừng ngay nỗi sợ đó và ngừng ngay sự dính mắc vào cái chết.

Nếu như chúng ta nghĩ rằng chúng ta vô dụng, chúng ta không tạo ra lợi ích, thì đó cũng là một cách sử dụng sai lầm, và chúng ta cũng cần phải ngừng ngay hoạt động như vậy. Đó là chúng ta đang tạo những bất thiện nghiệp, và chúng ta nên dừng lại, nên buông bỏ.

Nếu như chúng ta đang không thanh lọc được tâm của mình, tâm của chúng ta không thanh tịnh, thì hãy cố gắng để chánh niệm, để tâm của chúng ta có thể ngày càng trở nên an ổn và thanh tịnh.

Nếu như chúng ta vẫn chưa thể nào chấp nhận vô ngã, rằng không có một ai đó, không có một cái gì đó, chỉ là những tiến trình nhân và quả của bản chất vô thường, thì chúng ta hãy cố gắng chấp nhận những ý niệm về việc không có ai đó, không có cái gì đó, chấp nhận ý niệm về vô ngã ở trong tâm.

Sự chỉ cần chấp nhận lý thuyết về vô ngã, đó là: không có ai, không có cái gì cả, không có tôi, không có ta, không có mẹ của tôi, mà ở đây chỉ là những tiến trình của nhân và quả, của bản chất vô thường.

Hãy cố gắng tự nhắc nhở mình, hãy cố gắng nhớ lại sự thật này — sự thật về vô ngã. Hãy lặp đi lặp lại, gọi đi gọi lại ở trong tâm một cách liên tục và nghiêm túc. Có như vậy thì sự dính mắc của sư vào người mẹ của mình, vào ai đó hay cái gì đó, hay sự dính mắc vào tự ngã, sẽ được thuyên giảm.

Question 12: Venerable Sayadaw, I would like to share some of my meditation experiences and respectfully ask for your guidance.

When I meditate alone, I often feel as if a strange kind of energy is taking over my mind. Sometimes, I feel like I'm turning into an animal, and there's a strong urge to scream — although I try to suppress it. These experiences don't happen when I meditate in the meditation hall with you, only when I'm alone in my kuti.

Also, during sleep, I sometimes feel as if someone is lying next to me — like a husband — even though I know nothing physically happens. The experience feels very real in my mind and leaves me feeling disturbed.

I once asked another teacher, and he said it was just my imagination. But I don't know how to break free from these mental impressions. These experiences have been happening for almost a year now, since October last year.

I first started practicing meditation in 2006, but later stopped when I found out my former teacher

wasn't keeping the precepts. My son later encouraged me to return to meditation. In the past five years, I've practiced again, though not regularly. Last year, I attended an eight-day retreat. Even now, after inviting a guardian spirit for support, these strange experiences still continue.

As for my personal life: I'm now 45 years old, a single mother with one son. In the past, my partner didn't want the child, so I chose to raise the baby on my own.

I sincerely ask: What are these mental and energetic experiences I'm encountering, and what should I do to continue my meditation practice in the right direction and with stability? Thank you.

Answer:

In my teaching, I'm trying to detach from the created mind. In this way, it is easier to know the attachment of the inner mind that may be concerned with the past life. So, in her past life, she may have done sexual conduct, and then she attached to sexual conduct. That's why attachment created the experience of sexual conduct.

Therefore, if she cannot detach, she may experience the same in her life, this life or next life, future life. Attachment is the cause of happening in reality, in real life. If we can detach, we may not experience, we may not know about sexual conduct, and we may not experience sexual conduct in our life.

She has an attachment to animals. So, she may make the sound of animals, or she may behave like an animal. Then that was her attachment. This kind of attachment concerns all living beings. But this attachment concerns bad deeds, because of your stronger greed, anger and delusion. If you can reduce your greed, anger and delusion, you may not know or experience or do like this. If you cannot detach, you may do again and again as you already did before, already experienced before.

So in her past life she may experience with other man or woman, for sexual conduct. That's why she was attached to this experience. That's why she knows again.

So meditation is not accepting any good or bad mind, not accepting any good or bad doing. Whatever appears in the mind, we should be mindful of the knowing of selfless impermanent nature.

Selfless impermanent nature is original truth, permanent truth. Because of not knowing selfless impermanent nature, we are knowing many bad things and bad experiences, bad actions.

What you are doing now is not good — now and in the past. Your past and present doing caused by your attachment are not good. That's true. You need to practice more seriously, continuously. You need to reduce your greed, anger and delusion. If you cannot reduce, you may face bad experiences which you already attached.

Your attachment is the real creator of sexual misconduct, shouting like animals, doing like animals. So in order to detach from bad actions, you need to be mindful

of Dāna — on giving, helping, volunteering. You need to be mindful of keeping precepts: no killing, no stealing, no sexual misconduct.

Now you are knowing sexual conduct — that is your attachment. Because of not much knowing, no sexual misconduct, a lot of monks, nuns and meditators, most of them may not break precepts by no killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no using drugs and alcohol.

But in this society, people are attaching to breaking precepts. They attach to killing, stealing, sexual misconduct, telling lies, using drugs, alcohol, gambling. That's why we need a religious environment, a meditation center, where people are doing good deeds by keeping precepts and practicing mindfulness and detachment seriously.

The more we are staying and doing good deeds like this, our attachment will change on helping, giving, donating. We will attach no killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no using drugs and alcohol. We will attach mindfulness and detachment. That is helpful. Changing attachment from bad to good is essential to detach from bad actions and experience.

You need to stay away from that society. You need to be nearer to meditation centers. In this way, you may attach more and more to good deeds and good sequences. In this way, you can reduce your attachment to bad actions and experiences.

If we can change like this, we are safe from being killed, having our belongings stolen, being abused by sexual conduct. We are safe.

Even if we are not safe because of our past karma, we can detach. In this way, we can accept, we can endure.

You may be good, but your attachment is bad. So you need to stay more and more in a meditation center to change your attachment.

Continue asking: When I practice sitting meditation, if it happens again, then how can I deal with this in that time so I will not fall away? I don't want to follow that experience, but I don't know how to.

Answer:

Instead of knowing something, you should try to know the absence of something. We may know the sound of teaching naturally, habitually, but we must try to know the absence of the sound — not present, just absence — not appearing, just disappearing.

We find it easy to know the sound of the fan, the sound of the teaching. Instead of knowing the appearing of something, we must be mindful of disappearing of every appearing. We should be mindful of the absence of every present action or present happening. This is detachment from appearing or present of self or someone or something.

By practicing meditation, we must try to be mindful of the essence of nothingness or non-self or selfless impermanent nature. We cannot accept sickness, we cannot accept death, we cannot accept losing our mind. But when

we meditate, we need to accept the death and sickness of everyone. No good health is permanent. If there is good health, there will be sickness. If there is life, there will be death. If there is getting, there will be losing. If there is meeting, there will be departing.

The object of the mindfulness is different from ignorance, opposite with ignorance. As a meditator, we need to accept fault or mistake of ourselves, and the others. We need to find bad actions in ourselves, not in others. In this way, we can accept weakness of the other, mistakes or bad deeds of the other. If we can accept mistakes, weakness, and bad deeds of ourselves, we will find it easy to accept evil actions. This is what we need to practice.

You can accept someone or something or self. When we practice meditation, we need to accept not someone, not something, non self — selflessness. So the object is opposite with ignorance. So you need to accept what you cannot accept.

Câu hỏi 12: Kính bạch Ngài, con xin trình bày một số trải nghiệm trong quá trình hành thiền để mong được Ngài từ bi chỉ dạy.

Khi ngồi thiền một mình, con thường cảm thấy như có một loại năng lượng lạ kiểm soát tâm con. Đôi lúc con có cảm giác giống như mình biến thành một con vật, và có xu hướng muốn hét lên, dù con cố giữ lại. Những hiện tượng này không xảy ra khi con thiền chung với Thiền sư, mà chỉ xảy ra khi con thiền một mình trong cốc.

Ngoài ra, trong lúc ngủ, con đôi khi có cảm giác như có người khác đến nằm bên cạnh — giống như vợ chồng — dù khi tỉnh dậy con biết không có chuyện gì xảy ra. Cảm giác đó rất thật và khiến con hoang mang.

Con đã hỏi một vị thầy khác và được trả lời đó chỉ là tưởng tượng, nhưng con không biết làm sao để thoát khỏi những tưởng như vậy. Trải nghiệm này đã kéo dài gần một năm, từ tháng 10 năm ngoái.

Con bắt đầu hành thiền từ năm 2006, có thời gian dừng lại vì con phát hiện vị thầy trước không giữ giới. Sau đó, con trai khuyên con quay lại hành thiền. Gần 5 năm nay con có hành thiền lại, nhưng không thường xuyên. Năm ngoái con tham gia một khóa thiền 8 ngày, và hiện tại dù đã thỉnh hộ pháp, các hiện tượng kỳ lạ vẫn tiếp tục.

Về đời sống cá nhân: con năm nay 45 tuổi, là mẹ đơn thân, có một con trai. Trước đây bạn trai con không muốn có con, nên con quyết định chia tay và nuôi con một mình.

Con kính xin Ngài chỉ dạy: Những hiện tượng tâm lý này là gì, và con nên làm gì để tiếp tục hành thiền đúng hướng và vững chãi hơn? Con xin tri ân Ngài.

Trả lời:

Trong những lời dạy của tôi, tôi cố gắng để hướng dẫn mọi người xả ly khỏi tâm tham ác, và như thế, chúng ta sẽ dễ để biết được sự dính mắc trong tâm của mình. Nó có thể liên quan đến cả những kiếp quá khứ. Ở những kiếp trước, có thể cô ấy đã từng phạm giới và dính mắc vào việc phạm

giới đó. Chính sự dính mắc tạo tác ra những trải nghiệm về những hành vi tà dâm. Thế nên, nếu cô ấy không thể xả ly, thì cô ấy sẽ phải tiếp tục trải nghiệm những việc như thế trong kiếp hiện tại và cả những kiếp sống ở tương lai.

Sự xả ly xảy ra trong đời — nếu xa lìa được — thì cô ấy sẽ không biết hay không còn trải nghiệm những điều như thế trong cuộc sống. Vì có sự dính mắc vào động vật, nên sẽ có những hành vi tạo ra những hành động hay tiếng động giống như con vật. Điều này liên quan đến tất cả các chúng sinh. Những dính mắc như thế này liên quan đến những bất thiện nghiệp vì tham, sân, si mạnh mẽ. Nên nếu giảm được tham, sân, si thì sẽ không biết và không phải trải nghiệm những điều như thế.

Nếu không xả ly được, thì sẽ cứ bị tiếp tục làm như vậy và trải nghiệm những điều đã làm như trước kia. Có thể trong kiếp sống trước, cô ấy đã trải nghiệm những sự tà dâm với nam và nữ, nên có sự dính mắc với nó và giờ lại biết lại, trải nghiệm lại về điều đó.

Thiền tập là không chấp nhận bất kỳ những suy nghĩ xấu hay tốt nào. Tất cả điều gì chúng ta sinh khởi nên chánh niệm với sự hiểu biết đúng đắn về vô ngã, về bản chất vô ngã — vì vô ngã là sự thật tuyệt đối, là bản chất tự nhiên. Nếu không biết về vô ngã thì chúng ta sẽ phải trải nghiệm rất nhiều những điều xấu, những gì chúng ta đang trải nghiệm trong cả hiện tại và quá khứ.

Vì vậy, cô ấy cần thực hành một cách liên tục và nghiêm túc hơn nữa để có thể giảm được tham, sân, si của mình. Nếu không đối kháng được với tham, sân, si thì cô ấy sẽ phải đối mặt với những trải nghiệm xấu mà mình đã

đính mắc như tà dâm hay những trải nghiệm giống như động vật.

Để giảm đi những hành động xấu, thì cần phải làm các thiện pháp, giống như ở đây: trao đi, làm tình nguyện viên, và phải chánh niệm để có thể giữ giới — không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng những chất kích thích.

Bởi vì bạn biết về những việc phạm giới tà dâm và ít biết về những người mà không phạm giới tà dâm, nên bạn mới có sự dính mắc như vậy. Trong giới tỳ kheo, tỳ kheo ni, những người hành thiện phần lớn thì không phá giới, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không sử dụng các chất kích thích, không nói dối. Nhưng trong xã hội thì mọi người bị dính mắc vào việc phá giới và làm tất cả — và thích làm — những điều như sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, v.v.

Thế nên chúng ta cần những môi trường tâm linh như thế này, như là trong những khóa thiền như thế này — nơi mà tất cả mọi người đều là thiện pháp và thực tập, trải nghiệm, và xả li một cách nghiêm túc. Càng ở lâu và làm thiện pháp như thế này, thì sự dính mắc sẽ chuyển hướng dần sang sự cho đi. Và những hoạt động thiện pháp sẽ không còn sự sát sanh và phạm giới, mà chuyển sang dính mắc vào việc thực hành chánh niệm và xả li.

Việc chuyển sự dính mắc từ xấu sang tốt là rất cần thiết để xả li khỏi những trải nghiệm xấu. Vì vậy mà bạn cần phải tách biệt với xã hội và cần phải gần, thân cận những người hành thiện. Bằng cách này thì bạn sẽ được gần gũi với những việc thiện, với những quả thiện. Vì vậy, bạn

có thể giảm được sự dính mắc của mình với những trải nghiệm xấu.

Nếu như chúng ta có thể thay đổi như vậy thì chúng ta sẽ an toàn. Chúng ta sẽ không bị giết hại, tài sản của chúng ta cũng không bị người khác lấy, chúng ta cũng không cần phải lo về việc bị tà tâm, v.v. Ngay cả khi mà chúng ta không an toàn vì những nghiệp cũ của mình, thì chúng ta cũng có thể chấp nhận và chịu đựng được.

Bạn tốt, nhưng sự dính mắc của bạn là xấu. Vì vậy, bạn cần phải thực hành nhiều hơn để có thể thay đổi được sự dính mắc của mình.

Thiền sinh hỏi tiếp: Vậy phải đối phó với nó như thế nào? Khi con thực hành thiền tọa, nếu trải nghiệm đó xảy ra lần nữa, thì con có thể đối phó như thế nào?

Trả lời:

Thay vì biết một cái gì đó, bạn nên cố gắng biết sự vắng mặt của một cái gì đó. Chúng ta có thể biết âm thanh của lời dạy một cách tự nhiên, theo thói quen, nhưng chúng ta phải cố gắng biết sự vắng mặt của âm thanh — không hiện diện, chỉ là vắng mặt — không xuất hiện, chỉ là biến mất.

Chúng ta dễ dàng biết âm thanh của quạt, âm thanh của lời dạy. Thay vì biết sự xuất hiện của một cái gì đó, chúng ta phải chánh niệm về sự biến mất của mọi sự xuất hiện. Chúng ta nên chánh niệm về sự vắng mặt của mọi hành động hoặc sự việc đang diễn ra. Đây là sự buông bỏ khỏi sự xuất hiện hoặc sự hiện diện của bản thân, của một ai đó hoặc một cái gì đó.

Khi thực hành thiền, chúng ta phải cố gắng chánh niệm về bản chất của hư vô hay vô ngã hay vô thường. Chúng ta không thể chấp nhận bệnh tật, chúng ta không thể chấp nhận cái chết, chúng ta không thể chấp nhận việc mất trí. Nhưng khi chúng ta thiền, chúng ta cần chấp nhận cái chết hay bệnh tật của mọi người. Không có sức khỏe tốt nào là vĩnh viễn. Nếu có sức khỏe tốt, sẽ có bệnh tật. Nếu có sự sống, sẽ có cái chết. Nếu có được, sẽ có mất. Nếu có gặp gỡ, sẽ có chia ly.

Đối tượng của chánh niệm khác với vô minh, đối lập với vô minh. Chúng ta cần chấp nhận bất cứ điều gì. Là một thiền giả, chúng ta cần chấp nhận lỗi lầm của bản thân và của người khác. Chúng ta cần tìm những hành động xấu của bản thân, không phải ở người khác. Bằng cách này, chúng ta có thể chấp nhận điểm yếu của người khác, những sai lầm của những việc làm xấu của người khác. Nếu chúng ta có thể chấp nhận những sai lầm, điểm yếu và những việc làm xấu của bản thân, chúng ta dễ dàng chấp nhận những hành động xấu xa. Đây là điều bạn cần, điều chúng ta cần thực hành.

Bạn có thể chấp nhận một ai đó hoặc một cái gì đó hoặc bản thân. Khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta cần chấp nhận không phải ai đó, không phải cái gì đó, không phải bản thân — vô ngã. Vì vậy, đối tượng đối lập với vô minh. Vì vậy, bạn cần chấp nhận những gì bạn không thể chấp nhận.

PRACTICE MEDITATION TO OVERCOME THE FEAR

HÀNH THIỀN ĐỂ VƯỢT QUA NỖI SỢ

Question 1: Dear Sayadaw, I have been practicing your method for over one year. Although I don't have the chance to ordain and follow you closely, I'm truly worried. If I haven't realized the Dhamma in this life and you pass into Nibbāna, how can I meet you again in my future life to continue the practice?

I'm afraid of getting lost in the cycle of birth and death without the guidance of a noble teacher like you. Please kindly teach me how I can create a deep and lasting connection with you, so that even if I cannot follow you closely in this life, I will still be able to meet you in future lives and continue the path to liberation.

Answer:

You are seeing - and continuing to see - from the side of self, or someone, or something. You are grasping the idea of "self," which is not real. Therefore, your question is not a real question, and your worries are also not real. They are not needed, especially when related to the Buddha, Dhamma, and Sangha.

We must try to use everything - including our life - in the right way, with a detaching mind. But now, you are misusing it with an attaching mind. You are using not only your present life but also your future life with attachment.

That attachment is the cause of your worry and uncertainty in your mind.

So you just need to stop misunderstanding and misusing like this. You don't need to reject anything, but you must change your understanding - from attaching and grasping, to using only with detaching mind.

If you continue thinking and worrying like this, you will continue to suffer for sure. The more you think and worry in this way, the more endless your worries will become.

But the moment you stop thinking and worrying in this way, there will be no more worry - and no more problems.

In this way, the problem will be solved - now and forever.

Câu hỏi 1: Bạch Ngài, con đã thực hành theo pháp của Ngài được hơn một năm. Dù con không có duyên xuất gia theo Ngài, nhưng con rất lo lắng: nếu trong kiếp này con chưa chứng ngộ mà Ngài nhập Niết Bàn, thì làm sao con có thể tiếp tục gặp lại Ngài ở kiếp sau để được Ngài chỉ dạy?

Con rất sợ bị trôi lăn trong luân hồi mà không có cơ hội gặp lại một bậc minh sư như Ngài. Xin Ngài chỉ dạy con cách kết duyên sâu sắc với Ngài để dù kiếp này con chưa theo sát được, thì kiếp sau con vẫn có thể gặp lại Ngài và tiếp tục tu tập đến giải thoát.

Trả lời:

Hiện tại, bạn đang quan sát - và vẫn tiếp tục quan sát - từ góc nhìn của bản ngã, của “một ai đó” hay “một điều gì đó”. Bạn đang dính mắc (chấp thủ) vào ý niệm về cái tôi, trong khi cái “tôi” ấy không thật có. Vì vậy, câu hỏi của bạn không phải là một câu hỏi có thật, và những lo lắng trong tâm bạn cũng không thật sự tồn tại. Chúng hoàn toàn không cần thiết, nhất là khi có liên quan đến Phật, Pháp và Tăng.

Chúng ta cần biết sử dụng mọi thứ - kể cả chính đời sống này - một cách đúng đắn, với tâm xả ly. Nhưng hiện giờ, bạn đang sử dụng nó với tâm dính mắc. Không chỉ với đời sống hiện tại, mà bạn còn mang theo dính mắc đó vào cả tương lai. Chính sự dính mắc ấy là nguyên nhân tạo nên bất an và lo lắng trong tâm bạn.

Bạn không cần từ bỏ điều gì, nhưng cần thay đổi cách hiểu - từ chấp thủ và nắm giữ, sang thấy biết và sử dụng với tâm xả ly. Việc bạn cần làm lúc này là dừng lại sự hiểu sai và sử dụng sai như hiện tại. Nếu còn tiếp tục suy nghĩ và lo lắng theo cách này, thì chắc chắn bạn sẽ tiếp tục khổ đau. Càng nghĩ và càng lo, nỗi lo càng kéo dài vô tận.

Nhưng ngay khi bạn dừng lại, không còn tiếp tục suy nghĩ và lo lắng theo cách ấy nữa, thì nỗi lo sẽ không còn, và vấn đề cũng không còn. Chính nhờ thay đổi như vậy, vấn đề sẽ được hóa giải - ngay bây giờ, và mãi mãi.

Continue asking:

Thank you, Sayadaw. I have another question I hope you can kindly answer. When I'm near you, I deeply feel your energy of loving-kindness, compassion, and equanimity. I know this comes from your deep practice of meditation and detachment.

However, I'm now busy with volunteer work and don't have much time to practice meditation. Could you please guide me how to maintain joy - before, during, and after doing good deeds - so that I don't fall into anger or frustration while serving? I also wish to cultivate boundless compassion like you, even if I cannot meditate a lot each day.

Answer:

When you are volunteering, you should practice mindfulness and detachment. Your physical, verbal, and mental actions are the objects to be mindful of - and to be detached from. Both volunteering and meditation should be doing only with a detaching mind. But now, you are volunteering with an attaching mind - attachment to both liking and disliking.

The more you volunteer, the more you can detach from yourself and from working for money. The more you can detach from yourself and money, the more freely you can volunteer - with a detaching mind. In this way, you can do more volunteering and more detachment at the same time.

What you are doing is right, but your understanding is not yet fully right. That's why you should volunteer with the right understanding like this.

Thiền sinh hỏi tiếp:

Dạ, con xin cảm ơn Ngài. Con có thêm một câu hỏi mong Ngài từ bi chỉ dạy. Khi ở gần Ngài, con cảm nhận rất rõ năng lượng từ bi, hỷ xả của Ngài thật sự rất mạnh

mẽ. Con hiểu đó là nhờ Ngài đã hành thiện với tâm xả ly sâu sắc.

Tuy nhiên, con hiện đang bận phụng sự nên không có nhiều thời gian để hành thiện. Con rất mong Ngài chỉ dạy cho con một phương pháp thực hành sao cho con vẫn có thể giữ được tâm hoan hỷ trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm việc thiện, để không bị sân khi phụng sự. Con cũng muốn nuôi dưỡng tâm từ bi rộng lớn như Ngài, dù con không có nhiều thời gian hành thiện mỗi ngày.

Trả lời:

Khi bạn làm công việc thiện nguyện, bạn nên thực hành chánh niệm và xả ly. Thân hành, khẩu hành và ý hành của bạn chính là những đối tượng cần được chánh niệm và xả ly. Cả việc làm thiện nguyện lẫn hành thiện đều nên được thực hiện với tâm xả ly.

Nhưng hiện tại, bạn đang làm việc thiện nguyện với tâm dính mắc - dính mắc vào cả cái thích lẫn cái không thích. Càng làm thiện nguyện nhiều, bạn sẽ càng có cơ hội xả ly khỏi cái tôi và khỏi thói quen làm việc vì tiền. Và càng xả ly được khỏi bản thân và tiền bạc, bạn sẽ càng làm việc một cách tự do hơn, với một tâm xả ly thật sự. Bằng cách này, bạn có thể vừa làm nhiều thiện nguyện hơn, vừa xả ly nhiều hơn trong cùng một lúc.

Những gì bạn đang làm là đúng, nhưng sự hiểu biết của bạn vẫn chưa hoàn toàn đúng.

Vì vậy, bạn nên làm thiện nguyện với chánh kiến như vậy.

Question 2: Dear Sayadaw, I have two questions.

The first question is: in my life, whenever I decide to do something beyond my limits, I begin to feel nervous, uncomfortable, and unpeaceful. I want to ask how I can apply the practice of mindfulness and detachment to deal with these feelings.

The second question is: when I make decisions to do things beyond my limits, I become attached to those decisions. No matter what I do in life, I always think about those decisions and cannot let them go. So, how can I apply mindfulness and detachment to gain freedom from attachment to those decisions?

In summary, in life, sometimes I have to do things beyond my limits, and every time I decide to do so, I feel nervous, uncomfortable, and unpeaceful. Therefore, I want to ask how to apply mindfulness and detachment to these emotions.

Answer:

But if it is right to do, you must do it anyway. You must be able to use a negative mind to do good deeds as well. Both positive and negative minds should be used only to do good deeds limitlessly.

The real problem is attachment - attachment to doing things within limits. Therefore, you have difficulty doing something beyond your limit.

The solution is to continue doing with an unpleasant mind, a diluting mind, and an unwinding mind. In this way, there will be less and less negative mind.

Not doing beyond the limit is the problem. If you do go beyond your limit, doing so will not be a problem.

Continue asking: My second question is that when I decide to do something beyond my limit, I become attached to that decision. Every time I do anything in my life, I cannot concentrate on the present moment. My mind is distracted by the decision to go beyond her limit, the thing I just decided to do.

For example, if I decide to take on a task that exceeds my usual capacity, my mind keeps thinking about it, even while doing other things. Normally, I cook for 100 to 200 people, but now I have taken on a task to cook for 400 people. After making that decision, I find it hard to focus on other tasks like washing dishes. My mind is constantly occupied with how to cook for 400 people.

Answer:

In the beginning, it will be like this. You just need to continue doing things beyond your limit, and then, it will be normal. You may not be skillful yet in working beyond your limits, that's why you should do more and more beyond your limit. In this way, the problems will be solved.

Câu 2: Thưa thầy, con có hai câu hỏi.

Câu hỏi đầu tiên là: trong cuộc sống, mỗi khi con quyết định làm điều gì đó vượt quá giới hạn của mình, con bắt đầu cảm thấy lo lắng, khó chịu và không an tâm.

Con muốn hỏi làm thế nào để có thể áp dụng thực hành chánh niệm và xả ly đối với những cảm giác như vậy.

Câu hỏi thứ hai là: khi con đưa ra quyết định làm những việc vượt quá giới hạn của mình, con lại có sự dính mắc với quyết định đó. Dù làm việc gì trong cuộc sống, con vẫn luôn nghĩ về quyết định đó và không thể buông xả được. Vậy làm thế nào để con áp dụng chánh niệm và xả ly để có được sự tự do khỏi sự dính mắc với quyết định đó?

Tóm lại, trong cuộc sống, đôi khi con phải làm những việc vượt quá giới hạn của mình và mỗi lần quyết định làm như vậy, con lại cảm thấy lo lắng, khó chịu và không an tâm. Vì vậy, con muốn hỏi làm sao để áp dụng chánh niệm và xả ly đối với những cảm xúc này.

Trả lời:

Nhưng nếu điều đó là đúng đắn để làm, thì bạn vẫn cần làm. Bạn cần có khả năng sử dụng cả tâm tiêu cực để làm việc thiện. Cả tâm tích cực lẫn tâm tiêu cực đều nên được sử dụng chỉ để làm các việc thiện một cách không giới hạn.

Vấn đề thực sự là sự dính mắc là dính mắc vào việc chỉ làm những điều trong giới hạn. Do đó, bạn gặp khó khăn khi làm điều gì đó vượt quá giới hạn của mình.

Giải pháp là tiếp tục làm với một tâm không dễ chịu, một tâm không mong muốn, và một tâm đang phân tán. Bằng cách đó, tâm tiêu cực sẽ ngày càng giảm đi.

Không làm điều gì đó vượt khỏi giới hạn mới là vấn đề. Nếu bạn thực sự hành động vượt khỏi giới hạn của mình, thì việc làm như vậy sẽ không còn là vấn đề nữa.

Thiền sinh hỏi tiếp: Câu hỏi thứ hai của con là khi con quyết định làm điều gì đó vượt quá giới hạn của bản thân, con lại bị dính mắc vào quyết định đó. Mỗi khi con làm bất kỳ việc gì trong cuộc sống, con không thể tập trung vào giây phút hiện tại. Tâm con bị xao nhãng bởi quyết định làm điều vượt ngoài giới hạn, chính là điều mà con vừa quyết định.

Ví dụ, nếu con quyết định nhận một công việc vượt quá khả năng thông thường của mình, tâm con cứ mãi nghĩ về điều đó, ngay cả khi đang làm những việc khác. Bình thường con chỉ nấu ăn cho khoảng 100 đến 200 người, nhưng bây giờ con nhận công việc nấu cho 400 người. Sau khi đưa ra quyết định đó, con thấy rất khó tập trung vào các công việc khác như rửa bát. Tâm con liên tục bị chiếm giữ bởi suy nghĩ làm sao để nấu được cho 400 người.

Trả lời:

Ở thời điểm ban đầu thì nó sẽ như vậy. Bạn chỉ cần tiếp tục làm những việc vượt ngoài giới hạn của mình, rồi dần dần, điều đó sẽ trở nên bình thường. Có thể hiện tại bạn chưa có kỹ năng để làm việc vượt quá giới hạn, vì vậy bạn cần làm điều đó nhiều hơn nữa. Bằng cách này, vấn đề hiện tại của bạn sẽ được giải quyết.

Question 3: Dear Sayadaw, I cannot accept the bad things I say or do myself. I know I could have done better, I could have done the right thing, but instead I acted in the wrong way. So I feel regret, and I cannot accept those mistakes. I have negative thoughts, I sometimes do or say things that are not wholesome — not from others, but from myself, from my own actions.

Sayadaw: You cannot endure negative talk about yourself, is that right? What kind of comments? Are they about your work or your life?

Meditator: It's about everything in my life, not just work.

Sayadaw: Are you practicing meditation?

Meditator: I have joined some meditation retreats, but I haven't been practicing regularly in my daily life. When the earthquake happened in Myanmar, I also joined a relief team to come and help the victims. At that time, I had the chance to meet you. I started practicing meditation two years ago, but not consistently.

Answer:

Education, business, healthcare, social activities, politics... every action of the society is not complete. Only practicing meditation is complete. When we are practicing meditation, we need to be mindful of ourselves. We need to be mindful to know our mistakes. We need to be mindful to know our ignorance or not understanding or wrong view, wrong understanding. Besides, we need to be mindful to know what we cannot do.

The more we are practicing mindfulness and detachment in the right way, the more we know about our weakness, mistakes, uselessness, stupidity. In this way, we can detach more and more from ourselves. The more we know about ourselves or our life, the more we know about the nothingness or uselessness of the life of a lay person, the more we know about the other lay people in the society. In this way, we are the same with people in the society.

If we can detach, we may not think highly of the people in the society and we can neglect or ignore the physical, verbal and mental actions of the people in the society. In this way, we are more and more easy to get out of the society to be a monk or samanera or nun.

This is the solution for the anger caused by the physical, verbal and mental actions of the people in the society. The real problem is attachment to the physical, verbal and mental actions of ourselves and others in the society. Attachment is the cause of suffering in our body and mind. That's why we should emphasize mindfulness and detachment from living beings and non living beings more and more. In this way, it is easy to endure the physical, verbal and mental actions of the people. All these actions are caused by ignorance and attachment.

If we are changing from ignorance and attachment to mindfulness and detachment, we need nothing to do with the actions of the people. We just need to continue the practice of mindfulness and detachment by doing more and more good deeds continuously and seriously.

Before I started practicing meditation, I could not endure the bad view and bad speak of the people about me. But when I practice meditation, I can understand about the ignorance or wrong understanding and wrong speech and action of the living beings or human beings. I myself am one of them. That's why I don't want to keep living beings and non living beings in my mind anymore. I could successfully detach from the living beings and non living beings from the mind. In this way, I can understand and endure the misunderstanding and bad speak and action of the people.

Knowing the truth is solving all the problems. Not knowing the truth is the cause of all the problems. This teaching will be helpful to know the truth of the ignorance and attachment of the living beings. In this way, we can understand how to help people or living beings by using this right understanding.

We must follow the Middle Way - Buddha way, not do bad, try to stop evil mind, evil speak and evil action of ourselves. Besides, in order to be able to do like this, we must do more and more good deeds continuously and seriously.

Besides, when we are trying not to do bad, to do good, we should try to purify the mind by practicing mindfulness and detachment. We must keep Buddha Dhamma and Sangha in the mind. And then we should follow the way of doing good deeds of Buddha by using our body and mind. In this way, we will be able to reduce our evil thoughts, speak and actions for sure.

Câu hỏi 3: Bạch Thiền sư, con không thể chấp nhận những lời nói xấu, hành động sai trái của chính mình. Con biết mình có thể làm tốt hơn, có thể làm đúng, nhưng rồi con lại hành động sai. Vì vậy, con cảm thấy hối hận và không thể chấp nhận điều đó. Con có những suy nghĩ tiêu cực, hoặc làm một số việc không tốt, hoặc nói những lời không hay — không phải từ người khác, mà là từ chính bản thân con, từ hành động của con.

Thiền sư: Bạn không thể chịu đựng được khi có những lời nói xấu về chính mình, đúng không? Là những loại nhận xét như thế nào? Về công việc hay về cuộc sống?

Thiền sinh: Dạ, là về mọi thứ trong cuộc sống của con, không chỉ riêng công việc.

Thiền sư: Bạn có thực hành thiền không?

Thiền sinh: Dạ, con đã tham gia một vài khóa thiền, nhưng con không thực hành đều đặn trong đời sống hằng ngày. Khi xảy ra động đất ở Myanmar, con cũng đã cùng một nhóm đến Myanmar để cứu trợ và cúng dường cho các nạn nhân, và lúc đó con có duyên gặp Ngài. Con bắt đầu thực hành thiền cách đây hai năm, nhưng không được thường xuyên.

Trả lời:

Chúng ta luôn cần phải đi theo con đường trung đạo, không làm những việc xấu, những hành động xấu, và cố gắng dừng những suy nghĩ không tích cực, những suy nghĩ xấu, những lời nói và hành động không tốt đẹp của chính mình. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần phải làm nhiều thiện

pháp hơn, làm thiện pháp một cách liên tục và nghiêm túc. Hãy cố gắng không làm những việc xấu và hãy cố gắng làm những điều tốt, làm những điều thiện. Cố gắng thanh lọc tâm bằng việc thực hành thiền chánh niệm và xả ly.

Chúng ta cũng phải luôn nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng — Tam Bảo, và giữ hướng tâm về Tam Bảo. Chúng ta cần đi theo con đường của Đức Phật và của Tăng đoàn. Bằng việc sử dụng thân và tâm theo những cách như vậy, chúng ta có thể giảm được những suy nghĩ tiêu cực, hay những suy nghĩ xấu, những lời nói và hành động xấu. Chắc chắn là như vậy.

Chúng ta có thể xả ly khỏi sự dính mắc với những hành động, lời nói hay suy nghĩ xấu, suy nghĩ chưa đúng đắn, suy nghĩ bất thiện, lời nói bất thiện, hành động bất thiện của mọi người trong xã hội. Giáo dục, y tế, kinh tế, chính trị, xã hội — tất cả các mặt đời sống đều không hoàn thiện. Chỉ có thực hành thiền mới là hoàn thiện, mới là hoàn hảo.

Khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta cần chánh niệm trên chính bản thân, cần chánh niệm để biết được những lỗi lầm của mình. Chúng ta cần chánh niệm trên sự vô minh hoặc sự hiểu biết sai lầm, tà kiến. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần chánh niệm để nhận biết những điều mình không nên làm.

Chúng ta càng thực hành thiền chánh niệm và xả ly đúng cách bao nhiêu thì càng nhận ra được điểm yếu, lỗi lầm, sự ngu ngốc, sự thiếu hiểu biết trong chính mình bấy nhiêu. Theo cách này, chúng ta cũng có thể xả ly khỏi bản thân ngày càng nhiều hơn. Chúng ta càng hiểu về chính

mình bao nhiêu thì càng hiểu được giới hạn của bản thân, của năng lực chính mình và cũng hiểu được giới hạn của cuộc đời một người cư sĩ.

Chúng ta càng hiểu về đời sống của những cư sĩ khác trong xã hội, thì càng dễ dàng xả ly khỏi họ. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi những người khác trong xã hội, thì chúng ta không cần phải suy nghĩ quá nhiều về họ nữa. Chúng ta có thể buông bỏ, có thể xả ly và sẽ càng dễ dàng thoát ly ra khỏi xã hội, có thể trở thành những vị sa-di, những vị tỳ kheo, những vị tăng, vị ni.

Như vậy, giải pháp cho tâm sân giận, sự khó chịu gây ra bởi các hành động về thân, khẩu, ý của mọi người trong xã hội cũng có thể được giải quyết. Vấn đề thật sự ở đây là sự dính mắc — dính mắc về chính mình trong xã hội. Đây là vấn đề thật sự: sự dính mắc về thân, khẩu, ý của tất cả mọi hành động của chúng ta và của người khác trong xã hội.

Sự dính mắc là nhân của đau khổ trong thân và tâm của chúng ta. Do đó, chúng ta cần nhấn mạnh việc thực hành chánh niệm và xả ly đối với tất cả chúng sinh, hữu tình và vô tình. Bằng cách thực hành như vậy, chúng ta sẽ càng dễ dàng chịu đựng được các hành động về thân, khẩu, ý của mọi người trong xã hội, hoặc những hành động được gây ra bởi vô minh và sự dính mắc.

Nếu chúng ta thay đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly, thì chúng ta không cần làm gì cả với những hành động của người khác. Chúng ta chỉ cần tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly bằng việc làm ngày càng nhiều thiện pháp, một cách liên tục và nghiêm túc.

Trước khi thực hành thiền, tôi không thể chịu đựng được những suy nghĩ, góc nhìn tiêu cực, những lời nói, hành động tiêu cực, những hành động tệ của mọi người đối với tôi. Nhưng khi tôi có sự thực hành thiền, tôi có thể hiểu được sự vô minh và dính mắc, cũng như sự không hiểu biết, tà ngữ, những hành động sai lầm của chúng sinh, của tất cả mọi người. Thực ra, tôi cũng là một trong số họ. Đó là lý do vì sao tôi không muốn giữ chúng sinh, hữu tình và vô tình, trong tâm mình.

Tất cả cần phải thực hành sự xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình trong tâm. Khi đó, tôi có thể hiểu và chấp nhận tất cả những sự hiểu biết sai lầm, những hành động về thân, khẩu, ý xấu của mọi người đối với mình. Việc hiểu về sự thật là giải pháp để giải quyết tất cả những vấn đề này. Và sự không hiểu biết về sự thật chính là nguyên nhân của tất cả các vấn đề này.

Lời giảng dạy này sẽ hữu ích để giúp chúng ta nhận biết sự thật về vô minh và dính mắc của chúng sinh. Bằng cách như vậy, chúng ta có thể hiểu được làm thế nào để giúp đỡ mọi người, hoặc các chúng sinh khác, bằng việc sử dụng sự hiểu biết đúng đắn này.

Question 4: Dear Sayadaw, in the past, whenever I encountered something beyond my ability, I used to avoid it. But through meditation practice, I've noticed that I'm now more willing to accept challenges.

However, while doing something beyond my limit, I often still feel unhappy and hesitant inside. May I ask

for your advice on how to go beyond our limitations in a wholesome and skillful way?

For example, in my job, I sometimes have to lead a team or take on tasks that require learning new skills — things I've never done before. These feel beyond my current ability.

Sayadaw: Are you keeping the precepts?

Meditator: I try to keep the five basic precepts, but not perfectly.

Sayadaw: You must keep precepts of what you cannot more than you can keep precepts. There's a limit in your keeping precepts, so you should try to practice beyond your limits. Can you do it?

How many days can you practice meditation in meditation retreats?

Meditator: Ten days. I've done three meditation retreats.

Sayadaw: What is your job?

Meditator: I am university teacher

Sayadaw: How long have you been doing your job?

Meditator: About 24 years.

Sayadaw: Do you have children?

Meditator: Yes, I have one daughter. She's 20 now and independent.

Sayadaw: You cannot detach from your job, can you?

Meditator: Yes. I feel that when the job is no longer necessary, I'll be able to stop.

Answer:

For the job in society, we should do it for the short term, not for the long term. If we work for the long term, there will be side effects.

My father worked as an engineer in the government for many years. That's why he's difficulties doing something seriously. He's a government officer, now retired. So because of working for many years with the government job — most of the government jobs are not very easy — therefore, he attached to his job. He has to work not serious. Therefore, his weakness is he is not very practical — not like a businessman. He will walk slowly and steadily. So that became his weakness.

Government jobs are not free. So he cannot do freely. Now you are also working a government job. That's why you cannot practice meditation. You cannot practice in the meditation retreat very often. Because of your job, you cannot ordain as a nun.

There's a limit. You set a limit. You don't set limits in government jobs, you set limits in meditation. That's why you need to stop a government job. In this way, you can do good deeds beyond the limit. You cannot abandon it. You can do it as a teacher, but you cannot stop teaching. Therefore, you cannot practice very well. You need to practice only with limits.

So you attach doing good deeds with limits. That's why it is difficult to practice beyond the limit, because you set limits. So if you really want to do good deeds beyond limits, you try to stop the job of a teacher. You try to stop your life as a mother and a wife. Just choose the life of a full-time meditator.

In this way, no limits of time. You can practice until you die. You can ordain as a nun also. You can help others. You can teach as a nun also.

Instead of teaching school lessons, you should teach meditation or doing good deeds. The longer you continue teaching, the more difficult it is to stop — to detach. In this way, you will face the difficulties in practicing meditation.

Now you are still young and healthy. That's why you should work very hard — not as a teacher but as a meditator. If you meditate more, you are sure you cannot work very hard. You cannot practice beyond the limit for sure. So if you understand like this, you should stop your job. This is the time to stop your job.

You don't need to work for money. You already worked for many years. You are overworking for money. What you need is merit.

You should think about your daughter also. If you do like this, your daughter will follow you. She may work for long term for money, not much for merit. If you can change, your daughter can follow easily.

Câu hỏi 4: Thưa Ngài, trước đây, khi gặp việc gì vượt quá khả năng, con thường có xu hướng từ chối, không dám làm. Nhưng nhờ hành thiền một thời gian, con thấy tâm mình bắt đầu chấp nhận những điều vượt giới hạn. Tuy nhiên, trong lúc làm, con vẫn cảm thấy thiếu hoan hỷ và có sự lưỡng lự trong tâm.

Vậy xin Ngài chỉ dạy: Làm sao để chúng con có thể thực hành vượt qua giới hạn của bản thân một cách đúng đắn?

Ví dụ trong công việc, con phải đứng ra dẫn dắt nhóm hoặc học một lĩnh vực mới mà trước đây con chưa từng làm. Đó là những điều khiến con cảm thấy vượt quá khả năng của mình.

Sayadaw: Con có giữ giới không?

Thiền sinh: Dạ, con giữ năm giới căn bản, nhưng chưa được trọn vẹn ạ.

Sayadaw: Chính việc con chưa giữ trọn giới là một giới hạn. Con nên thực hành để vượt lên trên giới hạn đó.

Sayadaw: Con đã từng thực hành liên tục tối đa bao lâu?

Thiền sinh: Dạ, tối đa là 10 ngày, và con đã hành thiền khoảng 3 khóa như vậy.

Sayadaw: Con làm công việc gì và đã làm công việc đó bao lâu?

Thiền sinh: Dạ, con là giảng viên đại học và đã làm được 24 năm.

Sayadaw: Con có con cái không?

Thiền sinh: Dạ, con có một con gái, năm nay 20 tuổi, đã trưởng thành và tự lo được cho bản thân.

Sayadaw: Còn công việc hiện tại, con có thể rời bỏ không?

Thiền sinh: Dạ, con nghĩ là có thể. Khi nào con thấy công việc đó không còn cần thiết nữa, con có thể dừng lại.

Trả lời:

Với những công việc trong xã hội thì chúng ta nên làm trong thời gian ngắn, không nên làm trong thời gian dài. Bởi vì nếu như làm trong thời gian dài sẽ có rất nhiều hệ lụy đi kèm. Giống như bố của tôi, ông ấy là một kỹ sư làm trong nhà nước trong rất nhiều năm. Nên ông ấy khó để có thể làm một thứ gì đó khác một cách nghiêm túc. Vì công việc ở trong nhà nước thì không quá bận rộn, vì vậy ông ấy bị dính mắc với sự nhàn nhã đó. Dù có phải làm nhưng mà sẽ thiếu sự nghiêm túc, và ông ấy cũng không thực tế như những người làm kinh doanh. Ông ấy làm mọi thứ một cách chậm và từ từ. Đó chính là điểm yếu của ông ấy.

Những công việc nhà nước thì không có sự tự do. Ông ấy chỉ có thể làm một công việc trong đó mà thôi. Vì thế cũng tương tự, bạn không thể tham gia được nhiều khóa thiền vì có sự giới hạn về thời gian trong công việc của bạn. Bạn không thể tham gia niệm quán thiền một cách thường xuyên bởi vì có sự giới hạn.

Đấy chính là việc mà mình tự đặt ra giới hạn. Việc mình đi thiền được ít là do mình tự đặt ra giới hạn. Đó là lý do tại sao bạn cần phải dừng lại công việc làm nhà nước. Bằng cách này thì bạn mới có thể vượt qua được giới hạn

trong sự thực hành của mình. Bởi vì nếu như vẫn còn làm trong nhà nước thì bạn chỉ có thể làm như một người giáo viên, nhưng bạn không thể dừng lại mà chỉ có thể làm với giới hạn mà thôi. Nên rất khó để bạn có thể làm vượt ngưỡng được, bởi vì bạn chấp nhận giới hạn đó.

Còn nếu bạn thực sự muốn làm vượt ngưỡng, vượt qua giới hạn, thì bạn cần phải cố gắng để có thể xả ly khỏi công việc của mình hay cuộc sống của một người mẹ. Và bạn cần phải lựa chọn cuộc sống của một hành giả – một người hành thiền toàn thời gian. Khi chỉ cần chọn như vậy thôi thì bạn sẽ không bị giới hạn bởi thời gian. Bạn có thể thực hành, thực tập đến khi nào bạn lìa xa cõi đời này.

Bạn có thể xuất gia, thành một người tu nữ. Mà bạn vẫn có thể tiếp tục giúp đỡ và dạy dỗ – nhưng mà không phải là giáo viên, mà dạy trên phương diện là một người tu nữ và giúp đỡ tất cả mọi người.

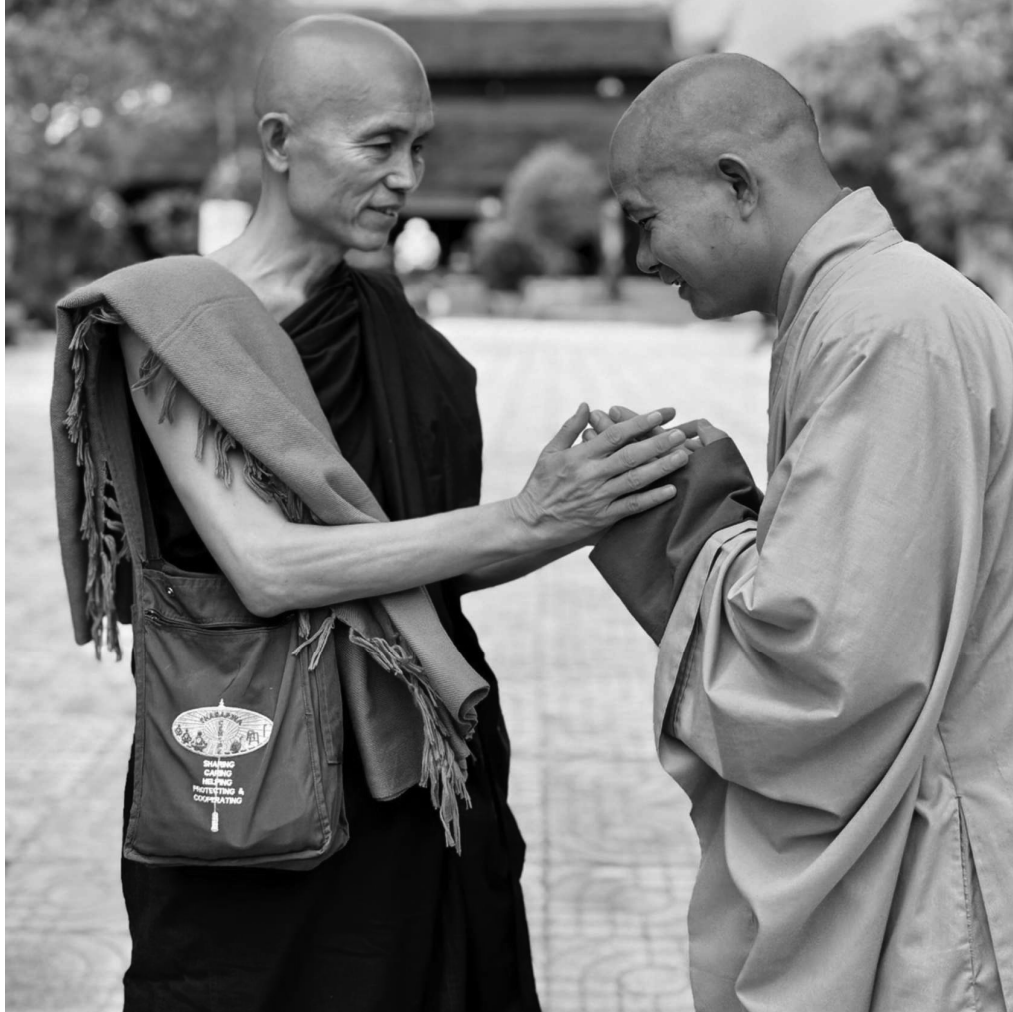
Bạn đã làm việc vì tiền quá lâu, quá nhiều. Bây giờ điều bạn cần chính là phước báu. Vì vậy mà bạn cần phải chuyển cuộc sống của mình từ một người giáo viên làm nhà nước thành một hành giả toàn thời gian và làm những thiện pháp.

Bởi vì nếu như bạn càng làm lâu trong môi trường nhà nước thì sẽ càng khó để có thể xả ly và sẽ phải đối diện với rất nhiều điều. Bạn sẽ phải đối diện với việc rất là khó khăn trong việc thực hành thiền. Bây giờ bạn vẫn còn khỏe mạnh và có thể làm được nhiều hơn nữa – nhiều hơn là một giáo viên. Nếu bạn đã già rồi thì bạn sẽ khó có thể làm được những công việc vượt ngưỡng hay là không giới hạn.

Đây là thời điểm đúng đắn để bạn có thể dừng lại công việc của mình, vì bạn đã làm việc vì tiền quá lâu. Điều bạn cần là phước báu. Bạn cũng nên nghĩ cho con gái của mình nữa. Nếu như bạn vẫn tiếp tục như thế này thì con gái của bạn sẽ theo con đường mà bạn đã đi – làm việc vì tiền trong rất nhiều năm. Nhưng nếu bạn có thể thay đổi, thì con gái của bạn cũng sẽ dễ dàng theo cách làm của bạn.

**“Impermanent nature (or anicca) is everything and everyone.
In fact, living beings are not permanent.
Non-living beings are also not permanent.
Only impermanent nature is permanent.”**

*“Bản chất vô thường (anicca) là mọi thứ, là mọi người.
Chúng sinh không thường hằng.
Vật vô tri cũng không thường hằng.
Chỉ có bản chất vô thường là thường hằng.”*



**DETACHMENT FROM PHYSICAL AND MENTAL
ILLNESS**

XẢ LY KHỎI BỆNH TRÊN THÂN VÀ TÂM

Question 1: I'm deeply grateful for this opportunity. I am a layperson, and like many others, I have experienced a lot of suffering. Over the years, I have used traditional medicine to help treat patients - especially those with cancer. It has been a very difficult journey for me.

My method of healing is traditional, and it is different from the Western medical approach. Recently, I have come to know about Buddhism, and I truly wish that my patients can learn to practice meditation - to reduce their suffering and lessen their karma. I feel great compassion for my patients. Sometimes, I cannot help them as much as I wish I could.

That is why I would like to ask for your guidance. I want to integrate meditation with my traditional methods of treatment. Could you kindly offer some advice on this path?

Sayadaw: How long have you worked in this job?

Meditator: 18 years

Sayadaw: How long have you practiced meditation?

Meditator: This is my first time truly practicing meditation. In the past, I only learned bits of information from the internet, but I wasn't actually practicing.

Answer:

Before I started meditating, I was very attached to Western medicine. Whenever I got sick, I would take medicine right away, just to be free from the sickness. I was attached to the act of taking medicine, and I was attached to the feeling of getting better because of it.

At that time, I didn't understand the impermanent nature of sickness. I didn't see the truth - that life itself is suffering. Whether it is the suffering of what we call good, the suffering of what we call bad, or the subtle suffering that lies between good and bad - all are impermanent nature.

Knowing this truth is the right understanding. If we understand suffering in this way, we no longer need to rely on anything - not on someone, not even on medicine.

Here, "medicine" includes both Western and Eastern forms, including traditional remedies. But the real medicine is knowing of the selfless impermanent nature. The real medicine is the knowing of the impermanent nature of good, bad, and neutral suffering. This is not good and not bad. When I could understand like this, I could detach from taking and using medicine. I just need to remind or explain this same understanding to other patients. I just need to teach about the selfless impermanent nature of everything and every happening.

This right understanding must be combined with doing all kinds of good deeds, practicing mindfulness and detachment, together with keeping at least the Five

Precepts: no killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, and no use of drugs or alcohol.

Among all kinds of good deeds, practicing meditation and keeping precepts continuously and seriously is the mental exercise to stabilize our mind. This is the mental treatment of right understanding. This is detachment from the disease. This is the real medicine.

This is what I have been teaching to everyone - including many patients - since 1999, continuously and seriously. Because of this teaching, many patients can change their mind into the mind of a meditator.

This is not curing the disease. This is just detaching from the disease and the life of patients. This is destroying the root cause of the disease. It brings less side effects than Western or traditional medicine.

Whenever I meet a patient - whether at the hospital or in the meditation centre - I will teach them as a meditator, not as a patient. This is detaching from the mind and life of a patient.

If I accept the patient as a patient, there will be more attachment in the mind of the patient. But by accepting the patient as a meditator, it becomes easier for them to change their mind and their life - from a patient to a meditator.

Most people accept a patient only as a patient. It is easy to misunderstand even a healthy person as a patient. Because of this misunderstanding, a healthy person can become a patient in the future.

I use this cause and effect in reverse: by accepting a patient, a living person, or a healthy person as a meditator, or as nothing, just the cause and effect of selfless impermanent nature, they can easily detach from the mind and life of a patient, a layperson, or even a healthy person.

In fact, a patient is just a patient - not yet a meditator. A layperson is just a layperson - not yet a meditator. But we can help them by setting their mind and life as a patient to possibly become a meditator in the future.

They cannot change their mind or view by themselves for sure. That's why we should help patients to change their view and their life. In this way, I have been teaching patients for over 20 years continuously.

Besides, I could successfully establish the Dhamma Hospital, even for COVID-positive patients - including all kinds of patients. They may be cured by medicine - either Western or traditional medicine - but that is not enough.

You can also change your own mind, from the mind of a physician to the mind of a meditator. Instead of relying more on traditional medicine, you can rely more on the Dhamma medicine that knows about the cause and effect of selfless impermanent nature.

In this way, you can use both: the limited power of traditional medicine, and the limitless power of the Dhamma - or right understanding.

Meditator: Dear Sayadaw, I am deeply grateful for your advice. As a practitioner - and as a doctor - I often don't know whom I should rely on, or who is truly good or

bad. I realize that I still have a lot of ignorance, and I sincerely want to liberate myself from sickness.

I feel very fortunate to have met you and to have the chance to practice in this meditation retreat. I truly want to learn how to practice correctly, and I wish to have more opportunities to interact with you directly.

I would like to express my heartfelt thanks to Sayalay Viraya, who introduced me to you and to the Dhamma. Now that I have found the path, I want to introduce Buddhism to my community, especially for patients - so they can transform their body and mind by understanding the Dhamma. Thank you very much.

Câu hỏi 1: Con có đam mê với phương pháp chữa bệnh dân gian, đặc biệt là Đông y và thực phẩm chức năng. Trong những năm qua, con đã đồng hành cùng nhiều bệnh nhân ung thư, nhưng hành trình này rất khó khăn. Y học hiện đại và truyền thống chỉ hỗ trợ được phần nào.

Gần đây, con có duyên biết đến đạo Phật và Ngài. Con rất mong có thể đưa thiền và giáo lý đạo Phật vào việc hỗ trợ bệnh nhân - giúp họ bớt khổ đau và biết cách đối diện, chuyển hóa nghiệp của mình. Có những ca bệnh đặc biệt khiến chúng con cảm thấy bất lực, nên con đang tìm một hướng đi sâu hơn từ đạo Phật.

Hôm nay con rất hạnh phúc khi được tham gia khóa thiền, được gặp Ngài. Con mong được lắng nghe

lời chỉ dạy từ Ngài để có định hướng đúng đắn hơn cho con đường phía trước.

Thiền sư: Bạn đã làm công việc này bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ 18 năm.

Thiền sư: Vậy bạn đã hành thiền được bao lâu?

Thiền sinh: Đây là lần đầu tiên con thực sự hành thiền. Trước đây, con chỉ đọc vài thông tin trên internet, nhưng con không thật sự thực hành.

Trả lời:

Trước khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi cũng từng rất dính mắc vào thuốc men của y học phương Tây. Mỗi khi bị bệnh, tôi lập tức uống thuốc ngay, chỉ để thoát khỏi cảm giác đau bệnh. Tôi dính mắc vào hành động uống thuốc, và cũng dính mắc vào cảm giác được khỏe lại nhờ uống thuốc.

Lúc đó, tôi chưa hiểu được bản chất vô thường của bệnh tật. Tôi chưa thấy rõ sự thật - rằng chính bản thân sự sống này đã là khổ. Dù đó là khổ trong cái gọi là “tốt”, khổ trong cái gọi là “xấu”, hay loại khổ vì té nằm giữa tốt và xấu - thì tất cả đều mang bản chất vô thường.

Hiểu rõ sự thật này chính là chánh kiến.

Nếu ta có thể thấy khổ như vậy, thì ta không còn cần phải nương tựa vào bất cứ điều gì - không dựa vào ai cả, kể cả không còn phải dựa vào thuốc men. Ở đây, từ “thuốc” bao gồm cả thuốc Tây và thuốc Đông, kể cả các bài thuốc dân gian, thảo dược.

Nhưng loại thuốc thật sự chính là tuệ tri về bản chất vô ngã và vô thường. Thuốc thật sự chính là sự hiểu biết về

bản chất vô thường của khổ - dù là khổ tốt, khổ xấu hay khổ trung tính. Điều này không phải là tốt, cũng không phải là xấu.

Khi tôi có thể hiểu như vậy, tôi có thể xả ly khỏi việc uống thuốc hay sử dụng thuốc. Tôi chỉ cần nhắc lại hoặc giảng lại chánh kiến này cho những người bệnh khác. Tôi chỉ cần dạy về bản chất vô ngã và vô thường của mọi sự và mọi hiện tượng.

Chánh kiến này cần phải đi đôi với việc thực hành các thiện pháp, thực hành chánh niệm và xả ly, đồng thời giữ ít nhất là năm giới: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà hạnh trong dục, không nói dối, và không sử dụng chất gây say nghiện như rượu hay ma túy.

Trong tất cả các thiện pháp, hành thiện và trì giới một cách liên tục và nghiêm túc chính là pháp luyện tâm để giữ tâm được quân bình. Đây là phương pháp điều trị nội tâm bằng chánh kiến. Đây là sự xả ly khỏi bệnh tật. Đây mới thật sự là “thuốc”.

Đó chính là những gì tôi đã và đang liên tục giảng dạy cho tất cả mọi người - kể cả cho nhiều bệnh nhân - từ năm 1999 cho đến nay. Và nhờ vào giáo pháp này, nhiều bệnh nhân đã có thể chuyển hóa tâm của họ thành tâm của một thiện sinh.

Điều này không phải là chữa bệnh, mà là xả ly khỏi bệnh, xả ly khỏi đời sống và tâm của một người bệnh. Đây là việc đoạn tận gốc rễ của bệnh tật, và nó gây ra ít tác dụng phụ hơn nhiều so với thuốc Tây hay thuốc Đông y.

Bất cứ khi nào tôi gặp một bệnh nhân - dù ở bệnh viện hay tại trung tâm thiền - tôi luôn giảng dạy cho họ như một thiền sinh, chứ không xem họ như một bệnh nhân. Đây là cách xả ly khỏi tâm bệnh nhân và đời sống của người bệnh.

Nếu tôi xem người bệnh là một bệnh nhân, thì điều đó sẽ làm tăng thêm sự dính mắc trong tâm của họ. Nhưng nếu tôi tiếp nhận họ như một thiền sinh, thì họ sẽ dễ dàng thay đổi tâm và đời sống của mình hơn - từ một người bệnh trở thành một người hành thiền.

Phần lớn mọi người chỉ tiếp nhận người bệnh như một bệnh nhân. Thậm chí, đôi khi còn dễ hiểu lầm một người đang khỏe mạnh là người đang có bệnh. Chính vì tà kiến này, mà một người khỏe mạnh hôm nay có thể trở thành một bệnh nhân trong tương lai.

Tôi thì sử dụng nhân và quả theo chiều ngược lại: bằng cách tiếp nhận người bệnh, người đang sống, hay người khỏe mạnh như một thiền sinh, hoặc đơn thuần chỉ là pháp vận hành theo nhân và quả vô ngã, vô thường - thì họ có thể dễ dàng xả ly khỏi tâm của người bệnh, tâm của người cư sĩ, thậm chí khỏi cả cái tâm "đang khỏe mạnh" của thế gian.

Thật ra, một bệnh nhân vẫn chỉ là một bệnh nhân, chưa phải là một thiền sinh. Một cư sĩ vẫn là một cư sĩ, chưa phải là người hành thiền. Nhưng chúng ta có thể giúp họ bằng cách định hướng lại tâm và đời sống của họ, để có thể trở thành một thiền sinh trong tương lai.

Họ không thể tự mình thay đổi cái thấy hay chuyển hóa tâm - điều đó là chắc chắn. Vì thế, chúng ta cần giúp đỡ bệnh nhân thay đổi cái nhìn và đời sống của họ. Đây

chính là điều tôi đã liên tục giảng dạy cho các bệnh nhân suốt hơn 20 năm qua.

Không chỉ vậy, tôi còn thiết lập thành công Bệnh viện Pháp Bảo (Dhamma), kể cả cho những bệnh nhân dương tính với COVID, và cho mọi loại bệnh nhân khác. Họ có thể được chữa lành bằng thuốc - dù là thuốc Tây hay thuốc Đông y - nhưng như vậy vẫn chưa đủ.

Bạn cũng có thể thay đổi chính tâm của mình, từ tâm của một người làm nghề Đông y thành tâm của một thiền sinh. Thay vì dựa quá nhiều vào thuốc Đông y hay thuốc Tây, bạn có thể nương tựa nhiều hơn vào “thuốc của Pháp” - tức là sự hiểu biết về nhân và quả của bản chất vô ngã, vô thường.

Theo cách này, bạn có thể sử dụng cả hai: Sức mạnh giới hạn của y học truyền thống, và sức mạnh vô hạn của Giáo Pháp - tức là chánh kiến chân thật.

Thiền sinh: Kính bạch Ngài, con vô cùng tri ân những lời chỉ dạy của Ngài.

Với vai trò là một người thực hành - và đồng thời là một bác sĩ - con thường không biết mình nên nương tựa vào ai, hay ai là người thực sự tốt hay xấu. Con nhận ra rằng mình vẫn còn nhiều vô minh, và con thật lòng mong muốn được giải thoát khỏi bệnh tật.

Con cảm thấy rất may mắn khi có duyên được gặp Ngài, và có cơ hội hành thiền trong khóa tu này. Con thật sự muốn học cách hành thiền đúng đắn, và mong sẽ có nhiều cơ hội hơn để được tiếp xúc trực tiếp với Ngài trong tương lai.

Con cũng xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến Sư cô Viraya, người đã giới thiệu con đến với Ngài và với Giáo Pháp. Giờ đây khi đã tìm được con đường, con mong muốn được giới thiệu Phật pháp đến cộng đồng của mình, đặc biệt là những người bệnh, để họ có thể chuyển hóa thân và tâm thông qua sự hiểu biết về Giáo Pháp.

Con xin chân thành đánh lễ và tri ân Ngài.

Question 2: Venerable Sayadaw, I started practicing meditation two years ago after some health and family issues. For ten years I suffered from depression and anxiety and had to take medication. Thanks to Vipassana meditation, I was able to stop the medicine and manage my emotions better.

I also vowed to be vegetarian, but I still cook for my family who eats meat. So I have to taste the food, which makes me feel I am not fully keeping the precept.

Dear Sayadaw, with these conditions, how should I continue practicing meditation and keep my mind pure?

Answer:

We don't need to force ourselves *not* to eat meat. Instead, it is better to detach from eating meat in the mind.

I myself have been eating only vegetables for many years, but sometimes, due to mistakes or unclear situations, I may end up eating meat. In reality, it is difficult to completely avoid meat, especially when the distinction

between meat and vegetable is unclear. So, *not eating meat* is difficult in reality.

But it's possible to detach from the desire or attachment to meat - that is more important, more practical, and more needed. The mind is more important than the food we are eating. This is the practical solution concerned with eating or not eating meat.

Câu hỏi 2: Dạ, con xin trình bày. Con bắt đầu hành thiền khoảng hai năm trước, sau những biến cố về sức khỏe và gia đình. Trước đó, con bị trầm cảm và rối loạn lo âu suốt 10 năm, phải dùng thuốc. Nhờ thực hành thiền Vipassana, con đã ngưng thuốc và kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

Ngoài ra, con nguyện ăn chay, nhưng vẫn phải nấu ăn cho gia đình đang ăn mặn, nên con thường phải nếm thử. Điều này khiến con lo lắng, cảm thấy chưa giữ trọn vẹn được giới.

Con kính xin Ngài chỉ dạy: Trong hoàn cảnh như vậy, con nên hành thiền và giữ tâm thanh tịnh như thế nào?

Trả lời:

Chúng ta không cần phải ép buộc bản thân phải không ăn thịt. Thay vào đó, điều quan trọng hơn là xả ly khỏi việc ăn thịt trong tâm.

Bản thân tôi cũng đã ăn chay nhiều năm, nhưng đôi khi, do sai sót hoặc hoàn cảnh không rõ ràng, tôi vẫn có thể ăn phải thịt. Thực tế, việc hoàn toàn tránh thịt là điều không

đễ, nhất là khi sự phân biệt giữa món chay và món mặn không rõ ràng. Vì vậy, không ăn thịt là điều khó thực hiện trong thực tế.

Tuy nhiên, việc xả ly khỏi dục vọng hay sự dính mắc vào việc ăn thịt thì lại hoàn toàn có thể. Và điều đó mới là thiết yếu hơn, thực tế hơn, và cần thiết hơn. Tâm quan trọng hơn thức ăn mà chúng ta đang ăn. Đây là giải pháp thực tiễn đối với vấn đề ăn hay không ăn thịt.

Question 3: Venerable Sayadaw, I am a teacher. Recently, I underwent heart surgery, and now my health is gradually getting worse.

I respectfully ask for your guidance: How can I practice breathing in the correct way to help improve my physical health and support my recovery?

Answer:

I also practiced meditation as a lay person, as a businessman. It was difficult for me to stop my business to be a monk. I could not detach from my life of a lay person by myself. That's why I have to learn from Buddha, Dhamma, Sanga — because they have the ability to stop doing bad action and negative mind.

Besides, they have the ability to do all kinds of good deeds including keeping precepts. They can practice not only for themselves but also for all living beings. That's why we are easy to learn and practice under the guidance of Buddha, Dhamma, Sanga.

If they are able to practice only for themselves, we may not get their help, their protection. That's why we are easy to understand and practice under the guidance of Buddha, Dhamma, and Sanga. If we don't get the teaching of Buddha, Dhamma, and Sanga, we may not be — we are not easy to understand and practice like this for sure.

Buddha guide us: we need to practice Dana, Sila, and Bhāvanā under the guidance of Buddha, Dhamma, and Sangha. We can get help by learning Buddhist literature, by learning the teaching of the meditation master like this. We can participate in meditation retreat like this.

Besides, we need to practice in our daily life. But we need to change our mind from the mind of a lay person to the mind of a meditator. The life and mind of meditator is to use only — not to reject and attach. When we are practicing meditation, we need to detach from the limit, from self. Self means someone, something, sometime, and some place.

Besides, we can follow one method. We can choose one meditation center. Practicing like this is needed but not enough. This is practicing with attachment — attachment on self, someone, or something, or sometime and some place.

In order to detach from someone, something, sometime and some place concerned with previous meditation, first we need to attach on one method, one master, one meditation center. And then we need to detach again by practicing in another meditation centre, under the

guidance of another meditation master, by using another meditation method.

In this way, we must try to be able to practice whenever we got the chance to practice. Now you are getting the chance to learn from me, to practice according to my teaching. If you are not listening and practicing according to my teaching, you are rejecting.

Not to reject, you need to listen and practice according to this teaching. Not to attach, you should try to practice in another meditation center or retreat. You can also try to understand and practice by using the method of using only, doing only, with detaching mind.

Using or doing only is to continue the practice by using one method after another, one master after another, one meditation center after another. The method, the master, the meditation center or the meditation retreat we are using are not much important. To continue the practice one after another seriously is really important.

This is detachment from every method, every master, every meditation retreat and centre. The aim of practicing meditation in the meditation retreat is to continue the practice in our daily life.

There is 24 hours in a day, so we should try to be mindful nearly the whole day, from the time of getting up in the morning and going to sleep in the bed. Every present moment needs to be mindful with detachment.

Detachment is right understanding. By understanding like this, you need to detach from former understanding. By

practicing like this, you need to detach from former practice.

As a lay person, we are difficult to change our appearance to be a monk or nun. That is not the problem. The weakness is we find it not as easy as the monks and nuns to change our clothes or robe, to change our life.

That's why we should emphasize to change our mind from the mind of a lay person to the mind of a meditator. The mind of one meditator is connected with the Dhamma, which is cause and effect, or action and the same reaction of selfless impermanent nature.

In the beginning, there will be limit. There will be self. If we continue to practice more and more, we need to detach from limit. We should try to be using only, doing only, with detaching mind from every attachment of the mind.

We don't need to be urgent. We must control the habit of being urgent in everything. We want to know now. We want to get now. We want to go now. We don't want to wait. We are not patient. That is attachment.

We should detach from that attachment of the mind, of the habit of the lay people. We just need to follow the middle way with detaching mind. We don't need to be urgent. We don't need to worry. We don't need to be sure. We just need to detach from the mind concerned with worry, uncertainty.

We just need to continue the practice — one day after another, one month after another, one year after another, one life after another.

We should stop the grasping habit of the mind. We should try to use the mind — to be using only without grasping. This is the middle way we all must use — to know the suffering, and to be free from all kinds of suffering.

Câu hỏi 3: Kính bạch Ngài, con là một giáo viên, con dạy môn đạo đức cho học sinh. Gần đây, con vừa trải qua một ca phẫu thuật tim, và hiện tại sức khỏe con đang dần yếu đi.

Con kính xin Ngài chỉ dạy cho con: Làm sao con có thể thực tập hơi thở đúng cách, để hỗ trợ cho sức khỏe thể chất được hồi phục và tốt hơn?

Trả lời:

Tôi cũng từng hành thiền khi còn là một cư sĩ, là một người làm kinh doanh. Lúc đó, tôi rất khó để dừng lại việc kinh doanh và xuất gia làm tu sĩ. Một mình tôi không thể tự xa ly khỏi đời sống của người cư sĩ. Vì vậy, tôi cần phải học từ Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn — bởi vì họ có khả năng dừng lại những hành động bất thiện và dừng lại những tâm tiêu cực.

Không chỉ vậy, họ còn có khả năng làm mọi việc thiện lành, bao gồm cả việc giữ giới. Họ thực hành không chỉ vì bản thân mà còn vì tất cả chúng sinh. Chính vì thế, khi nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng, chúng ta dễ học và dễ thực hành hơn rất nhiều.

Nếu các Ngài chỉ thực hành vì chính mình, thì có thể chúng ta đã không nhận được sự giúp đỡ, che chở từ các Ngài. Nhưng bởi vì các Ngài hành trì vì tất cả, nên chúng

ta mới có cơ hội được tiếp cận, được học và được thực hành dễ dàng hơn dưới sự hướng dẫn ấy. Nếu không có sự dạy dỗ từ Đức Phật, từ Giáo Pháp và từ Tăng đoàn, chắc chắn chúng ta không thể hiểu và hành thiền được như bây giờ.

Đức Phật dạy rằng chúng ta cần thực hành Bốn thí, Giữ giới và Thiền định (Dana, Sila, Bhāvanā) dưới sự hướng dẫn của Phật, Pháp và Tăng. Chúng ta có thể nhận được sự trợ giúp bằng cách học Kinh điển, học theo lời dạy của các Thiền sư, và tham gia các khóa thiền như thế này.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần thực hành trong đời sống hằng ngày. Nhưng để làm được điều đó, ta phải thay đổi tâm mình — từ tâm của một người đời thành tâm của một người hành thiền. Đời sống và tâm của một thiền sinh là để sử dụng, không phải để dính mắc hay chối bỏ. Khi hành thiền, ta cần học cách xả ly khỏi mọi giới hạn, khỏi bản ngã. "Bản ngã" ở đây có thể là một người nào đó, một sự vật nào đó, một thời điểm hay một nơi chốn nào đó.

Ngoài ra, chúng ta có thể chọn thực hành theo một phương pháp, một trung tâm thiền, một thiền sư nào đó. Việc hành như vậy là cần thiết, nhưng vẫn chưa đủ. Vì nếu không cẩn thận, ta sẽ hành thiền với sự dính mắc — dính vào bản thân, vào một người nào đó, một phương pháp nào đó, một thời điểm hay một nơi chốn cụ thể.

Muốn xả ly khỏi những sự dính mắc ấy, trước tiên ta cần trải qua giai đoạn có dính mắc: dính vào một pháp hành, một thiền sư, một trung tâm thiền. Sau đó, ta cần thực hành tiếp với một phương pháp khác, một trung tâm khác, một vị thầy khác — để học cách buông bỏ những gì đã từng quen thuộc. Xả ly là quá trình tiếp tục hành trì trong khi

không bị ràng buộc vào bất kỳ phương pháp hay nơi chốn nào.

Bây giờ, bạn đang có cơ hội được học và hành thiền theo sự hướng dẫn của tôi. Nếu bạn không lắng nghe và không thực hành theo những gì tôi chia sẻ, nghĩa là bạn đang chối bỏ phương pháp và sự hướng dẫn này. Muốn không rơi vào thái cực chối bỏ, bạn cần lắng nghe và thực hành theo. Còn nếu không muốn rơi vào thái cực dính mắc, bạn cũng nên thử hành thiền ở các trung tâm khác, theo phương pháp khác nhau.

Bạn có thể thử hiểu và thực hành theo cách "chỉ sử dụng, chỉ hành động" — tức là hành với tâm xả ly. Hành như vậy nghĩa là tiếp tục thực tập hết pháp này đến pháp khác, hết vị thầy này đến vị thầy khác, hết trung tâm này đến trung tâm khác — mà không bị dính mắc. Phương pháp, vị thầy hay nơi chốn không quá quan trọng. Điều quan trọng là ta tiếp tục thực hành một cách nghiêm túc, bền bỉ, không gián đoạn.

Đó chính là sự xả ly khỏi mọi phương pháp, mọi vị thầy, mọi trung tâm hay khóa thiền. Mục đích của việc hành thiền trong khóa tu không phải để dừng lại ở đó, mà là để tiếp tục thực hành trong đời sống hằng ngày. Một ngày có 24 tiếng, nên ta nên cố gắng có chánh niệm suốt cả ngày — từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Mỗi khoảnh khắc hiện tại đều cần được quan sát với tâm xả ly.

Xả ly chính là chánh kiến. Khi hiểu như vậy, ta cần xả ly khỏi những hiểu biết cũ. Khi thực hành như vậy, ta cần buông bỏ cách thực hành cũ. Là một cư sĩ, chúng ta khó thay đổi hình thức bên ngoài như các vị Tăng Ni — không

để thay áo, thay đời sống. Nhưng điều đó không phải là vấn đề lớn. Vấn đề là ta nghĩ rằng mình không thể thay đổi, rồi không làm gì cả.

Vì vậy, chúng ta cần tập trung vào việc chuyển hóa tâm từ tâm của người cư sĩ thành tâm của một thiền sinh. Tâm của một người hành thiền luôn gắn liền với Pháp — tức là với nhân và quả, hay nói cách khác là hành động và phản ứng tương ứng trong bản chất vô ngã, vô thường.

Ban đầu, chúng ta vẫn còn giới hạn, vẫn còn bản ngã. Nhưng nếu tiếp tục thực hành đều đặn, ta sẽ học được cách xả ly khỏi mọi giới hạn ấy. Ta nên tập hành thiền bằng cách chỉ sử dụng, chỉ làm, và luôn ghi nhận các hiện tượng với tâm không dính mắc vào bất kỳ điều gì khởi lên trong tâm.

Chúng ta không cần vội vàng. Cần học cách kiểm soát thói quen nôn nóng của người đời: muốn biết ngay, muốn đạt được ngay, không thích chờ đợi, không đủ kiên nhẫn. Đó chính là một dạng dính mắc trong tâm mà chúng ta cần nhận ra và buông bỏ.

Chúng ta nên xả ly khỏi những tập khí đó. Chỉ cần theo con đường trung đạo với tâm buông xả. Không cần phải vội, cũng không cần phải đảm bảo sự chắc chắn hay cố nắm giữ điều gì. Hãy xả ly khỏi tâm lo lắng, nghi ngờ, bất an. Chỉ cần tiếp tục hành thiền — hết ngày này đến ngày khác, hết tháng này đến tháng khác, hết năm này sang năm khác, và thậm chí qua nhiều kiếp sống.

Hãy dừng lại thói quen nắm giữ của tâm. Tập sử dụng tâm theo cách “chỉ để sử dụng, chỉ để hay biết”, không nắm giữ, không dính mắc. Đây chính là con đường trung đạo mà

tất cả chúng ta cần thực hành để nhận ra khổ và thoát khỏi mọi loại khổ đau.

Question 4: Venerable Sayadaw, I used to play a lot of sports, especially volleyball. I have undergone two heart surgeries — the first was 21 years ago, and the second was about four months ago after I collapsed while playing.

Since the second surgery, my health has been gradually declining. I've heard that heart disease is often related to the mind. But when I played sports, I felt normal — then suddenly something happened to my heart, and I needed emergency surgery.

Now I've stopped playing sports. I would like to ask you: How should I practice meditation and take care of my body and mind to improve my physical and mental health?

Sayadaw: How long have you been practicing meditation?

Meditator: This is my first meditation retreat. Before this, I only practiced by watching the breath — breathing in and out — at home.

Sayadaw: Do you still feel pain in your heart?

Meditator: No, but my heartbeat is weak and slow.

Sayadaw: What did your doctor say about your condition?

Meditator: The doctor said they can't fully solve the heart problem. I have to change my lifestyle in order to live

longer. Otherwise, they are not sure how long I will be able to live.

Sayadaw: How old are you?

Meditator: I'm 47 years old.

Answer:

If you want to live longer, you can live as a meditator. As a meditator, you must emphasize your mind rather than your body or heart or disease. Because of ignorance and attachment in your mind, there was a problem in your heart. There were operations twice, but the problem still remains.

You cannot rely on medical treatment for sure, but you can rely on meditation or mindfulness and detachment. You just need to pay more attention to your mind to be stable and pure in order to detach from your life as a lay person, as a patient.

You need to use your life only mostly for Buddha Dhamma anand Sangha. You need to continue the practice every present moment — whether it is difficult or easy, whether you understand or not, whether you want to practice or not. You must continue to practice like this to change your mind and your life, to detach from yourself, from your disease.

Attachment is the real disease. You are not taking care of your attachment, that's why that disease stays in your body, in your life. Instead of paying attention to your physical and vibration, your body and your life, you should pay more and more attention to your mental action or mind. The more you are mindful of your present mind, the more

you can detach from yourself, from your life, from your disease. In this way, you can have a long life, you can be healthy — especially in your mind.

At the present, your mind is not healthy and wealthy as before. That's why your life begins to be unhealthy. Attachment to disease is the cause of heart disease.

Use the right understanding of none self — not someone, no "I", not something, not mine, not my disease — just cause and effect or action and the same reaction of selfless environment and nature.

This right understanding together with doing good deeds like this is the real medicine for your body and mind. Taking medicine or not are not important. Practice meditation with this right understanding is really important.

Now you can understand about yourself because of my teaching. If you are able to practice by yourself continuously and seriously, you will understand like this by yourself.

To understand this right understanding and practice of doing good deeds should be your own — that is what you really need as a patient and as a teacher.

Câu hỏi 4: Kính bạch Ngài, con từng chơi thể thao rất nhiều, đặc biệt là bóng chuyền. Con đã trải qua hai lần phẫu thuật tim. Lần đầu cách đây 21 năm, và lần thứ hai cách đây khoảng 4 tháng, sau khi bị ngã khi đang chơi thể thao.

Từ sau ca mổ thứ hai, sức khỏe con ngày càng yếu dần. Con nghe nói rằng bệnh tim thường có liên hệ đến tâm. Nhưng khi chơi thể thao, con cảm thấy bình thường, rồi đột nhiên tim có vấn đề và phải phẫu thuật gấp.

Hiện tại con đã ngừng chơi thể thao. Con muốn hỏi Ngài: Con nên hành thiền và chăm sóc thân tâm như thế nào để sức khỏe thể chất và tinh thần được tốt hơn?

Thiền Sư: Bạn đã hành thiền được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, đây là lần đầu tiên con tham dự khóa thiền. Trước đây ở nhà con chỉ tập thở vào, thở ra.

Thiền Sư: Hiện tại tim của bạn còn đau không?

Thiền sinh: Dạ không, nhưng tim con đập yếu và chậm.

Thiền Sư: Bác sĩ nói gì về tình trạng tim của bạn?

Thiền sinh: Dạ, bác sĩ nói không thể chữa khỏi hoàn toàn. Con phải thay đổi lối sống thì mới có thể sống lâu hơn. Nếu không, họ cũng không chắc con có thể sống được bao lâu.

Thiền Sư: Bạn năm nay bao nhiêu tuổi?

Thiền sinh: Dạ, con 47 tuổi.

Trả lời:

Nếu bạn muốn sống lâu hơn, bạn có thể sống như một người hành thiền. Là một người hành thiền, bạn phải chú trọng vào tâm của mình hơn là thân, tim hay bệnh tật. Vì vô minh và sự dính mắc trong tâm mà tim bạn mới gặp vấn đề. Dù bạn đã phẫu thuật hai lần, vấn đề đó vẫn còn tồn tại. Bạn

không thể hoàn toàn nương tựa vào việc điều trị y tế, mà bạn có thể nương tựa vào việc hành thiền, thực hành chánh niệm và xả ly. Bạn chỉ cần chú ý nhiều hơn đến tâm, để tâm được ổn định và thuần tịnh, từ đó có thể xả ly khỏi cuộc sống của một cư sĩ, của một bệnh nhân.

Bạn cần dành phần lớn cuộc đời mình cho Phật, Pháp và Tăng. Bạn phải liên tục thực hành trong từng khoảnh khắc hiện tại — dù khó hay dễ, dù bạn có hiểu hay không, dù bạn muốn thực hành hay không. Bạn phải tiếp tục thực hành như vậy để chuyển hóa tâm và cuộc đời của mình, để xả ly khỏi bản thân mình và bệnh tật.

Dính mắc mới là căn bệnh thật sự. Bạn không đang chăm sóc sự dính mắc đó, vì vậy bệnh tật vẫn còn trong thân và trong cuộc sống của bạn. Thay vì chú trọng đến thân thể hay những rung động bên ngoài, đến bản thân và cuộc sống của mình, bạn nên ngày càng chú ý nhiều hơn đến hành động của tâm, đến nội tâm của mình. Bạn càng chánh niệm trong hiện tại, bạn càng có thể buông bỏ bản thân, buông bỏ cuộc đời, buông bỏ bệnh tật. Bằng cách đó, bạn có thể sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn — đặc biệt là khỏe mạnh trong tâm.

Hiện tại, tâm của bạn không còn khỏe mạnh và an ổn như trước nữa. Đó là lý do vì sao cuộc sống của bạn bắt đầu trở nên bất ổn. Sự dính mắc vào bệnh tật chính là nguyên nhân của bệnh tim.

Hãy sử dụng chánh kiến về vô ngã — không có ai cả, không có “tôi”, không có cái gì, không có “của tôi”, không có “bệnh của tôi” — chỉ có nhân và quả, hành động và phản ứng tương ứng trong một môi trường vô ngã và tự nhiên.

Chánh kiến này, cùng với việc làm những thiện pháp như thế, chính là phương thuốc thực sự cho thân và tâm của bạn. Việc uống thuốc hay không không phải là điều quan trọng. Điều thực sự quan trọng là thực hành thiền với chánh kiến này.

Bây giờ bạn có thể hiểu về bản thân mình là nhờ vào lời dạy này. Nếu bạn có thể tự mình thực hành một cách liên tục và nghiêm túc, bạn sẽ tự mình hiểu ra điều đó.

Việc hiểu đúng chánh kiến và thực hành các thiện pháp là điều mà bạn nên tự thân làm được — đó chính là điều bạn thật sự cần, với tư cách là một người bệnh và cũng là một người thầy.

Question 5: Dear Sayadaw, I often feel tired and exhausted, and I have some symptoms of depression. I also have no interest in anything in life, family, or work. Although I have been practicing meditation for 10 years, I now feel like I have lost my energy, and my mind has become lazy in everything. I am not interested in sports anymore, even though I used to love playing sports. I love my dog, but now I no longer feel any interest in him either. And I have thoughts of wanting to change jobs. I used to be an accountant and auditor, but now I want to reduce my workload and also let someone else manage my business. I have been working as a teacher for 2 years now, but I am not happy with this job; it feels like there hasn't been anything special about the work in recent years. I just want to go to the mountains and forests to practice, and every time I

return to family life, I feel tired and lacking energy at work. I want to become a monk living in the mountains, close to nature. And everytime I work as volunteer in meditation retreats, I feel healthier.

I have also checked with a doctor, and the doctor said that I have signs of a mental illness, like depression. I have taken medication, but it doesn't work. I don't think this illness can be cured by medicine. I believe that this illness of mine can be cured by the Dharma.

I hope that meditation is the medicine to cure my illness. I believe that doing good deeds will change my current environment. I only feel energized and my mind becomes brighter when I go to retreats, live in nature, volunteer, and leave my family. What should I do now? I am 47 years old this year.

Answer:

You are practicing meditation and doing good deeds. Besides, you are working for your family and yourself. You are working for money also. In this way, you can differentiate between 2 jobs. A job for money, another job for family. One job is normal just for money and yourself. The other job is for merit and Buddha Dhamma and Sangha.

If we do like this, our unconscious mind (inner mind) changes naturally. In this way, we don't like to work for money and family. We want to work for merit and Buddha Dhamma and Sangha. Because it's quite opposite between two things, money and Buddha Dhamma and Sangha. Money and merit are quite opposite. If we are working

together for both family and Buddha Dhamma and Sangha, money and merit, our mind will change naturally, for sure.

For me, I dare to stop working for myself and money. I dare to work only for merit and Buddha Dhamma and Sangha. In this way, I came to understand cause and effect. I came to understand the answer because I dare to do what I should do, I dare to stop what I should not do.

As a meditator, Buddha Dhamma and Sangha are the most important. The rest are nothing. Family, money... all are nothing for meditators, for Buddha Dhamma and Sangha.

But most people and meditators dare not stop their normal jobs. They dare not stop their family life. In this way, there will be problems in the mind. For the doctors, everything is depression. But in my understanding, that is normal. There is conflict in our mind, between ignorance and wisdom, right understanding and wrong understanding, attachment and detachment. There is conflict. There is inner war in our mind.

To solve this problem, we must dare to lose the life of a lay person. You must dare to stop working for money. This is the easy solution but not complete. Another way is detachment from this desire, from this understanding, from this suffering.

Now there is a problem in your mind, not in your world. You must try to detach from this problem, from desire, not to work for money, not to work for family. If you can detach, it will be good. But to detach from your mind, you may need to stop your business, you need to

change your life from a lay person to a monk and leave your house.

The target is to detach from this suffering in your mind. There is natural healing. There is a new system in our body and mind. Now there is coughing, running nose in my body, that is natural healing by my immune system because of mindfulness and detachment.

Before I listen to your explanation, before I explain to you like this, I have to be mindful more seriously to understand your explanation and to be able to explain correctly, simply. So I need to be mindful more seriously. In this way, I became more active, more alive. I need to clean my body. If not, I'm difficult to listen to, to explain to you. This is natural healing.

So also, there is a natural solution for the problems concerned with the mind. Most of the time, we are controlling ourselves. We may want to go to the toilet, but we may not go. This is controlling because of doing something. The more we are controlled like this, the more we are destroying the natural system, natural immune system, and naturally solving problems of our body and mind. So if we want to do, we should do.

But for most people, we are doing with discipline. This is the time for breakfast. The time for breakfast, lunch, and dinner are fixed. This is control. In fact, we should not attach on the time to eat, to sleep, to go to toilet. We should eat when we are really hungry. We should sleep when we are really sleepy. We should go to toilet when we have desire to go to toilet. This is using the natural solution of

body and mind. If we are doing only with the time, there will be controlling. In this way, there may be problems in our body and mind.

We must not reject controlling, but we must not attach control. We should use both doing something in time, doing something with discipline. Besides, we should also do depending on the demand of body and mind. If we are really sleepy, we should try to detach from sleepiness. This is one solution. Another one is if we are sleepy, we can go to sleep. This is one solution. Besides, we should not attach to fulfilling the needs of the sleeping mind. We should try to detach without sleeping. This is also another solution. We should use both.

This is the same for every demand of our body and mind. If we want to go to toilet, we should go. Besides, we should detach from this desire. We need to use both system naturally and doing with the time, with discipline. If we are doing like this, there will be no problems in our body and mind.

Now you want to stop your life as a lay person. So you must try to detach. The most important thing is to detach from that desire, from your mind. It is easier to stop your job, to ordain as a monk, to stay in the monastery. That is easy, but not complete yet. Many people can do like this, but they cannot detach from their mind. In this way, the problems in their mind will still remain.

For me, I can start my business. I can lose my life of a lay person. Besides, I can teach meditation. Besides, I can detach from my attachment concerned with the life of a lay

person and also the life of a monk. I can detach from business. Besides, I can detach from teaching. That's why no suffering concerned with my teaching. You must also do the same, the same problem, the same solution for all living beings.

Câu hỏi 5: Thưa ngài con thường cảm thấy mệt mỏi đuối sức, có dấu hiệu trầm cảm. Con cũng ko có hứng thú với bất kỳ điều gì trong cuộc sống, gia đình, công việc. Mặc dù con đã thực hành trong 10 năm nhưng bây giờ con cảm thấy như bị mất sức lực và tâm con trở nên lười biếng trong mọi việc.

Con không hứng thú với thể thao mặc dù trước đây con rất thích, con yêu chó nhưng giờ con cũng không còn hứng thú nữa. Và con có ý nghĩ muốn đổi công việc, ngày xưa là kế toán kiểm toán, bây giờ thì con đã muốn giảm tải bớt công việc và cũng để công việc kinh doanh cho người khác quản lý.

Bây giờ con đang làm giáo viên trong 2 năm nhưng con không có hạnh phúc với công việc, giống như là không có bất kỳ một điều gì đặc biệt trong công việc trong những năm gần đây. Con chỉ muốn lên núi vào rừng tu tập và mỗi lần quay về cuộc sống gia đình thì mệt, công việc thì thiếu năng lượng. Con muốn đi tu, trên núi, gần tự nhiên, đi phụng sự khóa thiền, thì con cảm thấy khỏe hơn.

Con cũng đã khám bác sỹ, bác sỹ bảo rằng con có dấu hiệu của bệnh tâm, giống trầm cảm, có uống thuốc nhưng không tác dụng. Con nghĩ bệnh này không chữa

khỏi bằng thuốc. Con tin rằng căn bệnh này của con chữa được bằng pháp.

Con hy vọng thiền là thuốc để chữa bệnh cho con. Con tin làm thiện pháp sẽ thay đổi môi trường hiện tại. Con chỉ cảm thấy có năng lượng và tâm trí trở nên tươi sáng khi đến các khóa tu, sống với tự nhiên, làm tình nguyện viên và rời khỏi gia đình. Bây giờ con phải làm gì ạ? Năm nay con 47 tuổi.

Trả lời:

Bạn đang thực hành thiền và làm các việc thiện. Đồng thời, bạn cũng đang làm việc cho gia đình, cho bản thân, và vì mục tiêu kiếm tiền. Như vậy, bạn có thể phân biệt được hai loại công việc: một là công việc vì tiền bạc và bản thân, hai là công việc vì công đức, vì Phật, Pháp và Tăng. Một công việc là đời thường, còn công việc kia là con đường của Pháp.

Khi bạn làm song song cả hai, tâm vô thức bên trong bạn sẽ thay đổi một cách tự nhiên. Lúc đó, bạn sẽ không còn thích làm việc vì tiền hay vì gia đình nữa. Bạn sẽ khởi tâm muốn làm việc vì công đức, vì Phật Pháp Tăng. Bởi vì tiền bạc và Tam Bảo là hai điều hoàn toàn trái ngược nhau. Tiền và phước là hai hướng khác biệt. Khi bạn làm việc vừa vì gia đình vừa vì Tam Bảo, vừa vì tiền vừa vì công đức, tâm bạn sẽ thay đổi — chắc chắn là như vậy.

Về phần tôi, tôi đã dám dừng việc làm cho bản thân và vì tiền bạc. Tôi dám sống và làm việc chỉ vì công đức và vì Phật Pháp Tăng. Chính nhờ đó, tôi mới hiểu được nhân quả, hiểu được câu trả lời sâu xa. Bởi vì tôi đã dám làm những gì cần làm, và dám dừng những gì không nên làm.

Đối với người hành thiền, Phật, Pháp, Tăng là quan trọng nhất. Còn lại, tất cả — gia đình, tiền bạc, sự nghiệp — đều không thật sự quan trọng. Với người thực hành, những điều đó chỉ là thứ yếu.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người — kể cả thiền sinh — đều không dám dừng lại công việc đời thường. Họ không dám dừng đời sống cùng gia đình hay đời sống thế tục. Vì vậy, trong tâm họ luôn có vấn đề. Đối với các bác sĩ, đó có thể là “trầm cảm”. Nhưng theo tôi, đó là điều rất bình thường. Đó là sự xung đột nội tâm giữa vô minh và trí tuệ, giữa hiểu sai và hiểu đúng, giữa dính mắc và xả ly. Trong tâm có một cuộc chiến đang diễn ra.

Muốn giải quyết cuộc chiến đó, bạn phải dám từ bỏ đời sống thế tục. Bạn cần dám dừng công việc kiếm tiền. Đây là một giải pháp dễ làm nhưng chưa đủ trọn vẹn. Một con đường sâu hơn là xả ly — xả ly khỏi sự ham muốn, khỏi nhận thức sai lầm, khỏi nỗi khổ bên trong.

Vấn đề không nằm ở thế giới bên ngoài, mà đang tồn tại trong tâm bạn. Bạn cần học cách xả ly khỏi vấn đề đó, khỏi ham muốn đó — không còn làm vì tiền, không còn làm vì gia đình. Nếu bạn có thể xả ly, điều đó là tốt đẹp. Nhưng để thật sự xả ly được, có khi bạn cần dừng công việc kinh doanh, cần chuyển từ đời sống cư sĩ sang đời sống xuất gia, cần rời bỏ nhà cửa.

Mục tiêu tối hậu là xả ly khỏi nỗi khổ trong tâm. Khi tâm được xả ly và chánh niệm liên tục, thì tự thân tâm sẽ có cơ chế chữa lành tự nhiên. Ngay như lúc này, tôi đang bị ho, đang sổ mũi — nhưng tôi biết đó là cơ chế tự chữa

lành của hệ miễn dịch. Sự chữa lành đó đến từ chánh niệm và từ xả ly.

Trước khi lắng nghe lời giải thích của bạn, và trước khi có thể giải thích lại một cách đơn giản và đúng đắn, tôi cần phải chánh niệm một cách nghiêm túc hơn. Chỉ khi có đủ chánh niệm, tôi mới trở nên linh hoạt, tỉnh táo, và có thể hiểu đúng, nói đúng. Khi đó, tôi cũng cần làm sạch thân thể. Nếu không, việc lắng nghe và chia sẻ trở nên khó khăn. Đây chính là một hình thức "tự chữa lành" tự nhiên.

Cũng như vậy, các vấn đề thuộc về tâm cũng có giải pháp tự nhiên. Phần lớn thời gian, chúng ta đang tự kiểm soát chính mình. Chẳng hạn, có lúc ta muốn đi vệ sinh nhưng lại nín nhịn vì đang bận việc gì đó. Càng kiểm soát như vậy, ta càng làm tổn hại hệ thống tự nhiên — tức là hệ miễn dịch và khả năng giải quyết tự nhiên của thân và tâm. Do đó, nếu thân tâm muốn làm gì, ta nên cho phép làm điều đó.

Tuy nhiên, phần lớn con người lại sống theo kỷ luật: ăn sáng, ăn trưa, ăn tối đúng giờ. Mọi thứ bị ràng buộc bởi thời gian. Nhưng thực ra, ta không nên dính mắc vào thời điểm ăn, ngủ hay đi vệ sinh. Hãy ăn khi thật sự đói. Ngủ khi thật sự buồn ngủ. Đi vệ sinh khi thật sự có nhu cầu. Đó mới là sống theo cơ chế tự nhiên của thân và tâm. Nếu ta chỉ làm mọi thứ theo đồng hồ, cơ thể và tâm thức sẽ dễ bị rối loạn.

Chúng ta không nên bác bỏ hoàn toàn việc sống có kỷ luật, nhưng cũng không nên dính mắc vào nó. Hãy biết cân bằng giữa việc làm đúng giờ và việc lắng nghe nhu cầu tự nhiên của thân tâm. Ví dụ, khi buồn ngủ, ta có thể đi ngủ

— đó là một giải pháp. Nhưng cũng có thể thực hành xả ly với cơn buồn ngủ — đó là một giải pháp khác. Cả hai đều cần thiết. Quan trọng là không dính mắc vào sự buồn ngủ hay việc thỏa mãn nó.

Mọi nhu cầu của thân tâm đều có thể được ứng xử như vậy. Nếu muốn đi vệ sinh, có thể đi. Nhưng cũng nên thực hành xả ly khỏi sự dính mắc với nhu cầu đó. Hãy sử dụng cả hai phương pháp: sống theo tự nhiên và sống có kỷ luật. Khi biết cân bằng như vậy, thân và tâm sẽ không gặp rắc rối.

Bây giờ, bạn đang muốn dừng lại đời sống thế tục. Điều quan trọng là bạn phải học cách xả ly — không chỉ từ hoàn cảnh bên ngoài, mà đặc biệt là từ chính tâm mình. Từ bỏ công việc, xuất gia, vào chùa sống là điều dễ. Nhưng điều đó chưa đủ nếu tâm vẫn còn dính mắc. Nhiều người đã xuất gia nhưng trong tâm vẫn còn đời sống thế tục, nên khổ vẫn còn.

Còn tôi, tôi có thể bắt đầu lại công việc kinh doanh, có thể từ bỏ đời sống thế tục, và cũng có thể dạy thiền. Nhưng đồng thời, tôi có thể xả ly khỏi mọi dính mắc đối với cả đời sống cư sĩ lẫn đời sống tu sĩ. Tôi cũng có thể xả ly khỏi việc dạy thiền. Vì thế, không có khổ nào liên quan đến việc dạy của tôi. Bạn cũng nên làm như vậy. Vấn đề giống nhau, giải pháp cũng giống nhau, đối với tất cả chúng sinh.

Question 6: Venerable Sayadaw, according to the Nikāya suttas, how should a layperson practice in order to attain the stage of Sotāpanna (Stream-enterer)?

Besides, I truly care about your health. I see that you work both day and night, so I sincerely hope you will take better care of your health.

Answer:

I am teaching against ignorance and attachment. Besides, I'm doing all kinds of good deeds by making against ignorance and attachment. Teaching and doing good deeds with ignorance and attachment is easy. Teaching and doing good deeds against ignorance and attachment is difficult. Ignorance and attachment are opposite of enlightenment and detachment.

So you just need to continue like this by fighting against your own ignorance and attachment. This is preserving Dhamma. The more we are able to understand and practice like this, the more Dhamma will fulfill our needs — including the first step of enlightenment as a lay person.

No one can give you enlightenment, only our own good deeds or Dhamma can create our own enlightenment. This is the surest way to get enlightenment.

Concerning with my health, I'm taking care of Buddha Dhamma Saṅgha. In this way, Buddha Dhamma Saṅgha will I take care of my health. Besides, I am taking care of the health of many people who are not healthy. In this way, my power of healthcare is really strong. Therefore, I know I don't need to worry about my health. Besides, I can help many patients all the time. This is the healthcare system I'm using not only for me but also for everyone.

I have been teaching not only to the meditators but also to many patients with all kinds of diseases. I have been curing all kinds of diseases, including COVID-19, by using the Dhamma medicine, merit medicine. That's why I may have weakness in other things, but I don't have weakness in doing good deeds with healthcare.

Câu hỏi 6: Kính bạch Thiền sư, the Kinh Nikāya, người cư sĩ tại gia nên tu tập như thế nào để có thể chứng đắc quả Tu-đà-hoàn?

Ngoài ra, Con cũng rất quan tâm đến sức khỏe của Ngài. Vì con thấy Ngài làm việc cả ngày lẫn đêm nên con mong Ngài giữ gìn sức khỏe nhiều hơn.

Trả lời:

Tôi đang giảng dạy để đối trị với vô minh và tham ái. Không chỉ giảng dạy, tôi còn thực hành mọi thiện pháp bằng cách đi ngược lại với vô minh và tham ái. Việc giảng dạy hay làm thiện pháp với tâm vô minh và dính mắc thì rất dễ. Nhưng giảng dạy và làm thiện pháp để đối trị với vô minh và tham ái thì lại vô cùng khó. Bởi vì, vô minh và tham ái là hoàn toàn trái ngược với giác ngộ và xả ly.

Cho nên, điều bạn cần làm là tiếp tục tiến bước theo hướng này — chiến đấu với chính vô minh và tham ái trong tâm mình. Đó chính là việc gìn giữ chánh pháp. Càng hiểu và thực hành theo cách này, Pháp càng có khả năng đáp ứng những nhu cầu sâu xa nhất của chúng ta — kể cả bước đầu tiên hướng đến giác ngộ trong đời sống cư sĩ.

Không ai có thể ban tặng cho bạn sự giác ngộ. Chỉ có chính những thiện pháp, những công đức và sự thực hành đúng pháp của bạn mới có thể tạo ra quả giác ngộ cho chính mình. Đây là con đường chắc chắn nhất để đạt đến giác ngộ.

Liên quan đến sức khỏe của tôi, tôi đang chăm lo tận tình cho Phật, Pháp, và Tăng. Vì vậy, Phật, Pháp, và Tăng sẽ chăm sóc lại sức khỏe của tôi. Đồng thời, tôi cũng đang chăm sóc sức khỏe cho rất nhiều người bệnh, những người không được khỏe mạnh. Nhờ đó, năng lực chữa lành của tôi ngày càng mạnh mẽ trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Tôi biết rõ rằng, mình không cần lo lắng về sức khỏe của bản thân, bởi vì tôi luôn có thể hỗ trợ nhiều bệnh nhân bất cứ lúc nào. Đây chính là hệ thống chăm sóc sức khỏe được sử dụng không chỉ cho bản thân tôi mà còn cho tất cả.

Tôi đã giảng dạy không chỉ cho các thiền sinh, mà còn cho nhiều bệnh nhân đang mắc đủ loại bệnh khác nhau. Tôi đã hỗ trợ chữa lành nhiều loại bệnh, kể cả COVID-19, bằng phương thuốc của Pháp – phương thuốc của công đức. Vì vậy, dù tôi có thể yếu kém ở một số mặt khác, nhưng trong việc làm thiện pháp liên quan đến chăm sóc sức khỏe, tôi không có điểm yếu nào cả.

Question 7: Dear Sayadaw, in Vietnam, when someone in the family falls ill—especially when a young person suffers from mental illness—it is common for people to seek help from fortune-tellers. After a reading, the fortune-teller usually advises the family to perform certain rituals or offerings. According to your insight and understanding, may we respectfully ask for

your guidance on how we should understand and respond to such situations?

Answer:

Going to the fortune teller is easy to do. Most of the people are doing like this. This is tradition. They are doing like this because they cannot do good deeds more seriously. That's why they rely on the fortune teller for everything — for healthcare, for getting married, or for business, changing jobs. That is better than nothing.

We cannot reject doing like this because most people may not be doing good deeds. That's why they will pay money and then try to find the answer — may be right or wrong, may be effective or not — but they will continue to do like this. They will try to find a better fortune teller.

Before I learned this meditation, I myself had to believe in the fortune teller. But when I started practicing meditation, when I started my own business, when I started to work very hard in business, I stopped relying on others. I started to rely only on myself, but relying on ourselves is not the best. That's why there are many things I could not understand. There were problems I could not solve. In this way, I got the chance to rely on the Buddha, Dhamma, and Sangha.

So when I practice meditation, I will fully rely on practicing meditation by doing all kinds of good deeds and by keeping precepts — not only for me but also for all. Besides, I will do everything with a detached mind. When I started practicing meditation, I tried to fully rely on practicing meditation.

This is testing — testing the power of mindfulness and detachment: whether there is a limit or not, whether it is powerful or not. The more I test the power of Dhamma, the more I believe in Dhamma. In this way, I could successfully detach from relying on myself and my belongings.

If I'm not feeling well, I will practice mindfulness and detachment. In this way, I can feel better within a few hours. If the feeling is not too serious, it can disappear within a few minutes.

Because of teaching continuously like this, I will feel tired. But I'm trying to detach, and then I can continue to teach. I have been doing like this for many years, continuously. If I want to know something, I will emphasize practicing mindfulness and detachment by doing more and more good deeds. In this way, I can find the answer. If I want to make a decision, I will do the same. In this way, I can make a better decision.

The Dhamma is really fulfilling the needs of ourselves. The Dhamma is really answering the questions. The Dhamma is really curing the disease — even the disease that cannot be cured. The Dhamma can detach.

Like the Vietnamese man from the U.S., he could not stay. He is still young, only 20 years old. He could not accept his weakness, his mental problem. That was the real mistake — not trying to accept his weakness as it is. I'm trying to teach him to accept both the good and bad conditions as they are. He could not accept his problems. That's why the problems still remain. If he can accept

problems as problems — problems are problems of everyone — most of the time, the problems will be solved.

We all must die. If we cannot accept our death, that will be a problem. If we can accept dying, then dying will not be a problem. So, we just need to accept both the good and the bad in ourselves.

Besides, we just need to accept mistakes as the mistakes of nearly everyone — not only our own mistakes. Also, the good points are concerned with everyone — not only the good points of someone. This is the right understanding. If we don't have the right understanding like this, we will have the wrong understanding. And then there will be problems in our life and mind.

This is the way I'm using to solve the problems of mental patients and physical patients also. This is really effective because I have been working with many physical and mental patients for over 23 years continuously. That's why I'm skillful in solving their problems. If I'm not skillful, I myself will be the patient, for sure.

Câu hỏi 7: Kính bạch Ngài, ở Việt Nam, khi trong gia đình có người bệnh – đặc biệt là người trẻ mắc các bệnh về tâm thần – nhiều người thường tìm đến thầy bói. Sau khi xem bói, thầy bói thường khuyên nên làm lễ cúng bái. Theo sự thấy biết của Thiền sư, xin Ngài hoan hỷ chỉ dạy cho chúng con nên hiểu và ứng xử như thế nào trong trường hợp này ạ.

Trả lời:

Đi xem bói là việc rất dễ làm. Hầu hết mọi người đều làm như vậy. Đó là một tập quán truyền thống. Họ làm như vậy vì họ không thể làm việc thiện một cách nghiêm túc hơn. Thế nên họ phụ thuộc vào thầy bói trong mọi việc — từ sức khỏe, hôn nhân, đến kinh doanh, thay đổi công việc... Dù sao, vẫn còn hơn không làm gì.

Chúng ta không nên chỉ trích những người như vậy, vì có thể họ chưa làm được điều thiện. Thế nên, họ sẽ bỏ tiền ra và tìm câu trả lời — có thể đúng hay sai, hiệu quả hay không — nhưng họ vẫn sẽ tiếp tục làm như vậy, và tiếp tục tìm thầy bói giỏi hơn.

Trước khi học thiền, chính tôi cũng từng tin vào thầy bói. Nhưng kể từ khi tôi bắt đầu hành thiền, khi bắt đầu công việc kinh doanh riêng, khi bắt đầu làm việc thật chăm chỉ, tôi ngưng dựa dẫm vào người khác. Tôi bắt đầu dựa vào chính mình. Nhưng rồi tôi nhận ra: chỉ dựa vào bản thân cũng chưa đủ tốt. Có nhiều việc tôi không thể hiểu, nhiều vấn đề tôi không thể giải quyết.

Chính lúc đó, tôi có cơ hội nương tựa vào Phật – Pháp – Tăng. Khi hành thiền, tôi cố gắng dựa hoàn toàn vào sự thực hành, bằng cách làm nhiều việc thiện và giữ giới, không chỉ vì bản thân, mà vì tất cả mọi người. Và quan trọng nhất, tôi làm mọi việc với tâm xả ly.

Khi mới bắt đầu hành thiền, tôi đã cố gắng nương tựa hoàn toàn vào thực hành thiền. Đây chính là một sự thử nghiệm — thử nghiệm sức mạnh của chánh niệm và xả ly: xem liệu có giới hạn hay không, xem nó có thật sự hiệu quả hay không. Và càng thử, tôi càng tin sâu sắc vào Pháp

(Dhamma). Nhờ vậy, tôi có thể buông bỏ sự dựa dẫm vào bản thân và tài sản của mình.

Nếu tôi thấy mệt, tôi sẽ thực hành chánh niệm và xả ly. Nhờ vậy, tôi có thể hồi phục chỉ sau vài giờ. Nếu cảm giác khó chịu không nghiêm trọng, thì có thể biến mất chỉ sau vài phút. Vì tôi giảng dạy liên tục, nên cũng có lúc tôi thấy mệt. Nhưng tôi xả ly, rồi lại tiếp tục giảng dạy. Tôi đã sống như vậy suốt nhiều năm.

Nếu tôi muốn hiểu điều gì, tôi sẽ tập trung vào chánh niệm và xả ly bằng cách làm thêm việc thiện. Nhờ đó, câu trả lời sẽ đến. Nếu tôi cần đưa ra quyết định, tôi cũng làm như vậy. Và rồi tôi có thể đưa ra quyết định tốt hơn.

Pháp thật sự đáp ứng được nhu cầu của chúng ta. Pháp thật sự giải đáp những câu hỏi. Pháp thật sự chữa lành bệnh tật — kể cả những bệnh mà y học không chữa được. Bởi vì Pháp có thể xả ly.

Tôi từng gặp một thanh niên người Việt sống ở Mỹ, mới hơn 20 tuổi. Cậu ấy không thể ở lại tu tập. Cậu ấy không thể chấp nhận điểm yếu của bản thân — những vấn đề về tâm lý. Và đó chính là sai lầm lớn nhất — không thể chấp nhận những gì đang là.

Tôi cố gắng dạy cậu ấy: hãy chấp nhận cả những điều tốt và xấu như chúng là. Nhưng cậu ấy không thể chấp nhận vấn đề của mình, nên vấn đề vẫn còn. Nếu ta có thể chấp nhận vấn đề là vấn đề, thì vấn đề đó sẽ sớm được giải quyết. Vì thật ra, vấn đề là chuyện chung của tất cả mọi người.

Ai rồi cũng phải chết. Nếu ta không thể chấp nhận cái chết, chính điều đó sẽ trở thành một vấn đề. Nhưng nếu ta

có thể chấp nhận cái chết như một sự thật, thì cái chết sẽ không còn là vấn đề nữa. Vì vậy, ta chỉ cần học cách chấp nhận cả điều tốt lẫn điều xấu trong mình.

Ta cũng nên chấp nhận những sai lầm là chuyện chung của nhiều người, chứ không phải chỉ của riêng mình. Cũng như những điểm tốt — đó không phải là đặc ân của riêng ai, mà là kết quả từ công đức của nhiều người. Đó chính là chánh kiến. Nếu không có chánh kiến như vậy, ta sẽ rơi vào tà kiến. Và khi đó, cuộc sống và tâm trí của ta sẽ gặp nhiều vấn đề.

Chính cách nhìn này, tôi dùng để giúp đỡ cả bệnh nhân tâm thần lẫn bệnh nhân thể chất. Và điều đó rất hiệu quả, vì tôi đã làm việc với cả hai nhóm này suốt hơn 23 năm không ngừng nghỉ. Nhờ vậy, tôi có nhiều kinh nghiệm và sự khéo léo để giúp họ. Vì nếu tôi không khéo léo, thì chính tôi cũng đã trở thành một bệnh nhân rồi, chắc chắn là vậy.

Question 8: How to heal thyroid cancer through mindfulness and detachment?

Answer:

What I understand about surgery, or cutting away the damaged part in the area affected by cancer, does not completely heal the root cause of your illness. That is why, if we do not practice mindfulness in eating or in our daily life activities, if we do not maintain mindfulness over our body and mind, then surely, this cancer will return again, perhaps even stronger than before.

If the cancer is not very serious at the present, we just need to be mindful of ourselves, our body and mind. Mindful eating, mindful walking, mindful lying, mindful listening. Now you are listening to the teaching or explanation, so you must be mindful of what happened or what is happening in your body and mind.

While you are listening to this explanation, whether it is hot or cool, whether the mind is stable or not, whether your mind is relaxing or not, whether your body is also relaxing or not, you must take care of your body and mind with the practice of mindfulness. There is always changing concerned with our body and mind, we must be mindful to know every good and bad changings of our body and mind.

This is taking care of our body and mind to be healthy and long life with merit, anand wealthy with positive energy. If you feel worried, you must know by yourself. If your mind is unstable, you must know by yourself. Knowing about ourselves is taking care of ourselves. In this way, we can be healthy in both body and mind. We just need to be mindful of our body and mind at every present moment. This is the habit of the mind. We need to change the habit of the mind.

Instead of taking care of your son, and your house, and children, you need to be mindful of yourself, your body and mind. You can stay at home, you can take care of the family member but you must know every changings of your body and mind. You must try to know every changing of your body and mind. This is the real medicine.

Before I practice meditation, I need to drink western medicine for sickness, for pain or itching or headache, toothache, but when I started the practicing meditation, my practice of mindfulness and detachment can take care of my body and mind. In this way, I don't need to drink any medicine.

Food is medicine. Drinks is medicine. If we are eating and drinking with mindfulness and detachment, if we are mindful, we will know what to eat, what not to eat, what to drink, what not to drink. In this way we can protect the health and wealth of our body and mind by our own practice of mindfulness and detachment. Besides, we must understand the cause and effect of action and the same reaction of selfless impermanent nature.

If we are taking care of the health of the other people who cannot take care of their health by themselves, they may not have money, they don't have food, they cannot buy food or medicine. By taking care of their health, we are also taking care of our health in return. We must have the ability of healthcare not only for ourselves but also for others. The more we are taking care of the health of others, the more we can be healthy.

With this right understanding, I have been teaching to the patients all the time for over 20 years continuously. Besides, I can receive over thousand patients in my own meditation center. In this way, I can take care of their health. Some of the people in the center can take care of their health, but some cannot. For those, we can support medical treatment or teaching meditation, or we can make

operations for them. Some of the operations are needed if they break their bone, we need to transplant with medical treatment.

In this way, we are taking healthcare of many people and then I don't need to worry about my health. Because of making better and healthy to the other patients, we can be better in our health, we can be healthy in return. This is the cause and effect.

I have been doing this for over 20 years continuously. This is a hundred percent sure, no side effects. We can be healthy as much as we can do like this. Many people are also following my way, they learn from me and then do good deeds together with me. They stay in Thabarwa center, that's why they don't need to worry for their health and wealth of body and mind.

Câu hỏi 8: Làm thế nào để chữa lành ung thư tuyến giáp thông qua chánh niệm và xả ly?

Trả lời:

Những gì tôi hiểu về việc phẫu thuật hay là cắt đi cái phần bị tổn thương ở vùng mà bị ung thư thì không hoàn toàn chữa trị phần nguyên nhân của căn bệnh của bạn. Chính vì thế, nếu chúng ta không chánh niệm trong ăn uống, hay trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, nếu chúng ta không chánh niệm trên thân và tâm của mình, thì chắc chắn bệnh ung thư đó sẽ tái phát lại lần nữa hay thậm chí là mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên nếu bây giờ căn bệnh ung thư thì không quá là nghiêm trọng ở thời điểm hiện tại thì chúng ta cần học cách nhận biết hay chánh niệm về bản thân mình, chánh niệm về những gì diễn ra trên thân và tâm của mình. Chúng ta cần chánh niệm lúc ăn uống, lúc đi đứng, lúc nằm ngồi và vân vân.

Giờ đây bạn đang chánh niệm về những lời giảng của tôi. Tuy nhiên bạn cần phải chánh niệm về những gì diễn ra trên thân và tâm của bạn nữa. Trong lúc bạn đang nghe những lời giảng này, bạn cần phải để ý xem cơ thể mình đang nóng hay lạnh, tâm trí của bạn đang ổn định hay là không, thân thể hay tâm trí của bạn có đang thư giãn thả lỏng hay là không. Bạn cần phải học cách chăm lo cho cơ thể cũng như tâm trí của mình thông qua việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Thân thể và tâm trí của chúng ta thì luôn luôn thay đổi và chúng ta cần phải học cách chánh niệm trên những sự thay đổi đó. Đây chính là cách để chăm sóc cơ thể và tâm trí, để cho chúng có được sự khỏe mạnh và đủ đầy. Khỏe mạnh và đủ đầy không chỉ về mặt thể chất mà còn đủ đầy về mặt phước báu, đủ đầy về những năng lượng tốt lành. Đôi khi nếu bạn cảm thấy lo lắng, thì bạn cần phải nhận biết sự lo lắng này ở trong bản thân mình. Đôi khi nếu bạn cảm thấy tâm trí mình bất ổn, thì bạn cần phải biết sự bất ổn này ở trong tâm trí của mình. Hiểu rõ bản thân mình chính là đang chăm sóc bản thân một cách đúng đắn và tốt nhất.

Chỉ thông qua cách này thì chúng ta mới có thể lành mạnh trên cả thân lẫn tâm, chúng ta cần phải học cách chánh niệm trên thân và tâm trong từng khoảnh khắc. Sự

chánh niệm này chính là thói quen của tâm trí. Chúng ta cần phải thay đổi thói quen của tâm mình.

Thay vì chỉ chú tâm vào việc chăm sóc con cái hay chăm sóc gia đình của bạn, thì bạn cần phải chánh niệm về bản thân mình, hay chánh niệm về những gì diễn ra trên thân và tâm của mình. Bạn hoàn toàn có thể ở nhà và chăm sóc những thành viên trong gia đình. Tuy nhiên điều quan trọng nhất vẫn là biết được những gì đang diễn ra trên thân và tâm của mình. Bởi vì đây mới là phương thuốc thực sự dành cho bạn.

Trước khi thực hành thiền, tôi đã từng sử dụng thuốc tây rất là nhiều. Tôi sử dụng thuốc tây để chữa bệnh cho tôi, chữa bệnh đau đầu, đau răng, đau đầu gối và vân vân. Tuy nhiên kể từ khi tôi bắt đầu thực hành thiền, chính việc thực hành chánh niệm và xả ly của tôi đã chăm sóc cơ thể và tâm trí của tôi. Và bằng cách này, tôi không cần phải sử dụng thuốc tây nữa.

Khi thực hành chánh niệm và xả ly thì bản thân việc ăn uống đã là phương thuốc tốt nhất rồi. Nếu chúng ta ăn và uống với chánh niệm và xả ly, nếu chúng ta chánh niệm hay nhận biết rõ khi chúng ta ăn, thì chúng ta hoàn toàn có thể biết rõ được rằng đâu là đồ ăn mà chúng ta nên ăn, đâu là đồ ăn chúng ta không nên ăn, đâu là đồ uống chúng ta nên uống, đâu là đồ uống chúng ta không nên uống. Và bằng cách này thì chúng ta có thể bảo vệ sự khỏe mạnh và đủ đầy của thân và tâm của mình thông qua chính sự thực hành chánh niệm và xả ly của mình.

Ngoài ra, chúng ta cũng nên cố gắng hiểu về nhân và quả hay hành động và phản ứng của bản chất vô thường vô

ngã. Nếu chúng ta biết cách chăm sóc sức khỏe cho người khác, chăm sóc sức khỏe cho những người mà họ không thể nào tự mình chăm sóc, thì khi đó chính sức khỏe của chúng ta cũng sẽ được chăm sóc lại theo quy luật nhân quả này. Chúng ta cần phải có khả năng chăm sóc sức khỏe cho cả bản thân mình và những người xung quanh. Nếu chúng ta càng chăm sóc những người xung quanh nhiều hơn nữa, thì sức khỏe của chúng ta cũng sẽ trở nên tốt đẹp theo.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã liên tục giảng dạy và giúp đỡ cho các bệnh nhân trong suốt hơn hai mươi năm liên tiếp. Đồng thời, tôi có thể nhận được hơn một ngàn bệnh nhân về trung tâm thiền của mình và tôi đã có được cơ hội chăm sóc sức khỏe cho họ. Đối với những người không thể nào tự mình chăm sóc sức khỏe cho họ, thì tôi đã giúp đỡ họ với việc kê toa thuốc, tôi giảng dạy về thiền hay thậm chí hỗ trợ họ trong việc điều trị. Đôi khi việc điều trị hay thực hiện những ca phẫu thuật là cần thiết, ví dụ như nếu một ai đó bị gãy xương thì trung tâm tôi phải có trách nhiệm chữa lại xương cho họ.

Tôi đã chăm sóc sức khỏe của rất nhiều người trong xã hội và bằng cách này tôi không cần phải chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình nữa. Nếu chúng ta chăm sóc sức khỏe cho người khác, thì khi đó chính sức khỏe của chúng ta cũng sẽ được khỏe mạnh lại theo. Đây chính là luật nhân và quả mà tôi đã áp dụng trong suốt hơn hai mươi năm nay. Quy luật này thì một trăm phần trăm chắc chắn, không có bất kỳ tác dụng phụ nào.

Nếu mà chúng ta thực hành như thế này thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ trở nên khỏe mạnh như thế này và bạn

càng thực hành như thế này nhiều bao nhiêu thì bạn sẽ càng khỏe mạnh bấy nhiêu. Có rất nhiều người cũng đang đi theo con đường của tôi, đang làm thiện pháp như tôi và chính vì thế họ không cần cảm thấy lo lắng về sức khỏe mạnh hay đủ đầy của thân và tâm của họ nữa.

Question 9: Dear Sayadaw, I'm 50 years old and have a problem with my knees, specifically pain in my knee joint. I'd like to ask if practicing meditation can help improve my knee condition. Also, what's the best posture for people with knee problems like me to practice meditation, as I can't sit with pain in my knees?

Answer:

The real meditation is a present action of mindfulness with detachment or right understanding. If we aren't reducing mindfulness and detachment, we'll be alive with ignorance and attachment.

Ignorance and attachment are the cause of suffering, including pain in the knee and the whole body. So, we don't need to be mindful; actually, we don't need to attach to the pain. We should detach from the pain. We should emphasize continuous mindfulness and detachment on the selfless impermanent nature. If there is serious pain, it should be a serious action of mindfulness and detachment on selfless permanent nature.

If there is attachment, there will be pain because of attachment to that experience, not because the whole body is suffering from pain. Besides, the mind is free to focus on

anything or anyone. Because of the attachment to pain or bad experiences, we are knowing the pain or bad experiences. Therefore, we should change the habit of the mind to be mindful of good points, of the good consequences of everything and everyone.

Concerned with meditators, they may not understand the truth; they may not be able to practice seriously, but they are trying to know the truth and to practice in the right way. So, the good point is trying to know the truth and practice in the right way. This is good point. But weakness or bad points are not understanding the truth, not practicing seriously. So, there will be together good and bad, right and wrong.

So instead of seeing the bad things or mistakes or weaknesses of someone or something, we should change to see the good points of someone or something. We need to change all the time. We need to be mindful only of the good points all the time, concerned with everyone and everything. In this way, we can change the bad habit of the mind of only focusing on bad things or mistakes.

If we are trying to change the habit of the mind from focusing on bad to good, we may not focus much on the pain. We may reduce worry, fear, and ignorance for sure. Instead of thinking only about ourselves, we should think about Buddha, Dharma, and Sangha. This is changing the habit of the mind. Instead of thinking about money, we should think about Dharma, merits, and good deeds. Instead of remembering our mistakes, we should think about the good points of ourselves and others. Instead of the presence

of the pain, we should be mindful of the absence of the pain – present and absent. In this way, we can make use of the pain in the best way. Pain may not be a problem for us if we can be mindful of the absence of pain.

So, the position of sitting, standing, walking, or lying down is not much important. You should practice freely. You should try the sitting position and then try to detach from the pain, trying to be mindful of the absence of the pain, trying to be mindful of the nothingness of the pain, just the appearing and disappearing process only. This is mindfulness of the truth of the pain. There are many ways to solve the problem concerned with pain. So, you should practice continuously and seriously.

Câu hỏi 9: Kính thưa Thiền sư, con năm nay 50 tuổi và đang gặp vấn đề về đầu gối, cụ thể là con bị đau khớp gối. Con muốn hỏi là liệu việc thực hành thiền có thể giúp cải thiện tình trạng đầu gối của con không? Và tư thế ngồi thiền như thế nào là tốt nhất cho người bị bệnh về đầu gối như con ạ?

Trả lời:

Câu hỏi này của bạn xuất phát từ việc bạn quá dính mắc vào bệnh thoái hóa khớp gối của mình, quá dính mắc vào những cơn đau. Do vậy, chúng ta sẽ cần phải giải quyết sự dính mắc đó.

Thực ra, việc hành thiền thực sự là hoạt động của tâm, đó chính là hành động của chánh niệm với sự xả ly hay hiểu biết đúng đắn. Nếu chúng ta không thực hành với chánh

niệm và xả ly, có nghĩa là chúng ta đang sống với vô minh và dính mắc. Vô minh và dính mắc chính là nguyên nhân của tất cả những đau khổ mà chúng ta phải chịu đựng trên thân và tâm, bao gồm cả chứng đau khớp gối mà bạn đang phải chịu đựng.

Chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi nỗi đau, khỏi cơn đau và cần phải chú trọng đến việc tiếp tục giữ chánh niệm và xả ly trên bản chất vô thường, vô ngã. Mức độ chánh niệm và xả ly cần phải tương ứng với mức độ của cơn đau: chúng ta càng bị đau nhiều thì càng phải nghiêm túc thực hành chánh niệm và xả ly trên bản chất vô thường, vô ngã của cơn đau.

Ở đâu có dính mắc thì ở đó sẽ có nỗi đau, sẽ có cảm thọ đau. Kinh nghiệm này của bạn không xảy ra trên toàn cơ thể mà bạn ở đầu gối, nơi bạn cảm thấy cơn đau nổi trội nhất. Thực ra, tâm trí của chúng ta hoàn toàn tự do để có thể hướng tới rất nhiều các đối tượng khác nhau, hướng tới bất kỳ vật gì, việc gì hay bất kỳ ai. Tuy nhiên, bởi chính sự dính mắc vào cơn đau trong tâm bạn hay sự dính mắc vào những kinh nghiệm không tốt về cơn đau, do vậy bạn đang có sự ghi nhận và hay biết về cơn đau rất nổi trội ở trong tâm.

Do đó, bạn nên thay đổi thói quen bạn chú trọng đến những kinh nghiệm xấu hay những cơn đau và chuyển đổi thói quen đó thành việc chú ý nhiều hơn đến những điểm tốt hay những điểm tích cực. Chẳng hạn trong cuộc sống, chúng ta nên thay đổi thói quen bạn hướng tâm chú ý đến những điểm xấu thành thói quen hướng tâm đến những điểm tốt của tất cả mọi người. Ví dụ, đối với những thiện

sinh, mặc dù họ có thể chưa thấu hiểu, giác ngộ được sự thật, chưa nhìn thấy chân lý, nhưng ít ra các vị thiền sinh cũng đang rất cố gắng để thực hành, để tiến tới việc có thể giác ngộ và hiểu biết được sự thật. Và đó là điểm tốt, là ưu điểm của các vị thiền sinh.

Thực ra, điểm tốt và điểm xấu, những ưu điểm và nhược điểm thì luôn song hành với nhau. Do vậy, chúng ta đừng quá chú trọng vào những điểm xấu hay những điểm yếu mà nên chuyển sự chú ý của mình sang những điểm tốt. Đối với bạn, bạn nên cố gắng chánh niệm trên những ưu điểm liên quan đến sức khỏe của mình, liên quan đến mọi người và những vật xung quanh. Từ đó, bạn có thể thay đổi được thói quen sâu xa trong tâm là thói quen bạn chú trọng vào những kinh nghiệm xấu hoặc những yếu điểm của mọi sự.

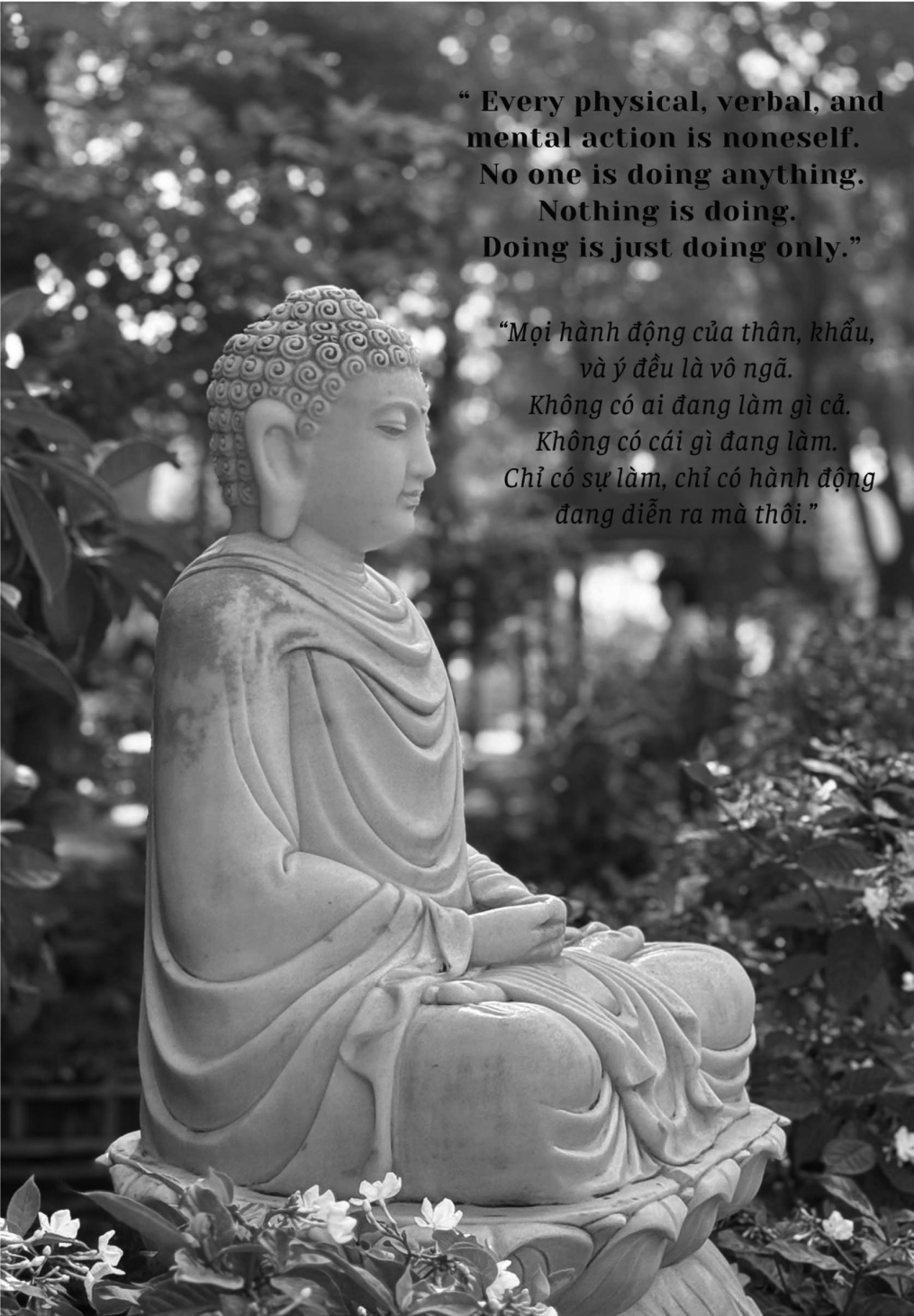
Nếu có thể thay đổi được thói quen đó, chắc chắn rằng tâm mình cũng sẽ chuyển hướng, không quá tập trung vào cơn đau ở đầu gối nữa. Bởi vì chính sự tập trung, chú ý quá nhiều vào cơn đau, quá dính mắc vào cơn đau ở gối sẽ khiến bạn gây nên nhiều lo lắng và phiền muộn – đó là điều chắc chắn. Tuy nhiên, nếu chúng ta chuyển hướng, thay đổi thói quen này thì bạn sẽ cảm thấy cơn đau của mình được thuyên giảm.

Chúng ta nên thay đổi thói quen của mình. Thay vì suy nghĩ quá nhiều hay dính mắc quá nhiều với bản thân, chúng ta hãy chuyển đổi sự chú ý của mình, hướng tâm đến Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo). Thay vì quá chú ý đến sức khỏe của bản thân, hãy hướng tâm đến Pháp Bảo, hướng tâm đến phước báu, đến các thiện pháp.

Thay vì quá chú ý và để tâm ghi nhớ những lỗi lầm của người khác, chúng ta hãy để tâm của mình chú ý đến những điểm tốt, những điểm mạnh, những điều tích cực của mình và mọi người. Và thay vì bận chú ý vào những cơn đau trên thân, chúng ta hãy chú ý đến sự vắng mặt của cơn đau. Theo cách này, chúng ta có thể chánh niệm trên sự vắng mặt của cơn đau.

Đối với các tư thế trong việc hành thiền, các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, cho dù thực hành ở tư thế nào thì tư thế bên ngoài không quá quan trọng. Tuy nhiên, bạn có thể thử với tư thế ngồi. Và trong tư thế ngồi, chúng ta cố gắng chú tâm đến sự vắng mặt của cơn đau, chú tâm đến bản chất trống rỗng, không có gì cả, bản chất sinh diệt, cái tiến trình sinh diệt của cơn đau. Nếu làm được như vậy, chúng ta đang thực hành chánh niệm trên bản chất của cơn đau.

Có rất nhiều cách để giải quyết được vấn đề liên quan đến bệnh đau gối của bạn. Tuy nhiên, điều cần làm bây giờ là bạn nên thực hành một cách liên tục và nghiêm túc.



**“ Every physical, verbal, and
mental action is noneself.
No one is doing anything.
Nothing is doing.
Doing is just doing only.”**

*“Mọi hành động của thân, khẩu,
và ý đều là vô ngã.
Không có ai đang làm gì cả.
Không có cái gì đang làm.
Chỉ có sự làm, chỉ có hành động
đang diễn ra mà thôi.”*

DETACHMENT FROM SENSUAL DESIRE
XẢ LY KHỎI ÁI DỤC

Question 1: I have been practicing meditation for one year. My life and relationships are relatively stable. Day by day, I feel that the mind becomes freer from defilements. Mental problems can no longer affect me.

However, as a layperson, I cannot avoid physical intimacy with my husband. After such acts, I often feel impure. That feeling of impurity stays in the mind for a long time, and I cannot free myself from it.

Venerable Sir, may I respectfully ask for your guidance on this matter?

Answer:

I started practicing meditation in 1999, and then I have continued to practice and teach till now. Therefore, I have been learning for over 20 years continuously from the meditators - new or old. They make many mistakes. In this way, I can understand clearly what is right, what is wrong, what is the cause, what is the effect, what is the action, what is the reaction. I can learn directly from the meditators.

People and meditators make the same mistakes. That's why they lose their life as a meditator. They stop their practice, they stop their own action of doing good deeds because of wrong understanding.

Healthcare is important for lay people, not for meditators. Money is important for the lay people, not for meditators. Power is also important only for the people, not for meditators . With this right understanding, we need to correct our mistakes as a layperson to be a real meditator.

If we cannot correct the mistakes, we must stop our practice of doing good deeds, for sure. If we stop, we are not sure when we can start again - this life or next life - we don't know. So, it is better to continue the practice, to maintain that practice continuously and seriously. In this way, we will surely detach from the life of a normal layperson.

This is the same for sexual conduct. For the layperson, sex is normal - like eating, sleeping - sex is normal, not strange for the lay. But for meditators , sex is as rude as animals. For the animals, they don't understand like us. They cannot stop sexual conduct.

That's why, if we understand sex as normal or essential, we are not much different from animals. This is the teaching of Buddha. So, we need to understand the side effects of sexual conduct. We must be able to control our desire for sexual conduct.

Buddha allows for the desire, but Buddha did not allow physical sexual conduct. Even if we have desire, we must be able to control that desire - not to become physical actions. If we cannot control, like precepts - 5 precepts for lay people and 8 precepts for meditators.

So, if we really want to be a real meditator - we must be able to control the desire and physical actions concerned

with sex. It is possible. But for the young meditators or monks or nuns, it will be difficult if they have strong attachment as a wife - like you. It will be difficult to stop sexual conduct.

But it is possible to know the side effects of sexual conduct more and more clearly. The more we know about the weakness or side effects of sexual conduct, the more we don't want anymore. If we don't really want to do sexual conduct, our merits or good deeds - caused by our own practice and keeping precepts - will surely prevent us not to do sexual conduct, not to happen sexual conduct.

Because the power of doing good deeds is limitless, we can use it for anything, anyone. Just to know the suffering of the sexual conduct more clearly - and then we don't want anymore. If we fully want no more, there will be no action.

Because of not knowing about the side effects of sexual conduct, people find it difficult to not to experience.

Like this, I started practicing meditation as a businessman. Business was my private job. That's why it was difficult to stop the business urgently. And therefore, I continued business together with meditation. I ran my business as a meditator.

In this way, I came to know more and more about the side effects of buying and selling, working for money. And when I know more clearly, I don't want to run the business anymore. And then I can stop the business successfully.

This is the same for sexual conduct and other attachments. In this way, I have no desire to work for money. Besides, I can help many businessmen to stop their business - because in my mind, there's the power to detach from business, sexual conduct, like so. I can use that power - that power of detachment - for others also.

Câu hỏi 1: Con đã hành thiền được một năm. Cuộc sống và các mối quan hệ của con khá ổn định. Càng ngày con càng cảm thấy tâm được tự do khỏi phiền não. Các vấn đề trong tâm cũng không thể ảnh hưởng đến con.

Tuy nhiên, trong đời sống cư sĩ, con không thể tránh được việc chần gối với chồng. Sau mỗi lần như vậy, con thường cảm thấy không thanh tịnh. Cảm giác này tồn tại trong tâm trong suốt gian dài.

Con không sao thoát ra được. Mong ngài chỉ dẫn cho con.

Trả lời:

Tôi bắt đầu hành thiền từ năm 1999, và sau đó tiếp tục thực hành và giảng dạy thiền cho đến nay. Vì vậy, Trong suốt hơn 20 năm, tôi đã học hỏi không ngừng từ các hành giả - dù là người mới hay người cũ. Họ thường phạm rất nhiều sai lầm. Nhờ vậy, tôi thấy rõ điều đúng, điều sai; nguyên nhân - kết quả; hành động - phản ứng tương ứng.. Tôi học trực tiếp từ chính các hành giả.

Người cư sĩ và hành giả thường phạm hững sai lầm giống nhau. Đó là lý do vì sao họ đánh mất đời sống hành

trì . Họ dừng lại sự thực hành và các thiện hạnh do nhận thức sai lầm (tà kiến).

Sức khỏe là điều quan trọng đối với người cư sĩ, nhưng không phải là điều cốt lõi đối với người hành thiền. Tiền bạc là nhu cầu thiết yếu đối với người thế tục, nhưng không phải là điều cần cho hành giả chân chánh. Quyền lực cũng chỉ có ý nghĩa trong đời sống thế gian, chứ không phải trong đời sống của người tu tập hướng đến giải thoát. Với chánh kiến như vậy, chúng ta cần chuyển hóa những quan niệm sai lầm và thói quen thế tục để bước vào con đường thực hành của một hành giả đích thực.

Nếu chúng ta không thể chuyển hóa những sai lầm ấy, thì chắc chắn chúng ta sẽ dừng lại sự hành trì và thực hành thiện pháp. Mà một khi đã dừng, chẳng ai biết bao giờ mới có thể bắt đầu lại - trong đời này hay đời sau. Vì vậy, tốt hơn hết là duy trì pháp hành một cách liên tục và nghiêm túc. Như vậy, chúng ta chắc chắn sẽ xả ly khỏi đời sống thế tục.

Điều này cũng đúng với những hành vi thân xác do ái dục chi phối. Với người đời, tình dục là điều bình thường, như ăn, như ngủ - không có gì lạ với người thế tục. Nhưng với hành giả, tình dục là điều thô lậu, không khác gì loài vật - vốn không có khả năng nhận thức và kiểm chế như con người.

Vì vậy, nếu chúng ta vẫn còn xem tình dục là điều bình thường hay cần thiết , thì chúng ta cũng không khác biệt bao nhiêu với loài vật. Đây là lời dạy của Đức Phật. Cho nên, chúng ta cần hiểu rõ tác hại của hành vi tình dục. Chúng ta phải có khả năng kiểm soát dục vọng của mình.

Đức Phật cho phép khởi lên dục vọng, nhưng Ngài không cho phép hành vi tình dục về mặt thân xác. Dù có dục vọng, ta phải biết kiểm soát, không để nó dẫn đến hành động thân. Nếu không kiểm soát được, thì cần giữ giới - như năm giới dành cho cư sĩ, và tám giới dành cho hành giả.

Vì vậy, nếu chúng ta thật sự muốn trở thành một hành giả đúng nghĩa, thì phải có khả năng kiểm soát dục vọng và hành động liên quan đến tình dục. Việc này là khả thi. Nhưng với những hành giả trẻ, hoặc các vị Tăng Ni còn trẻ, nếu còn sự dính mắc mạnh mẽ trong vai trò làm vợ hay chồng, như trường hợp của con, thì việc dùng hành vi tình dục sẽ rất khó.

Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể thấy rõ hơn và sâu hơn các hậu quả tiêu cực của những hành động thân xác liên quan đến ái dục. Càng hiểu rõ về những tác dụng phụ của những hành vi tình dục, ta sẽ càng ít mong muốn. Nếu thật sự không còn mong muốn, thì sẽ không còn hành động.

Khi ta không còn muốn những sự gần gũi xác thân, thì phước báu và thiện pháp mà ta đã tích lũy qua sự hành thiền và giữ giới sẽ có sức mạnh giúp ta không còn phạm vào hành vi đó.

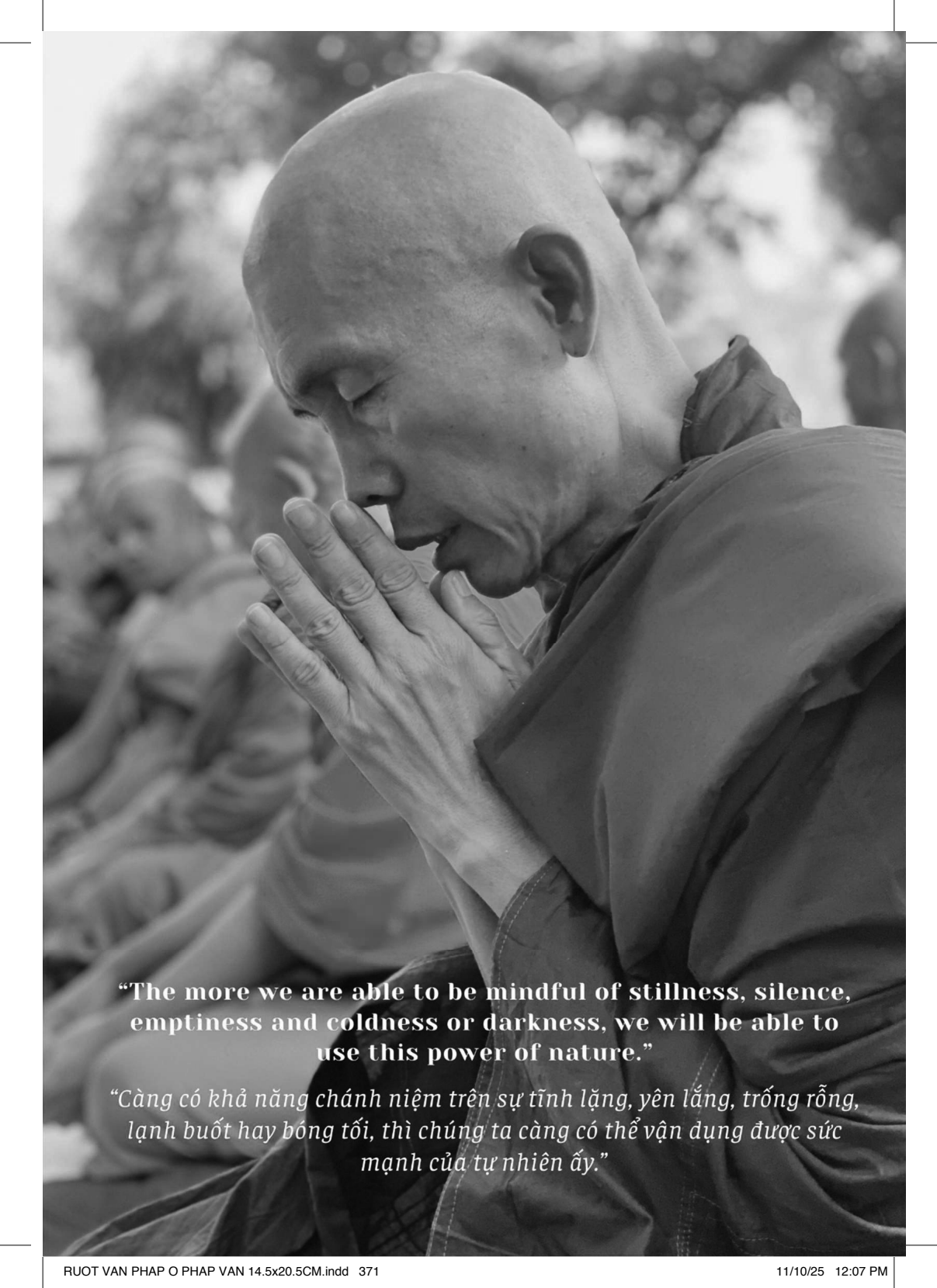
Vì năng lực của thiện pháp là vô hạn, chúng ta có thể dùng cho bất kỳ việc gì, cho bất kỳ ai. Chỉ cần thấy rõ sự khổ đau do hành vi tình dục mang lại, thì ta sẽ không còn muốn nữa. Mà nếu muốn dứt trừ hoàn toàn, thì hành vi ấy sẽ không còn khởi sinh.

Chính vì không thấy rõ hậu quả của hành vi tình dục, nên nhiều người khó từ bỏ trải nghiệm ấy.

Tôi cũng từng như vậy. Tôi bắt đầu thực hành thiền khi vẫn còn làm kinh doanh. Kinh doanh là nghề nghiệp riêng của tôi. Vì thế, tôi không thể dừng lại ngay lập tức. Do đó, tôi tiếp tục duy trì công việc buôn bán, đồng thời hành thiền song song. Chính nhờ đó, tôi ngày càng thấy rõ những hệ quả vi tế từ việc mua bán và lao động vì tiền. Khi tuệ tri trở nên rõ ràng hơn, tôi không còn muốn tiếp tục kinh doanh nữa. Và đến lúc chín muồi, tôi có thể buông bỏ công việc kinh doanh một cách nhẹ nhàng và dễ dàng.

Điều này cũng tương tự như đối với dục hành và các loại dính mắc khác. Giờ đây, tôi không còn khởi dục vọng trong việc kiếm tiền hay làm việc vì tiền nữa. Không chỉ vậy, tôi còn có thể hỗ trợ nhiều người làm kinh doanh từ bỏ con đường buôn bán, bởi vì trong tâm tôi đã phát sinh được năng lực xả ly - xả ly khỏi kinh doanh, khỏi dục hành, và khỏi các hình thức dính mắc khác.

Tôi có thể sử dụng chính năng lực ấy - năng lực của sự xả ly - để giúp đỡ người khác.



“The more we are able to be mindful of stillness, silence, emptiness and coldness or darkness, we will be able to use this power of nature.”

“Càng có khả năng chánh niệm trên sự tĩnh lặng, yên lặng, trống rỗng, lạnh buốt hay bóng tối, thì chúng ta càng có thể vận dụng được sức mạnh của tự nhiên ấy.”

DETACHMENT FROM BELONGINGS

XẢ LY KHỎI TÀI SẢN

Question 1: Recently, I realized that my mind has been filled with greed and unwholesome thoughts. That's why I decided to quit my job and return here to practice. However, I have two children to raise, and sometimes I regret my decision, because the job had a very good salary.

I feel that quitting was the right thing to do, to follow the Dhamma, but now that I'm back, I feel lost. I'm not sure if I can earn as much again, as I did in Singapore. So part of me wants to follow the Dhamma, but another part of me is still attached to my career, the money, and my responsibility to my children.

Could you please give me some advice?

Answer:

If you continue your job, it will be difficult for you to practice meditation. You already worked for nearly three years - that is enough. Because you are now 37 years old, and you have two children. So, your weakness is not practicing meditation continuously, seriously. Now you got the chance to practice meditation from me - about right understanding and right practice - so this is the best we can do.

Because I myself started practicing meditation as a business owner. And then I continued to practice meditation and to run my business as a meditator, not as a

businessman. In this way, I came to know about the side effects of working for money and dealing with the lay people who are buying and selling, who are not doing good deeds regularly.

When I started to practice meditation, I had to deal with the meditators. They may not be - most of them may not be rich, most of them are old - but they are doing good deeds. That's why meditation retreats and meditation centres are the best environment of all. Meditation is also the best job of all.

So I came to understand by my own practice and experience: the more I continued the practice, the more I came to understand clearly, more and more in detail. In this way, the more I dared to reduce my time of business, I spent my time more and more for doing good deeds - not for business. And finally, I could practice meditation the whole day.

Therefore, while doing good deeds, you make decisions by yourself - that's the weakness. You cannot detach from yourself. You are still relying on yourself. The problem is misunderstanding of self, or someone, or "I", that is making you feel worried, regretful, concerned with your former job.

You just need to continue the practice, because you already have the abilities to work for three years continuously. Now you should try to use your ability and intelligence in practicing meditation and doing good deeds for over two years at least.

Working or not working for money is not very important. Practicing meditation is important. This is the right understanding. And if you are practicing with this right understanding, you are sure to be satisfied. Your need will also be fulfilled by your action of good deeds.

If you continue your job, you may not be able to understand and practice like this for sure. You may have to continue your job till there is a problem in your body and mind, because of paying attention only to your job, by rejecting your body - and to not take care of your body and mind. Meditation is just taking care of our body and mind with the right understanding of selfless impermanent nature.

If you are doing good deeds continuously, your children can also follow you to practice meditation. In this way, you don't need to worry for your children - and also, they don't need to worry for you.

I have been teaching like this for over 20 years continuously to the people in the society. In this way, more and more people are following me. In this way, they can be satisfied with this right understanding and practice for sure.

Meditator:

I think that because I am worried, greedy, and attached to the money that I earn, and I am afraid that in the future I cannot earn that much money anymore. But think again, when the Buddha left all of his things to go for the way that he chose - so I feel the money that I earn is nothing. That is my greed that I feel.

And because I only learned a lot of theories but without practice - that's why it causes me fear and uncertainty. So I know that meditation and doing good deeds are the only way for me. After I quit the job, I went to Myanmar and helped with the earthquake. So that is also one thing that I feel very relieved about.

Sayadaw:

Most of the people don't have the courage to lose their opportunity for a good job, good salary. But for you, you have the courage to lose it. That is your good point.

But you are not practicing meditation seriously, continuously. That is your weakness. The weakness is the problem. And losing a good salary is not the problem. That is the right thing to do, if it can help you to detach from a good salary.

If you cannot stop your job, you may not have the power of detachment from the good salary. So, you should continue to detach from yourself. You could already detach from your job. Now it will be easier for you to detach from yourself and your children.

If you can detach, the problems will be solved. Because of attachment, there is regret, suffering. You already started the practice of detachment. Therefore, you should not give up. You should continue to detach from yourself and your children. That is the right thing to do.

There are many steps to doing good deeds. Now you have already started the first step. So you must dare to continue another step to solve the problem in your mind.

Meditator:

Thank you, Sayadaw. I will continue my way to learn the Dhamma and practice meditation.

Câu hỏi 1: Gần đây, con nhận ra rằng tâm con đầy sự tham muốn và những suy nghĩ không thiện lành. Vì vậy, con đã quyết định nghỉ việc và quay trở về đây để hành thiền. Tuy nhiên, con có hai đứa con phải nuôi, và đôi lúc con cảm thấy hối tiếc về quyết định đó, vì công việc trước kia có mức lương rất tốt.

Con cảm thấy việc nghỉ việc để đi theo con đường Dhamma là đúng. Nhưng bây giờ, khi đã quay lại, con cảm thấy lạc lõng. Con không chắc liệu mình có thể kiếm được số tiền như khi còn làm việc ở Singapore hay không. Một mặt, con muốn đi theo con đường Dhamma; mặt khác, con vẫn còn bị dính mắc vào sự nghiệp, tiền bạc và trách nhiệm đối với con cái.

Kính xin Ngài chỉ dạy và cho con lời khuyên ạ.

Trả lời:

Nếu bạn tiếp tục công việc hiện tại, thì việc hành thiền sẽ trở nên rất khó khăn. Bạn đã làm công việc ấy gần ba năm - như vậy là đủ rồi. Bởi vì bây giờ bạn đã 37 tuổi và đã có hai người con, điều quan trọng hơn lúc này là dành thời gian để chuyển hóa nội tâm. Điểm yếu của bạn không nằm ở khả năng, mà là chưa thể hành thiền một cách liên tục và nghiêm túc. Nhưng hiện tại, bạn đã có cơ hội thực hành thiền cùng với tôi, được học về chánh kiến và chánh

pháp hành (sự thực hành đúng đắn) - đây là điều tốt đẹp và quý báu nhất mà chúng ta có thể làm được lúc này.

Tôi cũng từng như bạn. Tôi bắt đầu thực hành thiền khi vẫn còn là một người chủ doanh nghiệp. Kinh doanh là nghề nghiệp riêng của tôi, vì vậy tôi không thể dừng lại ngay lập tức. Tôi tiếp tục vừa điều hành công việc kinh doanh, vừa hành thiền. Tôi vận hành công việc của mình với tâm của một hành giả, chứ không phải với tâm của một người làm kinh tế.

Chính nhờ vậy, tôi dần dần thấy rõ những hậu quả vi tế của việc làm vì tiền, và của việc tiếp xúc thường xuyên với người đời - những người chỉ biết mua bán, và không thường xuyên tạo thiện nghiệp. Khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi làm việc với các hành giả (thiền sinh). Họ có thể không giàu có, phần lớn là những người lớn tuổi, nhưng họ đang thực hành các thiện pháp. Nhờ tiếp xúc và sống trong môi trường đó, tôi nhận ra rằng các khóa thiền và trung tâm thiền là môi trường tốt nhất trong mọi môi trường, và hành thiền là nghề cao quý nhất trong mọi nghề.

Từ chính sự thực hành và kinh nghiệm của mình, tôi hiểu ra rằng: càng hành thiền, tôi càng thấy rõ hơn, càng chi tiết hơn. Từ đó, tôi dám giảm dần thời gian dành cho kinh doanh, và dành nhiều thời gian hơn cho các việc thiện, thay vì vì tiền. Cuối cùng, tôi có thể hành thiền trọn cả ngày với sự hoan hỷ, không còn cảm thấy mệt mỏi hay tiếc nuối điều gì.

Tuy nhiên, trong khi bạn đang làm việc thiện, nếu bạn vẫn còn tự mình quyết định, thì đó chính là điểm yếu. Bạn chưa thể xả ly khỏi bản thân, vẫn còn dựa vào cái “tôi”. Vẫn

đề nằm ở sự hiểu sai về tự ngã, về ai đó, về “tôi” - chính điều đó khiến bạn lo lắng, hối tiếc, và còn vương vấn với công việc trước đây. Cần phải thấy rõ rằng khi còn dựa vào cái ngã để quyết định, thì việc hành thiện vẫn chưa thực sự thuần khiết và tự do.

Điều bạn cần làm bây giờ là tiếp tục pháp hành, bởi vì bạn đã từng có đủ năng lực để làm việc liên tục trong suốt ba năm. Hiện tại, bạn nên dùng chính năng lực và trí tuệ ấy để hành thiện và tạo thiện nghiệp, ít nhất là trong hai năm tới. Việc làm hay không làm vì tiền không quan trọng bằng việc hành thiện. Hành thiện mới là điều thiết yếu. Đây là chánh kiến. Và nếu bạn hành thiện với chánh kiến như vậy, thì bạn chắc chắn sẽ cảm thấy hài lòng. Nhu cầu của bạn cũng sẽ được đáp ứng qua chính những thiện nghiệp mà bạn đang tạo ra.

Nếu bạn tiếp tục công việc, thì chắc chắn bạn sẽ không thể hiểu và thực hành đúng theo cách này. Bạn sẽ phải tiếp tục công việc cho đến khi thân và tâm phát sinh vấn đề, vì bạn chỉ chăm chăm vào công việc, bỏ quên thân và tâm, không chăm sóc chính mình. Thiện chính là sự chăm sóc thân và tâm với chánh kiến về bản chất vô ngã, vô thường.

Nếu bạn làm thiện pháp một cách liên tục, thì các con của bạn cũng có thể noi theo bạn để hành thiện. Khi bạn sống đúng, làm điều đúng, tâm bạn có trí tuệ và xả ly, thì chính điều đó sẽ nuôi dưỡng con cái bằng từ bi và trí tuệ chân thật. Như vậy, bạn không cần lo lắng cho con cái, và chúng cũng không cần phải lo lắng cho bạn.

Tôi đã liên tục giảng dạy như thế này suốt hơn 20 năm cho rất nhiều người trong xã hội. Và nhờ đó, ngày càng có

hiều người bước theo con đường này. Họ có thể an lạc và hài lòng với chánh kiến và pháp hành như thế - một cách chắc chắn, bền vững, và không cần phải tìm kiếm ở nơi nào khác.

Thiền sinh:

Con nghĩ rằng vì con lo lắng, vì con tham, và vì con còn dính mắc vào số tiền mà con kiếm được. Con sợ rằng trong tương lai, con sẽ không thể kiếm được nhiều tiền như vậy nữa. Nhưng khi suy nghĩ lại, con nhớ đến việc Đức Phật đã từ bỏ tất cả mọi thứ để đi theo con đường Ngài đã chọn - lúc đó con cảm thấy số tiền con kiếm được thật sự chẳng là gì cả. Đó là lòng tham của con khiến con cảm thấy như vậy.

Và bởi vì con chỉ học nhiều lý thuyết mà thiếu thực hành, cho nên điều đó mới gây ra nỗi sợ hãi và sự bất an trong tâm. Vì vậy, con hiểu rằng thiền tập và hành việc thiện chính là con đường duy nhất dành cho con. Sau khi nghỉ việc, con đã đến Miến Điện và tham gia hỗ trợ tại khu vực động đất. Đó cũng là một điều khiến con cảm thấy rất nhẹ lòng.

Thiền sư:

Hầu hết mọi người đều không có đủ dũng khí để từ bỏ một công việc tốt, với mức lương cao. Nhưng bạn đã có dũng khí để buông bỏ điều đó - đó là điểm tốt của bạn. Tuy nhiên, bạn vẫn chưa thực hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục - đó là điểm yếu của bạn.

Điểm yếu mới là vấn đề, chứ việc mất đi một mức lương cao không phải là vấn đề. Từ bỏ công việc, nếu điều

đó giúp bạn xả ly khỏi dính mắc vào tiền lương cao, thì đó là việc làm đúng đắn. Nếu bạn không thể dừng công việc, thì bạn sẽ không có đủ nội lực để xả ly khỏi mức lương cao ấy. Vì vậy, bạn nên tiếp tục xả ly khỏi bản thân.

Bạn đã có thể xả ly khỏi công việc - như vậy bây giờ sẽ dễ dàng hơn để xả ly khỏi chính mình và con cái của mình. Nếu bạn có thể xả ly, các vấn đề sẽ được giải quyết. Chính vì có dính mắc nên mới có hối tiếc, khổ đau.

Bạn đã bắt đầu thực hành pháp xả ly - vì vậy bạn không nên bỏ cuộc. Bạn nên tiếp tục xả ly khỏi bản thân và con cái - đó là điều đúng đắn nên làm.

Làm việc thiện có rất nhiều tầng bậc. Bây giờ bạn đã bắt đầu bước đầu tiên, thì bạn cần đủ dũng khí để tiếp tục bước tiếp theo, để giải quyết những vấn đề trong tâm mình.

Thiền sinh:

Con xin tri ân Ngài. Con sẽ tiếp tục bước đi trên con đường học Pháp và hành thiền.

Question 2: Venerable Sayadaw, I've been feeling sad, bored, and disappointed because I couldn't get the sport motorbike I really wanted. To escape those feelings, I usually turn to gaming, but I still feel a lack of motivation. I respectfully ask for your guidance on how to overcome these emotions.

Sayadaw: Why do you want to buy a sports motorbike?

Meditator: Just for fun, for personal enjoyment, not for daily transportation.

Sayadaw: Is it expensive?

Meditator: Yes, it's quite expensive.

Sayadaw: Can you buy it yourself?

Meditator: No, not yet. I just graduated from university three months ago and don't have a job yet.

Sayadaw: Who are you living with now?

Meditator: I'm living with my parents.

Sayadaw: So your parents won't buy it for you?

Meditator: They could, but they don't like that type of motorbike. They prefer that I use a more traditional and safer one.

Sayadaw: How old are you?

Meditator: I'm 22 years old.

Sayadaw: Are you currently playing games?

Meditator: Yes, I play online games.

Sayadaw: Do you play to earn money or just for fun?

Meditator: Just for fun, not for money.

Sayadaw: Are you practicing meditation?

Meditator: No, I'm not practicing meditation.

Sayadaw: So what do you really want right now?

Meditator: I'm... not sure.

Sayadaw: Are you satisfied with playing games?

Meditator: Sometimes yes, sometimes no.

Sayadaw: What kind of job do you want?

Meditator: I just want a job that helps me earn money to live and support my hobbies.

Sayadaw: What are your hobbies?

Meditator: I like sports and esports — online competitive gaming.

Sayadaw: Do you want the motorbike for competition or just for fun?

Meditator: Just for fun, not for professional use.

Sayadaw: Do your friends use sport motorbikes?

Meditator: I haven't been in touch with my old friends for a long time, so I don't really know.

Sayadaw: What have you learned from playing games?

Meditator: I've learned strategies, how the game works, and how it's designed. I think I gain useful insights from gaming.

Sayadaw: What did you study in university?

Meditator: I studied pedagogy, to become a teacher.

Sayadaw: In which subject?

Meditator: Mathematics.

Sayadaw: So you can become a teacher?

Meditator: Yes, I can.

Sayadaw: Are your parents teachers?

Meditator: Yes, both of them are teachers and still working.

Sayadaw: Do you have any siblings?

Meditator: Yes, I have one younger brother.

Answer:

Attachment is the real problem for everyone. You attach on calculating mathematics. You attach to using sport motorbikes. You attach to playing games. That attachment is the real problem for everyone.

Now, there is a problem in your mind because of your attachment. If you cannot detach, you are not sure to be safe or to be what you want. So you need to detach from the attachment of self or oneself.

You already learn education for yourself. You are playing games for yourself. You want to ride motorbikes for yourself. Now, you must practice to be doing only with the knowing of none self or not someone, not something—just cause and effect of impermanent nature.

Instead of working for oneself, trying to work for none self or selfless impermanent nature. This is detachment from self or yourself, your desire. That attachment is really dangerous.

With this right understanding, you try to be doing only in playing games or teaching mathematics. In the future, you should work for selfless impermanent nature. You should work for everyone, not only for yourself. You should work for doing only, not for someone, not for something, not for money — just to be doing only, because

you are able to do, to play the game. In playing the game, you must try to be doing only, detaching from yourself. This is the most interesting game, which is mindfulness and detachment.

We need to use the mind to practice the game of mindfulness and detachment. There is ignorance and attachment in our mind. We need to find our own ignorance and attachment every present moment. Knowing ignorance is mindfulness. We need to change from ignorance to mindfulness. We need to change from attachment to detachment.

Knowing attachment and knowing the impermanent nature of attachment is the practice of detachment. That is the most needed game for everyone to solve the problems of your mind and your life.

Because of not practicing mindfulness and detachment, you cannot detach. You are difficult to detach from your desire to have a sports motorbike. You are not satisfied with playing games because of attachment to your wanting and not-wanting desire. So if you can detach, you can be satisfied.

Câu hỏi 2: Kính bạch Ngài, con cảm thấy buồn, chán và thất vọng vì không thể có được chiếc xe mô tô thể thao mà con rất mong muốn. Sau đó, con thường chơi game để tạm quên đi cảm giác thất vọng và không còn hứng thú với mọi việc. Con xin Ngài chỉ dạy cho con một hướng đi đúng để vượt qua những cảm xúc này.

Sayadaw: Con muốn mua xe mô tô để làm gì?

Thiền sinh: Dạ, chỉ để chơi, để giải trí, không dùng đi lại hằng ngày.

Sayadaw: Xe đó có đắt không?

Thiền sinh: Dạ, khá đắt ạ.

Sayadaw: Con có tự mua được không?

Thiền sinh: Dạ, chưa ạ. Con mới tốt nghiệp đại học được 3 tháng và chưa có việc làm.

Sayadaw: Hiện tại con đang sống với ai?

Thiền sinh: Dạ, con đang sống với bố mẹ.

Sayadaw: Bố mẹ con không mua cho con chiếc xe đó phải không?

Thiền sinh: Dạ, bố mẹ con có thể mua, nhưng không thích loại xe thể thao đó. Họ muốn con dùng xe truyền thống vì xe thể thao khá nguy hiểm ạ.

Sayadaw: Con bao nhiêu tuổi rồi?

Thiền sinh: Dạ, con 22 tuổi.

Sayadaw: Hiện tại con có đang chơi game không?

Thiền sinh: Dạ có, con chơi game online.

Sayadaw: Con chơi để kiếm tiền hay để giải trí?

Thiền sinh: Dạ chỉ để giải trí thôi ạ, không phải để kiếm tiền.

Sayadaw: Con có hành thiền không?

Thiền sinh: Dạ, con chưa hành thiền.

Sayadaw: Bây giờ con thật sự muốn điều gì?

Thiền sinh: Dạ... con cũng không rõ.

Sayadaw: Con có hài lòng với việc chơi game không?

Thiền sinh: Dạ, đôi khi thấy vui, nhưng đôi khi cũng không ạ.

Sayadaw: Con muốn làm nghề gì?

Thiền sinh: Dạ, con chỉ nghĩ đến việc kiếm tiền để sống và theo đuổi sở thích.

Sayadaw: Sở thích của con là gì?

Thiền sinh: Dạ, con thích thể thao và eSports – thể thao điện tử.

Sayadaw: Con chơi xe mô tô để giải trí hay thi đấu chuyên nghiệp?

Thiền sinh: Dạ, chỉ để giải trí thôi ạ, không phải thi đấu.

Sayadaw: Bạn bè con có chơi xe mô tô thể thao không?

Thiền sinh: Dạ, con không liên lạc với bạn cũ đã lâu nên không rõ ạ.

Sayadaw: Chơi game con học được gì?

Thiền sinh: Dạ, con học được chiến thuật, cách vận hành trò chơi và tổ chức, thấy mình học được nhiều điều từ game.

Sayadaw: Con học ngành gì ở đại học?

Thiền sinh: Dạ, con học sư phạm, chuyên ngành Toán.

Sayadaw: Con có thể làm giáo viên không?

Thiền sinh: Dạ, có thể ạ.

Sayadaw: Bố mẹ con có phải là giáo viên không?

Thiền sinh: Dạ, cả bố và mẹ con đều là giáo viên và vẫn đang đi dạy.

Sayadaw: Con có anh chị em gì không?

Thiền sinh: Dạ, con có một em trai.

Trả lời:

Thật ra thì cái vấn đề thực sự ở trong tâm của mỗi chúng ta chính là sự dính mắc. Như bạn ở đây thì bạn có sự dính mắc vào việc tính toán, dính mắc vào chuyên môn, chuyên ngành Toán của mình, hay dính mắc vào việc là phải có một chiếc xe máy thể thao. Rồi bạn dính mắc vào việc chơi game. Và những sự dính mắc này chính là cái vấn đề thực sự đối với tất cả mọi người.

Chúng ta phát sinh những cái vấn đề trong tâm bởi vì chúng ta có sự dính mắc. Và nếu như chúng ta không biết cách để xả ly thì chắc chắn rằng chúng ta sẽ không được an toàn, hoặc chúng ta sẽ không trở thành những gì mà chúng ta muốn. Do vậy, điều cần thiết là chúng ta phải học tập và phát triển sự xả ly.

Bởi vì bạn dính mắc vào chính bản thân mình, dính mắc vào ý niệm về cái tôi, cái ngã của mình, cho nên bây giờ bạn chỉ đang đi học vì bản thân thôi, bạn đang chơi game vì bản thân mình, rồi bạn muốn có một chiếc xe mô

tô thể thao cũng chỉ bởi vì bạn nghĩ cho bản thân bạn. Bây giờ thì bạn cần phải thực hành việc "chỉ làm" mà thôi, với sự hiểu biết về vô ngã – không có ai ở đó, không có cái gì cả – mà chỉ là những tiến trình nhân và quả của bản chất vô thường.

Thay vì bạn chỉ làm việc cho bản thân mình, vì lợi ích của chính mình, thì hãy cố gắng làm việc với hiểu biết về vô ngã. Làm việc cho bản chất vô thường, vô ngã – đó chính là xả ly. Đó chính là cách mà chúng ta xả ly khỏi ý niệm về "ngã", xả ly khỏi "ai đó" hay "cái gì đó", xả ly khỏi những ham muốn bên trong mình.

Những sự dính mắc này thực sự rất nguy hiểm. Và với sự hiểu biết đúng đắn như vậy, thì hãy cố gắng thực hành "chỉ làm" mà thôi. Ngay cả khi bạn đang chơi game hay khi bạn đang giảng dạy bộ môn Toán trong tương lai, khi bạn làm việc, hãy làm việc cho bản chất vô thường, vô ngã. Hãy làm việc cho những người khác, cho tất cả mọi người, mà không chỉ làm cho chính bản thân bạn. Hãy "chỉ làm" mà thôi – không phải làm cho ai đó, hay vì cái gì đó, cũng không phải làm vì tiền. Hãy "chỉ làm" mà thôi.

Và khi bạn chơi game, thì hãy cố gắng xả ly khỏi chính bản thân mình. Thật ra, chánh niệm và xả ly chính là một trong những cái "trò chơi" hấp dẫn và thú vị nhất trên thế giới này. Chúng ta cần phải sử dụng tâm thức của mình để thực hành trò chơi chánh niệm và xả ly.

Trong tâm của chúng ta có rất nhiều vô minh và dính mắc. Và chúng ta cần phải tìm ra tất cả những vô minh, dính mắc đó trong từng khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta càng phát hiện ra nhiều, càng hay biết, ghi nhận được nhiều vô minh

và dính mắc ở trong tâm, thì vào thời điểm chúng ta nhận biết được vô minh – thì thời điểm đó chúng ta có chánh niệm. Và chúng ta cần phải chuyển đổi vô minh thành chánh niệm, cần phải chuyển đổi sự dính mắc thành xả ly.

Ghi nhận, hay biết được sự dính mắc trong tâm cũng chính là ghi nhận được bản chất vô thường, hay cũng chính là sự thực hành xả ly. Đây chính là cái trò chơi cần phải chơi nhất đối với tất cả mọi người, để giải quyết các vấn đề trong tâm trí cũng như trong cuộc đời của chúng ta. Bởi vì nếu chúng ta đã không thực hành chánh niệm và xả ly, thì chúng ta sẽ cảm thấy rất khó khăn để có thể buông bỏ được những ham muốn ở trong tâm.

Chẳng hạn như đối với bạn, bởi vì không thực hành chánh niệm, xả ly nên bạn không thể buông bỏ được cái mong muốn để có một chiếc mô tô thể thao. Và cũng chính bởi vì dính mắc ở trong tâm, cho nên bạn không tìm được sự thỏa mãn với việc chơi game của mình.

Muốn hay không muốn, tất cả đều là những ham muốn và dính mắc trong tâm. Và nếu như bạn có thể xả ly được, thì bạn có thể đạt được sự thỏa mãn ở trong tâm.

Question 3: Dear Sayadaw, you mentioned that if we can truly detach, we no longer need to work for money. But I still have to work to support my family. How can I practice detachment while still dealing with the realities of daily life?

Answer:

Because of the attachment to money, that's why you must work for money. If you can detach, you don't need to work for money. It's very simple.

Just need to detach, just attach to doing good deeds. In this way, no need to worry about money. Buddha, Dhamma and Sangha can feed you both. No need to worry.

Câu hỏi 3: Kính bạch Ngài, Ngài có khuyên rằng nếu chúng con có thể xả ly, thì sẽ không cần phải làm việc vì tiền nữa. Nhưng con vẫn đang phải đi làm để nuôi gia đình. Làm sao con có thể vừa thực hành xả ly, vừa thực tế lo cho cuộc sống?

Trả lời:

Chính vì con còn dính mắc với tiền, nên con phải làm việc vì tiền. Nếu con chuyển tâm dính mắc đó sang việc làm phước và thực hành, thì con sẽ không cần làm việc chỉ vì tiền nữa.

Hãy chuyển sang dính mắc với việc tạo thiện pháp và giữ giới. Khi tâm con gắn bó với việc thiện, thì Phật Pháp Tăng sẽ nuôi được cả hai mẹ con chị. Không cần lo.

**“Like a water purification machine,
meditation is purifying the mind of living beings
to be more and more stable and pure.”**

*“Cũng như một chiếc máy lọc nước, hành thiền chính là tiến
trình thanh lọc tâm của chúng sinh, làm cho tâm ngày càng
vững chãi và thanh tịnh hơn.”*



DETACHMENT FROM FAMILY
XÃ LY KHỎI GIA ĐÌNH

Question 1: Dear Sayadaw, thank you for sharing the Dhamma with us. I have a question regarding how to support our family members while practicing mindfulness and detachment.

In my case, my mother and my paternal grandmother have not been in harmony for nearly 40 years, ever since my parents got married. The atmosphere in the family has always been tense and stressful.

Currently, I live on my own, but whenever I return home, I feel exhausted because my mother often speaks harshly to my father and grandparents.

It's very difficult for me to listen to such words. When I try to avoid them and keep my mind calm, my mother thinks I'm siding with my father.

I don't know how to help my family members and, at the same time, maintain mindfulness and detachment in this situation. May I respectfully ask for your advice?

Sayadaw: How long has this situation been going on?

Meditator: Since my parents got married, so it's been around 40 years now.

Sayadaw: How many children do your parents have?

Meditator: There are three of us. I'm the eldest, and I have two younger sisters.

Sayadaw: How old are you?

Meditator: I'm 42 years old.

Sayadaw: What is your view? Are you taking sides with your grandparents?

Meditator: No, I don't take sides with anyone. In my childhood, I was emotionally affected by the conflicts between my mother and my grandmother. But a few years ago, I started a process of inner healing. I've learned to forgive the harm and pain caused by my family members — my parents and grandparents.

Now I hold no resentment; I only wish for peace and harmony in my family.

However, my parents don't have faith in Buddhism. They think the Buddha's teachings are too difficult to understand or practice, especially at their old age, and they're not open to learning anything new. I really don't know how to help them.

Sayadaw: How long have you been practicing meditation?

Meditator: I've been practicing for almost one year — about ten months.

Answer:

My father was a mining engineer, now already retired, nearly 90 years old. My mother was a merchant. She opened a shop in the market. Now I am 55 years old. My father was an educated person. He was not greedy but angry. My mother was not as educated as my father, but she

was a businesswoman, a shopkeeper, and that's why she was more greedy.

In this way, they were not in harmony from the beginning of their marriage. They were different from each other—a businessman and government officer—so they always blamed each other. I myself was one of the victims of the conflict between my father and mother.

Because of my own experience with my parents, I was afraid to get married. I didn't want to have problems concerned with getting married to a woman. That was the good point. In this way, I never married. I became a meditator, and I became a monk.

If my parents were in harmony, I could not get lessons from them. In this way, I'm sure I would get married early, and I would be busy with my children, and I would not have the chance to practice meditation.

We are three brothers. I was the eldest one. My younger brother is also still single. Only my youngest brother got married with a Japanese woman, and he was busy with two children. Therefore, we cannot see something as good or bad. Nothing is good for sure, so also nothing is bad for sure. There are good and bad things together in everything and in everyone.

Because of conflicts between the family, I really want to be in harmony with everyone. What I need is loving kindness between each other. But I myself could not get from my parents, and from myself also.

Only when I start the practice of meditation, I can be friendly with the meditators and meditation teacher. The more I practice meditation by keeping precepts, the more I come to understand Dhamma. Dhamma means mindfulness and detachment, keeping precepts and helping each other.

Dāna, *sīla*, and *bhavāna* are the Dhamma we all should love and practice, whether we understand or not, whether we like or dislike. We should practice Dhamma. The more we are relying on Dhamma by doing more and more good deeds like this, the more we will be in harmony with Dhamma.

In this way, we can practice Dhamma not only with the meditators and meditation teachers, but also with the people who are together with us. We can be friendly with our family members to save merits. If they cannot control their mind, we should try to control our mind. Controlling the mind is saving merits.

Instead of thinking about bad things or mistakes of each other, we should think about good things and good points of each other. They may be healthy, they may have a long life, they are still alive — these are good points of our parents.

Instead of seeing what is bad, we should try to see what is good. This is changing the habit of the mind.

If our parents — for the old people — they find it difficult to change their habits. But we are still young, that's why it is not much difficult to change the habits of the mind. With this right understanding, I could change my mind and my life to be a full-time meditator, not only in the

meditation center, but also everywhere: at home, at job, at the hospital.

Even if our family members are breaking precepts, we should practice not to make mistakes like them. The more they are breaking precepts, the more we should keep precepts. The more they are seeing badly on each other, the more we should see the good points of each other. This is a competition between good and bad, right and wrong, merits and demerits.

But on the side of the meditator, there is Buddha, Dhamma and Sangha. For the non-meditators, Buddha, Dhamma and Sangha will not be on their side. That's why we can use the power of Buddha, Dhamma and Sangha to change not only ourselves but also our family members.

With this right understanding, I have been teaching like this from 2002 till now. I will teach not only to the meditators but also to the students, to the prisoner, to the patient, to the foreigners — to everyone.

When I teach like this, I don't emphasize changing the mind of others. I just emphasize to continue teaching like this because this is about right understanding and practice.

The more I can teach like this, the more I can save merits. Only the strongest can survive, and can win. With this right understanding, I'm trying to be stronger in teaching and practicing like this.

Most of the meditators or people will not understand and practice like this all the time, but I'm trying to continue practicing and teaching like this. In this way, the power of

right understanding and practice became stronger and stronger in Myanmar. In this way, there are more and more meditators and full-time meditation centres with the name "Thabarwa" or "Nature" appear in the country.

In the beginning, there was no full-time meditation centre, no Thabarwa Centre. Only in 2007, the first Thabarwa Centre appeared, and then followed one after another. Now, there are over a hundred meditation centres around the country. The number of the Thabarwa Centres are increasing nearly all the time.

In this way, if most of the places of the country become Thabarwa Centre, most of the people in the country will be more and more peaceful by doing good deeds, for sure.

I just emphasize to continue this right understanding and practice. I'm not greedy to receive more donations or to open more meditation centres. I may be greedy to teach like this, one after another. In this way, the more I teach, the more I can teach. The more I practice, the more I can practice. I mean not only me, I mean everyone.

As soon as I started practicing meditation, I can represent more and more people — or everyone. I can also represent Buddha Dhamma and Sangha. Before I practiced meditation, I could represent only me and my family.

Practicing meditation can help me to detach from myself, or from self, or from limit — from limited understanding and ability. In this way, I can understand beyond limit. I can do beyond my limit. Because of practicing meditation, I can be in harmony with myself.

Besides, I can be in harmony with my parents, my friends, and everyone.

In this way, more and more people can understand and practice like this because of teaching and practicing continuously and seriously. This is spreading the good deeds concerned with the truth.

Now, my father is staying with me in Thabarwa Centre. He is busy doing good deeds, and then he doesn't have much problem with the others. So also, my mother is staying alone in the US. Because of doing good deeds of her family members, she can also be in harmony with herself. She may not be staying with the others at my youngest brother's, but she is not a problem by herself and with my youngest brother also. Practicing mindfulness and detachment can solve the problems of nearly the whole family.

Besides, more and more family members are practicing mindfulness and detachment by listening to my teaching. Myanmar is just in the worst condition because of the civil war and Iraq. But for those who are practicing mindfulness and detachment, they can survive, they can be in harmony by themselves or with others.

This is the same for the Vietnamese and for you. You just need to change your mind, your understanding, your practice. You are also a part of your family. Changing yourself is the surest way of changing your parents and your family members. It takes a long time to change, but this is the surest way.

You can get good results as much as you can practice. When you are practicing meditation, you need to detach from your bad thinking and experience with your family members. Attachment to bad experiences is also the cause of endless bad experiences. If you can detach from the bad experiences of your family members, there will be less and less problems in your family.

This is not solving the problems of the family — just solving the problems in the mind, because the problems started in the mind. The problems in the mind are the cause of problems in the family.

So we just need to solve the real problems of attachment to bad experiences in the mind. My parents are not full time meditators, that's why I emphasize practicing more — not only for me but also for my parents. In this way, when I become more peaceful and when I become in harmony with myself, my parents can be peaceful. They can also be in harmony with themselves.

In this way, they will not fight with each other too much, they will not blame each other too much. This is really practical. Only by practice can you understand more and more clearly.

Câu hỏi 1: Kính bạch Thiền sư, con xin cảm ơn Ngài đã chia sẻ Pháp đến đại chúng. Con có một câu hỏi liên quan đến việc hỗ trợ người thân trong gia đình và thực hành chánh niệm cùng với xử lý khi sống chung với họ.

Hoàn cảnh của con là mẹ và bà nội của con đã không hòa hợp với nhau suốt gần 40 năm, từ khi bố mẹ con kết hôn. Không khí trong gia đình luôn căng thẳng và mệt mỏi. Hiện tại con sống riêng, nhưng mỗi khi về nhà, con lại cảm thấy rất mệt vì mẹ con thường hay nói nặng lời với bố và ông bà.

Con rất khó để nghe những lời đó, và khi con cố tránh đi để giữ tâm yên, thì mẹ lại cho rằng con đang đứng về phía bố. Con không biết phải làm sao để có thể giúp người thân của mình và đồng thời giữ được sự chánh niệm và xả ly trong hoàn cảnh đó. Kính xin Thiền sư từ bi chỉ dạy.

Thiền sư: Tình trạng này đã kéo dài bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, từ khi bố mẹ con kết hôn đến giờ là đã khoảng 40 năm rồi ạ.

Thiền sư: Bố mẹ con có bao nhiêu người con?

Thiền sinh: Dạ, gia đình con có ba chị em, con là con cả, dưới con có hai em gái.

Thiền sư: Con năm nay bao nhiêu tuổi?

Thiền sinh: Dạ, con 42 tuổi ạ.

Thiền sư: Quan điểm của con như thế nào? Có phải con đang nghiêng về phía ông bà nội không?

Thiền sinh: Dạ, con không theo phe nào cả ạ. Trước đây, con từng bị tổn thương bởi những mâu thuẫn trong gia đình giữa mẹ và ông bà nội. Nhưng vài năm gần đây, con đã bắt đầu hành trình chữa lành cho chính mình. Con đã học cách tha thứ cho tất cả những gì đã xảy ra, từ bố mẹ, ông

bà. Giờ đây, con không trách ai cả, chỉ mong mọi người được bình an và hòa hợp. Tuy nhiên, bố mẹ con không có niềm tin vào Phật pháp. Họ nghĩ rằng giáo lý của Đức Phật quá khó hiểu và thực hành, nhất là ở tuổi già, nên họ không muốn học thêm điều gì nữa. Con thực sự không biết phải giúp họ như thế nào.

Thiền sư: Con đã thực hành thiền được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, con mới thực hành thiền được khoảng 10 tháng, gần một năm ạ.

Trả lời:

Cha tôi là một kỹ sư khai thác mỏ, nay đã nghỉ hưu và gần 90 tuổi. Mẹ tôi là một người buôn bán, bà mở một cửa hàng trong chợ. Hiện tại, tôi 55 tuổi. Cha tôi là người có học thức, không tham lam nhưng lại nóng tính. Còn mẹ tôi, tuy không học nhiều như cha, nhưng do buôn bán nên bà có nhiều tâm tham hơn.

Từ khi bắt đầu cuộc hôn nhân, cha mẹ tôi đã không hòa hợp. Một người làm công chức nhà nước, một người kinh doanh – hai con người với hai cách sống và suy nghĩ khác nhau, nên họ thường trách móc lẫn nhau. Và tôi chính là một trong những người bị tổn thương từ những xung đột đó.

Chính vì kinh nghiệm của bản thân, tôi sợ lập gia đình. Tôi không muốn bị dính mắc vào những rắc rối hôn nhân với một người phụ nữ. Đó là điều tích cực. Vì thế, tôi không kết hôn mà chọn trở thành thiền sinh, và sau đó là một tu sĩ.

Nếu cha mẹ tôi hòa hợp, có lẽ tôi đã không học được những bài học như vậy. Có thể tôi đã lập gia đình từ sớm,

bận rộn với con cái, và sẽ không có cơ hội hành thiền như bây giờ.

Nhà tôi có ba anh em trai. Tôi là anh cả. Người em kế cũng chưa lập gia đình. Chỉ có người em út là kết hôn với một phụ nữ Nhật và đang bận rộn chăm sóc hai con nhỏ. Vì vậy, chúng ta không thể nhìn mọi thứ theo hướng tốt hay xấu tuyệt đối. Không có gì hoàn toàn tốt, cũng không có gì hoàn toàn xấu – trong mỗi hoàn cảnh, mỗi con người đều có cả mặt tốt và mặt xấu đan xen.

Vì lớn lên trong một gia đình bất hòa, nên tôi luôn khát khao được sống hài hòa với mọi người. Điều tôi cần là tâm từ giữa người với người. Nhưng điều đó, tôi không nhận được từ cha mẹ, cũng như chưa tự trao cho chính mình.

Chỉ khi bắt đầu hành thiền, tôi mới dần mở lòng và kết nối được với các thiền sinh, các thiền sư. Càng hành thiền và giữ giới nghiêm túc, tôi càng thấu hiểu Giáo pháp. Giáo pháp chính là chánh niệm và xả ly, là trì giới và giúp đỡ lẫn nhau.

Dāna (bố thí), *sīla* (trì giới) và *bhavāna* (hành thiền) là ba pháp chúng ta cần yêu quý và thực hành — dù ta đã hiểu hay chưa hiểu, thích hay chưa thích. Cứ thực hành Giáo pháp. Càng nương tựa vào Giáo pháp qua việc tạo thiện nghiệp, chúng ta sẽ càng sống hài hòa với Giáo pháp.

Nhờ đó, chúng ta có thể thực hành Giáo pháp không chỉ với thiền sinh hay thiền sư, mà còn với những người đang sống cùng ta. Ta có thể sống hòa thuận với người thân để tích lũy phước báu. Nếu họ chưa điều phục được tâm, thì ta hãy điều phục chính tâm mình. Điều phục tâm chính là đang tạo phước.

Thay vì cứ nghĩ đến lỗi lầm hay điều tiêu cực ở nhau, ta nên nghĩ về những điều tích cực. Họ vẫn còn khỏe mạnh, còn sống lâu – đó chính là điểm tốt nơi cha mẹ ta.

Thay vì nhìn vào cái xấu, ta hãy tập nhìn vào cái tốt. Đây là cách thay đổi tập khí của tâm.

Đối với cha mẹ – người lớn tuổi – việc thay đổi thói quen là rất khó. Nhưng ta còn trẻ, nên việc thay đổi tâm và tập khí là điều khả thi. Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã có thể chuyển hóa tâm mình và đời mình, trở thành một thiện sinh toàn thời gian – không chỉ trong trung tâm thiền, mà ở bất cứ nơi đâu: ở nhà, nơi làm việc, hay bệnh viện.

Ngay cả khi người thân trong gia đình đang phạm giới, ta vẫn nên thực hành để không lặp lại lỗi như họ. Họ càng phá giới, ta càng giữ giới. Họ càng nhìn tiêu cực về nhau, ta càng nên nhìn thấy điều tích cực nơi nhau. Đây là một sự "cạnh tranh" giữa thiện và bất thiện, đúng và sai, phước và tội.

Nhưng ở phía của thiện sinh, luôn có Phật Pháp và Tăng. Với những người chưa thực hành thiền, họ chưa có Tam Bảo ở bên cạnh. Vì thế, chúng ta có thể nương vào năng lực của Phật Pháp Tăng để chuyển hóa không chỉ bản thân mình mà cả những người thân trong gia đình.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã bắt đầu giảng dạy từ năm 2002 cho đến nay. Tôi không chỉ dạy cho thiện sinh, mà còn cho học sinh, tù nhân, bệnh nhân, người nước ngoài – cho tất cả mọi người.

Khi tôi giảng dạy như thế này, tôi không nhấn mạnh việc phải thay đổi tâm người khác. Tôi chỉ nhấn mạnh việc

tiếp tục giảng dạy như vậy, vì đây là con đường của chánh kiến và chánh hạnh. Càng giảng dạy như vậy, tôi càng tích lũy được nhiều phước báu. Chỉ những ai có sức mạnh thật sự mới có thể tồn tại và chiến thắng. Với chánh kiến như vậy, tôi đang cố gắng mạnh mẽ hơn trong việc hành và truyền dạy Pháp theo cách này.

Phần lớn thiền sinh hoặc mọi người sẽ không thể luôn hiểu và thực hành theo cách này, nhưng tôi vẫn tiếp tục thực hành và giảng dạy một cách liên tục, nghiêm túc. Nhờ vậy, năng lực của chánh kiến và chánh hạnh ngày càng mạnh mẽ hơn tại Myanmar. Và cũng nhờ vậy, ngày càng có nhiều thiền sinh và trung tâm thiền toàn thời gian mang tên "Thabarwa" — có nghĩa là "Tự nhiên" — được thành lập trên khắp đất nước.

Ban đầu, chưa hề có một trung tâm thiền toàn thời gian nào. Mãi đến năm 2007, trung tâm Thabarwa đầu tiên mới được thành lập. Sau đó, các trung tâm khác lần lượt ra đời. Đến nay, đã có hơn một trăm trung tâm thiền trải dài khắp cả nước, và con số này vẫn tiếp tục tăng lên.

Nếu một ngày, phần lớn các nơi trên đất nước đều trở thành trung tâm Thabarwa, thì chắc chắn người dân sẽ ngày càng sống an lạc hơn nhờ hành thiện và tích phước.

Tôi chỉ nhấn mạnh việc duy trì chánh kiến và chánh hạnh. Tôi không tham cầu có thêm nhiều cúng dường hay mở thêm nhiều trung tâm. Nếu có điều gì tôi "tham", thì đó là được tiếp tục giảng dạy như thế này, hết buổi này đến buổi khác. Càng giảng dạy nhiều, tôi càng có thể giảng dạy nhiều thêm nữa. Càng thực hành thiền, tôi càng có thể tiếp

tục thực hành. Điều đó không chỉ đúng với tôi, mà đúng với tất cả mọi người.

Ngay khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi đã có thể đại diện cho nhiều người – thậm chí là cho tất cả mọi người. Tôi cũng có thể đại diện cho Phật Pháp và Tăng. Trước khi hành thiền, tôi chỉ đại diện cho bản thân và gia đình mình.

Việc hành thiền giúp tôi xả ly khỏi cái ngã, khỏi tự ngã, khỏi sự giới hạn – khỏi sự hiểu biết và năng lực giới hạn. Nhờ vậy, tôi có thể hiểu vượt ngoài giới hạn. Tôi có thể làm vượt khỏi khả năng bình thường của mình. Nhờ hành thiền, tôi sống hài hòa với chính mình. Đồng thời, tôi cũng có thể sống hòa hợp với cha mẹ, bạn bè và tất cả mọi người.

Nhờ giảng dạy và hành thiền một cách liên tục, chân thật, ngày càng có nhiều người hiểu và thực hành như vậy. Đây chính là cách lan truyền thiện pháp dựa trên sự thật.

Hiện nay, cha tôi đang sống cùng tôi tại trung tâm Thabarwa. Ông bận rộn làm các thiện pháp, nhờ vậy ít có vấn đề với người khác. Còn mẹ tôi hiện sống một mình ở Mỹ. Nhưng nhờ những thiện nghiệp mà con cháu bà đang thực hành, bà cũng có thể sống hòa hợp với chính mình. Dù không sống cùng người khác, bà vẫn không gây vấn đề với ai – kể cả người con út đang sống tại Mỹ. Hành thiền với chánh niệm và xả ly có thể giải quyết hầu hết các vấn đề của cả gia đình.

Ngoài ra, nhiều thành viên trong gia đình tôi cũng đang hành thiền và thực hành chánh niệm xả ly nhờ lắng nghe những lời dạy của tôi. Myanmar hiện đang trong tình trạng khốn đốn vì chiến tranh và xung đột nội bộ. Nhưng

những ai thực hành chánh niệm và xả ly thì vẫn có thể sống sót và giữ được sự hòa hợp với chính mình và với người khác.

Điều này cũng đúng với người Việt Nam và với chính bạn. Bạn chỉ cần thay đổi tâm mình, thay đổi cách hiểu, thay đổi cách thực hành. Bạn là một phần của gia đình mình. Việc chuyển hóa chính mình là con đường chắc chắn nhất để chuyển hóa cha mẹ và các thành viên khác. Dù có thể mất thời gian, nhưng đây là con đường chắc chắn.

Bạn sẽ nhận được kết quả tốt đẹp tương ứng với mức độ bạn thực hành. Khi hành thiền, bạn cần xả ly khỏi những suy nghĩ tiêu cực và những trải nghiệm khổ đau với gia đình. Việc dính mắc vào những trải nghiệm tiêu cực chính là nguyên nhân khiến chúng cứ lặp lại không dứt. Nếu bạn có thể xả ly khỏi những trải nghiệm ấy, thì các vấn đề trong gia đình sẽ ngày càng giảm đi.

Điều này không phải là để giải quyết vấn đề của gia đình – mà là để giải quyết vấn đề trong tâm. Bởi vì chính tâm là gốc rễ của những rắc rối trong gia đình. Vì vậy, điều cần thiết là giải quyết tận gốc vấn đề: chính là sự dính mắc vào những trải nghiệm tiêu cực trong tâm.

Cha mẹ tôi không phải là những người hành thiền toàn thời gian, nên tôi cần thực hành nhiều hơn – không chỉ vì bản thân, mà còn vì cha mẹ mình. Khi tôi trở nên an lạc hơn, khi tôi sống hòa hợp với chính mình, thì cha mẹ tôi cũng có thể trở nên an lạc và hòa hợp hơn.

Nhờ vậy, họ sẽ không còn tranh cãi quá nhiều, không còn trách móc lẫn nhau như trước.

Đây là điều hoàn toàn thực tiễn. Chỉ có qua thực hành, bạn mới ngày càng thấu hiểu sâu sắc hơn.

Question 2: Dear Sayadaw, I work as a massage therapist, so sometimes I have to come into physical contact with others, and occasionally I find myself having to tell lies to keep the job going smoothly. I feel that my work conflicts with the precepts, which makes me confused and uneasy.

In addition, I am also facing many difficulties in my family. There are frequent conflicts between my parents and my wife, and my children often argue with their mother and grandparents. However, I myself do not argue with anyone directly.

I am 45 years old and have three children, aged 21, 16, and 11. I started practicing meditation in 2019, but I have not practiced consistently.

In the past, I worked in mechanical engineering and ran my own workshop, but I failed multiple times. Now I work to support my entire family. My wife works in the garment industry.

I respectfully ask for your guidance on how to keep the precepts and maintain a harmonious and peaceful family life.

Answer:

You should try to stop your job to practice meditation more seriously and continuously. You need to detach from yourself and your job. That's why you should practice

meditation in the meditation retreat like this more and more. You should try to ordain as a *samanera* to detach from yourself, from the life of a layperson and from being a husband.

Attachment is the cause of difficulties in your life. Detachment from your present attachment is the solution. Because of attachment to yourself, your parents, your family members, there is a problem in your mind and in your life.

As long as there is attachment to failures and bad experiences, there will be more and more failures and bad experiences in your life. So, you need to change your life, to change your job, to change your attachment into detachment.

Because if you continue like this, there will be no change, no hope, no chance for you to change your mind and your life - for sure.

You have been doing this with your family, with your job, but not much has changed because of your attachment to bad experiences with the job, with your parents, with your children, with yourself also.

Besides, you met with meditation six years ago, but you have not been practicing seriously. That was your biggest mistake. If you had started practicing meditation continuously and seriously in 2019, your life would have changed for sure. But you rejected practicing meditation - that was your biggest mistake.

Now you can understand. Because of me, you got another chance to emphasize only on practicing meditation. You can continue your job, but you should emphasize on practicing mindfulness and detachment.

You need more detachment, but you are finding it difficult to detach by yourself. That's why you need help. You need this kind of environment. You need a teacher like me. In this way, you will find it easier to detach.

There will be fewer and fewer problems and bad experiences, as much as you can reduce your bad attachment.

It's the same for me, I got the chance to practice meditation in 1999. If I reject practicing meditation, I will be in trouble for sure. Because of not rejecting practicing meditation, I could successfully change my mind and my life. Besides, I can help many people, Vietnamese people also to change their mind and their life. This is the power of mindfulness and detachment.

Now, you have got the chance for the second time. If you reject this time, there is no hope to be better for your life.

You can ordain for short term, long term. You have got the chance, but you misused the opportunity to practice mindfulness and detachment, practicing meditation. That's why your life remains unchanged, just like before. That is your mistake.

Now, you can practice meditation because you are still fortunate enough to do so. But if you were not fortunate,

you might not be able to understand and practice like this for sure. If you continue to practice seriously, you will become more and more fortunate. Then, your life and your mind will surely change.

If you rely only on yourself, it is not certain. But now, you are relying on Dhamma, on doing good deeds with mindfulness and detachment. Dhamma is sure. That's why you should detach from relying on yourself and rely more and more on Dhamma, on mindfulness and detachment. In this way, the power of your own mindfulness and detachment will surely change your mind and your life.

By practicing and teaching mindfulness and detachment, I became a real meditation teacher. I have been helping many people. I have been solving many people's problems by using the power of my own mindfulness and detachment.

You don't yet have enough power of mindfulness and detachment of your own. That's why you want to change, but you cannot change. What you really need is to practice mindfulness and detachment seriously.

Câu hỏi 2: Dạ thưa Thiền sư, con làm công việc massage, nên đôi khi phải tiếp xúc thân thể người khác, có lúc buộc phải nói dối để thuận lợi trong công việc. Con thấy việc giữ giới và công việc của mình có sự mâu thuẫn, nên con rất bối rối. Ngoài ra, con cũng gặp nhiều rắc rối trong gia đình. Giữa cha mẹ con và vợ thường xuyên xảy ra mâu thuẫn, con cái cũng hay cãi nhau với ông bà và mẹ. Tuy nhiên, bản thân con không trực tiếp

tranh cãi với ai. Con năm nay 45 tuổi, có ba người con: 21, 16 và 11 tuổi.

Con bắt đầu hành thiền từ năm 2019, nhưng không thực hành liên tục. Trước đây, con từng làm cơ khí, mở xưởng riêng, nhưng thất bại nhiều lần. Giờ con đang làm việc để nuôi sống cả gia đình. Vợ con làm công nhân may.

Xin ngài hướng dẫn cho con cách giữ giới và duy trì đời sống gia đình hòa hợp, an vui ạ.

Trả lời:

Bạn nên cố gắng dừng công việc hiện tại để hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục hơn. Điều bạn cần lúc này là xả ly khỏi bản thân và công việc. Vì thế, hãy tham dự các khóa thiền như thế này thường xuyên hơn. Thậm chí, bạn nên cân nhắc xuất gia làm sa-di để có thể xả ly khỏi đời sống cư sĩ, vai trò làm chồng và bản ngã.

Dính mắc chính là nguyên nhân gây ra những khó khăn trong đời bạn. Giải pháp là xả ly khỏi những gì bạn đang dính mắc trong hiện tại. Khi bạn còn dính mắc vào bản thân, cha mẹ, gia đình, thì trong tâm bạn vẫn sẽ có nhiều bất an và xung đột. Đó là lý do vì sao bạn vẫn khổ.

Chừng nào bạn còn ôm giữ những thất bại và trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ, thì chừng đó bạn sẽ còn gặp lại chúng trong tương lai. Muốn thay đổi cuộc sống, bạn phải thay đổi công việc, thay đổi suy nghĩ, và quan trọng nhất là thay đổi tâm dính mắc thành tâm xả ly. Nếu không, cuộc sống bạn sẽ không có gì thay đổi, không có hy vọng, và không có cơ hội để chuyển hóa.

Bạn đã sống như thế nhiều năm - cùng với gia đình, công việc - nhưng không có gì chuyển biến rõ rệt. Đó là vì bạn vẫn còn dính mắc vào quá khứ, vào công việc, cha mẹ, con cái, và chính bản thân mình. Sáu năm trước, bạn đã gặp được thiền, nhưng bạn không thực hành nghiêm túc. Đó là sai lầm lớn nhất của bạn.

Nếu bạn đã bắt đầu thực hành nghiêm túc từ năm 2019, thì cuộc sống của bạn chắc chắn đã khác. Nhưng bạn đã từ chối hành thiền, đó là điều khiến bạn vẫn chưa thay đổi được. Bây giờ bạn đã hiểu, và nhờ tôi mà bạn có được cơ hội thứ hai để tập trung hoàn toàn vào việc hành thiền. Dù bạn tiếp tục công việc, thì tâm bạn cũng nên đặt vào chánh niệm và xả ly.

Bạn cần xả ly nhiều hơn, nhưng tự mình bạn không làm được điều đó. Do vậy, bạn cần sự trợ giúp - một môi trường đúng đắn và một người thầy hướng dẫn. Khi có đủ điều kiện ấy, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc buông bỏ. Vấn đề và khổ đau sẽ ít dần, tỉ lệ thuận với việc bạn xả ly được bao nhiêu.

Tôi cũng đã từng như bạn. Tôi bắt đầu hành thiền vào năm 1999, và nếu khi ấy tôi từ chối pháp hành, tôi chắc chắn đã khổ. Nhưng vì tôi không từ bỏ thiền, tôi đã chuyển hóa được tâm và đời sống của mình. Nhờ vậy, tôi còn có thể giúp đỡ nhiều người - kể cả người Việt Nam - thay đổi chính họ.

Đó là sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Giờ đây, bạn đã có một cơ hội thứ hai. Nếu bạn từ chối thêm một lần nữa, thì không còn hy vọng gì để thay đổi. Bạn có thể xuất gia

ngắn hạn hoặc dài hạn, nhưng điều quan trọng là bạn đang có mặt ở đây và có đủ điều kiện để hành thiền.

Trước đây, bạn đã từng có cơ hội, nhưng bạn đã sử dụng sai - bạn không thực hành đúng chánh niệm, xả ly, và thiền tập. Vì thế, cuộc sống của bạn vẫn không thay đổi. Đó là lỗi lầm của bạn. Nhưng hiện tại bạn vẫn còn đủ phước để hành thiền.

Nếu không còn phước, bạn sẽ không thể hiểu và thực hành như thế này. Nhưng nếu bạn tiếp tục hành thiền nghiêm túc, thì phước báu sẽ tăng trưởng. Khi đó, cuộc sống và tâm bạn chắc chắn sẽ chuyển hóa. Nếu bạn chỉ dựa vào bản thân, thì không chắc chắn điều gì.

Nhưng hiện giờ, bạn đang nương tựa vào Pháp - đang làm việc thiện với chánh niệm và xả ly - mà Pháp thì chắc chắn. Vì vậy, bạn nên buông bỏ sự nương tựa vào cái tôi và học cách nương tựa nhiều hơn vào chánh niệm và xả ly. Khi đó, sức mạnh của chính chánh niệm và xả ly trong bạn sẽ giúp chuyển hóa cuộc sống và nội tâm bạn.

Chính nhờ thực hành và giảng dạy chánh niệm và xả ly mà tôi đã trở thành một thiền sư thực thụ. Tôi đã giúp được nhiều người, giải quyết được nhiều vấn đề của họ. Tất cả là nhờ vào sức mạnh của chính nội tâm tôi - từ chánh niệm và xả ly mà có.

Còn bạn, hiện tại bạn vẫn chưa đủ sức mạnh ấy. Đó là lý do bạn muốn thay đổi, nhưng vẫn chưa thay đổi được. Điều bạn thật sự cần bây giờ, là: hãy hành thiền một cách nghiêm túc, với chánh niệm và xả ly.

Question 3: Venerable Sayadaw, since childhood, I have experienced deep emotional wounds in my relationship with my mother. She often spoke harshly to me and never truly listened, which made me feel worthless. Even though I tried to patiently express my feelings, she misunderstood me and believed others over me. This caused me great pain and a sense of injustice.

To avoid conflict, I kept myself busy with school and part-time work, just to stay away from her. Every time I was near her, her past words would echo in my mind, making me tense and filled with negative thoughts.

Recently, I came across your Dhamma talks by chance. Listening to your teachings helped soothe me, allowing me to let go a little and return inward. However, that peace is only temporary. The emotional wounds still cause mental tension, headaches, and sometimes even despair.

Venerable Sir, please kindly guide me: How can I truly let go of these inner wounds and live peacefully with my mother and with myself?

Answer:

If you come and stay in a meditation centre like this, your problems will be solved easily. Because of attachment to yourself and your mother, attachment to physical, verbal and mental action, there is suffering in your mind and life. So, you need to detach. Now you are staying and practicing here, this is detachment. It is better to stay longer, to practice longer. In this way, there will be less and less

attachment in your mind concerning your mother and with your life as a lay person.

You can change your life as a new meditator. You can also ordain as a nun. In this way, everything will change, this is relying on Buddha Dhamma and Sangha. You need nothing to do, just continue to rely on Buddha Dhamma and Sangha like this. In this way, Dhamma will solve your problem. Dhamma will solve the problems between you and your mother. This is an indirect and surest way of solving the problems of the body and mind.

If you are staying here by practicing meditation, you are going to understand you are receiving back what you did before in the past life. You already did the same to your children. That's why you have to suffer the same in this life. If you don't understand your mistakes, your mistakes will be bigger and bigger. In this way, you must suffer more and more worsley.

If you understand, you need nothing to do. You just need to endure. You just need to control your physical, verbal and mental mistakes. You don't need to control your mother. You just need to control yourself-your action-not to do again as your mother. For the past mistake, we cannot correct. But we can get lessons, and then we can try not to make the same mistake again. In this way, your future will be better and better.

Try to emphasize more on action than the person. Actions are powerful. Bad actions are creating bad results. Because of your bad action, you are suffering badly in this

life. You need to control not to do bad things by yourself. In this way, the problems will be solved for sure.

Câu hỏi 3: Kính bạch Ngài, từ nhỏ, con đã có nhiều tổn thương trong mối quan hệ với mẹ. Mẹ thường dùng lời nói nặng nề, không lắng nghe con, khiến con cảm thấy mình không có giá trị. Dù con đã cố gắng kiên nhẫn chia sẻ cảm xúc, mẹ vẫn hiểu lầm và không tin con, mà lại tin người ngoài. Điều này khiến con rất đau lòng và cảm thấy bất công.

Con từng né tránh mẹ bằng cách bận rộn học hành và đi làm để không phải đối mặt. Mỗi khi ở gần mẹ, những lời nói cũ lại hiện về khiến con căng thẳng và có suy nghĩ tiêu cực.

Gần đây, con tình cờ nghe pháp thoại của Ngài và cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Con có thể buông bỏ phần nào và quay về bên trong, nhưng sự an tĩnh đó chỉ kéo dài trong chốc lát. Những tổn thương cũ vẫn còn khiến con thường xuyên đau đầu và rơi vào tâm trạng tiêu cực, thậm chí có lúc tuyệt vọng.

Con kính xin Ngài chỉ dạy cho con: Làm sao để con buông bỏ được những tổn thương này và có thể sống bình an hơn với mẹ và với chính mình?

Trả lời:

Nếu bạn đến và ở lại trong một trung tâm thiền như thế này, các vấn đề trong cuộc sống của bạn sẽ được giải quyết dễ dàng hơn. Khổ đau trong tâm bạn đến từ sự dính mắc vào bản thân, vào mẹ bạn, và vào các hành động của

thân, khẩu, ý. Vì vậy, điều bạn cần là sự xả ly. Việc bạn đang ở lại đây và hành thiền chính là một bước xả ly rất quan trọng. Nếu có thể ở lại lâu hơn và thực hành nhiều hơn, sự dính mắc trong tâm bạn với mẹ và với đời sống cư sĩ sẽ giảm bớt dần.

Bạn có thể thay đổi cuộc sống của mình như một thiền sinh mới. Bạn cũng có thể chọn xuất gia làm tu nữ. Như vậy, bạn đang đặt niềm tin nơi Phật, Pháp, và Tăng. Bạn không cần phải cố làm gì thêm, chỉ cần tiếp tục nương tựa vào Tam Bảo như hiện giờ. Khi đó, chính Pháp sẽ giúp bạn hóa giải những vấn đề - kể cả trong mối quan hệ giữa bạn và mẹ bạn - theo cách chắc chắn nhưng nhẹ nhàng.

Nếu bạn tiếp tục ở lại đây và hành thiền, bạn sẽ hiểu ra rằng những gì đang xảy đến trong cuộc sống hiện tại là kết quả của những việc bạn từng làm trong quá khứ. Có thể bạn đã từng đối xử với con cái mình như vậy, nên giờ bạn nhận lại điều tương tự. Nếu bạn không hiểu ra lỗi của mình, thì những khổ đau này sẽ lặp lại, thậm chí còn nặng nề hơn.

Khi bạn hiểu ra, bạn không cần cố thay đổi điều gì bên ngoài. Bạn chỉ cần kiên nhẫn, giữ gìn hành động của thân, khẩu, ý, và không làm lại những điều sai trái trước đây. Bạn không cần phải thay đổi mẹ mình, chỉ cần thay đổi chính mình. Những lỗi cũ không thể sửa lại được, nhưng bạn có thể học được bài học và không lặp lại nữa. Nhờ vậy, tương lai của bạn sẽ tươi sáng hơn.

Bạn nên tập trung vào hành động, thay vì tập trung vào con người. Hành động tạo ra kết quả. Những việc làm sai sẽ đem lại quả khổ. Bạn đang khổ vì chính hành động sai trong quá khứ của mình. Giờ bạn chỉ cần kiểm soát bản

thân, không tạo thêm nhiều lỗi lầm mới nữa - và bằng cách đó, vấn đề sẽ được giải quyết dần dần.

Question 4: Venerable Sayadaw, I met my husband 10 years ago, but we only started a romantic relationship about five months before our wedding. Two months later, we got married.

Now I feel confused because there's a sense of regret in my heart, although I don't understand why I feel this way. My husband treats me well, his family is kind to me, and I have nothing to worry about in daily life. Yet deep inside, I still feel regret about this marriage.

Sayadaw: How do you feel about your current work?

Meditator: I am currently working as an English teacher, both online and offline. I feel fulfilled and satisfied with this job.

Sayadaw: How about your meditation practice? When did you start?

Meditator: I started practicing meditation 10 years ago. I've followed one consistent method and have maintained regular practice since then.

Sayadaw: What is your age? What do you really want to be?

Meditator: I am 34 years old. Right now, I don't want to become anything. I just want to be alone. I've spent a

long time living alone, and I feel comfortable continuing that way.

Answer:

So you don't have much strong desire. Only staying alone, is it right? If you want to stay alone, you should be a nun. It's better. If you stay as a lay person, you may face this kind of problem all the time.

As a nun, you can teach English, you can teach meditation, you can help others. You are free as a nun to stay alone or to stay together with the other nuns. Because you are practicing meditation for 10 years continuously, regularly, but you are practicing with attachment — attachment on yourself, attachment on method, attachment on staying alone.

The problem is attachment in your mind. So you must emphasize to detach from yourself, from your desire of staying alone. You can continue to stay with your husband with a zdetaching mind. This is one solution.

If you can detach, you don't need to stop the relationship. If you cannot detach from your desire, you can stop the relationship legally or you can stop freely. One way is you get married legally, now you can divorce legally. Another thing is you can speak openly to your husband — you want to stay alone, so let me stay alone. If he agrees, it's okay. Nothing to do. Everything is possible.

If we are practicing meditation, you don't have much choice — detaching to stay with your husband with a detaching mind, or legally divorced, or do nothing. If you

are not sure yet, do nothing. Try to stay alone by yourself without divorce. In this way the problems will be solved. This is the right to do.

I can understand like this because I'm doing good deeds. That's why I know what is right, what is wrong. Besides, I can do what is right. I can stop doing what is wrong. You are not practicing seriously, that's why you don't know like me, you cannot do like me. That's why you need my help, my guidance.

If you continue to practice seriously, you will understand by yourself. Very simple. No problem. That is not the problem. Getting married is not the problem — attachment is the problem. Divorce is also not a problem — attachment is a problem. Staying together is not a problem — attachment is a problem. Staying alone is not a problem — attachment is a problem.

So you need to detach. The other things are not important. To detach from yourself and from your desire is the most important for you.

Câu hỏi 4: Kính bạch Ngài, con quen biết chồng con cách đây 10 năm, nhưng chỉ bắt đầu yêu nhau khoảng 5 tháng trước khi cưới. Sau đó, 2 tháng sau thì tụi con kết hôn.

Hiện giờ, con cảm thấy rất hoang mang vì trong tâm con có sự hồi tiếc, dù con không rõ vì sao lại hồi tiếc. Chồng con đối xử tốt, gia đình chồng cũng rất tử tế, cuộc sống hiện tại con không thiếu thốn gì, không có gì phải

lo lắng. Nhưng sâu trong lòng, con vẫn cảm thấy hối tiếc về cuộc hôn nhân này.

Thiền Sư: Còn công việc hiện tại của bạn thì sao?

Thiền sinh: Dạ, hiện con đang dạy tiếng Anh cả online lẫn offline. Con cảm thấy hài lòng trong công việc này.

Thiền Sư: Về thực hành thiền thì sao? Bạn bắt đầu từ khi nào?

Thiền sinh: Dạ, con bắt đầu hành thiền từ 10 năm trước, theo một phương pháp nhất quán và duy trì thực hành đều đặn từ đó đến nay.

Thiền Sư: Bạn bao nhiêu tuổi rồi? Bạn thật sự muốn trở thành ai?

Thiền sinh: Dạ con 34 tuổi. Hiện tại con không muốn trở thành gì cả. Con chỉ muốn ở một mình. Con đã sống một mình trong thời gian dài, và cảm thấy thoải mái khi tiếp tục như vậy.

Trả lời:

Vậy là bạn không có nhiều ham muốn, không có mong cầu mạnh mẽ gì — chỉ muốn sống một mình, đúng không? Nếu bạn muốn sống một mình, bạn nên xuất gia làm ni cô — điều đó sẽ tốt hơn. Nếu bạn vẫn sống đời cư sĩ, bạn có thể sẽ luôn gặp những vấn đề như thế này.

Là một ni cô, bạn có thể dạy tiếng Anh, có thể dạy thiền, có thể giúp người khác. Bạn sẽ được tự do — có thể sống một mình hoặc sống cùng các ni cô khác. Dù bạn đã hành thiền liên tục suốt 10 năm, nhưng bạn vẫn đang hành

thiền với sự dính mắc — dính mắc vào bản thân, dính mắc vào phương pháp, dính mắc vào việc sống một mình.

Vấn đề là sự dính mắc trong tâm bạn. Vậy nên, bạn cần chú trọng vào việc xả ly khỏi chính mình, khỏi mong muốn được sống một mình. Bạn vẫn có thể tiếp tục sống với chồng, nhưng với một tâm đã xả ly. Đây là một giải pháp.

Nếu bạn có thể xả ly, bạn không cần phải chấm dứt mối quan hệ. Nếu bạn không thể xả ly khỏi mong muốn đó, bạn có thể kết thúc mối quan hệ — một cách hợp pháp hoặc tùy ý. Một cách là: bạn đã kết hôn hợp pháp, thì giờ bạn có thể ly hôn hợp pháp. Một cách khác là: bạn nói chuyện thẳng thắn với chồng — "Tôi muốn sống một mình, xin hãy để tôi được sống một mình." Nếu anh ấy đồng ý, thì ổn thôi. Không có gì phải làm thêm. Mọi chuyện đều có thể giải quyết được.

Nếu bạn đang hành thiền, bạn sẽ không có nhiều lựa chọn — hoặc là xả ly để tiếp tục sống với chồng, hoặc là ly hôn hợp pháp, hoặc là không làm gì cả. Nếu bạn chưa chắc chắn, thì cứ không làm gì cả. Hãy thử sống một mình mà không cần ly hôn. Bằng cách đó, các vấn đề sẽ được giải quyết. Đó là điều đúng đắn nên làm.

Tôi có thể hiểu như vậy vì tôi đang làm thiện pháp. Đó là lý do tại sao tôi biết điều gì là đúng, điều gì là sai. Hơn nữa, tôi có thể làm điều đúng và đừng làm điều sai. Còn bạn thì chưa thực hành nghiêm túc, nên bạn không biết như tôi, không làm được như tôi. Vì vậy bạn cần sự giúp đỡ và hướng dẫn của tôi.

Nếu bạn tiếp tục thực hành nghiêm túc, bạn sẽ tự mình hiểu được. Rất đơn giản. Không có gì là vấn đề. Kết hôn không phải là vấn đề — dính mắc mới là vấn đề. Ly hôn cũng không phải là vấn đề — dính mắc mới là vấn đề. Sống cùng nhau không phải là vấn đề — dính mắc mới là vấn đề. Sống một mình cũng không phải là vấn đề — dính mắc vẫn là vấn đề.

Vì vậy, bạn cần phải thực hành xả ly. Những điều khác không quan trọng. Xả ly với chính mình và mong muốn của mình là điều quan trọng nhất đối với bạn.

Question 5: Dear Sayadaw, I have learned that the Buddha often advised us to stay away from foolish and unwholesome individuals. In my own family, I have an elder brother whose mind is often filled with anger and greed. I tried my best to help and support him, hoping he might change, but my efforts brought no result. Eventually, I chose to distance myself in order to preserve my own inner peace.

Could you give me guidance so I can understand the Buddha's teaching in such a situation?

Answer:

As a meditator, I understand the teaching of the Buddha: not to keep bad views, bad speech, or bad actions in the mind. We must not keep evil minds, evil speech, or evil actions. That is what I understand about the teaching of Buddha as a meditator.

Before I practiced meditation, I understood it simply as if we meet with bad people, we must stay away. But that is not complete. If we accept anger is bad, then greed and ignorance are also the same. So, if we stay away from angry people, we must also stay away from greedy people and from ignorant people. In this way, we must even stay away from ourselves, but that is not possible to do like this.

Before practicing meditation, I couldn't stay with the people who are making mistakes, even my parents, they are angry, they are greedy, they are fighting each other, blaming each other. What I can do as a mediator is not to keep their mistakes and their bad habits in my mind – it is possible, I will not keep it in my mind. I will keep their good points: they are healthy, they have a long life, my father is educated, my mother is diligent. As a meditator, I will keep only the good points of my parents, and also the good points of myself. In this way, I can be in harmony with everyone, including myself.

I am well known in the country and in the world because of teaching meditation in both Myanmar and English languages. Not many meditators are teaching meditation in English—that's why many people know me, and many meditators know me because of my teaching in English. Not many people are helping people, that's why Thabarwa Center is well known—because of helping people.

On the other hand, I also received many complaints, many bad views, and many misunderstandings from the people. But I will not keep them in my mind. I can detach

from my mind—that's why I don't need to delete their comments. I don't need to make them unfriendly. I just need to detach from my mind. In this way, they can be satisfied to do what they like in their own way, and I can also be satisfied to do what I like—to do what is right. If I make them not satisfied, I may not be satisfied in return because of making them not satisfied.

In this way, I am skillful in making use of the evil mind, negative mind, misunderstanding, and evaluation—to learn lessons and to get lessons from them, not only for me but also for everyone. I am also teaching everyone to understand and practice like this.

My responsibility as a teacher is to teach what is right, what I understand. Learning or not learning is the responsibility of students. If I am dutiful in my teaching, I will have dutiful students or followers—that is my belief. If I am not dutiful in my teaching, I will not have dutiful students or followers.

In this way, I can solve the misunderstanding, lack of understanding, or bad views of people in society. I have my own solution and understanding to solve every problem. I use my own solution. In this way, I can continue teaching and doing good deeds limitlessly.

Thank you for your question! Because of asking like this, I got the chance to explain very difficult things, not easy to explain by using the language.

Câu hỏi 5: Kính bạch Thiền sư, con được biết Đức Phật thường dạy nên tránh xa người ngu ác. Trong gia đình con, có một người anh trai với tâm tính thường

xuyên sâu hận và tham lam. Con đã cố gắng giúp đỡ và chuyển hóa, nhưng không có kết quả. Cuối cùng, con đã chọn cách rời xa để giữ gìn sự bình an cho bản thân. Kính mong Thiền sư từ bi chỉ dạy cho con hiểu rõ hơn về lời dạy của Đức Phật trong trường hợp như vậy. Con xin tri ân Thiền sư.

Trả lời:

Là một thiền sinh, tôi hiểu lời dạy của Đức Phật là: không giữ ý xấu, không giữ lời nói xấu, không giữ hành động xấu trong tâm. Chúng ta không nên giữ những tâm ác, lời ác, hay hành động ác. Đó là điều tôi hiểu về giáo pháp của Đức Phật, từ góc nhìn của một hành giả.

Trước khi hành thiền, tôi hiểu đơn giản như người đời: Nếu gặp người xấu, thì tránh xa họ. Nhưng hiểu như vậy là chưa trọn vẹn. Nếu ta chấp nhận rằng sân là xấu, thì tham và si cũng là xấu. Vậy nếu tránh xa người sân, thì cũng phải tránh xa người tham và người si. Như vậy, ta còn phải tránh xa cả chính mình, vì chính ta cũng có tham – sân – si. Nhưng điều đó là không thể.

Trước khi hành thiền, tôi không thể ở gần những người hay mắc lỗi, ngay cả cha mẹ tôi. Họ cũng có sân, có tham, họ thường cãi nhau, trách móc nhau. Là một thiền sinh, điều tôi có thể làm là: Không giữ những lỗi lầm, thói xấu của họ trong tâm — điều đó là có thể làm được. Tôi không giữ điều xấu trong tâm, mà chỉ giữ lại những điểm tốt của họ: Cha mẹ tôi khỏe mạnh, sống thọ, cha tôi là người có giáo dục, mẹ tôi thì siêng năng. Tôi sẽ giữ những điều tốt đó, của cha mẹ tôi, và của cả chính bản thân tôi. Nhờ vậy, tôi có thể sống hòa hợp với tất cả mọi người, kể cả chính mình.

Tôi được nhiều người biết đến ở trong nước và trên thế giới vì tôi giảng thiền bằng cả tiếng Myanmar và tiếng Anh. Không có nhiều thiền sư dạy thiền bằng tiếng Anh — nên nhiều người biết tôi, và nhiều thiền sinh biết đến tôi nhờ điều đó. Cũng tương tự, vì không có nhiều người giúp đỡ những người khác, nên Trung tâm thiền Thabarwa được biết đến vì giúp đỡ mọi người.

Mặt khác, tôi cũng nhận rất nhiều chỉ trích, nhiều hiểu lầm, nhiều quan điểm sai lệch từ mọi người. Nhưng tôi không giữ chúng trong tâm. Tôi có thể xả ly khỏi tâm mình, nên không cần xóa bình luận, không cần hủy kết bạn. Tôi chỉ cần xả ly trong tâm. Như vậy, họ vẫn được hài lòng, được làm theo cách của họ. Còn tôi cũng có thể hài lòng và làm điều tôi cho là đúng.

Nếu tôi khiến họ không hài lòng, thì chính tôi cũng sẽ không được hài lòng, vì đã làm điều không mang lại sự bình an cho cả hai.

Tôi có khả năng sử dụng cả tâm xấu, tâm tiêu cực, sự hiểu lầm, và phê bình — để học ra bài học, không chỉ cho tôi, mà cho tất cả mọi người. Tôi cũng dạy mọi người hiểu và thực hành như vậy.

Trách nhiệm của tôi với tư cách một người thầy là: Dạy điều đúng, dạy điều tôi hiểu rõ.

Còn việc học hay không học là trách nhiệm của học trò. Tôi tin rằng, nếu tôi làm tròn bổn phận giảng dạy, thì tôi sẽ có học trò và đệ tử có trách nhiệm. Ngược lại, nếu tôi không tròn bổn phận, tôi sẽ không có người học trách nhiệm.

Nhờ đó, tôi có thể giải quyết những hiểu lầm, quan điểm sai lệch, sự thiếu hiểu biết trong xã hội. Tôi có cách hiểu và giải pháp riêng để giải quyết mọi vấn đề. Tôi sử dụng giải pháp của chính mình. Nhờ vậy, tôi có thể tiếp tục giảng dạy và làm thiện pháp không giới hạn.

Cảm ơn bạn đã đặt câu hỏi. Chính nhờ câu hỏi này, tôi mới có cơ hội để giảng giải một điều rất khó nói, một điều khó truyền tải bằng lời.

Question 6: Venerable Sayadaw, may I ask how to balance between work and spiritual life?

I currently work in the banking sector. I divorced my husband five years ago due to his gambling, which caused our family to break apart. We had two daughters together. One year after the divorce, he committed suicide. Before his passing, he still cared for the children, so I continued fulfilling my role as a daughter-in-law by supporting his family—for the sake of our daughters.

After these events, I reflected on the impermanence of life and realized that everything arises from karma. I recognized my past mistakes, especially my harsh speech toward my mother, and I've since developed faith in the Triple Gem and made a sincere effort to follow the Buddha's teachings, even though I do not fully understand them yet. I try to maintain mindfulness by observing my breath during my lunch breaks at work.

I humbly seek your guidance on the following:

Do I still have karmic ties with my former husband, or did they end when he passed away?

What should I do to raise my two daughters well after their father's death?

Could this be a case of shared karma? My husband lost his father at age 11, and now my eldest daughter also lost her father at the same age.

I sincerely request your kind explanation so that I can continue my practice with right understanding.

Sayadaw: What was the reason for the divorce between you and your husband?

Meditator: Venerable Sir, we had different views and lifestyles. We couldn't live in harmony.

Sayadaw: Who initiated the divorce?

Meditator: I did.

Sayadaw: How long was it from the time you got married until the divorce?

Meditator: Actually, from the beginning of the marriage, I already felt we were not compatible. But I tried to maintain the marriage for five years because of our children. When my husband got into too much debt, I finally decided to divorce.

Answer:

We should see more on action and reaction, or cause and effect, rather than focusing on the person who is doing the action.

As a meditator, we emphasize the mind more than the life or body. So also, as a meditator, we should focus more on action and reaction or cause and effect, rather than the person who is doing or not doing. This is the right understanding.

All these actions concern everyone. Whatever we do, every action of our body and mind will return to us in the same way. If we do bad, there will be a bad reaction to us. No one is revenging; only the action has the power to bring about the same reaction.

If we understand this, we dare not do bad to others. We dare not destroy the life of ourselves or others. We dare not destroy our belongings or those of others.

If we destroy life, it is the cause of having our life destroyed in return. This is the law of karma. Destroying belongings is the cause of having our belongings destroyed in return. This is also the law of karma.

Destroying the wife and husband of the other is being destroying our life as a wife or husband in return. Destroying others' understanding is the cause of having a wrong understanding of our own in return.

In this way, we dare not lie. We dare not destroy the family members of others or ourselves. We dare not take the belongings of others. We dare not use drugs or alcohol, that is destroying our intelligence.

People who lack intelligence are those who have destroyed their intelligence by using drugs and alcohol. This is the law of karma. We must be careful with whatever we do. If there is a cause, there will be an effect, the same effect in return. The cause will return bad to us. Good causes will bring good results to us. Good causes will return good reactions to us.

This law of karma is very powerful, it really works. No one can stop it. Whenever there is a cause, there will be an effect. Whenever there is an action, there will be the same reaction.

With this right understanding, I dare not do bad things to myself or others. I dare not kill any living being, including myself. With this right understanding, I dare not do sexual conduct.

Whatever we do, there will be a corresponding reaction, for sure. Only by not doing bad, will there be no bad consequence. Besides, if we are not doing what is right and good, there will also not be good results, for sure. If we are not doing good actions, we will not receive good results in return.

With this right understanding, I dare not stop doing good deeds. Because we all want to be healthy, to live long, to get success whatever we do, and to fulfill all our needs, we must do good deeds all the time.

In this way, good consequences, good results, and good reactions will come back continuously. So doing good deeds should be continuous and serious. In this way, we receive good results and good reactions that will follow

continuously. This is the law of karma. This is for everyone.

Whatever bad action your late husband did is the same action as what you have done in your past life. That's why you received the same reaction because you have done it before. If you understand like this, you will not blame your husband. You, your husband, and everyone else are not important, only the actions are important.

All bad reactions are caused by our bad actions. All good reactions are also caused by our past good actions.

So your husband may have led to divorce with his partner in his past life, that's why he had to divorce in return. You too must experience the same reaction in the future.

Another truth is: attachment to bad experiences is also the cause of having bad experiences.

Your husband and your daughter may have the same attachment of losing their parents when they were 11 years old. That's why their attachment to the experience of losing their parents.

You are all members of one family. So the actions of good and bad, right and wrong, are normally different from each other. They may be different in timing, but the actions and reactions are the same. This is a selfless view. It is complete and without side effects.

Your former view was a self-view - a limited and created view. It was not complete. There are many cycles.

Now, you must try to change from a self-view to a selfless view. In this way, the problems will be solved. You just need to change your understanding from "one self" to "non-self." In this way, everything will be nothing. Everyone will be no one. Nothing is important, it is just to experience only.

Your husband was attached to suicide himself, that's why attachment is the cause of his death. If he cannot detach, he will continue to commit suicide again and again.

If you understand, he may understand later because there is a connection between each other. Your mind and your life are connected with your husband and daughter. Their minds and lives are also connected with you. So if you understand in the right way, they may follow to understand in the future. If no one understands, then no one has a chance to know the truth.

Câu hỏi 6: Kính bạch Ngài, con xin hỏi làm sao để cân bằng giữa công việc và cuộc sống?

Hiện con đang làm trong ngành ngân hàng. Con và chồng đã ly hôn được 5 năm vì chồng cờ bạc, làm gia đình tan vỡ. Chúng con có hai con gái. Một năm sau khi ly hôn, chồng con tự tử. Trước khi mất, anh vẫn quan tâm đến con nên con vẫn giữ trách nhiệm làm dâu, chăm lo cho gia đình bên chồng vì các con.

Sau biến cố, con chiêm nghiệm lại đời sống vô thường và thấy rõ tất cả đều do nghiệp. Con nhận ra những lỗi lầm trong quá khứ, nhất là khẩu nghiệp với

mẹ, nên con phát tâm tu học theo Phật pháp dù chưa hiểu sâu. Con đang thực hành chánh niệm đơn giản trong lúc nghỉ trưa bằng cách quan sát hơi thở.

Con có vài thắc mắc mong được Ngài chỉ dạy:

Con và chồng cũ còn duyên nghiệp gì không? Sau khi anh ấy mất, nghiệp giữa hai người đã chấm dứt chưa?

Con nên làm gì để nuôi dạy hai con tốt sau khi mất cha?

Có phải đây là cộng nghiệp, vì chồng con mất bố khi 11 tuổi, và con gái lớn của con cũng mất bố lúc 11 tuổi?

Con kính xin Ngài từ bi giải đáp để con tiếp tục hành trì đúng đắn.

Thiền sư: Nguyên nhân nào dẫn đến sự ly hôn giữa cô và chồng?

Thiền sinh: Dạ, tụi con có quan điểm sống và lối sống khác nhau, không hòa hợp được với nhau.

Thiền sư: Ai là người chủ động ly hôn?

Thiền sinh: Dạ, là con ạ.

Thiền sư: Từ khi kết hôn đến lúc ly hôn là bao lâu?

Thiền sinh: Dạ, thật ra ngay từ đầu cuộc hôn nhân, con đã không cảm thấy hợp với chồng. Nhưng vì các con nhỏ nên con cố gắng giữ cuộc hôn nhân ấy trong 5 năm. Đến khi chồng con nợ nần quá nhiều, con mới quyết định ly hôn.

Trả lời:

Chúng ta nên nhìn từ góc độ của hành động và phản ứng trả lại hay nhân và quả, thay vì tập trung vào cá nhân tạo ra hành động ấy.

Là hành giả thiền định, chúng ta chú trọng vào tâm nhiều hơn là thân hay đời sống vật chất. Do đó, chúng ta cần chú trọng vào hành động và phản ứng, vào nhân và quả, hơn là vào người làm hay không làm điều đó. Đây là chánh kiến.

Mọi hành động đều liên hệ đến tất cả mọi người. Bất cứ điều gì chúng ta làm, mỗi nghiệp của thân và tâm sẽ quay trở lại với chính ta theo cách tương ứng. Nếu tạo ác nghiệp, ác quả sẽ trở. Không ai trả thù ai cả—chỉ có hành nghiệp có năng lực chiêu cảm quả báo tương ứng.

Nếu hiểu rõ điều này, ta sẽ không dám làm điều bất thiện với ai, kể cả với chính mình. Ta không dám phá hoại sinh mạng của bất kỳ ai. Ta không dám làm tổn hại tài sản người khác cũng như của bản thân mình.

Tước đi sinh mạng của người khác là nhân đưa đến quả báo mất mạng của mình về sau. Đó là luật nhân quả. Phá hoại tài sản là nhân đưa đến quả báo bị tổn thất tài sản về sau. Cũng là luật nhân quả. Phá hoại vợ hoặc chồng của người khác chính là đang hủy hoại cuộc sống làm vợ hoặc chồng của chính mình. Phá hoại chánh kiến của người khác là nhân đưa đến tà kiến nơi chính mình.

Hiểu như vậy, ta sẽ không dám nói dối, không dám hủy hoại thành viên trong gia đình người khác hay chính mình, không dám trộm cắp, không dám sử dụng chất gây

nghiệp như ma túy, rượu bia, vì điều đó là hủy hoại trí tuệ của ta.

Những người kém trí là do đã tự phá hoại trí tuệ của mình trong quá khứ thông qua việc sử dụng các chất kích thích trước đó. Đó là nghiệp báo.

Do vậy, ta phải hết sức cẩn trọng trong mọi hành động. Có nhân thì ắt có quả. Quả sẽ trở lại đúng với nhân đã gieo. Nhân bất thiện sinh quả bất thiện, nhân thiện sinh quả thiện. Luật nhân quả rất mạnh mẽ, thực sự vận hành với tất cả mọi người, không ai có thể ngăn cản. Có nhân thì có quả, có nhân thì có báo ứng.

Với sự hiểu biết đúng này, tôi không dám tạo ác nghiệp đối với mình hay người khác. Tôi không dám tước đi sinh mạng của chúng sinh khác, kể cả với bản thân. Với chánh kiến này, tôi không dám phạm giới tà dâm.

Bất kỳ hành động nào cũng sẽ tạo ra phản ứng tương ứng. Chỉ bằng cách không tạo nghiệp bất thiện thì mới không có quả báo xấu. Nhưng nếu không tạo nghiệp thiện, thì cũng sẽ không có quả báo tốt. Không gieo trồng thì không thể gặt hái.

Với sự hiểu biết này, tôi không dám dừng lại trong việc hành thiện. Vì ai trong chúng ta cũng mong được khỏe mạnh, sống lâu, thành tựu, và được đáp ứng đủ mọi nhu cầu. Vì vậy, việc hành thiện phải được thực hành liên tục và nghiêm túc.

Khi đó, các thiện quả, thiện báo và thiện duyên sẽ tiếp tục đến với ta. Do vậy, hành thiện cần được duy trì một cách đều đặn và nghiêm túc. Và khi đó, quả lành sẽ tiếp nối đến

không ngừng. Đây là luật nhân quả, quy luật này áp dụng cho tất cả mọi người.

Những nghiệp xấu mà chồng bạn tạo ra trong đời này thực chất tương ứng với những gì bạn đã làm trong tiền kiếp. Vì thế, bạn mới thọ nhận quả báo như hiện tại. Nếu hiểu điều này, bạn sẽ không còn oán trách chồng nữa. Bạn, chồng bạn hay bất kỳ ai cũng không quan trọng, chỉ có hành nghiệp là quan trọng.

Mọi quả báo xấu đều xuất phát từ ác nghiệp của chính mình. Mọi quả báo tốt cũng đều từ thiện nghiệp quá khứ mà sinh. Có thể trong tiền kiếp, chồng bạn đã từng phá hoại đời sống hôn nhân của người khác, nên kiếp này phải trả quả bằng việc ly hôn. Bạn cũng có thể phải trải qua quả tương tự trong tương lai, nếu từng tạo nhân như vậy.

Một sự thật nữa là: sự dính mắc vào những trải nghiệm đau khổ cũng chính là nhân của việc tái lại những trải nghiệm khổ đau ấy.

Chồng bạn và con gái có thể cùng mang một loại nghiệp dính mắc với việc mất cha mẹ khi mới 11 tuổi. Chính sự dính mắc ấy đã chiêu cảm ra trải nghiệm tương tự.

Cả nhà bạn là những người chung một gia đình. Vì vậy, tốt hay xấu, đúng hay sai có thể khác nhau về thời điểm, nhưng bản chất của nhân và quả là như nhau. Đây là cái nhìn vô ngã, hoàn thiện và không có tác dụng phụ.

Góc nhìn cũ của bạn là góc nhìn dựa trên bản ngã, giới hạn và được tạo tác bởi cái Tôi nào đó. Góc nhìn này không hoàn thiện và có nhiều tác dụng phụ. Giờ đây, bạn cần thay

đổi góc nhìn của mình từ bản ngã sang góc nhìn của vô ngã. Khi ấy, vấn đề sẽ được giải quyết. Chỉ cần thay đổi cái thấy từ bản ngã sang vô ngã thì mọi sự sẽ trở thành không gì cả.

Mọi người sẽ không còn là ai cả. Không có gì là thực sự quan trọng, mọi thứ chỉ đơn thuần là để trải nghiệm mà thôi. Chồng bạn do dính mắc vào ý niệm tự tử, nên chính sự dính mắc ấy là nhân dẫn đến cái chết của anh ấy. Nếu không thể xả ly, anh ấy sẽ còn tiếp tục việc tự tử trong những kiếp sau.

Tuy nhiên, nếu bạn hiểu được điều này, thì chồng bạn sau đó cũng có thể hiểu, vì giữa các thành viên trong gia đình có sự tương thông. Tâm và đời sống của bạn liên kết với chồng và con gái. Tâm và đời sống của họ cũng liên hệ với bạn. Nếu bạn hiểu đúng, người thân của bạn có thể theo đó mà chuyển hóa. Nhưng nếu không ai hiểu, thì sẽ không có ai có cơ hội thấy được chân lý.

Question 7: What is the right relationship between the parents and the children? And what should we do when the children are not according to our desire?

Answer:

For me, I use the law of karma to solve the problem, not only for practice meditation, but also for family relationships or running business or medical treatment. Whatever I do, I will see from the side of cause and effect of selfless impermanent nature. In this way, I can save merits all the time, I can get profit from 1999 till now.

I learned from a meditation center about the law of karma and then I applied it in my life as a former business owner. I was a businessman when I started practicing meditation. In this way I will take care of the mind more than money, more than teacher and student or leaders and followers. I will try to fulfill the needs of the customer more than profit, I will try to fulfill the needs of my followers.

I will not grasp the discipline. I'm a leader, that's why I can do what I like. You are the follower, that's why you must obey my decision. I will not do like this as a mediator. In this way, I can be what I want, I want to stop the business. In this way I can stop. Before I stop, I want to get success again in my business. I can get success. I want to know what are the problems in my business.

Before I practiced meditation, I didn't know. When I practice meditation I found the solution and then I can solve the problem and my business became normal again. But I became more interested in meditation than business or money, I became more interested in merit than money. That's why I want to stop my business, I continue to practice more seriously.

In this way, by the power of mindfulness and detachment, I can stop the business. I want to donate my belongings, my apartment, my car, my life, my investment for practicing meditation. To fulfill my needs, I continue to practice and then I could successfully donate all my belongings for doing good deeds like this. This is my first investment.

I invest all my belongings and my life to do good deeds like this. This is the best investment what I understand. In this way, I can receive many donations, many donated money, many donated land, property, cars, many life. Some of the people and families will donate the whole family, their life and their belongings to me to Thabarwa Center.

Because I myself donate like this, that's why I can receive back, the same or more than what I donate. In this way, I can continue teaching like this, I can continue opening meditation centers, I can continue helping the most needy people in the society.

I want to help people even when I was young, I had a strong desire to help people but I could not. Only when I started practicing meditation, my desire was fulfilled but when I practiced meditation I needed to detach from all my desire. In this way I have no desire, I became desire free. But at that time, I can help and I can do nearly everything. All my former desires are fulfilled by the power of mindfulness and detachment. Besides, all my new desires are also fulfilled.

Before I practiced meditation I didn't want to be healthy. I don't want to live a long life but when I practiced meditation, I met with many poor and healthy people, in this way I came to know the value of long life, the value of good health. In this way, I have a good desire for myself and then I believe I can have a healthy long life because of doing good deeds like this continuously.

Because of teaching to the patient nearly all the time, this is Dhamma medicine, no side effects. So if you decide as a parent or as a child, it will not be complete for sure. There will be side effects, that's why I decided to detach from making decisions from the side of someone. I will make a decision from the side of no one, nothing, just cause and effect, or action and the same reaction of impermanent nature. In this way I can make many decisions, I can answer many questions, I can also solve the problems of many people for over 20 years continuously and seriously also.

Here in this retreat in Ha noi, I face many difficult problems but I can guide the right answer, the most suitable answer for them. In this way they can be satisfied and happy, that's why I can also be satisfied and happy. The same action and reaction.

As a meditator, I need to be mindful of the mind all the time, that's why I can understand what is the strongest desire. In this way I will choose to fulfill the needs of their strongest desire. In this way again all my strongest desires can be fulfilled in return.

If I fulfill the normal desire, only my normal desire will be fulfilled in return. Because of fulfilling the strongest desire of the many people, if I really want to do something, I can do. If I really want to have something I can have. This is the law of karma, action and the same reaction, never wrong.

So if you really want to fulfill your needs, you must fulfill the needs of others. In this way, in time, your desire will be fulfilled in return. This is sure, if you are trying to

fulfill your needs as a parent, you are not sure to fulfill your needs.

There are many ways, the surest is fulfilling the needs of the people who are concerned with you. In this way, the action of fulfilling the need of your mind, your merit will fulfill your mind, your need in return for sure. But we cannot say what time, we cannot say how but we can say it is sure. Besides, you can be satisfied by relying and using the law of karma.

This is an indirect way of trying to get what we want, but it is sure. We are relying on Dhamma, and this way Dhamma will fulfill our needs. We are fulfilling the need of Buddha Dhamma and Sangha. In this way Buddha Dhamma and Sangha will fulfill our need in return, this is sure. I have been doing like this for over 20 years continuously. In this way I can do many things.

Câu hỏi 7: Đây là một mối quan hệ đúng đắn giữa cha mẹ và con cái? Và mình nên làm gì khi mà con cái không theo ý mình ?

Trả lời:

Đối với bản thân tôi, tôi sử dụng luật nhân quả để giải quyết vấn đề không chỉ trong vấn đề về thực hành thiền mà còn trong vấn đề về gia đình, mối quan hệ, tài chính, xây dựng doanh nghiệp, hay chữa bệnh cho người khác. Trong bất kể điều gì tôi làm, tôi cũng sẽ cố gắng nhìn từ góc độ của nhân và quả của bản chất vô thường vô ngã, và bằng cách này tôi có thể tích trữ thiện nghiệp phước báu toàn thời

gian, và tôi đã có thể có được một lượng phước báu lớn kể từ năm 1999 cho tới thời điểm hiện tại. Tôi đã học luật nhân quả từ Trung tâm thiền và sau đó tôi đã áp dụng quy luật này vào cuộc sống tôi với tư cách là một chủ doanh nghiệp trước đây.

Khi mà tôi bắt đầu thực hành thiền, thì tôi đã là một chủ doanh nghiệp và bằng cách này tôi đã chăm lo được tâm trí của mình nhiều hơn tập trung chăm lo về tài sản, giáo viên, học sinh, những nhà lãnh đạo, hay những người đi theo sau. Khi làm doanh nghiệp của mình, tôi đã cố gắng đáp ứng được nhu cầu của khách hàng nhiều hơn là việc chỉ đơn thuần có được lợi nhuận và khi đã trở thành một thiền sư, tôi cố gắng đáp ứng nhu cầu những học sinh của tôi.

Tôi không bám chấp vào giới luật hay quy định, thông thường mọi người hay nghĩ rằng với tư cách là một nhà lãnh đạo thì tất cả những thiền sinh và tất cả những người đi theo tôi phải nghe theo quyết định của tôi. Tuy nhiên với tư cách là một thiền sư, thì tôi không làm như vậy, và bằng cách này tôi có thể là bất cứ điều gì tôi muốn, chứ không chỉ bị giới hạn dưới tư cách là một nhà lãnh đạo.

Trước đây tôi đang muốn dừng lại doanh nghiệp của mình, và vì thế tôi đã có thể dừng lại doanh nghiệp của mình. Chỉ khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi mới có thể biết được giải pháp cho doanh nghiệp của mình, biết được giải pháp cho những rắc rối trong doanh nghiệp của mình. Và khi đó, doanh nghiệp của tôi mới dần dần trở lại bình thường.

Tuy nhiên tại thời điểm đó, tôi cảm thấy hứng thú hơn với việc thực hành thiền với việc tích trữ phước báu thiện

ngiệp, hơn là chỉ đơn thuần điều hành doanh nghiệp hay có được thêm tài chính chính. Vì vậy tôi đã quyết định dừng doanh nghiệp của mình để có thể tiếp tục thực hành thiền một cách miên mật hơn nữa, và bằng cách này thông qua sức mạnh của việc thực hành chánh niệm và xả ly, tôi đã có thể dừng lại toàn bộ doanh nghiệp của mình và cúng dường tất cả tài sản của cải của mình cho Phật Pháp và Tăng để tôi có thể chuyên tâm thực hành thiền.

Để có thể đáp ứng được mọi mong muốn, nhu cầu của tôi, tôi đã tiếp tục việc thực hành thiền của mình và bằng cách này tôi đã có thể cúng dường toàn bộ của cải tài sản của mình cho Phật Pháp và Tăng. Tôi đã đầu tư toàn bộ cuộc sống, toàn bộ tài sản của mình để có thể làm thiện pháp như thế này và đây chính là khoản đầu tư đúng đắn tuyệt vời nhất. Thông qua cách này, tôi đã nhận lại được rất nhiều sự cúng dường tương tự như thế. Có một số gia đình thì cúng dường toàn bộ gia đình, toàn bộ cuộc sống của họ cho tôi, và cho trung tâm thiền Thabarwa.

Bởi vì trước đây tôi đã từng cúng dường như thế này và giờ đây tôi đã nhận lại được khoản cúng dường tương tự hoặc nhiều hơn mà tôi đã từng làm. Bằng cách này tôi đã có thể tiếp tục việc giảng dạy của mình, tiếp tục việc mở những Trung tâm thiền, tiếp tục giúp đỡ nhiều người khác ở trong xã hội.

Khi tôi còn trẻ thì tôi đã có một mong muốn mạnh mẽ để giúp đỡ những người khác. Tuy nhiên, tôi đã không thể nào làm được điều đó. Chỉ khi tôi bắt đầu thực hành thiền, thì những mong muốn của tôi mới được dần đáp ứng. Tuy nhiên, khi thực hành thiền một cách nghiêm túc, thì tôi cần

phải xả ly khỏi mọi mong muốn của mình. Và khi đó tâm trí tôi không còn bất kỳ mong muốn nào nữa. Tuy nhiên tại thời điểm đó, tôi đã gần như có thể làm tất cả mọi thứ, tất cả những mong muốn nhu cầu của tôi đều đã được lần lượt đáp ứng thông qua việc thực hành chánh niệm và xả ly. Ngoài ra, những mong muốn mới của tôi cũng dần được đáp ứng.

Trước khi thực hành thiền thì tôi không cần có một cuộc sống trường thọ hay khỏe mạnh. Chỉ khi tôi bắt đầu thực hành thiền tôi mới có cơ duyên được gặp nhiều người già và bệnh tật. Và khi đó tôi mới biết được giá trị của việc có được sức khỏe tốt là như thế nào. Khi đó tôi đã có mong muốn có được một cuộc sống trường thọ và khỏe mạnh. Và chính việc thực hành thiền theo một cách tự nhiên đã đáp ứng lại được mong muốn này của tôi và tất cả những mong muốn này đã được đáp ứng thông qua việc giảng dạy cho những học sinh hay bệnh nhân như thế này toàn thời gian. Và đây chính là liều thuốc của Chánh pháp.

Vậy nếu bạn có một mong muốn gì với tư cách là một bậc cha mẹ hay là một người con thì chắc chắn nó sẽ không trở nên trọn vẹn. Và mong muốn như thế này sẽ có những hệ quả kèm theo. Chính vì thế tôi đã cố gắng xả ly khỏi việc đưa ra quyết định của mình với tư cách là một ai đó hay một bản ngã nào đó. Mà tôi chỉ đơn thuần đưa ra quyết định của mình với tư cách là vô ngã, mà cũng không phải là ai cả, chỉ đơn thuần là nhân và quả của bản chất vô thường vô ngã. Và bằng cách này, tôi đã có thể đưa ra được nhiều quyết định khác nhau, trả lời nhiều câu hỏi khác nhau và tôi đã có thể giải quyết được vấn đề của nhiều người trong nhiều năm liên tiếp.

Trong khóa thiền lần này tại Hà Nội, tôi đã gặp phải rất nhiều vấn đề. Tuy nhiên, trong từng khoảnh khắc, tôi luôn biết đâu là câu trả lời phù hợp nhất, giải pháp phù hợp nhất và tôi đã đưa ra những giải pháp đó và bằng cách này tất cả mọi người xung quanh tôi hay đặt ra câu hỏi cho tôi đều cảm thấy rất mãn nguyện và hài lòng. Và tương tự như thế, chính bản thân tôi cũng trở nên mãn nguyện theo. Đây chính là quy luật nhân và quả.

Với tư cách là một người hành thiền, tôi sẽ hoàn thành những mong muốn mạnh mẽ nhất. Với tư cách là một người hành thiền, tôi cần luôn giữ chánh niệm với tâm, vì vậy tôi có thể hiểu điều gì là mạnh mẽ nhất. Theo cách này, tôi sẽ chọn đáp ứng nhu cầu của mong muốn mạnh mẽ nhất của họ. Và cũng theo cách này, mọi mong cầu mạnh mẽ nhất của tôi sẽ được hoàn thành để đáp lại.

Nếu tôi chỉ đơn thuần đáp ứng những mong muốn bình thường, thì cũng chỉ có những mong muốn tầm thường được đáp ứng. Tuy nhiên bởi vì tôi luôn biết rõ được và đáp ứng được những mong muốn mạnh mẽ nhất trong tôi. Thế nên là bất kể khi nào tôi muốn làm một điều gì đó thì chắc chắn tôi có thể làm được. Bất cứ khi nào tôi muốn có một cái gì đó thì chắc chắn tôi có thể có được. Luật nhân quả này không bao giờ sai và áp dụng cho tất cả mọi người.

Nếu bạn thực sự muốn có một điều gì đó thì bạn phải đáp ứng mong muốn của những người xung quanh và bằng cách này khi nhân duyên đã đủ đầy thì những mong muốn nhu cầu của bạn cũng sẽ lần lượt được đáp ứng. Nếu bạn chỉ đơn thuần của đáp ứng nhu cầu của mình với tư cách là một bậc cha mẹ thì cách thức này không chắc chắn. Cách

thức chắc chắn nhất để có thể đạt được mong muốn của bạn là thông qua việc giúp đỡ những người xung quanh bạn.

Và bằng cách này, phước báu đến từ việc giúp đỡ đó sẽ đáp ứng mong muốn của bạn, và đáp ứng được tâm trí của bạn. Chúng ta không thể nào nói rằng làm thế nào để có được mong muốn đó, hay khi nào thì mong muốn đó mới thành hiện thực. Nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng quy luật này, hay con đường nhân và quả này thì có thật. Chúng ta chỉ có thể mãn nguyện khi sử dụng luật nhân quả một cách đúng đắn, và đây chính là con đường gián tiếp để có thể có được điều mình muốn.

Cách thức này thì chắc chắn. Nếu chúng ta nương tựa vào Phật, nếu chúng ta nương tựa vào chánh pháp thì chắc chắn chánh pháp sẽ đáp ứng lại những mong muốn của chúng ta. Nếu chúng ta đáp ứng mong muốn của Tam bảo thì Tam bảo cũng sẽ đáp ứng lại mong muốn của chúng ta và tôi đã liên tục làm như thế này trong suốt hơn hai mươi năm liên tiếp. Bằng cách này, tôi có thể làm được nhiều thứ.

Question 8: My son is thirty-nine years old this year. He has a wife and three children. Four years ago, due to being involved in debts, gambling, and football betting, my son had to leave home and family to go far away.

The reason is that my son's father (which is my husband) said that now my son has been playing around a lot and has many debts, and at this point, the family is no longer able to help him pay off those debts. If my son stays at home, people will keep coming to demand

payment, and the family will not be able to do any business. Therefore, my son had to leave the house and was only allowed to come back to visit his wife and children, but not to stay at home.

It has been four years since then that my son left and has not returned home. Recently, my son has contacted the family and his children, but he still does not come home because he says that his father drove him away.

About a month ago, I received information that my son has another woman and is expecting a child. I was very surprised. Before, I hoped he would come back, but now with this situation, it seems very unlikely.

So I want to ask you for advice on how to help my three grandchildren receive care like other children, and how my daughter-in-law can have her husband return to care for the family as she has always wished.

Sayadaw: How could you know the current situation of your son as you just described?

Meditator: In fact, he still keeps in touch with me, for the past year, he has been in contact with me and with his wife and children. He just doesn't dare to talk to his father. With his wife and children, he still texts messages and occasionally meets them. Legally, there's nothing official yet, but he has entered into a relationship with another woman, and it's likely that she is about to have his child. Yes, he told me that himself.

Sayadaw: How about his first wife at home? Is she OK?

Meditator: His first wife and three grandchildren are still living in my house. In general, both my son and his wife have said to each other that now, after being apart for so long, they no longer have any feelings for each other. So they're just taking responsibility for raising the children, but there's no emotional connection anymore.

But I think the mistake is on my son's part. He should take responsibility, he should return, and he should make peace with his wife. His wife hasn't done anything wrong. Now, if he says there's no love anymore, then it's entirely his fault. He has to rebuild, to restore that relationship, to reconnect that emotional bond. But if he says he no longer has feelings, it means he already has someone else. He's just saying that to avoid taking responsibility.

I still hope he will come back. But since he told me he has another woman and is about to have a child with her, I suddenly lost hope. I don't know what to do anymore. I'm still living at home and taking care of the grandchildren. They're still living with me in the house.

Answer:

This is the law of karma, we just need to accept it, we just need to detach also to be using only, knowing only, experiencing only.

We can do nothing we just need to accept as it is. If we cannot detach we may experience again and again, if we

can detach we may not we may experience like this less and less.

Câu hỏi 8: Con trai của con năm nay ba mươi chín tuổi, đã có vợ và ba con. Cách đây bốn năm, do vướng vào việc nợ nần, chơi bời, cờ bạc, cá độ bóng đá, nên con trai con đã phải rời nhà, rời gia đình để đi một nơi xa.

Lý do là bố của con trai con (tức là chồng của con) nói rằng bây giờ con trai đã chơi bời rất nhiều, nợ nần nhiều, và đến lúc này gia đình cũng không có khả năng trả giúp cho con trai được. Nếu con trai ở nhà, người ta sẽ cứ đến đòi nợ thì gia đình sẽ không làm ăn được gì, cho nên con trai phải đi khỏi nhà và chỉ được phép về thăm vợ, thăm con rồi đi thôi, không được lưu trú ở nhà.

Từ đó đến nay đã bốn năm, con trai đã đi và không về nhà nữa. Gần đây, con trai có liên lạc lại với gia đình, với các con của con trai, nhưng vẫn không về nhà với lý do là bảo là bố đuổi đi nên không về.

Mới cách đây khoảng một tháng, có thông tin lại với con rằng con trai con đã có người phụ nữ khác và đã sắp có con. Con cũng rất bất ngờ. Trước đây, con cứ hy vọng cháu nó sẽ về, nhưng bây giờ như vậy thì khả năng rất khó.

Nên con muốn hỏi ngài sẽ chỉ giúp cho con xem làm cách nào để giúp ba đứa cháu nội của con có được sự chăm sóc của ba như những đứa trẻ khác, và con dâu của con thì có được chồng trở lại quay về để chăm sóc gia đình như vẫn hằng mong muốn ạ.

Sayadaw: Làm sao bạn biết được tình trạng hiện tại của con trai bạn như bạn vừa mô tả?

Thiền sinh: Thực ra, nó vẫn giữ liên lạc với con. Suốt một năm qua, nó vẫn liên lạc với con và với vợ con của nó. Nó chỉ không dám nói chuyện với bố thôi. Với vợ và các con, nó vẫn nhắn tin và thỉnh thoảng có gặp mặt. Về mặt pháp lý thì chưa có gì chính thức, nhưng nó đã có quan hệ với một người phụ nữ khác, và rất có thể cô ấy sắp sinh con cho nó. Vâng, chính nó đã nói với con điều đó.

Sayadaw: Vậy còn người vợ đầu ở nhà thì sao? Cô ấy vẫn ổn chứ?

Thiền sinh: Vợ nó ở với gia đình nhà con, bốn mẹ con vẫn ở nhà con. Nói chung là hai đứa nó đều nói với nhau rằng bây giờ, kiểu như xa nhau lâu ngày, cũng không còn tình cảm nữa. Thì coi như là cũng chỉ có trách nhiệm để nuôi con thôi, chứ bây giờ cũng không còn tình cảm gì nữa.

Nhưng mà con thì con nghĩ là lỗi sai này là ở con trai nhà con. Thì con trai nhà con phải có trách nhiệm, nó phải quay về, nó sẽ làm lành với vợ nó. Chứ vợ nó thì chẳng có lỗi gì cả. Bây giờ mà bảo không có tình cảm nữa thì tất cả là lỗi do nó, thì nó phải tự gây dựng lại, nó phải tự làm lại cái tình cảm đấy, nối lại cái tình cảm đấy. Chứ nó lại bảo là không có tình cảm, tức là nó đã có người khác rồi. Nhưng mà nó nói như thế để kiểu như là muốn dứt bỏ cái trách nhiệm ấy.

Con thì con vẫn cứ hy vọng là nó sẽ quay về. Nhưng mà từ lúc nó bảo là nó có người phụ nữ khác, với lại chuẩn bị có con, thì con tự dừng mất hy vọng. Con nghĩ là không

biết làm cách nào nữa. Con vẫn ở nhà và vẫn nuôi các cháu, vẫn ở trong nhà với các cháu.

Trả lời:

Đây chính là luật nhân quả và chỉ có thể chấp nhận và xả ly, chỉ để sử dụng, chỉ để biết, chỉ để kinh nghiệm mà thôi.

Chúng ta không thể làm gì khác, chỉ cần chấp nhận mọi thứ như chúng đang là. Nếu không thể xả ly, bạn có thể sẽ phải trải nghiệm điều này lặp đi lặp lại. Nhưng nếu có thể xả ly, bạn sẽ trải nghiệm điều này ngày càng ít đi.

Question 09: Dear Sayadaw, in my family, there are some people who are not satisfied. This may give rise to unwholesome mental states in the mind of my former wife, and such states may become obstacles that prevent her from approaching the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. If that happens, then whether in this life or in future rebirths, it is uncertain whether she will be protected by the Triple Gem or have the opportunity to follow the Buddha's path to be free from saṃsāra.

With this concern, I respectfully ask you to kindly explain to my former wife the benefits, the merits, and what is truly happening with me—her former husband. By doing so, may we not create unwholesome causes that could bring about unwholesome results in the future. I also hope she will have the chance to develop faith in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha.

Answer:

Working for education, money and family are easy to do for the living beings. But working for merits or Dana Sila Bhavana is really difficult for the living beings. Even to do good deeds or Dana Sila Bhavana is difficult to be able to do practically, for short time or long time are more difficult. If most of the people decide to ordain as a monk so nuns are really difficult. Only a few people in the society can ordain as a monk or nun.

Myanmar is a Buddhist country but most of the people may not want to ordain as a monk or nun. Even if they want to ordain, it is really difficult to be monks or nuns or samaneras. Even to ordain as a religious person and practice meditation for a short time is really difficult. I have many experiences with ordination as a religious person and good deeds of Dana Sila Bhavana.

Therefore, for the family members of Koyin (sāmaṇera), you should learn from him. You should learn from him about the life of a religious person and practicing meditation and sharing experience or teaching meditation. Now he can do for a short time. That is really great. But to do good deeds for a short term is not much difficult. To do good deeds for the long term is really difficult. With this right understanding, you should support Koyin.

Now he is doing the most difficult good deeds as a samanera. He is also practicing meditation. If you understand and practice like this, you are also saving the greatest merits concerned with him. He must actually practice. The whole family just needs to believe in him and Buddha Dhamma and Sangha. This kind of doing good

deeds is for everyone. You all get the chance to do like him in a future life or this life. So if you are supporting him and believing in him, he can practice more seriously. You can also save the greatest merits concerned with him.

If he can do like this for a long time, this will be really great. But if he cannot practice for a long time, you will surely disrupt and then you all can get lessons from his failure. This is the right understanding about doing Dana Sila Bhavana.

If he can do good deeds as a samanera or monk for a long time and your family can follow his way one after another, in this way you all can work together for Buddha Dhamma and Sangha as Dhamma family.

At the present, you may be in difficulty with the children and so also he may be in difficulty in the new environment and doing good deeds seriously. So no one is easy for sure. But what he is doing is complete with side effects. There will be weakness in his side. What you are doing is not complete, there are many side effects. That's why he was trying to find the middle way guided by Buddha under my guidance. So if he can follow, you can learn from him and then you all can follow him one after another. You can also ordain as a nun, not much difficult.

For the children, if you are doing good deeds, you don't need to worry for them. They can be fortunate. It will be easier for them for education, job, healthcare. And everything will not be difficult because of the protection of Buddha Dhamma and Sangha. That's why you should support to his doing good deeds. You should learn from

him. He will try his best. What he is doing is more difficult than what you are doing with the children. That's why if he can continue to do good deeds like this, you all can be free from the suffering of the people in the society for sure.

Koyin is not very skillful to be doing only without rejecting and attaching. That's why his ordination as a samanera like this may be rejecting the family members. But if he stops ordination as a samnira and practices meditation, he may be rejecting Buddha Dhamma and Sangha.

Rejecting family members will have less side effects. Rejecting Buddha Dhamma and Sangha will have much more side effects for sure. Because he got the chance to do like this, to practice like this. So if he rejects, that is the biggest mistake, not good for this life and also for the future life, next life.

You all can get this kind of opportunity to do good deeds. At that time you must be able to make the right decision. In this way, you can be free from difficulties, danger, problems and suffering of the people in the society.

For Koyin, he may have difficulties with the life of a samanera or monk. He may have difficulty in practicing meditation. But he may not suffer the difficulties of a lay person in the society. That is much more released.

Now you cannot detach from society. In this way, you are sure to experience the misunderstanding, difficulties, problems and suffering of the society. That's why we all should try to detach from society to get enlightenment and freedom from the endless life cycle and suffering.

Câu hỏi 09: Kính bạch Thiên sư, về phía gia đình của con, có một số người cảm thấy không hài lòng. Điều này có thể làm khởi sinh tâm xấu ác trong tâm của vợ cũ con, và đó có thể là một trong những chướng ngại ngăn cản cô ấy đến gần với Phật, Pháp và Tăng. Nếu điều đó xảy ra, thì trong kiếp sống này hoặc những kiếp tái sinh về sau, cũng không chắc rằng cô ấy sẽ được Phật, Pháp và Tăng bảo hộ, cũng không chắc rằng cô ấy sẽ có cơ hội hành theo con đường của Đức Phật để thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Với suy nghĩ như vậy, con tha thiết xin Ngài từ bi giảng giải cho vợ cũ của con hiểu rõ về những lợi ích, phước báu, và những điều đang diễn ra với con – là người chồng cũ của cô ấy. Như vậy, giữa con và cô ấy sẽ không tạo thêm những nhân xấu dẫn đến quả xấu trong tương lai. Và cô ấy cũng có thể có cơ hội phát khởi niềm tin nơi Phật, Pháp và Tăng – Tam Bảo.

Trả lời:

Làm việc cho giáo dục, tiền bạc và nuôi sống gia đình rất dễ để có thể làm được điều đó cho tất cả những chúng sinh hữu tình, cho con người. Nhưng để có thể tích lũy được phước thiện lành, phước báu như là bố thí, cúng dường, giữ giới và thực hành thiền định, thiền tuệ cho tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình, làm tất cả những phước báu này thì không dễ để có thể thực hiện. Không dễ để thực hiện, thực hiện một cách thực tiễn trong thời gian ngắn hạn hoặc dài hạn là điều khó khăn.

Hầu hết con người cũng rất khó để có thể xuất gia, trở thành tu sĩ chư Tăng, chư Ni. Và cũng hiếm, có rất ít người ngoài xã hội có thể xuất gia và thọ giới trong thời gian dài. Như Miến Điện được coi là đất nước Phật giáo quốc giáo, nhưng hầu hết con người ta cũng không muốn xuất gia để trở thành chư Tăng hoặc chư Ni, ngay cả trong thời gian ngắn hạn. Bởi vậy cho nên thấy rằng cơ hội hi hữu để có thể xuất gia, và số lượng người có khả năng xuất gia là rất ít ỏi và khó khăn để trở thành chư Tăng, chư Ni hoặc là Sa-di.

Việc xuất gia và trở thành những người sống trong đời sống phạm hạnh, có thể thực hành thiền, cũng là một điều hy hữu và khó khăn. Tôi có rất nhiều kinh nghiệm để có thể hướng dẫn cho quý vị Phật tử có khả năng đến được con đường đạo bằng việc xuất gia, trở thành một trong những thành viên của tôn giáo, của những người đi theo và làm thiện pháp liên quan đến Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo.

Như vậy, đối với gia đình của Sư hiện tại, tất cả mọi người nên học hỏi từ Sư. Đây là con đường đúng đắn cần phải làm. Mọi người hãy học hỏi về pháp hành của Sư trong đời sống, và cả như bây giờ – là một thành viên của Tăng đoàn. Sư có khả năng thực hành thiền, Sư có thể chia sẻ kinh nghiệm trong thiền tập, trong đời sống của người thọ giới. Và ngay cả nếu như Sư chỉ thực hành, thọ giới trong ngắn hạn thì chúng ta cũng nên học hỏi từ sự thực hành công phu của Sư, bởi vì đây là thiện pháp khó mà thành tựu, rất là vĩ đại.

Làm phước thiện trong ngắn hạn thì thật ra cũng có những cái dễ dàng, nhưng để liên tiếp giữ gìn thiện pháp

trong dài hạn thì khó khăn hơn. Với sự hiểu biết đúng đắn này, thì mọi người hãy nên giống như sự thực hành của Sư, bởi vì Sư có cái hiểu đúng đắn, đang làm và đang nỗ lực cho pháp hành – một trong những pháp hành khó khăn nhất là xuất gia, thọ giới như một chư Tăng, Sa-di.

Bên cạnh đó, Sư đang thực hành thiền để thanh lọc tâm. Nếu như tất cả các thành viên trong gia đình đều hiểu được về những lợi lạc này và có khả năng thực hành như Sư, để có thể tích lũy phước báu, thiện nghiệp cho mình, thì đây là những điều mình cần phải làm.

Như vậy thì cả gia đình cần phải tin tưởng vào pháp hành mà Sư đang thực tập. Phải tin tưởng vào con đường mà Sư đang đi, đi theo sự hướng dẫn, hộ trì của Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo. Đây chính là thiện pháp cho tất cả mọi thành viên trong gia đình, cho tất cả mọi người. Bởi vì, nhờ có sự pháp, nhờ có sự thực hành của Sư, tất cả các thành viên trong gia đình có cơ hội được học hỏi và có khả năng thực hành như Sư. Và trong tương lai sẽ được trải nghiệm con đường phạm hạnh, và cũng có thể là trong kiếp sống này, mọi người sẽ có cơ hội được nếm thử hương vị Pháp Bảo.

Và như vậy thì, bằng một cách nào đó, có thể hiểu rằng tất cả các thành viên trong gia đình đang ủng hộ, hộ trì cho Sư, cho pháp hành của mình bằng cách tin tưởng vào Sư, để cho Sư có cơ hội được thực hành thiền một cách rốt ráo, một cách liên tục. Và như vậy, chỉ bằng sự hộ trì như vậy, quý vị đã có thể tích lũy được thiện nghiệp cho riêng mình.

Bởi vì tất cả các thành viên trong gia đình đều có mối liên hệ thân bằng quyến thuộc với Sư, và như vậy thì tất cả

mọi người đều có thể làm thiện pháp liên quan đến việc hộ trì cho Sư. Sư có thể thực hành và thọ giới như một Sa-di trong dài hạn hoặc ngắn hạn. Và ngay cả nếu như Sư không thể nào duy trì hình tướng trong dài hạn, thì nó cũng đã là thành tựu rồi.

Và như vậy, cho dù thích hay không, và ngay cả khi mà Sư cần phải xả y và về lại cuộc sống thường nhật như người cư sĩ, thì tất cả mọi người đều có thể học được bài học từ Sư, từ những thành tựu và thất bại trong con đường tu tập của Sư. Và tất cả những điều này đều là những chánh kiến, hiểu biết đúng đắn về việc làm phước thiện, liên quan đến việc bố thí, trì giới, hành thiền mà tất cả chúng ta đều phải thực hiện.

Nếu như mà Sư có thể giữ hình tướng là tu sĩ, sa-di và thực hành trong thời gian dài hạn, thì tất cả các thành viên trong gia đình của chị có thể đi theo pháp hành mà Sư đang thọ dụng. Như vậy thì từng người một cũng sẽ trải nghiệm được hương vị của Pháp Bảo. Và theo cách này, các thành viên trong gia đình – bao gồm cả chị – sẽ có cơ hội được làm việc với Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo) như là một gia đình pháp, những người bạn đạo.

Có thể tại giây phút này đây, chị đang gặp khó khăn trong việc nuôi dạy các con nhỏ. Và cũng như vậy, Sư cũng đang gặp rất nhiều khó khăn trong việc thích ứng với môi trường mới. Nhưng bằng việc làm phước thiện một cách nghiêm túc, thật ra chẳng ai đang dễ dàng cả. Tuy nhiên, những gì mà sư đang làm thì trọn vẹn, không có những tác dụng phụ so với chị. Có thể là sư đang có những điểm yếu,

theo góc nhìn của chị về sư. Nhưng những gì chị đang làm thì chưa trọn vẹn và có quá nhiều tác dụng phụ.

Bởi vậy, có thể thấy rằng sư đang nỗ lực để đi theo con đường Trung đạo trong pháp hành của mình, bằng cách thực hành theo lời chỉ dạy của Đức Phật, dưới sự hướng dẫn của tôi. Và nếu như sư có khả năng theo pháp hành này, thì cả chị cũng sẽ có cơ hội được học hỏi theo sự hướng dẫn và thực hành của sư. Như vậy, lần lượt từng người trong gia đình chị cũng có thể phát tâm xuất gia làm tu nữ – điều này không hề khó.

Còn về các bạn nhỏ, bởi vì chị và sư đang cùng làm phước thiện, các bạn sẽ được che chở và hộ trì bởi Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo. Các bạn sẽ có rất nhiều điều kiện thuận duyên, sẽ gặp được sự dễ dàng trong học tập, trong công việc, trong chăm sóc sức khỏe và trong mọi khía cạnh của đời sống. Tất cả đều sẽ được hộ trì và tác duyên thuận lợi. Như vậy, sẽ không có bất cứ sự khó khăn nào tồn tại khi được hỗ trợ bởi ánh sáng của Pháp Bảo, Phật Bảo và Tăng Bảo.

Chính vì những phước báu như vậy, cho nên chị hãy nên hộ trì cho sư trong việc làm phước thiện. Chị nên học học hỏi từ Sư, vì Sư đang cố gắng hết mức để thành tựu trong pháp hành. Những gì Sư làm thật ra còn khó khăn hơn so với những việc chị đang làm trong đời sống hằng ngày, như chăm sóc con cái chẳng hạn. Nhưng đó là những điều mà Sư cần phải làm. Và nhờ có điều này, không chỉ riêng chị mà tất cả các thành viên trong gia đình sẽ có cơ hội thoát khỏi những khổ đau, và có thể thành tựu được những ước nguyện sâu xa của mình. Và điều này là chắc chắn như vậy.

Nói cách khác, cũng có thể Sư không có thiện xảo trong việc làm phước thiện, bởi vì việc thọ giới và trở thành sa-di của Sư có bao gồm cả sự dính mắc ở trong đó. Cho nên, đó không phải là việc chỉ xuất gia một cách trọn vẹn. Điều đó có thể được nhận biết được thông qua việc hiện tại các thành viên trong gia đình cũng chưa hoan hỷ với việc thọ giới, xuất gia của Sư. Bởi vậy, chị cũng có mong muốn ngăn cản và chưa thuận với ý nguyện của Sư được xuất gia làm sa-di, được thực hành thiền. Bởi vì trong Sư đã từng có sự ngăn che, hoặc là chưa có thuận duyên, đã từng từ khước Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo.

Thật ra, việc từ bỏ gia đình, thân bằng quyến thuộc thì có ít tác dụng phụ hơn là việc từ chối, từ khước pháp hành mà Đức Phật đã giảng dạy – từ khước việc đi theo con đường của Phật, Pháp, Tăng - Tam Bảo khi mà nhân duyên đã đủ đầy.

Khi Sư có cơ hội được nếm trải Pháp Bảo, được quyết định đi theo con đường Trung đạo, con đường phạm hạnh và thực hành thiền mang đến lợi lạc cho chính mình và cho tất cả, thì nếu như Sư từ khước, từ chối cái nhân duyên đó, vô hình chung Sư đã mắc phải một sai lầm lớn nhất. Đó là không đi theo sự hướng dẫn của Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo. Và Sư sẽ nhận lấy quả này trong đời này và trong các kiếp sống kế tiếp trong tương lai.

Nhưng Sư đã không từ khước. Sư đã quyết định đi theo con đường Phật, Pháp, Tăng – Tam Bảo khi có cơ hội và nhân duyên trọn lành. Bởi nhờ có thế nên các thành viên trong gia đình sẽ có cơ hội được hộ trì và đi theo con đường mà Sư đã chọn. Và như vậy, đây chính là quyết định đúng

đần. Sư đã không từ chối, không từ khước khi ra quyết định này. Và bởi vậy, chị và các thành viên trong gia đình cũng sẽ tránh khỏi khó khăn, tai ương, tật bệnh, tránh khỏi những vấn đề khó khăn, bất toại nguyện, khổ đau mà tất cả những con người trong xã hội đang phải gánh chịu – nhờ phước báu gia trì của sư.

Đối với sư, hiện tại chắc chắn cũng sẽ có những khó khăn trong việc thích nghi với đời sống mới – cuộc đời phạm hạnh, pháp hành của một sa-di, của một người chur tăng và việc thực hành thiền. Nhưng chắc chắn rằng Sư sẽ không phải chịu đựng những đau khổ trong cuộc đời như những người cư sĩ tại gia sống ngoài xã hội. Và như vậy, Sư sẽ ngày càng được giải phóng khỏi những khổ đau – mà đây là điều mà chị đã không thể xả ly được như Sư. Chị cũng giống như những người đang sống ngoài xã hội và chắc chắn sẽ kinh nghiệm những khổ đau, bất toại nguyện trong đời sống này.

Với hiểu biết như vậy, với sự thấu rõ về khổ đau trong xã hội này, điều chị cần phải làm – và tất cả chúng ta cũng nên như vậy – là hãy xả ly khỏi đời sống trần tục, để có thể có cơ hội được giác ngộ, được thực hành con đường phạm hạnh, để có thể chấm dứt sinh tử luân hồi trong đời này và cả những đời sau.

Question 10: Venerable Sayadaw, I have two sons — one is 16 and the other is 10 years old. Every day, I try to guide them toward the Dhamma through daily activities, such as letting them listen to Dhamma talks, teaching them basic Dhamma principles, and most

importantly, by practicing myself as an example for them.

May I respectfully ask: How can I help nurture in them a genuine interest in meditation and the Buddha's teachings — so they may develop a love and appreciation for the Dhamma and the path of practice? Thank you so much!

Answer:

You are doing good deeds with attachment to yourself. Most of the meditators were practicing meditation with attachment to self or someone or I. They cannot detach from self. They can do good deeds, they can practice meditation, but they cannot detach from self. That's why their practice may not develop. They may not be satisfied with their practice.

Most of them may not be satisfied with their practice because of attachment to self. That attachment is the cause of suffering, the cause of greed, anger, and delusion. If the meditator wants to develop in their practice, they must practice meditation for everyone, or for nonself, or no one — to be doing only with detaching mind from self. In this way, that meditator can develop more quickly.

This is the same with teaching to your sons. Now you are teaching with attachment to self or someone or your two sons. You should try to teach freely, not only to your sons, but also to everyone concerned with you. This is detachment from self. Your attachment to your sons or self is the limit in your teaching. If you could not detach from the limit of self, your teaching may not be much effective.

I started teaching to the Mogok meditators because I listened a lot to the teaching of Mogok Sayadaw. I practiced mainly at the Mogok meditation retreat. Therefore, teaching the Mogok method is easier for me. I was friendly with many Mogok meditators and followers. That's why I started to teach to the Mogok meditators in 2002. After two years, I stopped teaching the Mogok method. I started to teach freely to every meditator, not only to the Mogok meditators. This is detachment from the Mogok method.

When I can teach freely to the meditators, I started to teach to the public, to everyone. This is detachment from teaching to meditators. Now I have been teaching to the public for over many years continuously. That's why I'm able to teach to various people. I can teach the patients. I can teach old people. I can teach the mental patients. I can teach the children. But I'm not teaching the children too much because I was busy with the old and sick people, because they have no much time to live. Therefore, I pay more attention to the old and sick people.

Because of teaching to the public in my daily meditation, within meditation retreats like this or in the meditation centre, I used to think to the public. I'm trying to teach to be teaching only. That is really difficult, but it is really powerful. So you should also try to teach freely, not only to your son. In this way, you can teach more. If your practicing and teaching quality and intelligence become higher, you can teach to your sons more effectively for sure.

Most meditation teachers will emphasize to teach with limit, to teach to the private, to teach to the limited

audience. They may not teach to the public. That's why we should try to teach freely to the public, to be doing or teaching only. You just need to improve your skill of teaching and intelligence. In this way, your private teaching to your sons will be more easy and effective.

What I mean to detach from self means someone — to detach from someone, something, one time, one place. Because we have attachment to someone, that's why we need to detach from someone.

Câu hỏi 10: Kính bạch Ngài, con có hai người con trai — một bé 16 tuổi và một bé 10 tuổi. Hằng ngày, con cố gắng hướng các con đến với Pháp qua các hoạt động đời sống, như cho các con nghe pháp thoại, dạy các con theo giáo lý, và đặc biệt là thông qua chính sự thực hành của con làm gương.

Con kính xin hỏi: Làm thế nào để con có thể nuôi dưỡng nơi các con tình yêu với thiền tập và sự quan tâm đến con đường học đạo? Con xin tri ân Ngài.

Trả lời:

Bạn đang làm thiện pháp với sự dính mắc vào cái ngã, 'ai đó' hay 'cái gì đó'. Đa phần các thiện sinh sẽ thực hành thiện với sự dính mắc vào cái tôi, cái ngã, với 'ai đó' hay 'cái gì đó'. Họ không thể nào xả ly được khỏi ý niệm về 'ai đó' hay 'cái gì đó'. Họ có thể thực hành thiện, họ có thể làm thiện pháp, nhưng lại không thể xả ly khỏi sự dính mắc đó. Đó là lý do tại sao việc thực hành của họ không tiến triển, hoặc tiến triển rất chậm. Đa phần các thiện sinh không cảm

thấy thỏa mãn, chính bởi vì sự dính mắc vào ý niệm về tự ngã — ý niệm về 'ai đó' hay 'cái gì đó'.

Sự dính mắc là khởi nguồn của đau khổ, là khởi nguồn của phiền não: tham, sân, si. Nếu một thiền sinh muốn phát triển trong việc thực hành, họ cần phải thực hành thiền vì tất cả mọi người, chứ không phải riêng bản thân họ hay vì một 'ai đó' cụ thể. Họ cần phải 'chỉ làm mà thôi', với tâm xả ly khỏi ý niệm về 'ai đó' hay 'cái gì đó'. Theo cách này, thiền sinh mới có thể tiến triển nhanh hơn trong việc thực hành.

Và điều này cũng áp dụng với việc bạn đang muốn dạy bảo các con của mình. Giờ đây bạn đang hướng dẫn, giảng dạy cho các con với sự dính mắc vào 'ai đó', cụ thể là chính hai đứa con của mình. Bạn hãy cố gắng dạy một cách cởi mở, rộng rãi. Bạn có thể hướng dẫn cả những người khác nữa, chứ không phải chỉ riêng các con. Bằng việc được dạy một cách rộng rãi, chia sẻ một cách rộng rãi như vậy, bạn đang thực hành sự xả ly khỏi ý niệm về ngã, khỏi 'ai đó' hay 'cái gì đó' cụ thể.

Chính sự dính mắc vào con của bạn, dính mắc vào cái tôi, cái ngã, là giới hạn trong việc giảng dạy. Nếu như bạn không thể xả ly khỏi giới hạn này, thì việc dạy dỗ của bạn dành cho các con có thể sẽ không đủ hiệu quả.

Về kinh nghiệm cá nhân của tôi, tôi đã bắt đầu giảng dạy cho các thiền sinh theo phương pháp Mogok. Trước đây, tôi thực hành theo phương pháp Mogok và bắt đầu giảng dạy theo phương pháp này. Tôi đã nghe rất nhiều pháp thoại từ ngài Mogok, và tôi chủ yếu thực hành cũng như giảng dạy theo phương pháp ấy. Việc giảng dạy theo phương pháp Mogok thì khá là dễ đối với tôi, và tôi cũng

khá quen thuộc trong cộng đồng các thiền sinh thực hành theo phương pháp này.

Tôi đã giảng dạy như vậy cho đến khoảng năm 2002 — khoảng hai năm sau — thì tôi bắt đầu ngừng lại. Tôi không chỉ giảng dạy theo phương pháp Mogok nữa, mà bắt đầu mở rộng lời dạy của mình đến cả những thiền sinh khác nằm ngoài hệ thống Mogok. Như vậy là tôi đã thực hành sự xả ly khỏi nhóm đối tượng các thiền sinh theo phương pháp Mogok.

Tiếp tục sau đó, tôi bắt đầu mở rộng để dạy cho đại chúng, cho tất cả mọi người — không chỉ hướng đến đối tượng là các thiền sinh. Có nghĩa là bây giờ tôi đã xả ly khỏi nhóm đối tượng là thiền sinh, mà mở rộng ra để dạy cho tất cả mọi người.

Đó là lý do tại sao bây giờ tôi lại có khả năng dạy rộng rãi đến tất cả các đối tượng như vậy. Tôi có thể giảng dạy cho cả những người già, người bệnh, cho cả những người có vấn đề về tâm lý, những người đau ốm hay trẻ nhỏ. Tuy nhiên, tôi không chú trọng đến việc giảng dạy cho trẻ nhỏ bởi vì tôi dành rất nhiều thời gian để dạy cho những người già, người bệnh — do họ không còn nhiều thời gian trên thế gian này nữa — nên tôi cố gắng để chú tâm và dành thời gian nhiều hơn để giúp đỡ họ.

Vì giảng dạy như vậy đã trở thành công việc hàng ngày của tôi, cho nên tôi cũng thường xuyên nghĩ đến đại chúng, nghĩ đến số đông, nghĩ đến tất cả mọi người. Và tôi cố gắng là chỉ dạy mà thôi, không có sự dính mắc ở đó. Việc này thực sự không dễ dàng, nhưng nó rất mạnh mẽ.

Năng lực của việc giảng dạy mà không có sự dính mắc là rất mạnh mẽ.

Với cá nhân bạn, hãy cố gắng để giảng dạy một cách rộng rãi và tự do. Không chỉ là dạy hay hướng đạo cho riêng các con của mình, mà hãy mở rộng đến các đối tượng khác nữa. Theo cách này, khả năng dạy dỗ, khả năng hướng dẫn người khác của bạn có thể sẽ được tăng trưởng, phát triển hơn nữa. Chất lượng của việc chia sẻ, dạy dỗ hay hướng đạo — trí tuệ, trí thông minh của bạn — cũng có thể trở nên phát triển hơn, và quay trở lại sẽ giúp bạn có cách giáo dục, dạy dỗ con mình một cách hiệu quả hơn. Đó là điều chắc chắn.

Đa phần các giáo viên hay thiền sư thì sẽ chú trọng đến việc giảng dạy trong một giới hạn nào đó, đến một nhóm người nhất định, hoặc giảng dạy cá nhân cho một đối tượng cụ thể mà không có khả năng mở rộng ra để dạy đến đại chúng, hướng đến số đông. Do vậy, chúng ta hãy cố gắng để hướng tâm cởi mở, rộng hơn nữa, đến những đối tượng là đại chúng, là tất cả mọi người. Chỉ cần 'chỉ làm mà thôi', chỉ dạy mà thôi.

Chỉ cần cố gắng để cải thiện khả năng giảng dạy cũng như kiến thức của mình, và dần dần, việc giảng dạy cá nhân dành cho hai con — việc hướng đạo cho các con — sẽ ngày càng trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn.

Question 11: Namo Buddhaya, I sincerely thank you, Sayadaw, for allowing me to attend this 10-day meditation retreat. I, along with many others here, have received great benefits from this practice. Before the

retreat ends, I would like to ask two questions, both related to my daughter:

First question: When my daughter was very young, she was beaten by her teacher in kindergarten. I feel that she still carries emotional wounds from that experience. How can I help her heal from this past trauma?

Second question: She is currently living in Australia and is about to finish her master's degree. As her mother, I hope she can have both a successful career and the wisdom to understand the Dhamma, so she can live peacefully and in balance. How should I guide and support her in building such a life?

Namo Buddhaya. Thank you, Sayadaw.

Sayadaw: How is your relationship with your daughter now?

Meditator: We are very close. She often talks with me about Dhamma. One day, I asked her: "If there are many realms to be reborn into, which one would you choose?" She answered: "Wherever you are, Mom, that is happiness. I will follow you, no matter where it is."

But whenever the topic of her old teacher comes up, she still cries a lot. That emotional wound is still there. It hasn't fully healed.

Answer:

Before I started practicing meditation, I would read books about the story of society. I will watch the movie. In this way, I understand that one person is good and another

one is bad. So good and bad concern with self, concern with ourselves.

I always thought to myself I'm right. I'm right with my parents. I am right with my friends. If there is a problem, I thought what I understand is right, even from my childhood. That's why I'm not satisfied with anyone. That's why I have to read a lot of books.

When I was young, I didn't have many friends. I don't find many good friends, good neighborhood. Therefore, I spent most of my time reading. When I grew up a little, I spent most of my time learning school lessons.

After that, I left my parents and I started my own business, and I spent my own business. But I know I have many employees, staff, but I don't find many good staffs. Therefore, I focus on business.

Because of not finding good people around me, I have to focus on my job, reading, playing, learning school lessons, running the business. But at that time I didn't know — nearly everyone is the same like me. I know only about my view. I cannot see from the side of the other friends and people. I can see only from my side.

I don't know, because of my greed, anger and delusion, I cannot find anyone who is really good — even my parents. That makes me focus on doing something. I love action. I love my job, reading, playing. I don't like friends, but I love playing with friends. I love action, I love running the business.

When I started practicing meditation, I loved keeping precepts, the action of keeping precepts. I love helping each other, donating to others. I love mindfulness and detachment.

Only when I started doing good deeds as a meditator, I am able to detach from myself. I can see from the side of the other. In this way, I understand everyone is using the same view created by ignorance and attachment. That's why we are not much in harmony with each other.

We are staying in the city, we are studying in the big school with many students, but we don't have many close friends. Only when I came to understand like this, I started to be in harmony with anyone, good or bad, right or wrong person. I'm not only with the human beings, but also with the animals.

Before, when I was young, I was bitten by the dog two times, because I attached to biting of the dogs. In most of the house, there is a reminder — there is the dog who bites like that. So I attached to that reminder, and I was bitten twice. But I don't know, because of attachment to bad things, bad experiences.

Only when I started practicing meditation, I came to know about my attachment to bad things, bad experiences. That's why I have to face many bad experiences, and there was hatred, revenge in my mind.

I cannot see my attachment to bad things and experience. That's why I cannot stop seeing the bad view of others. I cannot stop my hatred. I also have the mind to take revenge on someone who treats me badly.

I don't know about my attachment. When I started to know about my attachment to a bad experience, this problem already stopped. I don't have a bad view about others. I can see a good view. I can see the good points of others.

I'm afraid to love and hate someone or something, because if I love someone, I will be loved by the others. If I hate someone, I will be hated by the others for sure.

Because of understanding of this cause and effect or action and the same reaction, I'm careful to control every good or bad mind of myself and the others from 1999 till now. The mind needs to control to be pure and stable all the time.

If we are together with many people, the mind is easier to be unstable and impure. That's why when I started opening my own full-time meditation center, the center was crowded with over 100 residents. There are eight apartments — all the apartments were crowded with the monks, nuns and the leader. That's why there are also many problems between each other.

I'm trying to control only the unstable and impure mind. I rarely control the physical, verbal and mental action of others.

What I learned from Buddha is: the mind is more important than physical and verbal actions. Instead of controlling the physical and verbal actions of ourselves and the others, we should control the mind of ourselves and the others with the right understanding about cause and effect

of action and the same reaction of selfless impermanent nature.

For every bad action of the others are caused by our bad action to the others in our past life or this life. One of the well-known meditation teachers, Sunlun Sayadaw, taught his followers that when he was donated a lot by the donors, he would not be grateful to the donor. He will only be grateful to his past action of giving or donating. He's not rejecting the present donation. He is just teaching about the cause and effect of action and the same reaction of impermanent nature.

This will be the same for the bad action to us. We don't need to hate that person who is treating us badly. We just need to be afraid of the same bad actions of our past life to others.

With this right understanding, I'm trying to pay back for every bad view, bad speech, bad action of others. The others mean the monks, nuns, or meditators in my meditation centre, and also the people in the society.

Besides, I'm really careful not to make a bad view, bad speech, and bad action to anyone. This is the best protection for me and the Thabarwa center.

But most people and meditators may not practice like this. They will grasp the present mistake of the other, and then they will try to take action against that person. That was the tradition of the people in Myanmar.

I'm trying to detach from tradition by not making responses like this. I will try to see only my present and past

mistakes or bad actions. I stop trying to find the mistakes and bad actions of others. This is the best protection.

I have been doing this for over 20 years. In this way, I can reduce the bad karma of the Thabarwa center and myself. Besides, I can stop making mistakes or bad deeds of the people in the Thabarwa center and me.

I was not relying on law and regulation. Even if I watch, I have sent many complaints to the authorized person. I will not respond the same as they do. I will endure with the understanding of my past bad deeds, and I will try to do more and more good deeds.

If the condition of the country is worse, I will be more serious in doing good deeds. I will try to do new good deeds one after another. There is power in the truth.

If because of the law of karma, or the action and reaction of the selfless impermanent nature. I'm satisfied, I can reduce my greed, anger, and delusion. I can reduce the bad deeds of myself and the people in the Thabarwa center.

Besides, I can do good deeds continuously. I can open one meditation center after another by using the power of the law of karma in the right way. Most people will stop practicing meditation or doing good deeds or keeping precepts because of sickness, or funeral ceremony, or a natural disaster. And I try to continue doing good deeds in every condition of good and bad.

In this way, more and more people who are concerned with me, they can follow this kind of practice. There are also many complaints about the bad actions of the people

in Thabarwa. They send me messages very often. But I used to teach them to endure with the understanding of karma law.

Whenever there is action, there will be the same reaction. What we are doing now is the action. What we will receive back from the others, what the same action which we receive from the others in the future, is the reaction. Receiving the bad action of others is caused by our former bad action to others.

I'm trying to lose my belongings, lose my money with this right understanding. I also teach everyone, but in the beginning, it is not easy to practice like this, because people in society are busy with blaming others.

The parents will blame their children. The children will also blame their parents. The leader will blame the followers. The follower will also blame the leader. It will never end.

They reject the law of karma, action and reaction. That's why I have to correct the mistakes of myself and most of the people in a country by using this right understanding. In this way, I can work with more and more people. The Thabarwa center appears in more and more places.

Blaming the others and seeing only the actions of the other at the present or this life is not fully right. So, to solve the problems of your daughter, you should try to understand like this: stop blaming the teacher. In this way, the teacher will not blame the daughter or student.

Just pay attention only to the action and the same reaction of selfless impermanent nature. Whenever there is action, there will be the same reaction.

With this right understanding, I'm helping people all the time. I'm keeping precepts all the time. I'm also practicing and teaching meditation all the time. This is the greatest good deed.

In this way, wherever I go, I meet with the people who are doing good deeds. They will do good deeds with me, with the Thabarwa centre.

For the problems of car accidents or motorcycle accidents, there may be injury and death of the people. I rarely solve this problem with the police. I will negotiate with each other. In this way, both sides can be satisfied.

If we solve the problem with the police, only the winning side may be satisfied, the other side may not be satisfied. If we negotiate with each other, we may lose money, but we can save time and we both can be satisfied. Even if we lose the life of the people, I speak only a little. I have been solving this problem nearly all the time. But because of solving this problem, there are no side effects.

In this way, in the long term, there will be less and less accidents and problems. There will be more and more meditation centers, and there will be more and more people in the Thabarwa centre, but there will be less and less problems and accident, misunderstandings.

This is the power of using the law of karma in the right way.

Câu hỏi 11: Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Con xin tri ân Thầy vì đã cho con cơ hội được tham dự trọn vẹn 10 ngày thiền. Con và mọi người trong khóa tu đều cảm nhận được nhiều lợi lạc. Trước khi kết thúc, con xin phép được hỏi hai câu, đều liên quan đến con gái con:

Câu hỏi thứ nhất: Khi còn nhỏ, con gái con từng bị cô giáo đánh lúc học mẫu giáo. Con cảm nhận cháu vẫn còn mang tổn thương từ trải nghiệm đó. Làm sao con có thể giúp cháu chữa lành được vết thương tâm lý này?

Câu hỏi thứ hai: Hiện cháu đang sống ở Úc, sắp hoàn tất chương trình thạc sĩ. Con mong cháu có thể vừa thành công trong sự nghiệp, vừa có trí tuệ để hiểu đạo, sống bình an và cân bằng. Con nên định hướng như thế nào để hỗ trợ cháu có được đời sống như vậy?

Thiền sư: Hiện tại mối quan hệ giữa hai mẹ con thế nào?

Thiền sinh: Dạ, chúng con rất thân nhau. Bé thường chia sẻ với con về Phật pháp. Có lần con hỏi: “Sau này nếu có nhiều cảnh giới để tái sinh, con sẽ chọn nơi nào?” Bé trả lời: “Ở đâu có mẹ, ở đó là hạnh phúc. Con sẽ đi theo mẹ đến bất cứ cảnh giới nào.”

Tuy nhiên, mỗi lần nhắc lại chuyện cũ liên quan đến cô giáo, cháu vẫn khóc rất nhiều. Tổn thương ấy vẫn chưa được chữa lành hoàn toàn.

Trả lời:

Trước khi mà tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi đã đọc sách về những câu chuyện ở trong xã hội, tôi xem phim. Bằng cách này, tôi hiểu rằng người này là tốt và người khác thì xấu. Tốt hay xấu thì liên quan đến cái tôi, liên quan đến bản thân chúng ta.

Tôi nghĩ rằng tôi đúng, đối với cha mẹ thì tôi cũng đúng, và với bạn bè thì tôi cũng đúng. Khi mà tôi gặp vấn đề, tôi đã nghĩ rằng điều mà tôi hiểu biết là đúng, thậm chí kể từ thời thơ ấu tôi đã không hài lòng với bất kỳ ai.

Do đó khi còn trẻ thì tôi phải dành thời gian đọc sách nhiều, tôi không có quá nhiều bạn bè, tôi không thể tìm thấy những người bạn tốt, những người hàng xóm tốt. Vì thế tôi phải dành phần lớn thời gian để đọc sách và khi mà tôi lớn hơn một chút thì tôi dành phần lớn thời gian để học bài.

Sau đó tôi rời bỏ cha mẹ bắt đầu kinh doanh, tôi đã dành thời gian cho công ty, tôi có nhiều nhân viên nhưng mà tôi không thể tìm thấy được nhiều người nhân viên tốt. Tôi tập trung vào việc kinh doanh vì không thể tìm thấy được những người tốt xung quanh tôi, tôi phải chú trọng vào công việc, việc đọc sách, việc chơi cờ, học các bài học ở trường, điều hành công ty. Vào thời điểm đó, tôi không biết rằng mọi người cũng giống như tôi, tôi thì chỉ biết nhìn từ góc nhìn của tôi. Tôi không thể nhìn từ góc nhìn của bạn bè và người khác, tôi chỉ nhìn từ góc nhìn của mình.

Tôi không biết rằng, vì Tham Sân Si mà tôi không thể thấy ai thực sự tốt dù là cha mẹ của tôi. Do đó, tôi tập trung vào làm thứ gì đó. Tôi thích hành động, thích công việc, thích đọc, thích chơi. Đối với bạn bè, tôi không thích bạn

bè dù rằng tôi chơi với họ. Tôi thích hành động, thích điều hành công ty.

Khi thực hành thiền thì tôi thích giữ giới, tôi thích giúp đỡ và cúng dường cho người khác, tôi thích chánh niệm và xả ly. Chỉ khi mà tôi học về việc làm thiện pháp với vai trò là thiền sinh, thì tôi có thể xả ly khỏi bản thân mình. Tôi có thể thấy từ góc nhìn của người khác. Bằng cách này, tôi hiểu biết rằng mọi người thì cùng sử dụng một cái góc nhìn giống nhau, được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Vì thế chúng ta không thể hòa hợp với người khác.

Chúng ta sống ở trong thành phố, chúng ta học ở những ngôi trường lớn với rất nhiều người nhưng mà chúng ta không có nhiều bạn thân thiết. Chỉ khi mà tôi hiểu như thế này, tôi bắt đầu hòa hợp với mọi người, dù rằng họ tốt hay là xấu, đúng hay là sai, không chỉ với người mà còn với cả động vật.

Khi mà tôi còn trẻ, tôi bị chó cắn hai lần bởi vì tôi dính mắc vào việc bị chó cắn. Phần lớn những ngôi nhà tại đất nước Miến Điện thì có lời nhắc nhở rằng có chó dữ và tôi dính mắc vào lời nhắc nhở đó. Tôi đã bị cắn 2 lần, tôi không biết rằng bởi vì sự dính mắc vào những cái điều xấu và những trải nghiệm xấu.

Khi mà tôi thực hành thiền thì tôi đã biết những cái dính mắc của mình vào những điều xấu và những trải nghiệm xấu. Do đó tôi đã phải đối mặt với nhiều trải nghiệm xấu mà trong đó có cả sự hận thù và muốn trả đũa trong tâm.

Tôi không thể thấy dính mắc của tôi vào những điều xấu và những trải nghiệm xấu. Do đó tôi không thể dừng

lại cái góc nhìn tiêu cực về người khác. Tôi không thể dừng lại việc thù hận ghét bỏ. Và tôi cũng có tâm muốn trả thù ai đó mà đối xử tệ với tôi.

Tôi không biết về dính mắc của bản thân. Khi tôi bắt đầu biết về dính mắc và những trải nghiệm xấu của bản thân thì lúc này những vấn đề bắt đầu dừng lại. Tôi không còn có những cái nhìn xấu về người khác, tôi bắt đầu có thể có góc nhìn tốt, nhìn được những điểm tốt của người khác.

Tôi thì sợ việc thích hay là ghét ai đó, thứ gì đó. Vì nếu như mà tôi thích ai đó thì tôi sẽ bị họ thích lại. Nếu mà tôi ghét ai đó thì tôi sẽ bị họ ghét lại, chắc chắn là như vậy.

Vì hiểu quy luật nhân quả này, hay hành động và phản ứng tương tự này nên tôi thì rất là cẩn trọng với cái tâm tốt hay là xấu của tôi và của những người khác từ năm 1999 cho đến nay. Tâm cần được kiểm soát để có thể ổn định thuần khiết mọi lúc.

Nếu mà chúng ta ở cùng với nhiều người thì tâm rất là dễ không ổn định và không trong sáng. Do đó, khi tôi bắt đầu mở trung tâm thiền toàn thời gian và trung tâm thiền thì lúc này có hơn 100 cư dân. Có 8 căn hộ, căn hộ thì rất là đông đúc với chư tăng, chư ni, hành giả và những người dẫn đầu. Do đó có rất là nhiều những vấn đề có thể xảy ra giữa mọi người.

Tôi thì chỉ cố gắng kiểm soát cái tâm không ổn định và không trong sáng, chứ tôi hiếm khi kiểm soát những hành động không tốt hay là lời nói không tốt của người khác.

Điều mà tôi học được từ Đức Phật, đó là tâm thì quan trọng hơn so với hành động về thân và khẩu. Thay vì kiểm soát thân và khẩu của chúng ta và người khác, chúng ta nên kiểm soát tâm của ta và người khác với hiểu biết đúng về nhân và quả, về hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường vô ngã.

Mọi hành động xấu của người khác được tạo ra bởi hành động xấu của chúng ta đã làm cho người khác trong kiếp sống trước đây hoặc trong kiếp sống này.

Một trong những người thầy nổi tiếng ở tại đất nước Miến Điện, Sayadaw Sunlun đã dạy cho học trò rằng khi được cúng dường rất nhiều bởi những thí chủ, thì ông ấy đã dạy rằng ông ấy sẽ không biết ơn những thí chủ mà ông ấy biết ơn về những hành động đã cho đi trong quá khứ của ông ấy.

Ông ấy không có chối bỏ những cái sự cúng dường ở hiện tại, ông ấy chỉ dạy về nhân và quả, về hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường.

Điều này cũng tương tự với những hành động xấu tác động đến chúng ta. Chúng ta không cần phải ghét bỏ người đó vì người đó đã đối xử tệ bạc với chúng ta, chúng ta chỉ cần sợ cái hành động xấu trong quá khứ hoặc những đời sống quá khứ của chúng ta đối với người khác.

Với hiểu biết đúng này tôi đã cố gắng trả nghiệp cho những cái góc nhìn, lời nói, suy nghĩ bất thiện của người khác. Người khác đó là những chư tăng, chư ni, những hành giả trong trung tâm thiền của tôi và những người ở trong xã hội.

Ngoài ra tôi rất là cẩn thận để không có cái góc nhìn không tốt, lời nói không tốt, hành động không tốt đến với bất kỳ ai. Đây là cái phương thức bảo hộ tốt nhất cho tôi và cho trung tâm Thabarwa.

Bởi vì phần lớn con người và những người hành thiện thì không có thực hành giống như thế này, họ luôn luôn nắm chặt cái lỗi lầm ở hiện tại của người khác và cố gắng trả đũa với người đó. Đó là truyền thống của những người ở tại đất nước Miến Điện.

Tôi cố gắng xả ly khỏi cái truyền thống này bằng cách không có phản ứng giống như thế. Tôi sẽ cố gắng nhìn thấy cái hành động lỗi lầm hay là cái hành động sai trái ở tại hiện tại cũng như ở trong quá khứ (Ở đây tức là ngài nhìn lại những cái lỗi lầm, những hành động không tốt ở trong quá khứ và hiện tại của Ngài, chứ Ngài không có nhìn vào cái lỗi lầm của người khác). Tôi sẽ đừng cố gắng tìm kiếm cái lỗi lầm hay là hành động không tốt của người khác. Đó chính là cách bảo hộ tốt nhất mà tôi đang làm trong hơn 20 năm qua. Bằng cách này tôi có thể giảm được cái nghiệp xấu của trung tâm Thabarwa và của tôi.

Tôi không nương tựa vào luật lệ hay là luật pháp. Thậm chí tôi đã thấy và được gửi nhiều lời phàn nàn từ nhiều người đến những người có thẩm quyền, nhưng mà tôi sẽ không có phản ứng tương tự giống như họ. Tôi kham nhẫn với hiểu biết về những cái hành động không tốt của tôi ở trong quá khứ, tôi sẽ cố gắng làm ngày một nhiều thiện pháp hơn.

Nếu hoàn cảnh của đất nước trở nên tệ hơn, tôi sẽ làm những thiện pháp một cách nghiêm túc hơn, cố gắng làm

những thiện pháp mới hết cái này đến cái khác. Đó là sức mạnh của sự thật.

Vì sử dụng luật của nghiệp, hay là hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường. Tôi hài lòng vì tôi có thể giảm được tham sân si của tôi, cũng như có thể giảm được hành động xấu của tôi và của những người trong Trung tâm Thabarwa.

Ngoài ra, tôi có thể làm thiện pháp một cách liên tục. Tôi có thể mở trung tâm thiền này rồi đến trung tâm thiền khác bằng việc sử dụng sức mạnh của luật nhân quả theo cách đúng đắn. Phần lớn mọi người thường dừng việc thực hành thiền, hay làm thiện pháp, hay là giữ giới khi mà họ bệnh, khi mà có tang lễ, khi mà có thảm họa tự nhiên. Nhưng tôi thì cố gắng tiếp tục làm thiện pháp trong mọi điều kiện, mọi hoàn cảnh, dù đó là tốt hay là xấu.

Bằng cách này, ngày càng có nhiều người đến với tôi và họ có thể thực hành theo cách này. Cũng có nhiều lời phàn nàn về những hành động xấu của những người tại trung tâm Thabarwa, họ đã gửi cho tôi tin nhắn một cách thường xuyên. Nhưng mà tôi đã quen dạy họ kham nhẫn với hiểu biết đúng về luật của nghiệp.

Có hành động thì sẽ có phản ứng tương tự. Những điều mà chúng ta đang làm bây giờ chính là hành động. Những gì chúng ta nhận lại từ người khác, những hành động tương tự mà chúng ta nhận từ người khác, đó chính là phản ứng tương tự của hành động. Nhận lại những hành động xấu của người khác được gây ra bởi chính hành động xấu trước đây của chúng ta đối với người khác.

Tôi cố gắng cho đi tài sản và tiền bạc của tôi với hiểu biết đúng này và tôi cũng đã dạy người khác như vậy. Lúc bắt đầu thì không dễ dàng để thực hành như thế này vì mọi người trong xã hội bận rộn với việc đổ lỗi cho nhau. Cha mẹ đổ lỗi cho con, con đổ lỗi cho cha mẹ, người lãnh đạo đổ lỗi cho nhân viên, nhân viên đổ lỗi cho người lãnh đạo, không bao giờ kết thúc.

Họ chối bỏ luật của nghiệp, luật của hành động và phản ứng tương tự. Tôi cần phải sửa chữa những lỗi lầm của bản thân và của phần lớn của mọi người ở trong đất nước bằng việc sử dụng hiểu biết đúng này. Bằng cách này, tôi có thể làm việc với càng nhiều người hơn. Những trung tâm Thabarwa mới thì xuất hiện ở ngày một nhiều nơi hơn.

Đổ lỗi cho người khác, chỉ thấy hành động ở hiện tại của cuộc sống này, hay thấy hành động của người khác thì không hoàn toàn đúng đắn. Để mà giải quyết vấn đề với con gái của bạn, bạn cần phải nỗ lực hiểu như thế này: dừng việc đổ lỗi cho cô giáo. Bằng cách này, cô giáo sẽ không đổ lỗi cho con gái của bạn hay cho học trò.

Chỉ cần chú ý vào hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường. Bất cứ khi nào có hành động thì sẽ có phản ứng tương tự của hành động.

Với hiểu biết đúng này, lúc nào tôi cũng giúp đỡ mọi người, lúc nào tôi cũng giữ giới, tôi luôn luôn thực hành và dạy thiện mọi lúc và đó là cái hành động thiện pháp cao thượng nhất. Cho dù tôi đi đến đâu thì tôi cũng gặp gỡ những người mà đang làm thiện pháp và họ sẽ làm thiện pháp cùng với tôi và Trung tâm Thabarwa.

Đối với những vấn đề về tai nạn xe ô tô hoặc là tai nạn xe máy, có thể gây ra thương tích và tử vong. Trong trường hợp này, tôi hiếm khi giải quyết vấn đề này cùng với cảnh sát. Chúng tôi sẽ thương lượng với nhau. Bằng cách này, cả hai bên đều cảm thấy hài lòng.

Nếu chúng ta giải quyết vấn đề với cảnh sát, thì chỉ có người thắng cuộc hài lòng, phía còn lại sẽ không hài lòng. Nếu chúng tôi thương lượng với nhau, chúng tôi có thể sẽ mất tiền, nhưng chúng tôi tiết kiệm được thời gian và cả hai đều cảm thấy hài lòng. Ngay cả khi chúng tôi tổn thất cả sinh mạng người, chúng tôi cũng không làm lớn chuyện.

Tôi thì luôn giải quyết vấn đề gần như mọi thời gian. Nhưng bởi vì giải quyết vấn đề, nên không có hệ quả kèm theo. Bằng cách này, về lâu dài, sẽ ngày càng ít đi những tai nạn và vấn đề. Sẽ có ngày càng nhiều những trung tâm thiện hơn, ngày càng nhiều những người ở trung tâm Thabarwa hơn, nhưng những vấn đề và tai nạn, cũng như những hiểu lầm sẽ ngày càng được giảm bớt.

Đây là sức mạnh của việc sử dụng luật của nghiệp một cách đúng đắn.

“Ignorance and attachment are the traditional directors who are controlling the living beings and human beings. Now we need to understand and use the new director with mindfulness and detachment.”

“Vô minh và tham ái chính là những “đạo diễn” cũ kỹ vẫn đang chi phối đời sống của tất cả chúng sinh. Giờ đây, chúng ta cần thay thế bằng vị đạo diễn mới — đó là chánh niệm và xả ly.”



PRACTICE DETACHMENT AT WORK THỰC HÀNH XẢ LY TRONG CÔNG VIỆC

Question 1: Dear Sayadaw, I have been practicing mindfulness in daily life for about five years while working as a tailor. Although I do not often engage in sitting meditation, I try to observe my body and mind during work. I have noticed that when I am mindful, I feel peaceful and happy, but the quality and quantity of my work seem to decrease. On the other hand, if I focus solely on the task without maintaining mindfulness, I am able to produce more.

I recognize that I am not yet skillful in the practice of mindfulness and detachment, and therefore, I still perform my work under the influence of ignorance and attachment. I am concerned that if I continue like this, my mind will gradually accumulate more ignorance and lose its clarity, stability, and strength. Although I understand that meditation is the path to transform the mind from ignorance to mindfulness, from attachment to detachment. I know that this transformation requires time and effort.

Therefore, I feel the need to continue joining meditation retreats like this one, while also striving to maintain mindfulness during work. I understand that in the beginning, it will be difficult and may affect my work performance, but I trust that this is a natural part of the path.

I respectfully ask for your guidance so that I may continue practicing in the right direction, living as a layperson while maintaining the heart of a meditator.

Answer:

Because you are not very skillful in practicing mindfulness and detachment, you are working your job with ignorance and attachment. That's why, in the long term, there will be more and more ignorance and attachment in your mind.

In this way, your mind will not be healthy and wealthy. You may lose health and wealth, or stability and purification of the mind. Because of rejecting the mind to be mindful, because of ignorance and attachment, you have to work like this.

If you continue your job as before, you may lose the stability and purification of the mind. Your mind quality will be worse and worse for sure. Quality of the mind is more important than quality of the person or worker.

You emphasize being a qualified, skillful maker of clothes. That's why you are losing the quality of your mind. Now, you are relying on the power of ignorance and attachment.

Meditation is changing the power of the mind from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. It will take time to be skillful in practicing mindfulness and detachment. You need to conduct a meditation retreat like this.

Besides, you must practice at home while you are working also. In the beginning, you cannot adjust your mind and your job; that's why your job may be delayed. But that is not the problem, that is normal.

You should continue to practice meditation as a clothes maker. But your mind must be the mind of a meditator.

If it is difficult to be mindful, stop your job for a few days or a few months in order to practise seriously and continuously. Now your skill in mindfulness and detachment is very low, so you need to emphasize being skillful in practising mindfulness and detachment.

After that, you should practise at your job. It will take time to be mindful in working, mindful in speaking, mindful in listening, and mindful in eating. In the beginning, it will be difficult. It will be unnatural. But if you continue the practice, it will become easier and more natural.

So, if you can work your job with mindfulness and detachment, your job will become easier than before. Instead of using the limitless power of ignorance and attachment, you can use the limitless power of mindfulness and detachment in your job.

In this way, you can gain more success in your job. Your life as a clothes maker may not be complete for sure, but your life as a full-time meditator will be more complete for sure, complete both materially and mentally.

Now, there is the problem of ignorance and attachment in your mind. That is really dangerous. You now have the chance to solve the problems of the mind. If you reject the practice of mindfulness and detachment, you are making the biggest mistake.

In this way, there will be more and more inconvenience in your job. This is the cause and effect concerning the practice of meditation. Now you can understand and practise like this. Therefore, you must emphasize being skillful in this understanding and practice.

If you are skillful in practising like this, you will be fortunate. And then you don't need to work for money anymore, you can even stop your job. Because the power of mindfulness and detachment is complete, in this way your mind and your life will also become more and more complete.

Câu hỏi 1: Kính bạch Sayadaw, con đã thực hành chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày được khoảng năm năm khi làm nghề thợ may. Tuy ít thực hành thiền tọa, con vẫn cố gắng quan sát thân tâm trong lúc làm việc. Con nhận ra rằng khi có chánh niệm, con cảm thấy an lạc và hạnh phúc, nhưng hiệu suất và chất lượng công việc lại giảm sút. Ngược lại, nếu chỉ chuyên chú vào công việc mà thiếu chánh niệm, con lại làm được nhiều hơn.

Con tự thấy mình chưa thuần thục trong việc thực hành chánh niệm và xử lý, nên vẫn đang làm việc dưới ảnh hưởng của vô minh và dính mắc. Con lo rằng nếu

tiếp tục như vậy, tâm con sẽ ngày càng suy yếu, mất dần sự sáng suốt và quân bình. Dù con hiểu thiên định là con đường giúp chuyển hóa tâm từ vô minh sang chánh niệm, từ dính mắc sang xả ly, nhưng quá trình này cần thời gian và nỗ lực.

Vì vậy, con muốn tiếp tục tham gia các khóa thiền, đồng thời thực hành chánh niệm trong công việc. Con biết giai đoạn đầu sẽ có khó khăn, có thể ảnh hưởng đến hiệu suất, nhưng con tin đó là điều tự nhiên.

Con kính xin Sayadaw từ bi chỉ dạy để con có thể tiếp tục thực hành đúng hướng, sống đời cư sĩ nhưng duy trì tâm của một hành giả tu tập.

Trả lời:

Vì con chưa đủ thiện xảo trong việc thực hành chánh niệm và xả ly, nên con đang làm việc với sự vô minh và dính mắc. Chính vì vậy, về lâu dài, tâm con sẽ càng lúc càng nhiều sự vô minh và dính mắc.

Theo chiều hướng đó, tâm con sẽ không còn khỏe mạnh hay trong lành nữa. Con có thể đánh mất sức khỏe và tài sản, hoặc đánh mất sự quân bình và thanh tịnh trong tâm. Vì con từ chối sống với tâm có chánh niệm, vì bị chi phối bởi vô minh và dính mắc, nên con đang phải lao động như hiện tại.

Nếu con tiếp tục làm việc như trước, con có thể mất đi sự ổn định và thanh tịnh của tâm. Chất lượng của tâm sẽ ngày một suy giảm. Mà chất lượng của tâm còn quan trọng hơn cả chất lượng của một con người hay một người làm việc.

Con đang quá chú trọng vào việc trở thành một người thợ may giỏi và thuần thực, vì vậy mà con đang đánh mất chất lượng của tâm mình. Giờ đây, con đang nương tựa vào sức mạnh của vô minh và dính mắc.

Thiền tập là con đường giúp chuyển hóa sức mạnh của tâm từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Việc này cần có thời gian để trở nên thuần thực. Con cần tham gia một khóa thiền như thế này để thực tập nghiêm túc.

Bên cạnh đó, con cũng cần tiếp tục thực hành tại nhà trong khi làm việc. Ban đầu, con có thể chưa điều chỉnh được giữa tâm và công việc, cho nên công việc có thể bị chậm trễ. Nhưng điều đó không phải là vấn đề, điều đó là bình thường.

Con nên tiếp tục thực hành thiền trong vai trò một người thợ may. Nhưng tâm con phải là tâm của một hành giả thực hành thiền.

Nếu con cảm thấy khó duy trì chánh niệm, thì nên tạm ngưng công việc trong vài ngày, thậm chí vài tháng, để có thể chuyên tâm hành thiền một cách nghiêm túc và liên tục. Bởi vì hiện tại, năng lực thực hành chánh niệm và xả ly của con còn yếu, do đó con cần chú trọng rèn luyện để trở nên thuần thực trong việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Sau đó, con có thể tiếp tục thực hành ngay trong công việc thường nhật. Việc duy trì chánh niệm trong khi làm việc, nói năng, lắng nghe hay thợ thực sẽ đòi hỏi thời gian. Lúc đầu sẽ khó khăn và không tự nhiên. Nhưng nếu kiên trì thực hành, việc đó sẽ dần trở nên dễ dàng và tự nhiên hơn.

Nếu con có thể làm việc trong chánh niệm và xả ly, thì công việc ấy sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn trước rất nhiều. Khi ấy, thay vì vận hành dựa trên sức mạnh giới hạn của vô minh và tham ái, con sẽ sử dụng được năng lực vô hạn của chánh niệm và xả ly trong công việc.

Như vậy, con sẽ đạt được thành công lớn hơn trong công việc. Cuộc sống làm một người thợ may có thể không phải là hoàn thiện, nhưng cuộc sống hành trì như một hành giả toàn thời sẽ hoàn thiện hơn nhiều, hoàn thiện cả về vật chất lẫn tinh thần.

Hiện nay, trong tâm con còn vấn đề liên quan đến sự vô minh và dính mắc. Đó là một nguy cơ rất lớn. Nhưng giờ đây, con đã có cơ hội để giải quyết các vấn đề của nội tâm. Nếu con khước từ việc thực hành chánh niệm và xả ly, con đang tạo ra một sai lầm vô cùng to lớn. Điều đó sẽ dẫn đến nhiều bất ổn và khó khăn hơn trong công việc. Đây chính là nhân và quả liên quan đến việc hành thiền.

Giờ đây, con đã có thể hiểu và hành trì đúng pháp như vậy. Vì vậy, con cần phải chú trọng việc trở nên thuần thực trong sự hiểu biết và thực hành ấy. Nếu con thuần thực trong lối hành trì này, thì con sẽ gặp nhiều may mắn. Khi ấy, con không còn cần phải lao động vì miếng cơm manh áo nữa, thậm chí có thể buông bỏ công việc trần tục. Bởi vì khi năng lực của chánh niệm và xả ly được viên mãn, thì tâm và đời sống của con cũng sẽ dần trở nên viên mãn theo.

Continuous question:

So right now, even though I am joining this meditation retreat, I still have many things to do in my job. I feel that if I stop my work to continue practicing

meditation, I am afraid of being irresponsible with my job, and that makes me very anxious.

Answer:

That is the problem of your mind. You are working with attachment. You attach to work like this; that's why you cannot practice meditation. Your present job is disturbing your meditation practice. So, you need to detach from your job to become skillful in practicing meditation.

Attachment is the cause of the problem. Attachment to your job is the real problem of your life and your mind. You need to solve that problem urgently. If you can solve it, you will be free to do many things, everything.

Whatever we do, we must dare not to do, this is detachment. Now, you dare to do, but you dare not stop doing, that is wrong. That's why you should stop your job to reduce your attachment concerned with your job.

After that, while you are reducing or stopping your job, you can emphasize on the breath and meditation. Instead of working at your normal job, you should work on practicing meditation or mindfulness and detachment.

Your job is not complete. That's why you need to practice meditation like this. Meditation is complete. That's why, when you are practicing meditation, you need nothing else except to practice meditation, because meditation is complete.

Tiếp tục đặt câu hỏi:

Bạch Ngải, tuy hiện tại con đang tham dự khóa thiền, nhưng công việc của con vẫn còn nhiều điều phải

lo liệu. Con cảm thấy rằng nếu dừng công việc để tiếp tục hành thiền, con sẽ trở thành người thiếu trách nhiệm với công việc của mình, và điều đó khiến con rất bất an.

Trả lời:

Đó chính là vấn đề của tâm con. Con đang làm việc với tâm dính mắc. Chính vì dính mắc vào công việc như vậy mà con không thể hành thiền một cách trọn vẹn. Công việc hiện tại đang gây chướng ngại cho sự thực hành thiền của con. Do đó, con cần thực hành xả ly đối với công việc để trở nên thuần thục trong việc hành thiền.

Sự dính mắc là nguyên nhân của vấn đề. Dính mắc vào công việc chính là vấn đề cốt lõi trong cả đời sống và nội tâm của con. Con cần phải giải quyết vấn đề này một cách khẩn thiết. Nếu giải quyết được, con sẽ được tự do để làm nhiều việc, làm mọi việc.

Bất kỳ việc gì ta làm, ta cũng cần có đủ can đảm để không làm, đó là xả ly. Hiện tại, con có đủ can đảm để làm việc, nhưng lại không dám buông bỏ việc làm, như vậy là sai. Vì vậy, con nên dừng công việc lại, để làm giảm tâm dính mắc liên quan đến công việc đó.

Sau khi đã giảm bớt hoặc tạm ngưng công việc, con hãy chú trọng vào hơi thở và sự hành thiền. Thay vì tiếp tục làm công việc đời thường, con nên chuyên tâm vào hành thiền hay thực hành chánh niệm và xả ly.

Công việc của con không trọn vẹn. Vì vậy, con cần hành thiền theo cách này. Thiền định là pháp môn trọn vẹn. Khi con đang thực hành thiền, con không cần làm bất kỳ

điều gì khác ngoài việc tiếp tục hành thiền, vì chính pháp hành thiền là trọn vẹn.

Question 2: We are a group of busy lay devotees. Which meditation method would be most suitable for us: Ānāpānasati (mindfulness of breathing) or contemplation of the body (kāyagatāsati)?

Answer:

If you are not practicing meditation seriously, you will always be busy like this because of your ignorance and attachment. Ignorance is not knowing the truth of selfless, immanent nature. Attachment is concerned with ignorance. You attach due to not understanding the truth. Therefore, you are always busy with your business and your responsibilities.

Only when you emphasize doing good deeds like this more and more in the future also, you may detach from your daily activities of a layperson. You can be less and less busy as much as you can detach from your daily activities from the life of a lay person. Because of your attachment to social activities, it is difficult for you to do good deeds like this. You need to continue doing good deeds more and more. In this way, you will be able to detach more and more from society. There is no other way. Everyone must do the same.

I started practicing meditation as a businessman. I was always busy with my business, but I tried to find time to listen to Dhamma talks and to practice in meditation retreats like this. It was very, very difficult for me to listen

to Dhamma talks and to go to the meditation retreats, but I continued doing like this for over two years continuously as a businessman. That's why I was able to detach more and more from my business, and I could successfully start my business. I was ordained as a monk and could teach meditation.

You need to do the same: daily activities together with doing good deeds like this. You cannot stop by yourself, for sure. That's why you need to rely more and more on doing good deeds concerned with the Buddha, Dharma, and Sangha. In this way, you will find the solution by yourself—to reduce your time spent on your daily activities.

Only by doing more and more good deeds every day, every time, will there be less and less time spent on normal daily activities. This is a way to replace that time from doing normal activities with doing good deeds.

You just need to continue doing good deeds more and more like this. In this way, you can reduce your daily activities, less and less. In this way, the more you do good deeds, the more you can reduce doing normal activities in your life.

In this way, you don't need to do as much as before. So you just need to change your mind, your view, your understanding—all the time. If you can change your mind to the mind of a meditator, your life and your job will surely change.

Instead of being busy with your job, you should try to be busy with doing good deeds—for all, for the Buddha, the

Dharma, and the Sangha. This is the possible way of solving the problem.

Câu hỏi 2: Chúng con là một nhóm phật tử bận rộn thì phương pháp thiền nào sẽ là phù hợp nhất dành cho chúng con: Quan sát hơi thở hay là quán thân?

Trả lời:

Nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc, bạn sẽ luôn bận rộn như thế này, bởi vì sự vô minh và sự dính mắc của bạn. Vô minh là không thấy rõ chân lý về bản chất vô thường, vô ngã. Dính mắc là hệ quả của vô minh. Vì không thấy được sự thật, nên bạn khởi tâm dính mắc, và vì thế bạn mãi bận rộn với công việc, với trách nhiệm thế tục.

Chỉ khi bạn chú trọng làm thiện pháp, tích lũy công đức ngày một nhiều hơn, thì bạn mới dần có thể xả ly khỏi những sinh hoạt thường nhật của một người cư sĩ tại gia. Mức độ bận rộn sẽ giảm dần, tùy theo mức độ bạn có thể xả ly.

Chính vì dính mắc vào các hoạt động xã hội mà bạn cảm thấy khó hành trì thiện pháp như thế này. Bạn cần tiếp tục thực hành các thiện pháp, ngày càng nhiều hơn. Nhờ vậy, bạn sẽ dần xả ly khỏi sự trói buộc của xã hội. Không có con đường nào khác. Ai cũng phải đi con đường này.

Tôi đã bắt đầu thực hành thiền khi còn là một doanh nhân. Lúc đó, tôi rất bận rộn với công việc kinh doanh, nhưng tôi vẫn cố gắng tìm thời gian để lắng nghe Pháp và tham dự các khóa thiền. Ban đầu vô cùng khó khăn để vừa duy trì công việc vừa thực hành thiền, nhưng tôi đã kiên trì

liên tục trong hơn hai năm. Nhờ vậy, tôi đã có thể xả ly dần công việc kinh doanh và cuối cùng có thể xuất gia là tu sĩ và tôi có thể giảng dạy về thiền.

Bạn cũng cần thực hành như vậy: vừa duy trì những hoạt động thường nhật, vừa thực hành các thiện pháp. Tự mình dừng lại hoàn toàn là điều rất khó. Vì vậy, bạn cần nương tựa vào Tam Bảo—Phật, Pháp, Tăng—và lấy thiện pháp làm nơi nương tựa. Nhờ đó, bạn sẽ dần tìm ra bạn đường thích hợp để giảm thiểu những sinh hoạt đời thường.

Chỉ bằng cách làm các việc thiện ngày một nhiều hơn, mỗi ngày, mỗi giờ, bạn mới có thể giảm bớt thời gian dành cho các hoạt động xã hội hàng ngày. Đây là sự thay đổi: thay vì tiêu phí thời gian cho các việc xã hội, bạn chuyển thành làm thiện pháp.

Bạn chỉ cần tiếp tục làm việc thiện thiện pháp, ngày một tinh tấn. Nhờ vậy, bạn sẽ giảm dần các hoạt động thường nhật. Càng làm thiện pháp, bạn càng có thời gian hành thiền. Càng hành thiền, bạn càng có thể xả ly các công việc đời thường.

Làm như vậy, bạn sẽ không còn phải sống quá bận rộn như trước. Điều quan trọng là chuyển hóa tâm thức—chuyển hóa cái thấy, cái biết, cái hiểu của mình. Nếu bạn có thể chuyển hóa tâm của một cư sĩ thành tâm của người hành thiền, thì đời sống và công việc của bạn cũng sẽ chuyển hóa theo.

Thay vì bận rộn với công việc đời, bạn hãy học cách bận rộn với việc làm thiện pháp, vì lợi ích của tất cả chúng sinh, vì Phật, Pháp và Tăng. Đây chính là cách duy nhất để giải quyết vấn đề này.

Question 3: Dear Sayadaw, could you share with us your experience in running and managing a non-profit organization?

Answer:

In both normal business and merit business or non-profit business, the intelligence and ability we use are more important than what kinds of business. If we don't have enough intelligence and ability, we cannot get success for sure. If we have enough intelligence and ability, we can get success in whatever we do, but we must also be fortunate. If we are not fortunate, our intelligence and abilities may not work for sure.

So, in order to be fortunate, we need to do good deeds. Whatever we do, we should combine it with doing good deeds to be fortunate. If we are really fortunate, we can get success even if we don't have enough intelligence and ability.

People easily understand intelligence and ability, but they find it difficult to understand fortune, merit or good deeds, or Dhamma. It will be best if we are fortunate, have ability, and are intelligent. Then we can get success in whatever we do. But if we are working just for money or doing normal business, there will be side effects for sure. However, if we are doing merit-based business or nonprofit work, there will be no side effects caused by the job. Whether we can get success or not, it is still concern with fortune.

Even if we understand like this, it is still difficult to get success in our job. For me, I have been doing many things: I teach meditation, I conduct meditation retreats, and I establish meditation centers. I help all kinds of needy people.

One of the jobs of Thabarwa center is buying or receiving donated land, buildings, and many other things. Because of the needs of the sellers or donors, there are many people who want to sell, but they cannot find a buyer. In such cases, they try to sell to me or Thabarwa center. Buying land, buildings, and many other things is also one of the greatest good deeds concerned with Thabarwa center. Because I was a former businessman, buying and selling is not very difficult for me. I'm skillful in buying, selling, and making decisions.

But most of the monks, nuns, and laypeople are very difficult to buy or sell. That's why they need help. In this way, I have to solve their problems. I help save merit by selling to those who truly want to buy and buying from those who truly want to sell.

I'm not working for profit. I am just fulfilling the needs of both buyers and sellers. Most people want to buy when everyone else is buying. In this way, they find it difficult to get what they want. So also, when many people want to sell when others are also selling, which makes it harder to sell. They cannot see from the other side.

For me, if I want to buy, I will buy when the owners want to sell. Similarly, if I want to sell, I will sell when

buyers want to buy. In this way, I can do buying and selling often.

I do not think much about loss and profit. I just try to do what I should do. I may not get money or profit but I am sure to get merit, and good deeds because of buying, selling, receiving donations, or giving donations.

Some of the land that belongs to Thabarwa center cannot be used as a meditation center because of the local authorized person - they may not allow to open meditation center or monastery freely. In such cases, when the prices are higher, I have to sell it with much profit. I have many experiences about buying and selling, but what I'm doing is not business, just for merits, good deeds.

In this way, I can make use of my belongings, my life, and the belongings of my followers and their life in the best way. The condition of the country is not good—civil war, natural disaster, COVID-19—there are many problems in the country. But I can make use of the worst situation of the country to save greater merits.

In this way, Thabarwa center can survive and develop more and more. Most people will not emphasize fulfilling the needs of others. They will fulfill only the needs of their family members or relatives, but they will not try to fulfill the needs of everyone who is concerned with them.

For me, as a monk, as a full-time meditator, a meditation teacher, I met with many people. In this way, I got the chance to fulfill the needs of many people every day. Because of the condition of the country, I may not be able to donate material, money, medicine, or land. But I can

fulfill the needs of the mind all the time because I have my own belongings— meditation centers. That's why I can use Thabarwa center and my life, my followers, to fulfill the needs of the people.

If they want to come and stay, they can stay. If they want to study at the Thabarwa center, they can come and study. Some of the students may come to do research visits in Thabarwa center about old people, mental patients. Some of the movie makers will come and shoot movies in Thabarwa center. I can allow this. This is fulfilling their needs. They may donate or not, but that is not the problem for me.

I want to help everyone by using Thabarwa centers. If someone comes and teaches, if someone wants to conduct a meditation retreat in the Thabarwa center, I will allow. This is fulfilling their need. In this way, I have been fulfilling the needs of the people, monks, and nuns all the time.

In this way, the fulfilling power concerned with the desire becomes stronger and stronger in Thabarwa center and also with me. That's why nothing is difficult to do— because of that power of fulfilling, power of merits.

So if you want to get success in a number of businesses, you must emphasize doing good deeds — not only for yourself but also for others. Besides, you must emphasize fulfilling the needs of many old and young people. You should stop thinking only about yourself; you should think about many needy people who are in difficulties.

By fulfilling the needs of full-time meditators, sick people, mental patients — even animals — you are doing great deeds. They don't want to stay at home because they are not safe at home. That's why even the dogs and cats migrate to Thabarwa center. There are many people and a lot of food there. Besides, they are safe. That's why they come and stay.

Many animals come and stay in Thabarwa center, like the old and sick people. They are also seekers. Some of the residents are bitten by the dogs, but I continue to allow everyone to come and stay. In this way, there is also an animal shelter within Thabarwa center.

Now we are doing good deeds because we are fortunate, if we are not fortunate we cannot do good deeds, we cannot listen to my talk, we cannot practice meditation. Now we can do it because we are still fortunate. Because most of the people are not fortunate enough to practice meditation, to establish a meditation center.

The more we are doing like this, the more we will be fortunate. In this way we can get what we want easily, we can know what we want to know easily, and we can be safe if we want.

Câu hỏi 3: Kính thưa Thầy, xin Thầy chia sẻ với con kinh nghiệm để điều hành và quản lý doanh nghiệp phi lợi nhuận ạ!

Trả lời:

Dù là trong công việc kinh doanh bình thường hay công việc thiện nguyện, trí tuệ và năng lực mà ta sử dụng còn quan trọng hơn loại hình công việc. Nếu không có đủ trí tuệ và khả năng, ta chắc chắn sẽ không thể thành công. Nhưng nếu có đủ trí tuệ và khả năng, ta có thể thành công trong bất cứ việc gì. Tuy nhiên, ta còn cần có phước báu (fortune). Nếu không đủ phước báu, thì dù có thông minh đến đâu, trí tuệ cũng không thể phát huy.

Vì thế, để có được phước báu, ta cần làm việc thiện. Bất cứ việc gì ta làm, ta nên kết hợp với việc hành thiện để tăng phước. Nếu ta thật sự có phước, thì ngay cả khi thiếu khả năng, ta vẫn có thể thành công.

Người đời dễ hiểu về trí tuệ và khả năng, nhưng họ lại khó hiểu về phước báu, công đức hay Dhamma (Pháp). Tốt nhất là ta nên vừa có phước, vừa có khả năng, vừa có trí tuệ — như vậy, bất kỳ việc gì ta làm cũng có thể thành công.

Tuy nhiên, nếu ta chỉ làm vì tiền bạc, hoặc chỉ làm kinh doanh thông thường, thì chắc chắn sẽ có những hệ quả không mong muốn. Ngược lại, nếu ta làm việc thiện, công việc phi lợi nhuận, việc mang lại phước, thì sẽ không có những hệ quả kèm theo. Dù thành công hay không, mọi việc vẫn xoay quanh phước báu.

Dù hiểu được như vậy, thành công vẫn là điều không dễ dàng. Bản thân tôi cũng làm rất nhiều việc: tôi dạy thiền, tổ chức các khóa thiền, thành lập các trung tâm thiền, và giúp đỡ những người đang cần.

Một phần công việc của Trung tâm thiền Thabarwa là mua hoặc nhận cúng dường đất, nhà cửa, và các vật dụng khác. Vì có nhiều người muốn bán nhưng không có ai mua,

nên cuối cùng họ tìm đến tôi hoặc Thabarwa. Mua đất, nhà, hay các tài sản khác vì mục đích hành thiện là một trong những công đức lớn nhất tại Thabarwa.

Tôi từng là một người làm kinh doanh, nên mua bán không khó với tôi. Tôi quen với việc ra quyết định. Nhưng đa phần chư Tăng, Ni và cư sĩ lại rất khó mua bán, nên họ cần được hỗ trợ. Vì vậy, tôi thường giúp họ giải quyết khó khăn.

Tôi không làm để kiếm lời, mà để giúp cả người bán lẫn người mua. Phần lớn mọi người chỉ muốn mua khi người khác cũng đang mua, nên khó mua được. Họ cũng muốn bán khi người khác cũng đang bán, nên khó bán được. Họ không thấy được góc nhìn bên kia.

Còn với tôi, nếu tôi muốn mua thì sẽ mua khi người ta cần bán. Nếu muốn bán, thì sẽ bán khi người ta cần mua. Nhờ vậy, tôi có thể mua bán một cách thuận lợi.

Tôi không suy nghĩ quá nhiều về lời lãi, tôi chỉ làm những gì nên làm. Tôi có thể không nhận được tiền hay lợi nhuận, nhưng tôi chắc chắn sẽ nhận được phước, nhận được công đức — từ việc mua bán, cho nhận, hay cúng dường.

Có những mảnh đất của Trung tâm thiền Thabarwa không thể mở trung tâm thiền hay tu viện vì chính quyền địa phương không cho phép. Trong trường hợp đó, nếu giá đất tăng, tôi phải bán lại với lợi nhuận cao. Tôi có nhiều kinh nghiệm mua bán, nhưng những gì tôi đang làm không phải vì kinh doanh, mà vì công đức và phước báu. Nhờ đó, tôi có thể sử dụng tài sản của bản thân, của các đệ tử, và chính cuộc sống của họ một cách tốt đẹp nhất.

Hiện nay, đất nước Myanmar không ổn định — có chiến tranh, thiên tai, dịch bệnh như COVID-19... rất nhiều vấn đề. Nhưng tôi vẫn có thể chuyển hóa hoàn cảnh xấu nhất thành cơ hội để tạo phước lớn nhất. Nhờ vậy, Trung tâm thiền Thabarwa có thể tiếp tục tồn tại và phát triển mạnh mẽ.

Phần lớn mọi người chỉ lo cho người thân: cha mẹ, con cái, bạn bè. Họ không muốn đáp ứng nhu cầu của tất cả mọi người có liên hệ với họ. Còn tôi, là một tu sĩ, một thiền sư, một thiền sinh toàn thời gian — tôi gặp rất nhiều người mỗi ngày. Nhờ vậy, tôi có cơ hội đáp ứng nhu cầu của rất nhiều người.

Dù không thể lúc nào cũng cho tiền, thuốc, hay vật chất, tôi vẫn có thể hỗ trợ về mặt tinh thần. Vì tôi có các trung tâm thiền. Nhờ vậy, tôi có thể sử dụng Thabarwa và cuộc sống của mình, cùng với đệ tử, để phục vụ người khác. Ai muốn đến ở, tôi cho ở. Ai muốn học về Thabarwa, tôi cho học. Có sinh viên muốn đến nghiên cứu về người già, bệnh nhân tâm thần, tôi cho phép. Có đạo diễn đến quay phim, tôi cũng cho quay. Có thể họ không cúng dường, nhưng điều đó không quan trọng với tôi. Tôi chỉ muốn giúp mọi người, bằng cách sử dụng các trung tâm thiền. Nếu ai đến dạy, hay tổ chức khóa thiền tại trung tâm Thabarwa, tôi luôn hoan hỷ cho phép. Đó là đáp ứng nhu cầu của họ.

Nhờ vậy, năng lực đáp ứng nhu cầu cũng như năng lực hồi hướng thiện tâm cho tha nhân ngày càng mạnh mẽ trong tôi và trong Thabarwa. Đó là lý do vì sao không có việc gì là khó làm, vì tôi có sức mạnh của phước báu.

Nếu bạn muốn thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào, bạn cần chú trọng vào việc làm điều thiện, không chỉ cho bản thân mà còn cho người khác. Hãy quan tâm đến người già, người trẻ, người bệnh, thay vì chỉ nghĩ cho riêng mình. Khi bạn giúp thiện sinh toàn thời gian, người bệnh, bệnh nhân tâm thần, hay thậm chí là động vật, bạn đang làm những việc thiện vô cùng to lớn.

Nhiều người và cả động vật không còn an toàn trong nhà của họ, nên họ tìm đến Trung tâm thiền Thabarwa. Ở đó có người chăm sóc, có thức ăn, và có sự an toàn. Vì thế, chó mèo cũng đến ở. Dù có người bị chó cắn, nhưng tôi vẫn tiếp tục cho phép chúng đến ở. Vì thế, Thabarwa cũng trở thành nơi cư mang động vật.

Chúng ta đang làm điều thiện vì chúng ta còn có đủ phước. Nếu không có phước, ta không thể nghe pháp, không thể hành thiền, không thể lập trung tâm thiền. Vì ta vẫn còn có phước nên hiện tại ta vẫn có thể làm được những việc thiện pháp như ở đây.

Và càng làm như vậy, phước báu sẽ càng lớn mạnh hơn, và ta sẽ dễ dàng có được điều mình cần, biết được điều mình cần biết, và sống an toàn như mình mong muốn.

Question 4: Dear Sayadaw, currently I'm running a personal business with another partner. We work together in an online travel agency, just the two of us. However, in our working process, our opinions often clash. Sometimes I find it very hard to make decisions because of these disagreements.

Whenever a major issue arises in the business, I notice that I can't detach from it easily. Even though I have been practicing meditation daily for over two years, and I also joined a three-month meditation retreat in Thailand, I still struggle with detachment in daily life—especially when dealing with business decisions.

I would like to ask for your advice: how can I develop detachment not just during sitting meditation, but also in my everyday work and responsibilities?

Sayadaw: What kind of business are you doing?

Meditator: It's an online travel agency. There are only two people running it, including me.

Sayadaw: What kind of problems are you facing?

Meditator: Mostly, it's disagreement in viewpoints between me and my partner, which leads to difficulty in making decisions.

Sayadaw: How long have you been running this business?

Meditator: Only for about half a year. It's still quite new.

Answer:

As a meditator, we should try to do everything accordingly, naturally, not forcefully, not intentionally. We need to be patient to solve the problem by itself. Besides, we need to fulfill the needs of each other, family members, or business partners. Besides, we should emphasize

teamwork. Teamwork is limitless. Doing by yourself is limited. If you are not in harmony with your present partner, it may be more difficult to do with many members in your group. As a meditator, you should use the power of mindfulness and detachment to work together to get success of teamwork.

For me, I allow everyone in my own meditation center to stay, to do good deeds freely. If they don't want to do good deeds, they are allowed not to do. This is fulfilling their need but I'm not supporting not doing good deeds. I'm just allowing to do good deeds by their own desire. If they don't have desire now. They are allowed not to do good things. Only when they want to do by themselves, they can do. This is also one of the good deeds I have been doing for over 17 years continuously. In this way, many people who are staying in Thabarwa center are satisfied with my way of doing good deeds.

In this way, more and more people are coming to stay in Thabarwa center. I will fulfill their needs, in this way my needs will be fulfilled in return. I will not force anyone to do this or don't do this. I will allow to do good deeds freely. In this way, I am able to do good deeds freely. I get back what I give to the other.

If I can not give freedom in doing good deeds to my followers, I will not receive back in doing good deeds freely for me also. I'm a full time meditator and meditation teacher, that's why I can use the power of Buddha Dhamma and Sangha for whatever I do. In this way, I can do many things in teamwork. I can make use of teamwork

successfully but most of the people cannot understand and practice like this. That's why they cannot stay in the center for a long time, they cannot do good deeds like me for a long time.

That's why I have to do on behalf of others. I want everyone to understand and do like this. That's why I have to work very hard to get success in this kind of doing good deeds beyond limit. But most of the people will not try to understand and do good deeds like this. That's why I have to do it.

In this way, I can do more and more. I can understand more and more. I receive back whatever I share or give to the others, because of teaching to the public like this, even if people are not much understanding, I can understand more by teaching like this.

Because of leading in doing good deeds regularly, limitlessly even if my followers are not able to do, I can do, I can do more. In this way they also get the chance to do like me in the long term.

So you should try to make use of this difficulties in the best way. Because of the mistake, the job may stop but no problem, you can start with a new one. But you can get many lessons if you dare to do like this with the right understanding. I can learn many lessons from my followers because they are making mistakes. In this way I don't need to make mistakes. I can find the way to get success from learning their mistakes.

Câu hỏi 4: Kính bạch Thiền sư, hiện tại con đang điều hành một công việc kinh doanh cá nhân cùng với một người bạn. Chúng con làm việc trong lĩnh vực du lịch trực tuyến, chỉ có hai người cùng quản lý công ty.

Tuy nhiên, trong quá trình làm việc, ý kiến của hai người thường xuyên khác biệt và mâu thuẫn. Điều này khiến con rất khó đưa ra quyết định trong công việc.

Mỗi khi có vấn đề lớn xảy ra trong công việc, con nhận thấy mình rất khó thực hành xả ly. Dù con đã hành thiền hằng ngày hơn hai năm và từng tham gia một khóa thiền ba tháng tại Thái Lan, con vẫn gặp nhiều khó khăn trong việc xả ly khi đối diện với các vấn đề trong cuộc sống hằng ngày — đặc biệt là trong công việc.

Con kính xin Ngài chỉ dạy cho con: Làm sao để có thể xả ly không chỉ trong khi ngồi thiền, mà còn trong lúc làm việc và xử lý các trách nhiệm trong đời sống thường nhật?

Thiền sư: Bạn đang kinh doanh lĩnh vực gì?

Thiền sinh: Dạ, con làm về du lịch trực tuyến. Công ty chỉ có hai người cùng điều hành, trong đó có con.

Thiền sư: Vấn đề cụ thể bạn gặp phải là gì?

Thiền sinh: Dạ, là sự khác biệt về quan điểm giữa con và người bạn cùng làm. Điều này khiến con rất khó đưa ra quyết định rõ ràng.

Thiền sư: Hai người có quan điểm khác nhau. Vậy bạn làm công việc này được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Dạ, mới khoảng nửa năm thôi ạ. Công việc còn khá mới.

Trả lời :

Với tư cách là một hành giả, thì chúng ta nên cố gắng làm mọi thứ phù hợp theo tùy thuộc hoàn cảnh mà không ép buộc hay không chủ động làm một điều gì đó. Bạn cần học cách kiên nhẫn để vấn đề có thể được tự giải quyết bởi chính nó.

Ngoài ra chúng ta cần cố gắng đáp ứng nhu cầu của những người xung quanh, nhu cầu của những người trong gia đình, hay của những người làm trong cùng doanh nghiệp với chúng ta.

Ngoài ra, chúng ta nên cố gắng chú trọng nhiều hơn vào việc làm việc đội nhóm, bởi vì làm việc đội nhóm thì có sức mạnh vô hạn nhưng nếu bạn chỉ tự làm bạn bằng khả năng của mình thôi thì có giới hạn. Nếu bạn không làm việc hài hòa với đối tác ở thời điểm hiện tại thì chắc chắn bạn sẽ còn gặp nhiều khó khăn hơn nữa khi làm việc với nhiều người trong cùng một lúc.

Với tư cách là một hành giả hành thiền, bạn nên cố gắng sử dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly để có thể đạt được sự thành công trong khi làm việc đội nhóm. Đối với bản thân tôi, tôi cho phép tất cả mọi người trong trung tâm thiền của mình để có thể ở lại trung tâm thiền và làm thiện pháp một cách tự do. Nếu họ cảm thấy không muốn làm thiện pháp thì họ hoàn toàn có thể dừng lại việc làm đó. Đây chính là đáp ứng mong muốn của họ. Tuy nhiên, nói điều này không có nghĩa là tôi ủng hộ việc không làm thiện

pháp, tôi chỉ đơn thuần là cho phép mọi người được làm thiện pháp tùy theo mong muốn của họ.

Nếu ngay tại thời điểm bây giờ, họ không muốn làm thiện pháp nữa thì họ có quyền và cơ hội được dừng lại ngay tại thời điểm đó. Chỉ khi nào họ thực sự muốn làm thiện pháp và mong muốn này được khởi sinh từ trong tâm của họ, thì họ hoàn toàn có thể được tiếp tục. Đây chính là một trong những loại thiện pháp mà tôi đã liên tục làm trong suốt hơn 17 năm nay và bằng cách này có rất nhiều người tại trung tâm Thiền Thabarwa cảm thấy hài lòng về cách làm thiện pháp của tôi.

Chính vì vậy, ngày càng có nhiều người hơn tới ở lại và phụng sự tại Trung tâm Thiền Thabarwa, bởi vì tôi liên tục đáp ứng mong muốn nhu cầu của họ nên chính vì thế những mong muốn của tôi cũng lần lượt được đáp ứng.

Tôi không bắt ép bất kỳ ai phải làm như thế này hay không nên làm như thế này, tôi cho phép tất cả mọi người được hành động một cách tự do theo ý họ muốn và bằng cách này tôi cũng có thể làm thiện pháp một cách tự do theo ý tôi muốn. Tôi chỉ đơn thuần nhận lại những gì mà tôi trao đi cho người khác.

Nếu tôi không cho phép người khác được tự do thì chắc chắn tôi cũng sẽ không có lại được sự tự do mà tôi cần. Tôi là một hành giả hành thiền toàn thời gian và đồng thời là một người dẫn thiền. Chính vì thế, tôi có thể sử dụng sức mạnh của Tam Bảo - Phật Pháp Tăng - bất kể khi nào tôi muốn và thông qua cách này tôi có thể làm được rất nhiều thứ. Khi làm việc đội nhóm với người khác, tôi có thể làm việc đội nhóm một cách thành công.

Tuy nhiên, phần lớn mọi người thì không thể hiểu và thành tựu trong điều này, chính vì thế họ không thể nào ở lại trong tâm thiền trong một khoảng thời gian dài. Họ không thể liên tục duy trì làm thiện pháp như tôi trong một khoảng thời gian dài, chính vì thế tôi phải thay mặt họ để có thể làm thiện pháp.

Tôi muốn tất cả mọi người có thể hiểu và thực hành như thế này, chính vì vậy tôi cần phải rất nỗ lực làm việc để có thể thành tựu trong việc làm thiện pháp không giới hạn. Tuy nhiên phần lớn mọi người thì không muốn hiểu và không muốn làm thiện pháp như thế này, chính vì thế tôi cần phải làm thiện pháp như thế này nhiều hơn và nhiều hơn nữa để mọi người có thể noi gương tôi và chính vì vậy khi mà tôi càng làm thiện pháp nhiều hơn thì tôi càng có được nhiều sự hiểu biết hơn nữa.

Bởi vì tôi chỉ đơn thuần có lại những gì mà tôi đã cho đi hay chia sẻ cho người khác. Ngay cả trong những thời khóa giảng dạy giữa đại chúng như thế này, chắc chắn sẽ có nhiều người không hiểu những gì tôi giảng dạy. Tuy nhiên thông qua chính sự giảng dạy của mình, tôi lại càng có cơ hội hiểu biết nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Nếu những người học trò của tôi không thể làm thiện pháp không giới hạn như thế này thì ngay cả bản thân tôi cũng có thể làm được nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Và bằng cách này, họ sẽ có cơ hội làm được giống như tôi sau một khoảng thời gian dài.

Vậy nên bạn nên cố gắng tận dụng hoàn cảnh khó khăn này một cách tốt nhất có thể, trong quá trình làm việc bạn có thể phạm phải một sai lầm nào đó khiến công việc bị

dừng lại nhưng đây không phải là vấn đề. Bạn hoàn toàn có thể bắt đầu một dự án mới, tuy nhiên bạn hoàn toàn có thể gạt hái được rất nhiều bài học cho bản thân mình nếu bạn dám làm như thế này với sự hiểu biết đúng đắn.

Tôi có thể học được nhiều bài học từ những người đi theo mình vì họ mắc sai lầm. Bằng cách này, tôi không cần phải phạm sai lầm. Tôi có thể tìm ra con đường dẫn đến thành công bằng cách học hỏi từ những sai lầm của họ.

Question 5: I realize that effort is very necessary in daily life because it helps me to do many things and to do many good deeds, so is there any relationship between effort and detachment, like hard work, effort in working. Is there any connection between working hard and detachment ?

Answer:

By working very hard, we need to detach from working normally. Most of the people will work in a job, in meditation and in everything, they will work normally. Like most people, most meditators work very hard to detach from working normally or traditionally.

But we must detach from working hard also. That's why we must stop working also, we must be able to work very hard. Besides, we must be able to stop working very hard. This is detachment. Detachment is the cause of freedom. Attachment is the cause of prison, prison at work, prison at home. We are prisoners of our life. Politicians are

prisoners of politics. Businessmen are also prisoners of business.

So detachment is the cause of freedom from our job, our life. Meditators are also prisoners of meditation if they cannot detach. There will be no end in practicing meditation, so we must be able to work normally and then we must be able to stop working normally. We must be able to work very hard. Besides, we must be able to stop working very hard.

For me, I have been working very hard in opening meditation centers and teaching meditation like this and helping the people, the most needed people of the society for over 17 years continuously. But I will stop when I feel very tired. I will stop when I fall asleep. I will stop when I was not feeling very well, but only for a few hours, only half a day or one day. And then I can be normal again. Because I am able to work hard, besides I'm able to stop working very hard. That's why I can use the power of doing only with detaching mind.

Mindfulness is the cause of enlightenment or wisdom, so we must be mindful whatever we do, not only in practicing meditation, but also in business healthcare. If we are not mindful enough, if we are not skillful in mindfulness, there will be no wisdom or enlightenment. If we are not faithful in detachment, our action will never end.

Now you are working for money, if you cannot stop till now. That's why you need to continue working for money, not only in this life, but also in the future. If you cannot detach, no escape from the prison of business. I

emphasize detachment mostly concerned with the mind, you just need to understand like this to detach from wrong understanding.

I am able to teach like this. That's why I need nothing to do except teaching like this. In this way, I'm free, not to do many things, not to go anywhere, I will do, I will go for teaching, not for business. I will go to hospital not for my treatment but for teaching, I will go to another country not for business or job, only for teaching and practicing like this.

By practicing meditation, I can detach from every action, every job. That's why I need nothing to do except teaching and practicing meditation. If I cannot detach I must do many things, not only teaching meditation.

Câu hỏi 5: Con nhận ra rằng nỗ lực là điều rất cần thiết trong cuộc sống hằng ngày vì nó giúp con làm được nhiều việc và thực hiện nhiều thiện pháp. Vậy thì liệu có mối liên hệ nào giữa sự nỗ lực và sự xả ly hay không? Ví dụ như làm việc chăm chỉ, nỗ lực trong công việc — điều đó có liên quan gì đến sự xả ly không ạ?

Trả lời:

Thông qua việc làm việc một cách nỗ lực và chăm chỉ, chúng ta cần phải xả ly khỏi việc làm việc một cách hời hợt, bình thường. Phần lớn mọi người chỉ làm việc một cách hời hợt trong bất kể điều gì họ làm, kể cả trong công việc hay trong thực hành thiền. Đối với phần lớn hành giả hành thiền, việc nỗ lực là cần thiết để có thể xả ly khỏi việc chỉ

nỗ lực một cách hời hợt hay chỉ làm theo thói quen theo truyền thống.

Tuy nhiên chúng ta cũng phải xả ly khỏi chính việc nỗ lực hay làm việc chăm chỉ, chính vì thế chúng ta cũng cần phải dừng việc làm việc lại. Chúng ta cần học cách làm việc một cách nỗ lực chăm chỉ nhưng đồng thời chúng ta cũng cần phải học cách dừng việc làm việc chăm chỉ này. Đây chính là thực hành xả ly.

Xả ly chính là nguyên nhân của việc tự do giải thoát. Dính mắc chính là nguyên nhân của việc trở thành tù nhân trong chính công việc của mình, trong chính ngôi nhà của mình. Chúng ta chính là tù nhân của chính cuộc sống chúng ta, những chính trị gia là tù nhân của chính trị, những chủ doanh nghiệp là tù nhân của những bộ máy doanh nghiệp. Vậy nên xả ly chính là nguyên nhân của sự tự do, giải thoát khỏi chính công việc, khỏi chính cuộc sống của chúng ta.

Những hành giả hành thiền thì cũng chính là tù nhân trong chính việc hành thiền của họ nếu họ không thể nào xả ly khỏi việc tự hành thiền của mình. Và khi đó sẽ không có bất kỳ điểm kết thúc nào trong việc thực hành thiền của họ. Vậy nên chúng ta cần phải có khả năng làm việc một cách bình thường, tuy nhiên chúng ta cũng cần phải có khả năng dừng lại việc làm việc một cách bình thường. Chúng ta phải có khả năng nỗ lực làm việc một cách chăm chỉ nhưng đồng thời chúng ta cũng cần phải có khả năng dừng lại việc nỗ lực hay làm việc một cách chăm chỉ.

Đối với bản thân tôi, tôi đã liên tục làm việc hay nỗ lực trong việc liên tục mở những trung tâm thiền hay giúp đỡ mọi người hay giảng dạy thiền trong suốt hơn 17 năm

qua. Nhưng tôi sẽ chỉ dừng khi nào tôi cảm thấy rất mệt mỏi hay tôi cảm thấy buồn ngủ. Tuy nhiên chỉ sau một vài giờ nghỉ ngơi thì tôi sẽ trở lại bình thường, tôi có khả năng nỗ lực hay làm việc một cách chăm chỉ nhưng đồng thời tôi cũng có khả năng dừng việc nỗ lực như thế này lại.

Chính vì thế tôi có thể sử dụng sức mạnh của việc chỉ làm mà thôi với một tâm xả ly, buông xả. Chánh niệm chính là nhân của giác ngộ hay trí tuệ tuyệt đối. Chính vì thế chúng ta cần phải học cách chánh niệm trong bất kể điều gì chúng ta làm, không chỉ trong quá trình thực hành thiền mà cần phải chánh niệm trong cả doanh nghiệp và chăm sóc sức khỏe của chúng ta nữa.

Nếu chúng ta không thiện xảo trong việc thực hành chánh niệm thì sẽ không có bất kỳ trí tuệ nào hay sự giác ngộ giải thoát nào cả. Nếu chúng ta không thiện xảo trong việc xả ly thì chúng ta sẽ luôn luôn đắm chìm trong tất cả những hành động của chúng ta và chúng sẽ không đến hồi kết.

Giờ đây, bạn đang làm việc vì tiền bạc và nếu bạn không có khả năng dừng việc này lại thì chắc chắn bạn sẽ còn đắm chìm trong việc này từ kiếp này sang kiếp sau. Nếu bạn không thể nào xả ly được thì bạn không thể nào thoát khỏi ngục tù của doanh nghiệp.

Sự xả ly mà tôi liên tục nhấn mạnh hay chú trọng vào thì có liên quan nhiều hơn tới tâm trí. Bạn chỉ cần hiểu đơn thuần như thế này để có thể xả ly được khỏi hiểu biết sai lầm.

Tôi có khả năng giảng dạy như thế này, chính vì thế tôi không cần làm gì khác ngoài việc liên tục giảng dạy như

thế này. Và bằng cách này, tôi có thể cảm thấy tự do trong việc không làm nhiều thứ và không đi tới nhiều nơi khác. Đôi khi tôi sẽ tới bệnh viện không phải vì chữa trị bệnh hay vì sức khỏe, mà là để giảng dạy cho bệnh nhân. Đôi khi tôi sẽ tới những quốc gia khác không phải là để làm doanh nghiệp, mà là để giảng dạy những giáo pháp như thế này.

Thông qua sự tự thực hành thiền của mình, tôi có thể xả ly được khỏi mọi công việc. Chính vì thế, tôi không cần làm gì khác ngoài việc giảng dạy và thực hành thiền như thế này. Nếu tôi không thể nào xả ly thì chắc chắn tôi sẽ phải làm rất nhiều thứ trong cùng một lúc.

Question 6: I've been a teacher for over 35 years, with three years left until retirement. I realized I want to reduce my anger now, not wait until then.

I teach grades 1 to 5 and practice breathing and loving-kindness meditation daily for 30 minutes to an hour. Meditation calms me, but my anger still arises when I meet students. I want to feel peaceful both in meditation and while teaching.

I've struggled with anger toward students for over 20 years, especially when they don't do their homework. This makes me feel pressured by the school and government, and when students fall short, my anger grows.

Sometimes students are afraid of me, especially when I shout or hit them. I've stopped hitting and

shouting less now, but I'm still working to change this behavior.

Though I have a few years left, I sometimes consider retiring early to avoid causing bad karma. I hope to teach with peace and compassion. How can I solve this problem?

Answer:

You should change yourself. Instead of controlling or taking care of the student, you should control your mind. You should try to do what you should do instead of relying on the physical environment. You should rely more on meditation. You should believe in your students. They will study very well. They will do homework more and more. They will be outstanding students.

You, as a teacher, should be positively concerned with your students. Not many students, only 35 or 40. It is not too much, so it is possible to handle it by controlling your mind. Change your mind, you will change your students. Believe in themselves, and they will believe in you.

Instead of teaching verbally, you should teach more physically and mentally. You should use the power of a stable and pure mind. You should emphasize controlling your mind to be stable. Let the students develop by themselves, correct their mistakes by themselves, and change their lives by themselves. You, as a teacher, can teach like this. But most teachers will not teach like this. That's why the present education concerned with the public is not complete.

If you cannot change the education system of the government, you can change yourself. You can change your view. Try to support through what the school lesson has. Mistakes are not to blame but to correct. Wrong understanding or not understanding are also not to be punished, just to be corrected. You are responsible for correcting the mistakes of your students. You are responsible for fulfilling the needs of your students because you are the teacher; they are students.

They are in your hands. If you have a bad view, they will not be good students. If you have a good view of them, they will be good students. You just need to change your mind about your students. It will take time, but it is possible to change within a few months, or a few years before you leave your job or resign.

You are practicing meditation, that's why you are concerned with Buddha Dhamma and Sangha. Therefore, you can use the power of Buddha Dhamma and Sangha like me. Just change your view with your students. Have a positive view. Believe in them. They can correct their mistakes by themselves. You don't need to point it out. You can find out, but you don't need to change them by force. They will change by themselves. You just need to believe like this.

They need your good views on them. In this way, they can be good students. If you think they are not working very hard, they will not work hard because of your view. So just change your view. In this way, they will also change their view. If you think they can do it by themselves, they can

change by themselves. They will believe the same and change by themselves. They will correct their mistakes. We need to be patient.

Some will be quick, some will be late. But changing is important. Shorter or longer time is not important. You have over 35 years of teaching experience. Therefore, you may know very well the side effects of traditional teaching. That's why you can stop teaching as before.

If you have a good view of your students, the government will also have a good view of you. In this way, you don't need to worry about your job. In this way, you don't need to be afraid of each other. You and your students can be friendly like family members. In this way, you can work very well for a long time.

Continue asking: Besides changing my view toward the students, is there any meditation method or technique that can help me reduce my anger, not only with the children but also with other people in my life?

Answer:

You can listen to my teaching. You can read my Dhamma book. It will be helpful to control anger. Whether you are able to control your anger or not, you must do like this. You must change your view. In this way, you may be able to control your anger more and more than before.

You cannot control your anger by yourself. That's why you should try to represent Buddha Dhamma and Sangha. This right understanding is concerned with Buddha

Dhamma and Sangha. Therefore, you are working for Buddha Dhamma and Sangha, not only for the government.

Now you can represent yourself as a government teacher. You must change your mind to represent Buddha Dhamma and Sangha. I can change my mind to represent Buddha Dhamma and Sangha. That's why you can get my help to change your mind to represent Buddha Dhamma and Sangha. In this way, it will be easier to detach from yourself.

You are working for the government in education, but you are working with an attachment. That's why you should work for Buddha Dhamma and Sangha in order to detach from your attachment.

Even if other people will not accept me as a monk, I practice to represent Buddha Dhamma and Sangha. That's why I can continue my job. I don't need to rely on others, whether they believe or not, whether they accept me as a meditation teacher or not. I can continue doing good deeds by myself because I can detach from myself. In this way, I can rely on Buddha Dhamma and Sangha.

You must also do the same as a meditator, not as a teacher. Treat your student as a meditator, not as a student. This is possible to change your view, from student to meditator. So you all practice meditation like this at school as students and teachers. This is possible.

We just need to change our view. We don't need to change the name of the school. We don't need to change the names of the student and the teacher. We just need to change our minds, our views. If we practice like this, it is

possible. If we don't practice, it will be difficult. Because this is my work. This is using the mind freely, limitlessly. This is real meditation.

Câu hỏi 6: Con đã làm giáo viên hơn 35 năm rồi, còn khoảng ba năm nữa là con sẽ về hưu. Con nhận ra mình muốn giảm bớt cơn giận ngay bây giờ, không muốn chờ đến lúc nghỉ hưu mới làm được điều đó.

Con dạy học sinh từ lớp 1 đến lớp 5 và mỗi ngày đều thực hành thiền quan sát hơi thở và rải tâm từ khoảng 30 phút đến một giờ. Thiền giúp con cảm thấy bình yên, nhưng khi gặp học sinh thì cơn giận vẫn thường xuất hiện. Con mong muốn được bình an cả khi thiền và khi đang dạy học.

Con đã vật lộn với cơn giận đối với học sinh hơn 20 năm, nhất là khi các em không làm bài tập về nhà. Điều này khiến con cảm thấy áp lực từ nhà trường và cơ quan quản lý giáo dục, và khi học sinh không đáp ứng được yêu cầu, cơn giận của con lại tăng lên.

Đôi khi học sinh sợ con, nhất là khi con quát mắng hoặc đánh. Con đã ngừng đánh và ít quát hơn, nhưng vẫn đang cố gắng thay đổi hành vi đó.

Dù còn vài năm nữa mới nghỉ hưu, đôi lúc con nghĩ đến việc nghỉ sớm để không gây thêm quả xấu. Con mong muốn được dạy học với sự bình an và lòng từ bi. Xin Ngài chỉ dạy con cách giải quyết vấn đề này?

Trả lời:

Bạn nên thay đổi bản thân. Thay vì kiểm soát hay chăm sóc học sinh, bạn nên kiểm soát tâm mình. Bạn nên cố gắng làm những việc cần làm thay vì phụ thuộc vào môi trường bên ngoài. Bạn nên nương tựa vào thiền nhiều hơn. Bạn nên tin tưởng vào học sinh của mình. Các em sẽ học rất tốt, làm bài tập về nhà ngày càng nhiều hơn và sẽ trở thành học sinh xuất sắc.

Là một giáo viên, bạn nên có cái nhìn lạc quan hơn về học sinh. Không quá nhiều học sinh, chỉ khoảng 35 hay 40 em. Không quá nhiều, nên có thể quản lý được bằng cách kiểm soát tâm mình. Thay đổi tâm mình, bạn sẽ thay đổi được học sinh. Tin tưởng các em, các em sẽ tin tưởng lại bạn.

Thay vì dạy bằng lời nói, bạn nên dạy bằng cách làm gương và truyền cảm hứng tinh thần. Bạn nên sử dụng sức mạnh của một tâm hồn ổn định và thanh tịnh. Bạn nên chú trọng kiểm soát tâm mình để duy trì sự ổn định. Hãy để học sinh phát triển, tự sửa lỗi, tự thay đổi cuộc sống của mình. Là giáo viên, bạn có thể dạy như vậy. Nhưng hầu hết giáo viên không dạy như thế. Đó là lý do giáo dục hiện nay vẫn còn nhiều hạn chế.

Nếu không thể thay đổi hệ thống giáo dục của chính phủ, bạn có thể thay đổi chính mình. Bạn có thể thay đổi cách nhìn nhận. Hãy cố gắng hỗ trợ học sinh trong khuôn khổ chương trình của nhà trường. Sai lầm không phải để trách, mà là để sửa. Hiểu sai hay không hiểu cũng không phải để phạt, mà là để điều chỉnh. Là giáo viên, bạn có trách nhiệm nâng đỡ học sinh sửa lỗi sai, đáp ứng nhu cầu học tập của các em, vì bạn là thầy cô, các em là học sinh.

Cuộc đời học sinh phần nào chịu ảnh hưởng từ bạn. Nếu bạn nhìn nhận các em tiêu cực, các em khó có thể trở thành học sinh tốt. Ngược lại, nếu bạn có niềm tin và cái nhìn tích cực, các em sẽ phát triển theo hướng tốt đẹp. Điều bạn cần làm là thay đổi cách nhìn nhận của mình. Điều này cần thời gian, nhưng bạn hoàn toàn có thể thay đổi trong vài tháng hay vài năm, trước khi bạn rời công việc hoặc nghỉ hưu.

Bạn đang hành thiện, vì vậy bạn có mối liên hệ với Phật, Pháp và Tăng. Do đó, bạn cũng có thể sử dụng sức mạnh của Phật, Pháp và Tăng giống như tôi. Chỉ cần thay đổi cách nhìn của bạn đối với học sinh. Hãy có cái nhìn tích cực. Hãy tin tưởng các em. Các em có thể tự sửa lỗi của mình. Bạn không cần chỉ ra. Bạn có thể chỉ lỗi, nhưng không cần ép buộc thay đổi. Các em sẽ tự thay đổi. Bạn chỉ cần tin như vậy.

Học sinh cần cái nhìn tích cực từ bạn. Nhờ đó, các em sẽ trở thành học sinh tốt. Nếu bạn nghĩ các em không chăm chỉ, thì chính cái nhìn đó sẽ khiến các em không chăm chỉ. Vậy hãy thay đổi cách nhìn. Nhờ đó, các em cũng sẽ tự thay đổi cách nhìn của mình. Nếu bạn nghĩ các em có thể tự làm được, các em sẽ tự làm được. Các em sẽ tin như vậy và tự thay đổi, tự sửa lỗi. Chúng ta cần kiên nhẫn.

Có người thay đổi nhanh, có người chậm. Nhưng điều quan trọng là thay đổi. Thời gian nhanh hay chậm không quan trọng. Bạn đã có hơn 35 năm kinh nghiệm dạy học. Vì vậy bạn hiểu rõ tác hại của cách dạy truyền thống. Đó là lý do bạn có thể ngừng dạy theo lối cũ.

Nếu bạn có cái nhìn tốt với học sinh, chính phủ cũng sẽ có cái nhìn tốt với bạn. Nhờ đó, bạn không cần lo lắng về công việc. Không cần sợ hãi nghi ngờ về nhau. Bạn và học sinh có thể thân thiết như người trong gia đình. Nhờ vậy, bạn có thể làm việc hiệu quả trong thời gian dài.

Thiền sinh tiếp tục hỏi: Ngoài việc thay đổi cách nhìn với học sinh, có phương pháp hay kỹ thuật thiền nào giúp con giảm sân không, thưa Ngài; bớt sân không chỉ với học sinh mà còn với những người khác trong cuộc sống?

Trả lời:

Bạn có thể nghe bài giảng của tôi. Bạn có thể đọc sách về giáo pháp của tôi. Nó sẽ giúp bạn kiểm soát cơn giận. Dù bạn có thể kiểm soát được hay chưa, bạn vẫn nên làm như vậy. Bạn cần thay đổi cách nhìn. Khi đó, bạn có thể kiểm soát cơn giận ngày càng tốt hơn trước.

Bạn không thể kiểm soát cơn giận dựa vào ý chí cá nhân, nên hãy dựa vào sự hướng dẫn và sức mạnh từ Phật Pháp Tăng, là người đại diện cho Phật Pháp Tăng. Sự hiểu biết đúng đắn chính là sự nhận thức gắn liền với sự che chở, sự trợ giúp của Tam Bảo. Do đó, bạn đang làm việc cho Phật, Pháp và Tăng, chứ không chỉ làm việc cho nhà nước.

Hiện tại, bạn đang là giáo viên của nhà nước, bạn cần đổi tâm thế để trở thành người đại diện cho Phật, Pháp và Tăng. Tôi đã đổi tâm mình để đại diện cho Phật, Pháp và Tăng, nên tôi có thể giúp bạn đổi tâm theo hướng đó. Nhờ vậy, bạn sẽ dễ xả ly khỏi chính mình.

Bạn đang làm trong ngành giáo dục của nhà nước, nhưng bạn làm việc với sự dính mắc. Vì thế, bạn nên làm việc cho Phật, Pháp và Tăng để buông bỏ sự dính mắc đó.

Dù người khác không chấp nhận tôi là một tu sĩ, tôi vẫn hành thiền để đại diện cho Phật, Pháp và Tăng. Nhờ vậy, tôi có thể tiếp tục công việc của mình. Tôi không cần dựa vào người khác, dù họ có tin hay không, có chấp nhận tôi là thiền sư hay không. Tôi vẫn có thể tự mình làm việc thiện, vì tôi có thể buông bỏ cái tôi. Nhờ vậy, tôi nương tựa nơi Phật, Pháp và Tăng.

Bạn cũng nên thực hành như thế, như một thiền sinh, không phải chỉ là một giáo viên. Hãy nhìn học sinh như những người thực hành thiền, không đơn thuần chỉ là học sinh. Cách nhìn này có thể thay đổi được. Cả thầy và trò đều có thể cùng thực hành thiền tại trường theo cách này. Điều này hoàn toàn có thể.

Chúng ta chỉ cần thay đổi cách nhìn. Không cần đổi tên trường, không cần đổi danh xưng thầy – trò. Chỉ cần đổi tâm, đổi cách nhìn. Nếu thực hành như vậy, bạn có thể kiểm soát được cơn giận. Nếu không thực hành, bạn sẽ rất khó để kiểm soát sân giận. Vì đây là công việc của tôi: sử dụng tâm một cách tự do, vô hạn. Đây mới thật sự là thiền.

Question 7: Dear Venerable Sir, I work in real estate, and usually I post house listings on Facebook every day. Now that I have shaved my head to temporarily ordain. I'm wondering if I continue posting like that every day, would it affect my practice?

Answer:

You should try to do it as a temporary *samanera* (temporary monk). It's not too serious. If you want to become a long-term monk, you must think about that at the right time. For now, it's not the most important thing. You should try it. You can do it with the knowing of a temporary monk.

Continue asking: That's why when I am working, my head feels stressed.

Answer:

For me I am teaching mostly by practice, so if you are doing by yourself you will find the answer by yourself. This is just learning, testing, so it's not very important. If you become a long term monk, you can do it, but it should be for merits, not for money. If you are skillful in real estate you can do for merit to help the people who are concerned with you as a monk.

For me, I have been doing many things as a monk. Within 23 years as a monk, I have been doing many things - buying and selling, solving many problems - all with mindfulness and detachment.

That's why I know how to do it. There's a way to do it as a monk. But we must know the proper way to do them.

If we know how to use the life of a monk for social purposes, we will be able to do so for a long time. I am taking care of the elderly and sick people. I'm also taking care of newborn babies, but indirectly. I'm not myself taking care of them, but I help arrange shelter, food, and

healthcare for them. In this way, I can do many things - both as a monk and as a meditation teacher also.

Câu hỏi 7: Thưa thầy, con làm bất động sản, con thường ngày đăng tin bán nhà trên Facebook. Lúc con xuống tóc gieo duyên như thế này thì con đăng bài hàng ngày như vậy có ảnh hưởng gì đến việc tu tập của con không ạ?

Trả lời:

Bạn nên thử làm vậy ở cương vị xuất gia làm sa di tạm thời. Như vậy thì không quá nghiêm trọng. Nếu bạn muốn xuất gia lâu dài, thì bạn hãy suy nghĩ về điều đó vào thời điểm thích hợp. Hiện tại, những hành động đó chưa phải là điều quan trọng nhất. Bạn nên thử. Bạn có thể làm điều đó với sự nhận biết rằng mình chỉ là một vị sa di tạm thời.

Thiền sinh: Đó là lý do tại sao khi con làm việc, đầu con cảm thấy căng thẳng.

Sayadaw: Với tôi, tôi chủ yếu giảng dạy thông qua thực hành, nên nếu bạn tự mình thực hành, bạn sẽ tự tìm ra câu trả lời cho mình. Đây chỉ là quá trình học và thử nghiệm, nên không quá quan trọng. Nếu bạn xuất gia lâu dài, bạn có thể làm điều đó, nhưng nên làm vì phước báu, chứ không phải vì tiền. Nếu bạn có kỹ năng trong lĩnh vực bất động sản, bạn có thể làm để tạo phước, để giúp đỡ những người có liên hệ với bạn trong vai trò là một tu sĩ.

Tôi đã làm rất nhiều việc với tư cách là một nhà sư. Trong suốt 23 năm xuất gia, tôi đã làm nhiều việc như mua

bán, giải quyết nhiều vấn đề, tất cả đều làm với chánh niệm và xả ly.

Đó là lý do vì sao tôi biết cách làm. Có con đường để hành động trong vai trò là một nhà sư. Nhưng chúng ta phải biết cách phù hợp để làm những việc đó.

Nếu chúng ta biết cách sử dụng đời sống tu sĩ để phục vụ xã hội thì chúng ta sẽ có thể làm trong thời gian dài.

Tôi đang chăm sóc người già và người bệnh, tôi cũng tham gia chăm sóc trẻ sơ sinh, nhưng một cách gián tiếp. Bản thân tôi không trực tiếp chăm sóc họ, nhưng tôi giúp sắp xếp chỗ ở, thức ăn và chăm sóc y tế cho họ. Bằng cách này, tôi có thể làm được rất nhiều điều như là vừa là một nhà sư, vừa là một thiện sư.

Question 8: Dear Sayadaw, you taught us about self and non self. I am a lay person, I'm doing business. So to do business I have to advertise my products, not only in the country but also internationally. So is it advertising concern with the self?

Sayadaw: What is your product?

Meditator: Household products made from wood in traditional way.

Sayadaw: How long have you been working?

Meditator: I have been doing this business since 36 years.

Answer:

Instead of normal advertising, you can do good deeds with your company name or product name. That is a better way of doing good deeds and advertising. You should emphasize doing more and more good deeds with the name of your product or company. In this way, your name will be well known for doing good deeds.

Instead of using money for advertising, you should use it to do good deeds. But you should emphasize in doing good deeds more than your name to be well known. When you are doing good deeds, you should emphasize to fulfill the needs of the receiver. In this way, your needs concerning your products will also be fulfilled.

Normal way of advertising is not the best. There are many side effects. That's why we should emphasize doing good deeds as you are doing business. You have the ability to do. So you must use your ability and intelligence, not only for business but also for merits, good deeds.

When you are doing good deeds, you should emphasize to fulfill the real needs of the religious person or the most needy people of their society. In this way, you are sure to fulfill your needs in return.

I was a former businessman. Therefore, I made advertisements for my business. But when I started practicing meditation, I knew the side effects of the business and advertising. Therefore, I would not emphasize to advertise my teaching or meditation center. I would only emphasize using my life, my teaching and my meditation center to fulfill the biggest needs of the people in their

society and meditators. In this way, Thabarwa center is being well known because of helping the old people.

In the Thabarwa center, we are helping many people. Helping the monks and nuns and meditators are not much well known. Because monks, nuns and meditators are not much concerned with many people. Old age is concerned with many people. In this way, in 2014, less than 11 years ago, Thabarwa center Thalyin became well known country-wide as the place where many old people are staying and being taken care of by the center.

At that time, my teaching was not much well known like this. The name of Thabarwa center was also not much known by the people. Only the Old Age Care Beyond Limits became well known among the whole country. In this way, many donors are coming to study and do good deeds from 2014 till now.

We are well known because we emphasize our job of practicing and teaching meditation and helping people. Only when we are able in our job of helping people for many years, for 7 years together with many needs and difficulties, doing good deeds for the old people. These actions become well known, not because of advertisement but because of the ability to do really. In this way I found the way to be well known naturally without side effects and selflessly. Selfless action of old age care became well known. Because of that action, the name Thabarwa Center became well known.

The action should be more well known than the name we are using. So also you can combine business and doing

good deeds together. You can do business not only for yourself but also for Buddha Dhamma and Sangha and for others.

I do teachings and open meditation centers with this right understanding. You can use this right understanding and action for everything in every way for everyone in every condition of good and bad.

Câu hỏi 8: Buổi chiều thầy có giảng về cái về ngã, vậy khi chúng con làm truyền thông marketing, việc đấy có thuộc về ngã không? Và khi quảng cáo hay truyền thông các sản phẩm để cho nhiều người biết đến mình thì đấy có được gọi là hợp pháp trong tu tập không ạ? Con cảm ơn thầy.

Sayadaw: Sản phẩm cô đang bán là gì?

Thiền sinh: Bên con là các sản phẩm truyền thông như là đồ gỗ hay là tượng phật, tranh, đồ gia dụng trong gia đình.

Thiền sư: Cô làm sản xuất hay là thương mại như thế này được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Con làm sản xuất được 36 năm rồi ạ.

Trả lời:

Thay vì quảng cáo theo cách thông thường, bạn có thể làm thiện pháp với tên công ty của bạn hoặc là với tên sản phẩm. Đây là con đường tốt hơn để làm thiện pháp so với việc quảng cáo. Bạn nên chú trọng làm nhiều thiện pháp hơn với sản phẩm và tên của công ty. Theo cách này tên

tuổi của bạn sẽ nổi tiếng với việc làm thiện pháp thay vì tên tuổi cho quảng cáo.

Bạn làm thiện pháp nhưng bạn nên chú trọng vào việc làm thiện pháp nhiều hơn so với việc làm cho tên tuổi của bạn trở nên nổi tiếng. Khi bạn làm thiện pháp bạn nên chú trọng để đáp ứng nhu cầu của người nhận. Bằng cách này những nhu cầu của bạn liên quan tới sản phẩm cũng sẽ được đáp ứng.

Quảng cáo theo lối thông thường thì không phải là tốt nhất, nó có nhiều tác dụng phụ. Vì thế chúng ta nên chú trọng vào việc làm thiện pháp khi mà bạn đang làm kinh doanh. Bạn có khả năng làm kinh doanh, cùng với đó hãy sử dụng trí thông minh và khả năng của bạn để làm thiện pháp, để cho phước báu. Khi bạn làm thiện pháp thì hãy đáp ứng nhu cầu thực sự của những người tu sĩ hoặc là những người cần giúp đỡ nhất trong xã hội. Bằng cách này bạn chắc chắn sẽ được đáp ứng những nhu cầu của mình. Nhân quả này sẽ quay trở lại.

Tôi đã là một doanh nhân. Tôi đã quảng cáo công ty của tôi. Và khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi biết đến tác dụng phụ của việc làm kinh doanh và quảng cáo. Do đó tôi không chú trọng vào việc quảng cáo những lời dạy của tôi hay trung tâm thiền của tôi. Tôi chỉ chú trọng sử dụng cuộc đời của tôi, lời dạy của tôi trung tâm thiền của tôi, để đáp ứng nhu cầu của những người trong xã hội và những người hành thiền. Bằng cách này trung tâm Thabarwa nổi tiếng vì giúp đỡ những người già.

Ở tại trung tâm Thabarwa, chúng tôi giúp đỡ nhiều người, chư tăng, tu nữ, người hành thiền, không bởi vì sự

nổi tiếng. Vì đa số mọi người thì không phải là chư tăng tu nữ và người hành thiện nhưng mà người già thì rất là nhiều. Năm 2014, 11 năm về trước, trung tâm Thabarwa đã nổi tiếng khắp toàn quốc bởi vì đây là nơi mà những người già được chăm sóc.

Vào thời điểm đó những lời dạy của tôi không nổi tiếng như thế này. Tên tuổi của trung tâm Thabarwa không được biết đến bởi nhiều người. Chỉ những người lớn tuổi thì quan tâm. Nhưng mà việc làm không giới hạn này đã nổi tiếng trên cả nước. Nhiều mạnh thường quân đã đến nghiên cứu và làm thiện pháp từ năm 2014 cho đến nay.

Chúng tôi nổi tiếng vì chúng tôi chú trọng vào công việc của chúng tôi. Đó là thực hành thiền dạy thiền và giúp đỡ mọi người. Bởi vì chúng tôi đã có thể làm công việc của chúng tôi trong nhiều năm, giúp đỡ những người khó khăn và những người cần giúp đỡ. Giúp đỡ người già, hành động này đã trở nên nổi tiếng. Chúng tôi làm không vì mục đích nổi tiếng mà nổi tiếng đến từ cái khả năng làm thực sự. Bằng cách này tôi đã tìm ra cái cách để trở nên nổi tiếng một cách tự nhiên mà không có tác dụng phụ và theo một cách vô ngã. Những hành động vô ngã giúp đỡ người bệnh, người già đã trở nên nổi tiếng. Vì thế tên tuổi của Thabarwa trở nên nổi tiếng.

Hành động nên nổi tiếng hơn so với tên tuổi mà chúng ta sử dụng. Bằng cách này hãy kết hợp việc làm kinh doanh và việc làm thiện pháp. Đừng chỉ làm kinh doanh cho bản thân mà hãy làm kinh doanh cho Phật Pháp Tăng và cả những người khác.

Tôi đã giảng dạy và mở trung tâm thiền với hiểu biết như thế này. Bạn có thể sử dụng hiểu biết đúng này và hành động này cho tất cả mọi thứ ở mọi nơi, với mọi người, ở trong mọi hoàn cảnh, dù đó là tốt hay xấu.

Question 9: Dear Sayadaw, deep spiritual practice — for example, in the environment of a monastery, temple, or retreat — is often considered to offer many favorable conditions for the development of mindfulness, compared to everyday life.

In reality, for someone with a high social role, greater responsibilities, broader relationships, and frequent involvement in group or community activities — especially in the field of business — they are required to interact with countless people and face many agreeable as well as disagreeable situations.

Therefore, may I ask: does regular exposure to disagreeable circumstances in such a dynamic environment reduce the opportunity to practice mindfulness with right understanding? Or conversely, if a person tries to maintain mindfulness with right understanding in such a context, might the practice sometimes demand more time than expected — even causing them to miss important moments or opportunities to make critical business decisions?

If this happens, it could limit business success, negatively affect many people, and thereby create mental difficulties both for the practitioner and those around them. In such a case, dear Venerable Teacher,

should we consider separating, or applying mindfulness with right understanding in a different way, particularly in situations that require decisiveness and quick reactions?

Answer:

Mindfulness with detachment or right understanding is for everyone, everywhere, every time, and in any condition — like the infinite universe or natural environment is for all living beings.

Without the infinite universe or nature and natural environment, there will be no living beings. We, human beings and all living beings, are relying on nature. This Phap Van pagoda has been constructed in the natural environment. If there is no natural environment, there will be no building, no pagoda, no living beings — for sure.

Like the natural environment, the law of karma or selfless impermanent nature is the truth of all living beings and all non-living beings. If there is no selfless impermanent nature or law of karma, there will be no living beings and no non-living beings.

Selfless impermanent nature is the original truth of created living beings and non-living beings. Without selfless impermanent nature, there will be no living beings, and non-living beings cannot be created, for sure.

Mindfulness with right understanding is the cause of knowing the original truth of selfless impermanent nature. The original truth of selfless impermanent nature is permanent.

There are misunderstandings, greed, anger, and delusion of the mind and fighting, killings, destroying the belongings of one's country and family members caused by ignorance and attachment.

For the public, for the well-known people who are dealing with many people nearly all the time, they may encounter many agreeable and disagreeable situations. That was caused by ignorance and attachment, not much because of the people who are dealing with them.

The ignorance and attachment of the well-known people are the cause of liking and disliking, understanding and not understanding in the mind. Therefore, mindfulness with detachment or right understanding — like this right understanding of selfless impermanent nature — is the only solution to control the mind to be stable and pure, or to detach from the attachment of liking and disliking.

As long as there is attachment, there will be liking and disliking in the mind. Because of ignorance and attachment, we are making judgments on the situation as agreeable and disagreeable.

Most of the people are not practicing mindfulness and detachment in their daily life. That's why it is difficult to practice mindfulness and detachment in our daily life.

With this right understanding, I have been doing many things, including teaching meditation. Like this, I have been dealing with many people who are not much familiar with me. I will not run away from society. I will use society with mindfulness and detachment. I will face the difficulty — to practice, to teach, and to practice like this.

In this way, practicing mindfulness and detachment in our daily life becomes more and more easy for me and my followers or devotees.

The real problem is not practicing mindfulness and detachment, or right understanding, in our daily life. To practice meditation in a meditation retreat like this is easy. That's why most of the people will practice meditation in the meditation retreat. In this way, they are rejecting practice in their daily life.

I have been practicing and teaching meditation in the daily life of many people in the city. That's why I can endure the mistake and misunderstanding of the public. Misunderstanding and making mistakes are common for the public.

I have been teaching and practicing meditation with the public for over 20 years continuously. I could not change the whole country, but there is change for the people who are concerned with me. In this way, more and more meditators, volunteers, more and more meditation centres increase all the time. Here in Vietnam also.

Before I started practicing meditation, I had been running my own business with ignorance and attachment. That's why when I got more and more success in my business, I could not control my greed, anger, and delusion. In this way, I faced problems with my business; I could not find a solution as a businessman. That's why I needed to change, I needed something new to do. At that time, I got the chance to practice meditation.

I continued my business as a meditator for two years continuously. That's why I don't have questions about running a business with mindfulness and detachment. When I started my own business, there were many difficulties because of not having enough experience and ability. I dared to use these difficulties to continue my business. In this way, I could get success in the long term.

This is similar to practicing meditation. In the beginning, there will be difficulties, and not understanding or misunderstanding because of not having enough experience and ability to practice meditation. If we dare to continue the practice by facing the misunderstanding and difficulties, we are sure to get success to be skillful in running a business as a meditator with the mind of a meditator. I could successfully run the business as a meditator. In this way, my business can run as normal. This is the power of mindfulness and detachment.

I don't need to change my life and my business. I just need to change my mind, from the mind of a businessman to the mind of a meditator. There will be difficulties in the beginning of changing, but this is the right thing to do. Therefore, we just need to continue to run a business, or to cure a disease, or to finish this education as a meditator. In this way, we will be able to control, we will be skillful to make adjustments between business and meditation, healthcare and education and practicing meditation.

Now I am teaching meditation together with helping many needy people in society by solving many problems using the power of mindfulness and detachment, or right

understanding. I could successfully run the business as a meditator, but I'm difficult to explain like this. Because when I practice, I don't need to speak, I need no guidelines, I need to use no words. I just need to know the changing time, place, person, and condition, and then I just need to make the right decision depending on the changing situation.

Now, because of the question, I'm trying to use the power of mindfulness and detachment again to explain the practice with words. If we are afraid of difficulties, failures, and losing our profits or belongings, we must stop practicing mindfulness and detachment. We must continue to run a business as a businessman as normal, but there will be many side effects in the future for sure. Because I have been solving this problem of myself and others for over 20 years continuously, I have been experiencing the bad consequences for people who reject or stop practicing meditation.

I am practicing meditation not only by practice but also by learning from other meditators because I practice in the city, not in the forest. I practice with other meditators only at home; I will practice by myself most of the time. I will practice in my daily life as a businessman. Therefore, I have been knowing the good consequences for meditators who are practicing meditation seriously and continuously all the time. Also, I have been knowing the bad experiences of people who are rejecting practicing meditation.

We can stop our business; that is not the biggest mistake. We can stop our education. We can stop taking

medical treatment as a patient; that is not the biggest problem. But if we stop or reject Buddhism meditation, which means we are rejecting Buddha Dhamma and Sangha, this is the biggest problem, the biggest mistake. We may stop Buddhism meditation because of healthcare, because of jobs, because of finance, because of getting married, and then we are making the biggest mistake for sure. We will regret our own mistake. We can get a lesson from our mistake and then we can come back. We should go back to the meditation center to practice meditation again.

Buddha Dhamma and Sangha are really difficult to know, to meet, to practice like this. This is the greatest opportunity for meditators. But if we cannot make use of this opportunity, we may not understand like this.

I am fortunate enough to take this opportunity in the best way. That's why my mind and my life have been changing to be better and better. But I'm practicing meditation for all, not only for me. That's why the Thabarwa Center has become more and more useful for the people in society. There are many people who don't have money; they are staying in Thabarwa Center. For them, they don't need money, they just need merits. In this way, they can survive.

I have been receiving many things, including money, but I never save money. Whenever I receive money, I will use it for land to establish meditation centers or for helping, for solving the problems of the monks, nuns, and laypeople. I use money to solve the problem because most people in

this modern society are using money for everything. That's why most problems can be solved by negotiating with money. So, I can use money in the best way to solve the most difficult problems of society and to establish one meditation center after another.

If I dare not lose my life, I must stop practicing meditation. If I dare not lose my business, I must stop doing business with mindfulness and detachment, because in the beginning, there will be misunderstanding and mistakes. That's why there will be problems, but all these problems and difficulties can be solved by practicing meditation. We just need to continue the practice.

This is the solution I have been using for every problem. If I did not understand and practice like this, I may not be able to survive and do good deeds like this. Also, if you do not understand and practice like this, you cannot understand like this for sure.

This is really practical, not theory. That's why if you dare not practice only by listening, you cannot understand for sure. These questions are caused by not practicing much mindfulness and detachment in business. They just dare to continue the practice as a businessman. If they dare not, it may be because of ignorance, there may be worry, fear to practice like this.

When I felt worry or fear with my business, I decided I would lose by practicing meditation. I already started my own new business. That's why if I lose one business, I will start a new one again. That's why I don't worry about losing my belongings or my business. That's why I could continue

running business as a meditator with this right understanding.

This is because of not knowing the power of mindfulness and detachment. Mindfulness and detachment are Dhamma. Dhamma is concerned with Buddha and Sangha. If Buddha Dhamma and Sangha are not much powerful, there will be no Buddha Dhamma and Sangha in society for sure. This right understanding is long-lasting for over 2,000 years. Because of the power of this right understanding, this practice can still remain in society for over 2,000 years because of the limitless power of this right understanding and practice.

Sometimes it will be private. Only a few people will be using, understanding, and practicing like this. Now more and more people in the world are knowing and practicing like this. Sometimes it will be private, sometimes it will be public. This is the nature of everything in society.

So, we must address the problem. The cause of the question is caused by attachment to business. It is possible to continue the business only with the mind of a meditator. We need to detach from the mind of a businessman. If we cannot detach, there will be a dilemma between the mind of a meditator and a businessman. This is not rejecting the businessman and the businessman's mind. Detaching is to be using only. We can use both the business mind and the meditator's mind in the right way.

I was a former businessman, that's why I have the ability of a businessman. In this way, I can use the business mind to practice meditation, to teach meditation, to help

people with a detaching mind. If I cannot detach, I must continue my business. I may not continue meditation.

There are many negative views in the question, so because of negative views, there may be problems. If we can detach from problems or negative views, we may not face side effects. Even if we are facing problems and difficulties, we should try to detach. If we can detach, we can continue practicing mindfulness and detachment in running the business, or curing the disease, or solving the problem, or answering the question like this.

My answer is that what we are doing is not important. We may be working for money, we may be working for merits, we may be working for the country, we may be working only for ourselves. The job we are doing is not important. To do it with mindfulness and detachment is important. This is fully relying on the Dhamma or mindfulness and detachment.

In this way, I can do many things, I can solve many problems. Even practicing meditation is difficult for most people, but I can open meditation centers one after another. This is the power of mindfulness and detachment. There are difficulties for sure, but if we can detach, we can continue the practice or trying to open meditation centers.

Negative view means we may make mistakes in business if we are practicing meditation, or we may lose the profit. That is a negative view and has not happened yet, but worrying about something bad happening, that is a negative view.

Câu hỏi 9: Kính thưa Thiền sư, việc tu tập chuyên sâu — ví dụ trong môi trường tự viện, chùa chiền, khóa tu — thường được cho là có nhiều thuận lợi để phát triển chánh niệm so với cuộc sống đời thường.

Trong thực tế, đối với một người có vai trò xã hội càng cao, trách nhiệm càng nhiều, các mối quan hệ càng rộng và thường xuyên phải tham gia vào các hoạt động nhóm, hội, đặc biệt trong lĩnh vực kinh doanh, họ sẽ phải tiếp xúc với vô số người và đối mặt với rất nhiều điều như ý cũng như bất như ý.

Vậy con xin hỏi: việc thường xuyên tiếp xúc với những điều bất như ý trong môi trường có nhiều biến động như vậy có làm giảm đi cơ hội thực hành chánh niệm với hiểu biết đúng đắn hay không? Hay ngược lại, nếu một người cố gắng duy trì thực hành chánh niệm với hiểu biết đúng trong bối cảnh đó, liệu có khi nào việc thực hành này đòi hỏi nhiều thời gian hơn dự kiến, đôi khi làm chúng ta bỏ lỡ những thời điểm hoặc thời cơ quan trọng để đưa ra quyết định trong kinh doanh?

Nếu điều này xảy ra, nó có thể khiến việc kinh doanh gặp nhiều hạn chế, gây ảnh hưởng tiêu cực đến nhiều người, và từ đó tạo ra những vấn đề trong tâm của cả người thực hành lẫn những người liên quan. Trong trường hợp đó, kính Thiền sư cho con biết: liệu chúng con có nên cân nhắc việc tách bạch, hoặc có một cách ứng dụng, sử dụng việc thực hành với hiểu biết đúng một cách khác trong những bối cảnh đòi hỏi sự quyết đoán và phản ứng nhanh nhạy hay không ạ?

Trả lời:

Chánh niệm và xả ly, hay hiểu biết đúng đắn, là dành cho tất cả mọi người, có thể áp dụng được ở tất cả mọi nơi chốn, thời gian và trong mọi tình huống. Vũ trụ vô tận hay các môi trường tự nhiên là dành cho tất cả các chúng sinh. Nếu như không có sự tồn tại của vũ trụ vô tận hay môi trường tự nhiên thì sẽ không có sự tồn tại của các chúng sinh hữu tình.

Chúng ta, loài người hay các chúng sinh hữu tình khác, sống dựa trên sự tồn tại của môi trường tự nhiên. Ngay bản thân chùa Pháp Vân đây cũng được xây dựng dựa trên sự tồn tại của môi trường tự nhiên. Nếu như không có môi trường tự nhiên thì cũng sẽ không có chùa chiền, không có các sinh vật sống — điều đó là chắc chắn.

Giống như môi trường tự nhiên, thì quy luật về nghiệp, nghiệp quả hay bản chất vô thường, vô ngã chính là sự thật tuyệt đối của tất cả các chúng sinh hay phi chúng sinh. Nếu như không có bản chất vô thường, vô ngã hay quy luật của nghiệp, thì cũng sẽ không có chúng sinh hay phi chúng sinh. Bản chất vô thường, vô ngã chính là sự thật gốc của các chúng sinh và phi chúng sinh. Và nếu như không có bản chất này thì chúng sinh hay phi chúng sinh cũng sẽ không thể nào tồn tại được — đó là điều chắc chắn.

Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn chính là khởi nguồn của sự hiểu biết về bản chất gốc đó. Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn sẽ là nguyên nhân dẫn đến sự thật gốc — nguyên nhân dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc về bản chất vô thường.

Có rất nhiều sự hiểu lầm hay phiền não như tham, sân, si ở trong tâm, hay những xung đột, chiến tranh, sự chém

giết lẫn nhau để tranh đoạt tài sản — giữa quốc gia này với quốc gia khác, hay giữa chính những thành viên trong gia đình, giữa con người với con người. Tất cả những điều đó đến từ vô minh và dính mắc.

Đối với những người nổi tiếng, họ sẽ phải làm việc và tiếp xúc với rất nhiều người xung quanh, thì có thể họ cũng sẽ phải đối mặt với nhiều tình huống như ý hoặc bất như ý. Tuy nhiên, những sự như ý hoặc bất như ý này đến từ vô minh và dính mắc, chứ không đến từ những người mà họ tiếp xúc. Chính sự vô minh và dính mắc trong tâm những người nổi tiếng này là khởi nguồn của những phản ứng như thích hay không thích, hiểu hay không hiểu trong tâm.

Do vậy, chánh niệm với sự xả ly hay hiểu biết đúng đắn về bản chất vô thường, vô ngã chính là giải pháp duy nhất để giữ cho tâm trí của chúng ta được an ổn và thanh tịnh. Và như vậy thì chúng ta mới có thể xả ly được khỏi sự dính mắc vào những phản ứng thích hay không thích ở trong tâm.

Chùng nào trong tâm còn sự dính mắc, thì chùng đó chúng ta còn phản ứng với thích hoặc không thích. Chùng nào trong tâm còn dính mắc, thì chúng ta còn phán xét và đặt tên cho những tình huống chúng ta gặp phải là như ý hay bất như ý.

Đa phần mọi người trong xã hội thì không có khả năng thực hành chánh niệm và xả ly trong cuộc sống hàng ngày. Và bởi vì họ không thực hành, nên họ cũng không phát triển được khả năng thực hành trong đời sống hàng ngày.

Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã làm rất nhiều thiện pháp trong những năm qua — chẳng hạn như tôi thực hành

thiền và dạy thiền như bây giờ. Trong quá trình làm thiện pháp, tôi cũng phải tiếp xúc với rất nhiều người — những người mà tôi không quen biết, hoặc cả những người không thân thiện với tôi.

Tuy nhiên, tôi không trốn chạy khỏi việc tiếp xúc xã hội, mà tôi tiếp xúc với xã hội, tôi xử lý công việc bằng chánh niệm và xả ly. Tôi đối mặt trực tiếp với các vấn đề, với mọi người trong xã hội để có thể thực hành và giảng dạy. Do vậy, việc thực hành chánh niệm và xả ly trong đời sống ngày càng trở nên rõ ràng và dễ dàng hơn đối với tôi và cả đối với những học trò của tôi.

Vấn đề thực sự là thường chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly hay hiểu biết đúng đắn trong cuộc sống hàng ngày. Việc thực hành thiền trong các khóa thiền giống như thế này thì khá là dễ dàng. Do vậy, đa phần mọi người thì quen với việc thực hành trong các khóa thiền và chối bỏ việc thực hành trong đời sống hàng ngày.

Tôi đã giảng dạy và thực hành thiền trong cuộc sống hàng ngày cho rất nhiều người — những người sống đời sống đô thị. Và chính vì vậy, bản thân tôi có thể kham nhẫn với rất nhiều sự bất như ý, rất nhiều sự hiểu lầm hay lỗi lầm của những người khác.

Tôi đã thực hành và giảng dạy như thế này cho mọi người trong suốt hơn hai mươi năm qua — giảng dạy liên tục, không ngừng nghỉ. Mặc dù tôi không thể thay đổi được cả đất nước tôi, nhưng đã có những sự thay đổi khá rõ ràng đối với những người liên quan đến tôi, những đệ tử xung quanh tôi.

Chúng ta có thể thấy ngày càng có nhiều hơn những người thiền sinh, những tình nguyện viên, và những trung tâm thiền được mọc lên trong suốt thời gian qua. Ngay cả ở Việt Nam, chúng ta cũng thấy có thêm nhiều tình nguyện viên, các trung tâm thiền và các khóa thiền ở Việt Nam, bởi chính sự thực hành với hiểu biết đúng đắn như vậy.

Trước khi bắt đầu thực hành thiền, tôi cũng đã có thành lập một doanh nghiệp riêng. Tuy nhiên, tôi vận hành doanh nghiệp của mình với vô minh và dính mắc. Khi tôi ngày càng có nhiều thành công với doanh nghiệp, cũng là lúc tôi cảm thấy mình không thể kiểm soát được những phiền não, tham sân si trong chính mình. Lúc đó, tôi phải đối mặt với rất nhiều vấn đề trong việc kinh doanh. Thời điểm đó, tôi không thể nào tìm được một giải pháp nào cho vấn đề của mình với tư cách là một doanh nhân. Tôi thấy rằng mình bắt buộc phải thay đổi, mình phải làm một cái gì đó mới hơn. Thật may mắn, vào thời điểm đó, tôi có cơ hội gặp được thiền và tôi bắt đầu thực hành.

Sau đó, tôi tiếp tục việc kinh doanh của mình trong vai trò của một thiền sinh trong vòng hai năm. Với chánh niệm và xả ly, tôi không còn những câu hỏi phải giải quyết về kinh doanh của mình như thế nào nữa. Tất nhiên, khi tôi bắt đầu việc kinh doanh thì có rất nhiều khó khăn mà tôi phải đối mặt, xuất phát từ việc tôi không có đủ kinh nghiệm cũng như khả năng. Tuy nhiên, tôi dám sử dụng những khó khăn và những khiếm khuyết này của mình để tiếp tục việc kinh doanh, và nhờ đó thì tôi có được thành công trong dài hạn.

Điều này cũng tương tự trong việc thực hành thiền. Vào lúc ban đầu, chúng ta sẽ gặp rất nhiều những khó khăn

trong việc hành thiền, bởi vì chúng ta không có đủ kinh nghiệm cũng như khả năng để thực hành. Tuy nhiên, nếu chúng ta dám dấn thân để thực hành, dám đối mặt với những khó khăn thì chắc chắn đến một lúc nào đó chúng ta sẽ có được thành công, chúng ta sẽ có được cái trạng thái tâm của một thiền sinh.

Bởi vì tôi đã vận hành doanh nghiệp của mình với tâm thế của một thiền sinh, cho nên doanh nghiệp của tôi đã vượt qua được khó khăn và có thể hoạt động trở lại bình thường. Đây chính là năng lực của chánh niệm và xả ly.

Tôi không cần phải thay đổi cuộc đời mình hay việc kinh doanh của mình, mà điều tôi cần phải làm lúc đó chỉ đơn giản là thay đổi trạng thái tâm của mình, thay đổi tâm thế của mình từ một doanh nhân sang tâm thế của một người thiền sinh.

Vào lúc ban đầu thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp những khó khăn khi chúng ta bắt đầu chuyển đổi tâm thế của mình như vậy, nhưng đây là một việc đúng đắn để làm. Và nhờ vậy, chúng ta sẽ chỉ cần tiếp tục thực hành thiền và đồng thời cũng vẫn tiếp tục vận hành công việc kinh doanh, làm tất cả mọi việc một cách bình thường.

Chẳng hạn như thực hành thiền giống như một thiền sinh, hay chữa bệnh như một người bác sĩ, hay vận hành công việc kinh doanh như một doanh nhân. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục làm việc bình thường nhưng đồng thời chúng ta làm với sự thực hành thiền, với tâm thế của một người thiền sinh. Để có khả năng thành thạo trong việc thực hành chánh niệm và xả ly khi làm các công việc bình thường như vậy thì chúng ta phải tiếp tục thực hành và dám thực hành.

Tôi vừa dạy thiền cho mọi người nhưng đồng thời tôi cũng đang làm rất nhiều thiện pháp, giúp đỡ rất nhiều người trong xã hội bằng cách giải quyết các vấn đề khó khăn của họ. Bằng việc sử dụng năng lực của chánh niệm và xả ly hay hiểu biết đúng đắn, tôi đã thành công trong cả việc kinh doanh và thành công trong cả việc làm một thiền sinh.

Tuy nhiên, việc giải thích những điều này không hề dễ dàng gì cả, bởi vì khi tôi thực hành thì tôi không cần nói ra, cũng không cần một sự hướng dẫn nào hết. Tôi chỉ cần ý thức được những thời gian, nơi chốn và các điều kiện đang thay đổi xung quanh, và dựa trên sự thay đổi đó, tôi đưa ra quyết định cho công việc kinh doanh của mình. Vào lúc này đây, tôi đang cố gắng sử dụng năng lực của chánh niệm và xả ly để có thể giải thích được việc thực hành của mình trong khi làm việc.

Nếu như chúng ta lo sợ, chúng ta e ngại đối mặt với những khó khăn, chúng ta lo sợ rằng mình sẽ mất đi lợi nhuận hay tài sản thì chắc chắn chúng ta sẽ không dám thực hành chánh niệm và xả ly, mà chúng ta sẽ tiếp tục đầu tư thời gian, công sức cho cho việc kinh doanh. Và bởi vì chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì chắc chắn chúng ta sẽ phải gánh chịu nhiều những hậu quả, những hệ quả phụ.

Tôi đã giải quyết những vấn đề như thế này cho chính bản thân tôi và người khác hơn hai mươi năm rồi. Tôi cũng đã kinh nghiệm thực chứng được kết quả của những người mà chối bỏ việc thực hành thiền hay từ bỏ việc thực hành thiền.

Tôi thực hành thiền không phải chỉ học hỏi từ kinh nghiệm của chính mình, mà tôi cũng học hỏi từ kinh nghiệm của những thiền sinh khác nữa. Bởi vì tôi thực hành trong thành phố, trong đời sống hàng ngày chứ không phải thực hành ở trong những khu rừng vắng vẻ. Tôi thực hành với nhiều người xung quanh, và ít khi tôi thực hành một mình. Hầu hết thời gian thì tôi thực hành trong đời sống hàng ngày, trong vai trò của một người làm kinh doanh. Do vậy, tôi có những hiểu biết và kinh nghiệm thực chứng về những kết quả khác nhau của một người kinh doanh là thiền sinh và những người kinh doanh mà không phải là thiền sinh.

Chúng ta có thể phải ngừng lại việc kinh doanh của mình, đó không phải là cái sai lầm lớn nhất. Chúng ta thậm chí có thể ngừng lại việc học hành hay việc chữa trị bệnh tật, đó không phải là vấn đề. Tuy nhiên, nếu chúng ta chối bỏ việc hành thiền, nếu chúng ta ngừng lại việc hành thiền thì đó chính là vấn đề lớn nhất. Nếu như chúng ta chối bỏ việc hành thiền, chúng ta từ bỏ và không thực hành nữa thì chắc chắn đến một lúc nào đó chúng ta sẽ phải cảm thấy hối hận vì những sai lầm này. Và khi chúng ta cảm thấy hối hận thì chúng ta vẫn có cơ hội có thể quay lại để thực hành.

Thực hành thiền có nghĩa là thực hành chánh niệm và xả ly. Chánh niệm và xả ly thì chính là pháp. Phật, Pháp, Tăng thì thật sự khó thấy, khó gặp, khó tìm. Do vậy, nếu như các bạn đã có cơ hội để gặp Phật, Pháp, Tăng thì hãy tận dụng cơ hội này để thực hành. Tôi đã rất là may mắn có thể sử dụng cơ hội này một cách tốt nhất, và chính vì thế tôi đã có thể thay đổi được tâm thức cũng như cuộc đời của mình để khiến cho cuộc đời của mình ngày càng tốt đẹp hơn.

Tôi thực hành thiền không chỉ cho chính bản thân tôi mà còn cho rất nhiều người khác nữa. Và chính vì vậy, trung tâm Thabarwa ngày càng phát triển và ngày càng trở nên hữu ích với rất nhiều người trong xã hội. Có rất nhiều người không có tiền bạc, nhà cửa, họ đến với trung tâm Thabarwa, họ không cần phải có tài chính hay tiền bạc, họ chỉ cần phước báu để tồn tại mà thôi, và trung tâm Thabarwa có thể giúp được cho họ.

Bất cứ khi nào tôi nhận được khoản cúng dường bằng tịnh tài, thì tôi sẽ sử dụng phần tịnh tài đó để thành lập các trung tâm thiền cũng như giúp đỡ, giải quyết các vấn đề của những người cùng khổ trong xã hội. Tôi sẽ dùng những phần tiền được cúng dường để giải quyết vấn đề của mọi người, bởi vì thật ra những vấn đề liên quan đến tiền thì rất dễ để giải quyết. Đa phần các vấn đề trong xã hội đều có thể giải quyết được bằng tiền, và do vậy, tôi có thể giúp đỡ được rất là nhiều người bằng những phần tiền mà tôi được cúng dường.

Nếu như tôi không dám hành động, không dám đánh đổi cuộc đời mình, nếu như tôi sợ hãi thì chắc chắn tôi đã phải ngừng lại việc thực hành thiền. Nếu như tôi không dám mất đi công việc kinh doanh của tôi thì chắc chắn là tôi sẽ không thể thực hành chánh niệm và xả ly trong việc làm kinh doanh. Vào những thời điểm đầu tiên khi vận hành công việc kinh doanh thì có rất nhiều sai lầm, rất nhiều những cái hiểu sai, và do đó cũng rất nhiều vấn đề.

Nhưng tất cả những vấn đề và khó khăn đó đều có thể được giải quyết bằng chánh niệm và xả ly. Và chánh niệm và xả ly chính là giải pháp duy nhất cho mọi vấn đề. Nếu

như tôi không dám hiểu và thực hành như vậy thì chắc chắn tôi đã không thể tồn tại và làm thiện pháp đến ngày nay. Và nếu như tôi chỉ nghe thôi mà không thực hành thì chắc chắn tôi cũng không thể làm được như bây giờ.

Câu hỏi của bạn đến từ việc bạn đã không thực hành chánh niệm và xả ly đủ nhiều trong việc kinh doanh. Trước kia trong vai trò là một người kinh doanh, tôi đã dám tiếp tục công việc kinh doanh với chánh niệm và xả ly, với việc thực hành thiền. Và bởi vì vô minh nên chúng ta sẽ cảm thấy rất nhiều nỗi sợ và lo lắng khi chúng ta dành thời gian cho việc thực hành thiền. Chúng ta quá dính mắc vào việc kinh doanh nên chúng ta không thể nào thực hành thiền được như thế này.

Nếu như tôi có quá nhiều sự lo lắng hay nỗi sợ, sợ mất mát, sợ mất lợi nhuận thì chắc chắn tôi không thể nào thực hành thiền được. Do vậy, khi đối diện với những nỗi sợ về sự mất mát trong kinh doanh, tôi quyết định rằng tôi có thể đánh mất việc kinh doanh của mình cũng không sao cả. Bởi vì nếu như tôi mất đi một doanh nghiệp, mất đi một công ty thì tôi hoàn toàn có thể thành lập nên một công ty mới. Tôi dám mất đi tài sản của mình, tôi dám mất đi lợi nhuận để có thể tiếp tục thực hành với chánh niệm và xả ly. Chúng ta không dám đánh đổi, chúng ta không dám mất đi bởi vì chúng ta không hiểu được năng lực của chánh niệm và xả ly.

Chánh niệm và xả ly chính là pháp, và pháp thì nằm trong Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng. Năng lực của Phật, Pháp, Tăng thì vô cùng rộng lớn và mạnh mẽ. Đó là lý do mà Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo) đã tồn tại hơn 2500 năm

cho đến ngày nay. Nếu như không có năng lực mạnh mẽ và vô tận đến như vậy thì chắc chắn Phật, Pháp, Tăng không thể tồn tại đến ngày nay. Ngày nay có ngày càng nhiều người trên thế giới đang có được hiểu biết như thế này, đây là một sự phát triển thuận tự nhiên.

Câu hỏi của bạn xuất phát từ sự dính mắc của bạn vào việc kinh doanh. Thực ra bạn hoàn toàn có thể tiếp tục việc kinh doanh của mình. Tuy nhiên, bạn cần vận hành việc kinh doanh với chánh niệm và xả ly đồng thời với việc thực hành thiền. Chúng ta cần phải xả ly khỏi tâm thế của một doanh nhân và chuyển sang tâm thế của một thiền sinh. Xả ly ở đây có nghĩa là chỉ sử dụng mà thôi. Chúng ta sử dụng cả cái tâm của một doanh nhân, sử dụng cả cái tâm của một người thiền sinh một cách đúng đắn.

Có rất nhiều sự dính mắc vào những nguy cơ mất mát trong câu hỏi của bạn, đây có thể chính là vấn đề. Nếu như bạn có thể xả ly khỏi các vấn đề của mình hay xả ly khỏi những suy nghĩ về những nguy cơ mất mát thì có thể bạn sẽ không phải đối mặt với những hệ quả phụ. Thậm chí ngay cả khi bạn đối mặt với những vấn đề hay khó khăn thì bạn hãy cố gắng để xả ly khỏi những vấn đề hay khó khăn đó. Nếu như chúng ta có thể xả ly thì chúng ta có thể tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly trong công việc kinh doanh, trong mọi việc khác nữa, chẳng hạn như việc chữa bệnh, việc giải quyết vấn đề hay cả việc tôi đang trả lời câu hỏi đây.

Do vậy, câu trả lời của tôi là: cho dù chúng ta đang làm gì thì điều đó không quan trọng. Có thể chúng ta làm rất nhiều việc vì nhiều động cơ khác nhau. Chúng ta có thể

làm vì đất nước, chúng ta có thể làm vì phước báu hay chúng ta chỉ làm cho bản thân mình, điều đó cũng không quan trọng. Nhưng điều quan trọng là chúng ta cần phải làm với chánh niệm và xả ly.

Nếu như chúng ta làm với chánh niệm và xả ly tức là chúng ta đang hoàn toàn dựa vào Pháp bảo, chúng ta hoàn toàn dựa vào Phật, Pháp, Tăng. Với hiểu biết như vậy, tôi có thể làm rất nhiều thứ và giải quyết được rất nhiều vấn đề trong cuộc sống. Thậm chí đối với việc thực hành thiền, thực hành thiền thì không hề dễ dàng đối với rất nhiều người trong xã hội. Nhưng với năng lực của chánh niệm và xả ly, tôi đã có thể mở ra được rất nhiều trung tâm thiền và ngày càng có nhiều thiền sinh đến với tôi. Do vậy, với năng lực của chánh niệm và xả ly, chắc chắn rằng chúng ta có thể giải quyết được những khó khăn, miễn là chúng ta tiếp tục thực hành.

Question 10: I'm working as a sales staff for an export company, selling products to countries such as India, Bangladesh, and Pakistan. Currently, there are two things in my job that make my mind feel unsettled.

First, to preserve the products and keep them looking good, the workers have to use certain chemicals—some of which are banned if used in large amounts. From what I've seen and heard from the workers, they use these chemicals until the products meet customer requirements. I once asked my boss, and he said the chemicals will disappear once the food is

cooked. But I still feel unsure whether our products are truly safe for consumers.

Second, my boss owns two companies—Company A and Company B. I’m working for Company B, but many customers buy from both companies. However, I’m not allowed to reveal that both companies belong to the same owner. As a result, I often have to lie or avoid the truth when asked. At first, I thought it didn’t harm anyone, but over time, I started to feel like I was deceiving the customers. I’m now considering quitting the job.

So, dear Sayadaw, could you kindly advise me on what I should do in this situation?

Sayadaw: Can you live without this job?

Meditator: I had enough money to sustain my life. So I don't have to work hard. I am not forced to work.

Sayadaw: How long have you been practicing meditation?

Meditator: Two years

Answer:

If you continue the job or business, there will be side effects because of breaking precepts. If you are breaking precepts, it is difficult to practice meditation. So you should emphasize practicing meditation rather than working for money.

Now you already have experience with the business of the society. That is enough, not to reject working for money

but you must be able to stop at the right time. Now you should stop the job and you should emphasize more on practicing meditation.

If you can find a job which can be without breaking precepts or less side effects, you can change your job. If you cannot find it, you should stop to practice meditation more seriously.

Because in the past, we cannot choose meditation like this. Now meditation becomes more and more easy, here in Vietnam also. That's why by practicing meditation seriously, our needs will be fulfilled without side effects. We should not waste our time for money. We should spend our time more and more for merits or good deeds. That is what we should do, what is right to do.

Because of making mistakes intentionally or unintentionally in business, I decided to donate all my belongings to the Thabarwa center. The problem is that mistakes are difficult to stop or to correct. Therefore, now I'm preparing manufacturing in order to correct the mistakes of the businessman. Because most of the businessmen are making mistakes without knowing the side effects. Because they don't know how to do business in the best way. Therefore, I'm trying to correct the mistakes of the businessmen.

Dhamma Hospital is trying to correct the mistakes of the medical world. Dhamma Hospital became well known and alive in the society. Now I'm trying to correct the mistakes of the business world by establishing our own factory, company or shop or market (mini market

supermarket). We already have land in a good location. So nothing is difficult for Thabarwa center in order to educate the people to do business with less side effects.

Because of knowing the side effects of the business, I stopped my business and I can practice meditation more seriously. So also we should try to stop working for money sooner or later in order to do good deeds more seriously.

Câu hỏi 10: Con đang làm nhân viên kinh doanh cho một công ty xuất khẩu, chuyên bán hàng sang các nước như Ấn Độ, Bangladesh, Pakistan... Hiện tại con có hai điều khiến tâm con bất an trong công việc.

Thứ nhất, để bảo quản sản phẩm lâu và đẹp, công nhân phải dùng một số loại hóa chất – có loại bị cấm nếu dùng liều cao. Theo con quan sát và nghe từ công nhân, họ phải dùng hóa chất cho đến khi sản phẩm đạt yêu cầu khách hàng. Con từng hỏi sếp, sếp bảo hóa chất sẽ mất đi khi nấu chín, nhưng con vẫn lo sản phẩm có an toàn cho người dùng hay không.

Thứ hai, sếp con mở hai công ty – A và B. Con bán hàng cho công ty B, nhưng khách hàng thường mua từ cả hai công ty. Tuy nhiên, con không được để lộ việc cả hai công ty là của cùng một người. Con buộc phải nói dối hoặc né tránh khi khách hỏi. Lúc đầu con thấy không sao, nhưng về sau tâm con bất an, cảm thấy như đang lừa dối. Con đang cân nhắc nghỉ việc.

Xin Ngài từ bi chỉ dạy, trong trường hợp này, con nên làm thế nào?

Sayadaw: Cô có thể sống mà không cần công việc này không? Bây giờ mà cô không có làm công việc này nữa thì cô có thể làm công việc gì? Có ý tưởng gì không?

Thiền sinh: Dạ con đã có 1 khoản tiết kiệm. Nếu con không làm việc thì vẫn đủ sống ạ.

Sayadaw: Cô đã thực hành thiền được bao lâu rồi?

Thiền sinh: Hai năm.

Trả lời:

Nếu tiếp tục làm công việc này thì sẽ có những hệ lụy đi kèm bởi vì việc phá giới – hệ lụy tức là quả báo mà mình không mong muốn. Nếu phá giới, thì khó có thể phát triển trong việc thực hành thiền. Bạn nên chú trọng vào việc thực hành thiền thay vì làm việc vì tiền.

Bây giờ thì bạn đã có những trải nghiệm với việc kinh doanh trong xã hội. Điều đó là đủ rồi. Không phải là chối bỏ việc đi làm vì tiền, mà là chúng ta cần biết dừng lại vào đúng thời điểm.

Bây giờ, bạn nên dừng lại công việc của mình và chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành thiền. Nếu như bạn có thể tìm được một công việc mà trong đó không phải phá giới, không có những hệ lụy kèm theo, bạn có thể thay đổi sang công việc mới. Nếu không, thì bạn nên dừng lại để thực hành thiền một cách nghiêm túc hơn.

Trong quá khứ, chúng ta đã không dễ dàng chọn được con đường thiền như thế này. Nhưng bây giờ thì việc hành thiền đã trở nên dễ dàng hơn, ngay cả ở tại Việt Nam cũng như vậy. Bằng cách thực hành thiền nghiêm túc, những nhu cầu của bạn sẽ được đáp ứng, sẽ được mãn nguyện mà

không kèm theo hệ lụy. Không nên lãng phí thời gian vì tiền. Nên dành thời gian của chúng ta cho phước báu, cho thiện pháp. Đó là điều chúng ta nên làm, và đó là điều đúng đắn để làm.

Vì đã phạm phải lỗi lầm, dù là vô tình hay cố ý, tôi đã ra quyết định hiến tặng toàn bộ tiền của mình cho trung tâm Thabarwa. Vấn đề đó là việc làm lỗi thì khó để dừng lại, khó để sửa chữa. Bây giờ tôi đang bắt đầu một nhà máy sản xuất để sửa những lỗi lầm mà tôi từng phạm phải trong vai trò một doanh nhân. Đa số doanh nhân đang phạm lỗi mà không biết về những tác dụng phụ, vì họ không biết làm kinh doanh theo cách tốt nhất.

Và tôi đang cố gắng để sửa những lỗi lầm của giới doanh nhân. Bệnh viện Pháp Bảo đang cố gắng sửa những lỗi lầm của thế giới y tế. Bệnh viện Pháp Bảo đã trở nên nổi tiếng và có thể tồn tại trong xã hội. Bây giờ tôi đang cố gắng chỉnh sửa những lỗi lầm trong thế giới kinh doanh bằng việc xây dựng nhà máy, công ty, cửa hàng, chợ và siêu thị. Chúng tôi có những mảnh đất ở địa điểm tốt, vì thế sẽ không quá khó khăn cho trung tâm Thabarwa để có thể giáo dục mọi người cách làm kinh doanh với ít tác dụng phụ hơn.

Vì đã biết về những tác dụng đi kèm của việc kinh doanh, tôi đã dừng công ty của mình và tôi có thể thực hành thiện một cách nghiêm túc hơn. Bạn hãy cố gắng dừng làm việc vì tiền – sớm hay muộn – và hãy làm thiện pháp một cách nghiêm túc.

Question 11: Dear Sayadaw, I've been working in an office job for a long time and I feel quite exhausted,

so I considered quitting. Even my boss is aware of this, so he raised my salary and transferred me to another department.

My question is: if I continue working in the same company but in a different department, would that be appropriate or acceptable in terms of my practice.

Answer:

You can try, but if you are working with mindfulness and you can understand by yourself, I understand it. Most of the businesses are like this. There will be side effects more or less. Nothing is complete because they are working for money. They are working for self. Some are working for power, some are working for money, some are working for no regulation of our country. All these are working for self. So there will side effects.

That's why we must stop. We should not continue all the time. I'm trying to change this mistake. Therefore, I established a full-time meditation center for all, and opened the Dhamma hospital for many patients. I'm trying to make production and distribution not for money but for merits.

This is educating people — how to do business in the best way. I rely on the Buddha's guidance. That's why I believe that I can find the solution in this way also. So you can also try to do with mindfulness and detachment. You can understand the job by yourself and you can make decisions by yourself. That is better than relying on my position or teaching.

Teaching is the same as teaching of Buddha. — but we should understand by our own practice of doing good deeds. In this way, it will help our own understanding.

You should also try to understand by yourself with your job. If you continue to work, you should learn the side effects of running a business in modern society. Working in the business of others, you can understand the side effects of the business by yourself. So you need to know more. If you know more and more clearly, you will be able to stop working for money. If you can stop by yourself, you don't need to ask anybody. That is better than known by my explanation.

Câu hỏi 11: Kính bạch Sư, con xin trình bày rằng con làm việc ở văn phòng và đã làm rất lâu rồi, nên cảm thấy mệt mỏi và muốn nghỉ việc. Ngay cả sếp của con cũng biết điều đó, nên đã tăng lương cho con và chuyển con sang một bộ phận khác.

Vậy con muốn hỏi: nếu con vẫn tiếp tục làm việc ở công ty hiện tại, nhưng là ở một phòng ban khác thì điều đó có phù hợp không ạ?

Trả lời:

Bạn có thể thử làm, nhưng nếu bạn làm với chánh niệm và có thể tự mình hiểu rõ, thì tôi hoàn toàn thông cảm cho điều đó. Phần lớn các công việc kinh doanh hiện nay đều như vậy — ít nhiều đều có những tác dụng phụ, những hệ quả không mong muốn. Không có gì là trọn vẹn, bởi vì người ta làm việc vì tiền, vì cái tôi. Có người làm vì quyền

lực, có người vì lợi nhuận, có người thì vì không tôn trọng quy định của đất nước. Tất cả đều xuất phát từ bản ngã. Vì thế, chắc chắn sẽ có hệ lụy.

Đó là lý do vì sao ta cần biết dừng lại. Không nên tiếp tục mãi một con đường khi ta đã thấy rõ sai lệch trong đó. Tôi cũng từng nhận ra sai lầm như vậy, nên đã bắt đầu thay đổi. Tôi thành lập một trung tâm thiện toàn thời gian dành cho tất cả mọi người, mở một bệnh viện Pháp Bảo để hỗ trợ bệnh nhân. Tôi đang nỗ lực xây dựng một mô hình sản xuất và phân phối không vì lợi nhuận, mà vì phước báu.

Đó là một cách giáo dục — để giúp người ta học cách làm ăn đúng đắn và thiện lành hơn. Tôi nương tựa nơi lời dạy của Đức Phật, và tôi tin rằng mình có thể tìm ra con đường đúng đắn theo hướng đó. Bạn cũng có thể thử, hãy làm với chánh niệm và tâm xả ly. Tự bạn có thể hiểu rõ công việc của mình, và đưa ra những quyết định đúng đắn. Điều đó sẽ tốt hơn nhiều so với việc chỉ dựa vào vị trí hay lời khuyên của tôi.

Việc giảng dạy này cũng không khác gì lời dạy của Đức Phật — nhưng điều quan trọng là bạn phải tự mình hiểu ra qua việc thực hành và làm các việc thiện. Khi đó, sự hiểu biết sẽ trở thành trải nghiệm thật sự từ chính nội tâm của bạn.

Bạn cũng nên tự mình nhìn sâu vào công việc mình đang làm. Nếu tiếp tục, bạn cần học để thấy được mặt trái, tác dụng phụ của việc kinh doanh trong xã hội hiện đại. Khi làm việc trong môi trường doanh nghiệp, bạn sẽ có thể tự mình nhận ra được những hệ quả ấy. Vì vậy, bạn cần biết nhiều hơn, hiểu sâu hơn.

Và nếu bạn hiểu một cách rõ ràng, bạn sẽ có khả năng dừng lại — không còn làm việc chỉ vì tiền. Nếu bạn có thể tự mình buông xuống, thì bạn sẽ không cần phải hỏi ai cả. Điều đó còn giá trị hơn nhiều so với việc chỉ hiểu thông qua lời giảng của tôi.

Question 12: Venerable Sayadaw, May I respectfully ask: among many different types of work, are there certain jobs that bring greater merits or wholesome results than others? If so, should we prioritize choosing a job that offers more opportunities to cultivate merits and wholesome actions?

For example, between two options — one is working as a kindergarten teacher to care for and educate young children, and the other is opening a flower shop — which one should I choose if my intention is to generate more merit through my work? Thank you so much!

Answer:

Buddha is the teacher of all living beings. Buddha is not the seller of flowers. That's why you should choose to be a teacher of babies. Teachers are better than seller, shopkeepers.

In this way, you will be able to teach students, meditators like me, like Buddha. So whatever we think, we should think about Buddha. So in this way, we will not make mistakes. Buddha will never make mistakes.

Because the lives of human beings are much more important than money, flowers, power, and everything else. Buddha can make use of his life in the best way. That's why he became Buddha. So instead of using flowers or money or power, we should try to use the life of human beings in the best way.

Meditation is trying to be the best use of our life: to be a real meditator, to be a meditation teacher, or to be an enlightened one. That's why we should try to make the best use of human beings and living beings. In this way, we can be great teachers like Buddha. Even if we cannot be great teachers, we can be enlightened ones. That's also really great.

Concerning Buddha, Dana, Sila, and Bhavana, practicing mindfulness and detachment is the highest practice or job to save the greatest merits. Concerning society, helping others or fulfilling the needs of others, fulfilling the most needed desires of the people or helping the hopeless and helpless are the greatest merits.

With this right understanding, I teach meditation and I am helping hopeless and helpless people all the time. In this way, I can save the greatest merits.

I don't much emphasize donating to others by myself. I will arrange for donations by my followers or devotees. I will use most of my life, my time, for teaching meditation or answering questions like this. This is the most difficult good deed.

In this way, I can save the greatest merits by teaching meditation to the public, not only to the private. And then

answering the questions of the private questioners like this is a combination between private and public. My decision is public, but my answers are to the particular question now—not to everyone. Not to everyone, but both are needed to help the other people.

I will use Thabarwa centre and residents in Thabarwa centre for helping the most needy people of the society. You can also come and volunteer in the Thabarwa center. In this way, you can understand more clearly the main job of good deeds done in Thabarwa Centre may not be done in other meditation centers or monasteries. And that's why we have to do like this.

Practicing meditation all the time, opening full-time meditation centers, and helping the hopeless and helpless people or monks or nuns from the society—these are very rare good deeds to do.

Most monasteries and meditation centers will not do like this. They will choose only the healthy people, young people, educated people, good people or good monks. That's why most of the old and sick people and bad people find it difficult to do good deeds and to get shelter in the meditation centre.

That's why I have to open meditation centers for those people. I will choose the people that others may not choose. That is not my choice, their choice, because they don't have any choice to stay in another meditation centre.

That's why they have to choose Thabarwa Center. If you don't get an identity card as a monk or nun, you may not be allowed in other monasteries in Myanmar. But in the

Thabarwa Center, we allow because we want to help those monks and nuns—because they find it difficult to stay in other monasteries or meditation centers.

Because of the presence of Thabarwa Center, many problems of the society can be solved in the Center. Many monks or nuns or lay people who are not allowed in other monasteries or meditation centers can stay in Thabarwa Center.

On my side, this is fulfilling the needs of the society, including other meditation centers and monasteries. Because in most of the organisation there is a limit. If you are beyond limits, you are not allowed to stay. That's why I have to establish my own Thabarwa Center, for those kinds of people who don't have legal papers, who are not within the limits of the organization.

Câu hỏi 12: Kính bạch Thiền sư, con xin phép được hỏi: trong các nghề nghiệp khác nhau, có nghề nào mang lại nhiều thiện pháp hay nhiều phước báu hơn những nghề khác không? Và nếu đúng như vậy, chúng ta có nên ưu tiên chọn làm những công việc mang lại nhiều thiện pháp hơn không ạ?

Ví dụ cụ thể: giữa hai lựa chọn — một là làm cô giáo mầm non để trực tiếp chăm sóc và dạy dỗ trẻ nhỏ, hai là mở một cửa hàng hoa để bán — thì con nên ưu tiên chọn công việc nào hơn để tạo nhiều thiện pháp hơn ạ? Con xin tri ân Ngài.

Trả lời:

Đức Phật là vị thầy của tất cả các chúng sinh, và tất nhiên thì Đức Phật không phải là chủ một cửa hàng bán hoa. Do vậy, giữa hai công việc đó, tốt nhất là bạn nên chọn để trở thành một giáo viên, bởi vì khi bạn trở thành một giáo viên, thì bạn sẽ có thể trau dồi khả năng sư phạm của mình. Đến một ngày nào đó, bạn cũng có thể dạy cả những sinh viên, học sinh, bạn có thể dạy các thiền sinh, giống như tôi hay là như Đức Phật.

Bất cứ những gì chúng ta làm, thì chúng ta nên nghĩ tới Đức Phật, bởi vì Đức Phật không có phạm sai lầm. Cho nên là khi mà nghĩ tới Đức Phật, thì có thể chúng ta cũng sẽ học được điều đó. Đức Phật không bao giờ phạm sai lầm. Và cuộc sống của con người thì quan trọng hơn là những bông hoa.

Đức Phật đã có thể sử dụng toàn bộ công hiến, toàn bộ cuộc đời mình một cách tốt nhất, do vậy ngài trở nên là một người có năng lực tối thắng. Chúng ta hãy cố gắng để sử dụng cuộc sống của một con người một cách tốt nhất. Và hành thiền chính là việc chúng ta cố gắng để sử dụng cuộc đời của mình một cách tốt nhất. Chúng ta cố gắng hành thiền để trở thành những thiền sinh thực sự, hay trở thành những vị thiền sư thực thụ, và cũng có thể để trở thành một bậc giác ngộ.

Nếu như chúng ta cố gắng như vậy, là một con người, là một chúng sinh, chúng ta có thể sử dụng cuộc đời mình một cách tốt nhất để trở thành một vị thầy lớn, một vị thầy vĩ đại giống như Đức Phật. Thậm chí nếu như chúng ta không có khả năng sư phạm để trở thành một nhà giáo, thì

thông qua việc thực hành, chúng ta vẫn có thể giác ngộ và giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đó là một phước báu rất lớn.

Liên quan đến việc các phước thiện như là bố thí, trì giới, hành thiền, hành thiền là việc sẽ đem lại phước báu lớn nhất. Giữa bố thí, trì giới và hành thiền thì hành thiền là loại phước thiện cao nhất trong tất cả.

Liên quan đến các công việc trong xã hội, giúp đỡ người khác, hay là đáp ứng, hay thỏa mãn nhu cầu của mọi người, hoặc là đáp ứng, thỏa mãn những nhu cầu cấp thiết nhất của xã hội thì sẽ đem lại phước báu lớn nhất. Khi bạn chọn các công việc thì bạn hãy cân nhắc lời khuyên này với hiểu biết đúng đắn như vậy.

Tôi đồng thời vừa giảng dạy thiền, vừa giúp đỡ những người cùng khổ, những người vô vọng, những người không có ai giúp đỡ trong xã hội để tích lũy phước báu. Tôi thì không chú trọng đến việc tự mình đi cúng dường, nhưng tôi sẽ cố gắng thu xếp để cho những người đệ tử, những người Phật tử đến với tôi thì biết cách cúng dường và cho đi. Tôi đã sử dụng toàn bộ cuộc đời của mình, toàn bộ thời gian của mình để giảng dạy thiền và trả lời các câu hỏi như thế này.

Việc giảng dạy cũng như trả lời câu hỏi về thiền như thế này là một trong những công việc khó khăn nhất, nhưng đồng thời cũng tích lũy được những phước báu lớn nhất. Đối với tôi, tôi không chỉ giảng dạy thiền cho cá nhân mà dạy cho tất cả mọi người, cho đại chúng. Đôi lúc thì tôi cũng kết hợp cả hai. Giống như ở đây, những lời giảng dạy của tôi thì công khai đến tất cả mọi người, tuy nhiên, cũng

có những câu trả lời được thiết kế riêng biệt và trả lời riêng tùy người hỏi và tùy tình huống.

Ngoài ra, để giúp đỡ mọi người thì tôi cũng sử dụng trung tâm thiền Thabarwa và những cư dân, những người đến sống tại trung tâm để giúp đỡ những người cùng khổ trong xã hội. Bạn cũng có thể cân nhắc trở thành một tình nguyện viên ở trung tâm Thabarwa. Ở đây thì bạn có thể học hỏi được rất nhiều. Không giống như các trung tâm thiền khác, các thiện pháp ở trung tâm Thabarwa là việc hành thiền toàn thời gian và giúp đỡ những người cùng khổ, những người không có nơi nương tựa, không có ai giúp đỡ trong xã hội. Những thiện pháp như thế này rất hiếm gặp ở những trung tâm thiền khác.

Đa phần các trung tâm thiền khác hoặc các ngôi chùa khác không có các thiện pháp như vậy. Đa phần ở các trung tâm thiền khác, bạn sẽ chỉ gặp những người thiền sinh tốt, khỏe mạnh, những người mà không liên quan đến tệ nạn xã hội, v.v. Vậy thì những người già, những người ốm, những người bệnh, và những người liên quan đến tệ nạn xã hội, những người không có giấy tờ, những người không nơi nương tựa – họ sẽ biết đi về đâu? Họ sẽ rất khó để làm thiện pháp tại những trung tâm thiền đó. Họ cũng không có chỗ ở tại những trung tâm thiền đó.

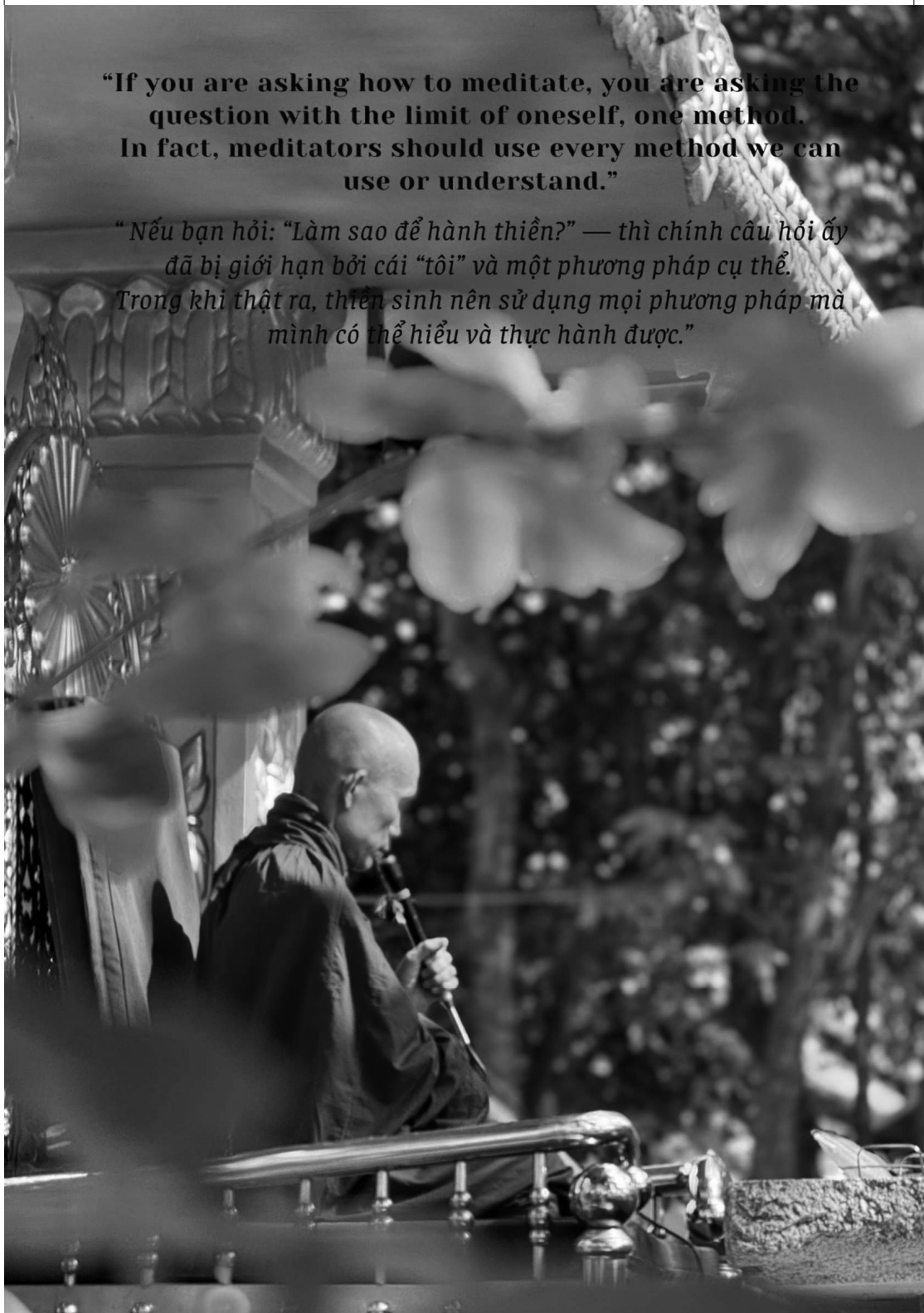
Do vậy, tôi đã mở hệ thống trung tâm thiền Thabarwa để những người này có thể đến và làm thiện pháp. Họ không có những lựa chọn khác. Đó không thực sự là lựa chọn của tôi, tôi chỉ đáp ứng những nhu cầu của họ. Chẳng hạn như ở Miến Điện, nếu như bạn không phải là một người xuất gia thì bạn cũng sẽ rất là khó để ở tại một ngôi chùa. Nhưng ở

trung tâm Thabarwa, tôi cho phép tiếp nhận cả những người không xuất gia, không phải chư Tăng, tu nữ đến để ở. Nhờ có trung tâm Thabarwa, rất nhiều vấn đề trong xã hội đã được giải quyết.

Thậm chí ngay cả những vị chư Tăng, tu nữ – có rất nhiều chư Tăng, tu nữ không được chấp nhận đến ở các trung tâm thiền khác bởi vì có hệ thống tiêu chuẩn, có những giới hạn và luật lệ. Tuy nhiên, về phía tôi, tôi sẽ đáp ứng những nhu cầu của họ và tôi sẽ nhận họ tới ở tại Thabarwa. Chính vì vậy mà tôi đã mở trung tâm Thabarwa để giúp đỡ và tiếp nhận tất cả những người như vậy trong xã hội đến với trung tâm. Cả những người không có giấy tờ hợp pháp cũng có thể đến với trung tâm Thabarwa. Những người mà không đáp ứng được những tiêu chuẩn của các tổ chức xã hội khác thì ở Thabarwa, chúng tôi đều tiếp nhận.

“If you are asking how to meditate, you are asking the question with the limit of oneself, one method. In fact, meditators should use every method we can use or understand.”

“Nếu bạn hỏi: “Làm sao để hành thiền?” — thì chính câu hỏi ấy đã bị giới hạn bởi cái “tôi” và một phương pháp cụ thể. Trong khi thật ra, thiền sinh nên sử dụng mọi phương pháp mà mình có thể hiểu và thực hành được.”



QUESTIONS ABOUT ORDINATION NHỮNG CÂU HỎI VỀ VIỆC XUẤT GIA

Question 1: Venerable Sayadaw, ten years ago, I read an article about you. I was deeply moved to learn that you were once a successful businessman who gave up everything to enter the monastic life. Although I've searched through many books, I haven't found any detailed account of that pivotal period in your life.

Two years ago, I had the good fortune to visit your meditation center. I was truly amazed — the place was as vast as a city, with so many people living together: monks, nuns, the elderly, the lonely, and the sick. I couldn't understand how you managed to build such a place filled with loving-kindness and wholesome Dhamma.

Over the past two days, I've been able to listen to your profound teachings on renunciation and non-attachment. I'm deeply grateful.

I humbly ask if you could share more about your journey from the business world to ordination. I believe your real-life story would be a precious source of inspiration for many people who are searching for the right path in life. With deep reverence, I bow and offer my heartfelt gratitude to you.

Answer:

I'm now 55 years old. I became a monk when I was 33, and I started my own business when I was 23. Before

starting my own business, I helped my mother at the big market in Yangon. She was a wholesaler of cigarettes. Because of that, my father became strongly attached to smoking. He used to smoke almost the whole day inside the house. At that time, I stayed at home and worked very hard on my school lessons. But the constant smoke affected me. I began to have a runny nose and a persistent cough. The smell of smoke filled the house, and perhaps that was one of the causes of my poor health later on.

Eventually, my father stopped smoking. But by then, I had already become seriously ill. I was diagnosed with tuberculosis (TB) and had to take medicine continuously for nine months. My health had never been good since I was 16. Even later, when I became a monk and practiced meditation seriously—eating and sleeping very little—my body remained sensitive.

Because of my father's smoking and the suffering it caused, I never liked smoking. That's why I didn't want to sell cigarettes. And because I also never drank alcohol, I didn't want to sell alcohol either. Instead, I began buying and selling household goods while still living with my parents. I sold all kinds of household items from a small shop at home. But when I wasn't there, my parents had to help manage the shop. They didn't enjoy selling small things to many people. As a result, problems arose between us.

After a few years, I decided it was time to start my own business independently. So in 1992, when I was 23 years old, I left my parents' home. I borrowed some money

from a cousin and rented a small ground-floor shop on a main road.

I worked very hard. At first, I only had one staff member. But I tried my best to fulfill the needs of every customer. Because of that, more and more people came to my shop. Gradually, I was able to expand and sell more products—clothes, watches, and many other items.

At that time, more and more people thought highly of me. My friends believed in me and said I could succeed in whatever I did. In this way, my mind changed. I became proud of myself. I thought highly of myself and became more and more greedy and angry because I was not practicing meditation.

That was the beginning of facing many problems related to my business. Because of my strong ignorance and attachment, I became increasingly greedy. Then, we decided to rent a room to sell clothes for many years. When we rented that room, there were many crochets (insects or pests). As a businessman who was not keeping the precepts, I was not afraid of breaking them.

We started renting the house and the room. I used insect spray to kill the bugs that were destroying the crochet shelter. After that, I faced many difficulties with the new shop—complaints from neighbors, losses of selling items, goods disappearing from storage, and finally, no more customers. At that time, I couldn't understand what was causing all these problems.

Later, I came to realize that I needed something new in my life. I needed someone to rely on. Even though I was

an educated person and a business owner, it was not enough. There were many things I didn't understand, and I couldn't solve certain problems. Because of this, I decided to find a new path and someone to rely on.

Around that time, I was invited to join a five-day meditation retreat. If I was not too busy, I could attend. So, at the end of 1999, my new life as a meditator began. One of my managers accompanied me to the retreat. There, I listened to the Buddha's teachings about *anattā* (non-self), cause and effect of the impermanent nature.

As a meditator, I had to keep the precepts. I could not sit in meditation for even five minutes with stillness. But I liked to understand the Dhamma as the Buddha did. I wanted to control my mind to be stable and pure. Although I wasn't skillful in keeping the precepts, I enjoyed trying to keep them.

In this way, I continued to spread meditation even as a businessman—by keeping precepts, listening to the Dhamma, and practicing mindfulness and detachment in running my business. I worked very hard. Because I had left my parents and my two younger brothers to do business freely, I had no one to rely on. I had to depend entirely on my own efforts. But deep down, I loved teaching and truth more than business or money.

That's why I worked hard not just for myself but for people in need. I made a decision: to run my business not just for profit, but to support the poor in society. I worshiped the Buddha statue and made a prayer—if my business succeeded, I would donate half of the profit from

five years of business to help the poor, especially in the fields of education and healthcare.

But when I got success in business, I could not help the poor people. I could not control my greed. I wanted to do more and more business. That was also one of the causes of the problems related to my business.

Only by practicing meditation did I come to understand what was right and wrong with me. If I had not practiced meditation, I may not have understood what was wrong with me and with my business. For sure, practicing meditation helped me answer the questions about my business and my mistakes.

Besides, when I continued practicing mindfulness, the power of mindfulness and detachment guided me on how to run the business in the best way. But at that time, I was no longer much interested in continuing to be a successful businessman. I became more interested in Buddhism and meditation. I didn't know what kind of good consequences would happen if I continued practicing meditation, but I wanted to find the answer by myself.

That's why I stopped my business and continued the practice. I changed my job from business to meditation. Because of practicing meditation, I could teach meditation to other meditators. In this way, I became not only a full-time meditator but also a full-time meditation teacher.

Before I practiced meditation, I couldn't let go of the life of a wealthy person. Only by practicing meditation could I successfully leave the life of a businessman. In this way, I became a full-time meditator and a Buddhist who

could teach meditation. Because I taught meditation continuously for over five years, I established my own meditation center in 2007.

By creating a full-time meditation center, I was able to help many people in difficulty. That's why there are over a thousand old people, sick people, and also mental patients who are staying at the Thabarwa Center. Most of them stay until the end of their lives. Because of practicing meditation, I could start my business again—but I didn't lose the ability of a businessman.

I used my business experience to teach meditation and to help people. Now in Myanmar, I'm trying to start manufacturing. There will be a factory and workshop inside the Thabarwa Center to train the new generation in practical skills related to factory and workshop jobs.

Due to political changes in Myanmar, many foreign companies left the country. In this way, there are not many jobs available. Many young men and women in Myanmar have left the country to find work. Running a business in the country is very difficult, even for Myanmar nationals.

That's why I decided to solve the problem by creating a factory and workshop to serve the need for jobs in the country. There will also be a merit shop for buying and selling—not for profit, but for merit. Buying and selling is not difficult for me, so I will teach and educate the new generation about business, healthcare, education, and meditation.

In this way, the Thabarwa Center will be useful not only for practicing meditation but also for education,

business, healthcare, and social work, including all kinds of social activities. This is doing business for merit—not for money, but for good deeds. Our good deeds are everything; money is not everything. If we are working for merit, we can get money too.

Thank you for your question.

Câu hỏi 1: Kính bạch Ngài, cách đây mười năm, con từng đọc một bài báo viết về Ngài. Con rất xúc động khi biết rằng Ngài từng là một doanh nhân thành đạt, rồi đã buông bỏ tất cả để xuất gia. Dù đã tìm đọc nhiều sách, con vẫn chưa thấy nơi nào kể rõ về giai đoạn quan trọng này trong cuộc đời Ngài.

Hai năm trước, con có duyên đến thăm trung tâm thiền của Ngài. Con thật sự choáng ngợp vì nơi đó rộng lớn như một thành phố — có rất nhiều người đang sống cùng nhau: từ chư Tăng, chư Ni cho đến người già yếu, neo đơn, bệnh tật. Con không hiểu làm sao Ngài có thể xây dựng được một nơi chốn đầy tình thương và thiện pháp như vậy.

Trong hai ngày qua, con được lắng nghe những lời giảng sâu sắc về sự xả ly và không dính mắc. Con vô cùng biết ơn.

Nếu được phép, con kính mong Ngài chia sẻ thêm về hành trình từ khi làm kinh doanh đến lúc xuất gia — vì con tin rằng câu chuyện thật ấy sẽ là nguồn cảm hứng quý báu cho nhiều người đang tìm hướng đi đúng trong cuộc sống. Con xin đánh lễ tri ân Ngài.

Trả lời:

Hiện tại tôi 55 tuổi. Tôi xuất gia khi 33 tuổi và bắt đầu kinh doanh riêng khi 23 tuổi. Trước khi tự kinh doanh, tôi phụ giúp mẹ bán hàng ở chợ lớn tại Yangon. Bà là người bán sỉ thuốc lá, vì thế cha tôi bị nghiện thuốc nặng. Ông hút gần như suốt ngày trong nhà. Lúc đó tôi vẫn ở nhà và tập trung học hành rất chăm chỉ. Nhưng khói thuốc khiến tôi bị ảnh hưởng, thường xuyên bị sổ mũi và ho kéo dài. Căn nhà luôn ám mùi thuốc lá, và có lẽ đây là một trong những nguyên nhân khiến sức khỏe tôi yếu sau này.

Dù cha tôi sau này đã bỏ thuốc, nhưng khi đó tôi đã lâm bệnh nặng. Bác sĩ chẩn đoán tôi bị lao phổi và phải uống thuốc liên tục suốt 9 tháng. Thực ra từ năm 16 tuổi, sức khỏe tôi đã không tốt. Ngay cả sau này khi tôi xuất gia và hành thiền nghiêm túc — ăn uống và ngủ rất ít — thân thể tôi vẫn rất nhạy cảm.

Do từng chứng kiến những đau khổ từ việc cha tôi hút thuốc, tôi chưa từng có thiện cảm với thuốc lá. Vì vậy, tôi không muốn bán thuốc lá. Tôi cũng chưa từng uống rượu nên cũng không muốn bán rượu. Thay vào đó, tôi bắt đầu buôn bán các mặt hàng gia dụng nhỏ lẻ khi còn sống chung với ba mẹ. Tôi bán đủ thứ từ một cửa hàng nhỏ tại nhà. Nhưng khi tôi đi vắng, cha mẹ phải trông cửa hàng. Họ không thích phải bán từng món nhỏ cho nhiều người, nên mâu thuẫn bắt đầu phát sinh.

Sau vài năm, tôi quyết định bắt đầu công việc kinh doanh độc lập. Năm 1992, khi 23 tuổi, tôi rời nhà cha mẹ. Tôi mượn tiền một người anh họ và thuê một cửa hàng nhỏ ở tầng trệt, nằm trên trục đường chính.

Tôi làm việc rất chăm chỉ. Lúc đầu chỉ có một nhân viên. Nhưng tôi luôn cố gắng đáp ứng mọi nhu cầu của khách hàng. Nhờ vậy, ngày càng có nhiều người đến cửa hàng. Dần dần, tôi mở rộng kinh doanh và bán thêm nhiều mặt hàng như quần áo, đồng hồ, và nhiều món khác.

Lúc đó, nhiều người bắt đầu đánh giá cao tôi. Bạn bè tin tưởng tôi và nói rằng tôi có thể thành công trong bất cứ điều gì. Điều này khiến tâm tôi thay đổi. Tôi bắt đầu kiêu ngạo, tự cao và ngày càng tham lam, sân hận vì không hành thiện.

Đó là khởi đầu của hàng loạt rắc rối trong việc kinh doanh. Vì vô minh và sự dính mắc quá lớn, tôi càng ngày càng tham lam. Sau đó, chúng tôi thuê thêm một gian hàng để bán quần áo suốt nhiều năm. Nhưng nơi đó có rất nhiều côn trùng. Khi ấy, tôi chưa giữ giới nên không sợ phạm giới. Tôi dùng thuốc xịt côn trùng để giết chúng.

Sau đó, tôi gặp rất nhiều khó khăn: hàng hóa bị mất, khách hàng dần biến mất, bị hàng xóm than phiền... Tôi không hiểu vì sao mọi việc lại xảy ra như vậy.

Rồi tôi nhận ra rằng mình cần một điều gì đó mới trong cuộc sống — cần một chỗ để nương tựa. Dù tôi là người có học thức, có kinh doanh, nhưng như thế vẫn chưa đủ. Có những điều tôi không hiểu, và có những vấn đề tôi không giải quyết được. Vì thế, tôi quyết định tìm con đường mới, tìm một người thầy để nương tựa.

Lúc đó, tôi được mời tham gia một khóa thiền 5 ngày. Nếu không bận gì, tôi có thể tham dự. Và thế là, cuối năm 1999, cuộc đời hành thiền của tôi bắt đầu. Một trong những người quản lý của tôi cùng đi với tôi trong khóa đó. Ở đó,

tôi được nghe giáo pháp của Đức Phật về vô ngã, về nhân quả vận hành trong thiên nhiên và môi trường.

Là một thiền sinh, tôi phải giữ giới. Lúc đầu tôi không thể ngồi thiền tĩnh lặng được 5 phút. Nhưng tôi rất thích tìm hiểu Giáo pháp như Đức Phật đã hiểu. Tôi muốn điều phục tâm mình để nó ổn định và trong sạch. Dù tôi chưa khéo giữ giới, nhưng tôi rất thích thử.

Tôi tiếp tục truyền bá thiền dù vẫn còn kinh doanh — bằng cách giữ giới, lắng nghe giáo pháp, và thực hành chánh niệm cùng xả ly trong công việc. Tôi làm việc rất chăm chỉ. Vì tôi đã rời bỏ cha mẹ và hai người em trai để tự do kinh doanh, tôi không còn ai để dựa vào. Tôi phải tự lực hoàn toàn. Nhưng sâu trong lòng, tôi yêu thích việc giảng dạy và tìm kiếm sự thật hơn là kinh doanh hay tiền bạc.

Vì thế, tôi làm việc không chỉ vì bản thân mà còn vì những người khó khăn. Tôi đã đưa ra quyết định: làm kinh doanh không chỉ để kiếm lời mà còn để giúp đỡ người nghèo trong xã hội. Tôi từng đứng trước tượng Phật và phát nguyện: nếu công việc kinh doanh của con thành công, con sẽ cúng dường một nửa lợi nhuận trong 5 năm cho các hoạt động từ thiện — nhất là trong giáo dục và y tế.

Nhưng khi việc kinh doanh thành công, tôi lại không thực hiện được lời nguyện ấy. Tôi không thể kiểm soát lòng tham. Tôi muốn mở rộng thêm nữa. Đó cũng là nguyên nhân khiến việc kinh doanh của tôi gặp trục trặc.

Chỉ khi hành thiền, tôi mới hiểu điều gì đúng, điều gì sai nơi mình. Nếu không hành thiền, tôi có lẽ sẽ không nhận ra được những sai lầm trong bản thân và công việc. Thiền

tập đã giúp tôi nhận ra câu trả lời cho những vấn đề trong đời sống.

Khi tiếp tục thực hành chánh niệm, sức mạnh của chánh niệm và xả ly đã dẫn dắt tôi cách điều hành công việc sao cho đúng đắn nhất. Nhưng lúc ấy, tôi không còn nhiều hứng thú làm doanh nhân thành đạt nữa. Tôi quan tâm đến Phật pháp và thiền hơn. Tôi không biết rõ điều gì tốt đẹp sẽ đến khi tiếp tục hành thiền, nhưng tôi muốn tự mình tìm ra câu trả lời.

Vì vậy, tôi đã dừng kinh doanh và tiếp tục thực hành. Tôi chuyển từ công việc kinh doanh sang thiền tập. Nhờ thực hành thiền, tôi có thể dạy lại cho người khác. Tôi không chỉ là một thiền sinh toàn thời gian, mà còn là một thiền sư toàn thời gian.

Trước khi hành thiền, tôi không thể buông bỏ đời sống của một người giàu có. Chỉ nhờ thiền tập, tôi mới buông bỏ được vai trò doanh nhân. Từ đó, tôi trở thành một hành giả và một người có thể giảng dạy thiền. Vì tôi đã dạy thiền liên tục hơn 5 năm, nên đến năm 2007, tôi đã thành lập trung tâm thiền của riêng mình.

Khi lập trung tâm thiền toàn thời gian, tôi có thể giúp rất nhiều người đang gặp khó khăn. Hiện nay, có hơn một nghìn người già yếu, bệnh tật, và cả người có vấn đề tâm thần đang sống tại Trung tâm Thabarwa. Họ ở lại cho đến cuối đời. Nhờ hành thiền, tôi có thể bắt đầu lại việc kinh doanh — nhưng không đánh mất khả năng làm doanh nhân.

Tôi dùng kinh nghiệm kinh doanh để dạy thiền và giúp mọi người. Giờ đây, tôi đang cố gắng bắt đầu sản xuất tại Myanmar. Sẽ có một nhà máy và xưởng cơ khí ngay trong

trung tâm Thabarwa để đào tạo thế hệ trẻ kỹ năng làm việc thực tế.

Vì những biến động chính trị, nhiều công ty nước ngoài đã rút khỏi Myanmar. Điều đó khiến cơ hội việc làm giảm mạnh. Nhiều thanh niên đã rời bỏ đất nước để tìm việc ở nơi khác. Kinh doanh trong nước bây giờ rất khó, ngay cả đối với người Myanmar.

Vì vậy, tôi quyết định giải bài toán đó bằng cách lập nhà máy và xưởng cơ khí, phục vụ nhu cầu việc làm trong nước. Sẽ có một “cửa hàng công đức” — nơi mua bán không vì lợi nhuận mà vì phước báu. Mua bán đối với tôi không khó, nên tôi sẽ dạy thế hệ mới về kinh doanh, y tế, giáo dục và thiền.

Như vậy, Trung tâm Thabarwa không chỉ là nơi hành thiền, mà còn là trung tâm giáo dục, y tế, kinh doanh, và hoạt động xã hội. Đây là hình thức làm kinh doanh vì phước báu — không vì tiền, mà vì việc thiện. Phước báu là tất cả; tiền không phải là tất cả. Nếu ta làm vì phước, ta cũng sẽ có tiền.

Xin cảm ơn câu hỏi của bạn.

Question 2: I don't know English, I come from a poor family, and I didn't study much. Because of this, I feel shy and unsure when I interact with you, and I hesitate to think about joining your Sangha.

I know I still have many defilements and personal limitations. I'm afraid that if I ordain in your Sangha, I may not represent you well. So I respectfully ask, with

my current situation, am I still worthy or suitable to become a member of your Sangha?

Answer:

The mind is more important. If you really want to ordain, you can ordain. For me, I emphasize the mind. That's why no problem with me if not have enough money, just need to have a strong desire, that is okay.

Câu hỏi 2: Con không biết tiếng Anh, lại xuất thân trong một gia đình nghèo, học hành ít, trình độ thấp. Vì vậy, con rất ngại khi tiếp xúc với Ngài và càng không dám nghĩ đến việc được xuất gia theo Tăng đoàn của Ngài.

Con cảm thấy thân mình còn nhiều thiếu sót, còn nhiều dấn mắc. Con lo sợ nếu con gia nhập Tăng đoàn của Ngài thì sẽ làm ảnh hưởng xấu đến hình ảnh của Ngài. Con kính xin Ngài từ bi cho con biết, liệu con có đủ duyên và xứng đáng để trở thành một thành viên trong Tăng đoàn của Ngài không ạ?

Trả lời:

Tâm là điều quan trọng hơn cả. Nếu bạn thật sự có nguyện vọng xuất gia, thì bạn hoàn toàn có thể xuất gia. Đối với tôi, tôi luôn nhấn mạnh vào việc thực hành của tâm. Vì vậy, nếu bạn chưa có đủ tiền bạc, điều đó không phải là vấn đề. Chỉ cần bạn có một ý chí mạnh mẽ và chân thật, như vậy là đủ.

Question 3: Dear Sayadaw, after ordaining temporarily as a nun, I want to enter the monastic life permanently. However, I am the eldest daughter-in-law in the family. My husband has passed away, and I still have responsibilities related to ancestral worship and family duties. This makes it difficult for me to make a clear and peaceful decision. My children support my intention to ordain, but my youngest son is still unmarried. What should I do in this situation? I sincerely thank you, Sayadaw.

Answer:

The life of a nun has more freedom than a layperson. You are free to go to the cemetery or not to go to the cemetery when your relatives pass away. It depends on the condition. If it is important for you to go to the cemetery or to make a ceremony for the relatives who have already passed away, you can do it as a nun. If you are okay not to do it, you can stop doing it.

This is the same for the wedding ceremony of your son. If you want to participate, you can participate as a nun. If you don't want to go, you don't have to. If you are busy with practicing meditation or if you are doing good deeds, if you are in a meditation retreat, you are okay not to go to a funeral ceremony or a wedding ceremony. But as a layperson, you are not free. You must do it. You have no choice. You must follow the tradition until you die if you cannot change the tradition.

Because there are many monks and nuns in the Thabarwa center, we are doing many things freely. So we

are skillful to use the life of monks and nuns for both doing good deeds and social welfare activities.

So if you are able to be a permanent nun, that's great. You should try it, because as a nun, you can do many good deeds freely. As a layperson, you are not free to do all kinds of good deeds. That's why the lives of monks and nuns are free — not to do social activities, not to do funeral ceremonies, not to participate in wedding ceremonies. But if it is needed, you can participate. The monastic life is flexible and convenient. So you should learn by yourself also.

Câu hỏi 3: Kính thưa Ngài, sau khi con được xuất gia gieo duyên, con mong muốn được xuất gia trọn đời luôn. Nhưng con là con dâu trưởng trong gia đình, chồng con đã mất nên con hiện còn những phận sự lo cho việc thờ cúng của gia đình làm con chưa biết quyết định như thế nào cho ổn thỏa. Con cái của con cũng hoan hỷ với việc con xuất gia. Con còn 2 con trai út chưa kết hôn. Con xin Ngài hướng dẫn cho con, con nên phải làm như thế nào? Con xin tri ân Ngài.

Trả lời:

Cuộc sống của một tu nữ có nhiều tự do hơn so với một cư sĩ. Bạn có quyền tự do lựa chọn: đi hay không đi đám tang khi người thân qua đời. Điều đó phụ thuộc vào điều kiện hay hoàn cảnh lúc đó. Nếu bạn thấy việc đi đưa tang hay tổ chức đám tang cho người thân đã mất là quan trọng, bạn có thể làm điều đó dưới hình thức của một tu nữ.

Ngược lại, nếu bạn thấy không cần thiết, bạn cũng có thể không làm.

Điều này cũng giống với việc tham dự đám cưới của con trai bạn. Nếu bạn muốn tham gia, bạn có thể tham gia với tư cách là một tu nữ. Nếu không muốn, bạn không cần phải đi. Nếu lúc đó bạn đang bận hành thiền, đang làm thiện pháp, hay đang tham dự một khóa thiền, thì việc không đi đám cưới hay đám tang là hoàn toàn bình thường.

Nhưng nếu bạn là một cư sĩ, thì bạn không có được sự tự do đó. Bạn phải làm, bạn không có lựa chọn. Bạn phải theo truyền thống cho đến khi qua đời, nếu bạn không thể thay đổi truyền thống ấy.

Tại Trung tâm thiền Thabarwa, vì có nhiều chư Tăng và chư Ni, nên chúng tôi có thể làm rất nhiều việc một cách tự do. Vì vậy, chúng tôi rất thành thạo trong việc sử dụng đời sống xuất gia để vừa làm thiện pháp, vừa làm các hoạt động xã hội.

Vì thế, nếu bạn có thể sống như một tu nữ lâu dài, thì điều đó thật tuyệt vời. Bạn nên thử, vì khi là một tu nữ, bạn có thể làm rất nhiều điều thiện một cách tự do. Còn là một cư sĩ, bạn không được tự do để làm tất cả mọi việc thiện.

Chính vì vậy, đời sống của chư Tăng Ni là một đời sống tự do — không bắt buộc phải tham gia các hoạt động xã hội, không nhất thiết phải tham gia tang lễ, không buộc phải dự đám cưới. Nhưng nếu hoàn cảnh cần thiết, bạn vẫn có thể tham dự.

Đời sống xuất gia là linh hoạt và thuận tiện. Bạn nên tự mình trải nghiệm và học hỏi từ chính đời sống ấy.

Question 4: Dear Sayadaw, I sincerely wish to ordain. My husband has agreed to let me become a nun for one year, as long as we don't divorce and I return afterward.

However, I'm still attached to a promise I made to a close friend — that I would care for her mother if she goes on a six-month retreat. Her mother is 89 and bedridden. I've already hired two caregivers, but I still feel emotionally tied to that promise, especially because my friend hasn't clearly responded.

So how can I let go of this attachment and ordain with a peaceful heart?

Answer:

You can be a nun and take care of her mother at the same time. Both are good. Besides, as a nun, you can do more good deeds. You can practice more than a lay person. In this way, you may feel less worry for the mother if you become a nun. In this way, if you can go to the meditation retreat, you can come to the meditation retreat like this also. You can still remain the mother with another person. It is also possible.

Now the problem is concerned with your mind, because you don't have enough merits not to worry for the mother. So if you are doing more and more good deeds, you may not worry and you can detach. You may be able to detach from worrying for the mother. In this way, you can go to the retreat for 5 days, 10 days, 7 days like this. If you

don't worry, nothing will happen. If you can detach from your worry, nothing will happen. If you cannot detach from your worrying mind, something can happen.

So the mind is the real problem. It's concerned with the mind, not with the mother, not much with the matter. So, the more we are doing good deeds, the more we can use the power of merits not to happen like this or like that.

Most normal people cannot have that power. If we practice meditation more seriously, we have the power not to face car accidents when we are travelling like that, not to die while you are in the meditation retreat, not to die for the mother when you are in the meditation retreat.

So, you can adjust more and more. You can make more adjustments for yourself and the other.

Câu hỏi 4: Kính bạch Ngài, con rất mong muốn được xuất gia. Chồng con đã đồng ý cho con xuất gia trong vòng một năm với điều kiện không ly hôn và con sẽ trở về sau đó.

Tuy nhiên, con còn vướng một lời hứa với người bạn thân: nếu bạn ấy đi thiền 6 tháng thì con sẽ thay bạn chăm sóc mẹ bạn. Mẹ bạn hiện đã 89 tuổi, nằm liệt giường. Dù con đã thuê hai người giúp việc chăm sóc cụ, nhưng trong lòng con vẫn còn dính mắc với lời hứa này, vì bạn con chưa xác nhận rõ ràng.

Con kính xin Ngài chỉ dạy: Con nên làm gì để buông xả sự dính mắc này và xuất gia với tâm nhẹ nhàng?

Trả lời:

Bạn vừa có thể là tu nữ vừa có thể chăm sóc mẹ của người bạn. Ngoài ra, khi trở thành một tu nữ thì bạn có thể làm thiện pháp nhiều hơn, bạn có thể thực hành thiền nhiều hơn so với một người cư sĩ. Bạn có thể cảm thấy ít lo lắng hơn cho người mẹ khi trở thành một tu nữ. Bạn có thể đi tới khóa thiền như thế này và bạn vẫn có thể để người mẹ ở cùng với người khác, với nhân viên chăm sóc.

Bây giờ thì vấn đề liên quan đến tâm của bạn, vì bạn không có đủ phước báu để không lo lắng cho người mẹ. Nếu bạn làm thiện pháp ngày một nhiều hơn, bạn có thể không cần lo lắng, bạn có thể xả ly khỏi việc lo cho người mẹ. Bạn có thể đi tới khóa thiền năm, bảy, mười ngày giống như thế này. Nếu mà bạn không lo lắng thì sẽ không có gì xảy ra. Nếu mà bạn có thể xả ly khỏi việc lo lắng thì sẽ không có gì xảy ra. Nếu mà bạn không thể xả ly, điều gì đó có thể xảy ra.

Tâm là vấn đề thực sự, không phải với người mẹ. Làm thiện pháp nhiều hơn thì chúng ta càng có thể sử dụng sức mạnh của phước báu để không xảy ra những điều bất như ý. Phần lớn những người thông thường không thể có sức mạnh đó. Chúng ta càng thực hành nghiêm túc thì chúng ta càng có sức mạnh đó để không phải đối mặt với những tai nạn xe hơi, để không có chết trong khóa thiền, để lúc mà mình đi thiền thì người mẹ không chết. Bạn có thể điều chỉnh ngày một nhiều hơn. Bạn có thể tạo ra càng ngày càng nhiều những hiệu chỉnh, thay đổi cho người khác và cho bản thân. (giải thích thêm: Tức là khi mình thực hành thiền một cách nghiêm túc hơn và làm thiện pháp càng nhiều thì

sẽ có sức mạnh của Pháp, sức mạnh của phước báu và chính sức mạnh phước báu này sẽ giúp bảo vệ cho mình và những người khác khỏi những điều bất như ý)



QUESTIONS OF OTHER TOPICS NHỮNG CÂU HỎI CHỦ ĐỀ KHÁC

Question 1: Dear Sayadaw, I don't see you smile very often, so why ? (From a girl 8 years old).

Answer:

I'm combining teaching meditation and helping people because of the need of the country. Therefore, I have been solving the problems of the people, including monks and them.

Most of the people are making problems unintentionally, but not many people are solving the problems. The more and bigger the problems I face, the more I have to work. Therefore, most of the time, my mind and my face are stable, not free from solving the problems.

Now, I'm also trying to solve the problem of peace in the country. This is the biggest problem. Therefore, it is not peaceful now. That's why I have to read bad news - killing or being killed - ground news, every time, every day. So, I have to read it, to know the changing of the condition, to find the answer. That's why I'm just working for the people, for the country - not for my own success.

This is a very big project. So, when I can get success, I can be happier - not now.

Another reason for not smiling is I have been dealing with many people nearly every day and traveling to many places. So if I smile to one person, I will not stop smiling.

That's why it makes me feel more relaxed by not smiling. Even smiling makes me very tired because of meeting with many people.

Câu hỏi 1: Thừa Thiền sư, tại sao con thấy Ngài ít cười ạ? (Câu hỏi từ một bạn nhỏ 8 tuổi).

Trả lời:

Tôi kết hợp giữa việc giảng dạy thiền và giúp đỡ con người là vì nhu cầu thực tế của đất nước. Vì vậy, tôi đã và đang giải quyết rất nhiều vấn đề - bao gồm cả của chư Tăng và người cư sĩ.

Phần lớn mọi người tạo ra vấn đề một cách vô tình, nhưng không có nhiều người thật sự đứng ra giải quyết vấn đề. Càng gặp nhiều vấn đề, và vấn đề càng lớn, thì tôi càng phải làm việc nhiều hơn.

Chính vì vậy, tâm tôi và cả gương mặt tôi phần lớn đều ổn định và nghiêm túc, vì tôi luôn trong trạng thái giải quyết vấn đề, chứ không phải để thư giãn.

Hiện tại, tôi cũng đang nỗ lực góp phần giải quyết vấn đề hòa bình của đất nước - đây là vấn đề lớn nhất, nên đất nước hiện giờ vẫn chưa có được sự bình yên. Vì vậy, tôi phải đọc nhiều tin tức không tốt - những thông tin về chiến tranh, chết chóc, bạo động - gần như mỗi ngày. Tôi buộc phải theo dõi, để biết sự thay đổi của hoàn cảnh và tìm ra hướng giải quyết. Đó là lý do tôi đang làm việc cho người dân, cho đất nước, không phải cho thành công cá nhân của riêng tôi. Đây là một dự án rất lớn. Vì vậy, khi nào có kết

quả, tôi mới có thể cảm thấy vui hơn - nhưng không phải là bây giờ.

Một lý do khác khiến tôi ít cười là bởi vì gần như ngày nào tôi cũng phải tiếp xúc với rất nhiều người và đi lại nhiều nơi. Nếu tôi cười với một người, tôi sẽ không thể dừng lại được. Điều đó khiến tôi thấy mệt mỏi hơn. Thành ra, việc không cười giúp tôi cảm thấy thư giãn hơn. Thậm chí, việc mỉm cười thôi cũng khiến tôi rất mệt, vì tôi phải tiếp xúc với quá nhiều người.

Question 2: I feel my mind uncomfortable and not at peace. I would like you to share a merit for me.

Answer:

You should detach from that suffering. The problem is the attachment to that feeling or suffering.

Meditator continues asking: Besides Buddhism and Buddhist literature, I also study other religions. So when I meet people who are concerned with other religions, I would like to explain more to them about those religions. But now I am a nun and belong to the Buddha. I am concerned whether, as a nun, it is appropriate to use methods or teachings from other religions to explain to others.

Answer:

If you know the difference between Buddhism and other religions, if you know the truth of other religions, then you can explain.

Knowing of normal people, ordinary people or knowing of the public are not completed. That's why we need to detach from normal understanding.

In this way, we can know the truth beyond limits - beyond the normal. We can know the truth of Buddha Dhamma and Sangha. We can also know the truth of other religions.

If you understand in this way, you can share.

Câu 2: Con cảm thấy tâm mình không thoải mái và không bình an. Con xin được được thầy chỉ dẫn cho con.

Trả lời: Bạn nên xả ly khỏi nỗi khổ đó. Vấn đề nằm ở sự dính mắc vào cảm giác hay nỗi khổ ấy.

Thiền sinh hỏi tiếp: Ngoài Phật giáo và kinh điển Phật giáo, con cũng học các tôn giáo khác. Vì vậy, khi con gặp những người quan tâm đến các tôn giáo khác, con muốn giải thích cho họ nhiều hơn về những tôn giáo đó. Nhưng bây giờ con là một ni cô và thuộc về Đạo Phật. Con băn khoăn không biết, với tư cách là một ni cô, thì việc sử dụng các phương pháp hay giáo lý của tôn giáo khác để giải thích cho người khác có phù hợp không?

Trả lời:

Nếu bạn biết sự khác nhau giữa Phật giáo và các tôn giáo khác, nếu bạn hiểu được sự thật trong các tôn giáo khác, thì bạn có thể giải thích.

Sự hiểu biết của người bình thường, của công chúng, chưa phải là hoàn thiện. Đó là lý do tại sao chúng ta cần xả ly khỏi sự hiểu biết thông thường đó.

Bằng cách này, chúng ta có thể biết được sự thật vượt khỏi giới hạn, vượt khỏi cái hiểu thông thường. Chúng ta có thể hiểu được sự thật của Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta cũng có thể hiểu được sự thật của các tôn giáo khác. Nếu bạn hiểu theo cách này, thì bạn có thể chia sẻ.

Question 3: Dear Sayadaw, I would like to pay homage to you the monks and nuns. I'm grateful to Phap Van Pagoda for this opportunity to practice and ask questions like this. I have two questions. The first question is about doing good deeds. How to understand in the right way about doing good deeds with non-self mind and detaching mind, not attached.

Sayadaw: What is your job?

Meditator: I am running a consulting business.

Answer:

Doing good deeds is for ourselves and for everyone. Only when we are doing what is good, we can be good person. Besides, we must not be doing what is bad. Not doing bad is for ourselves and for everyone. Doing bad is not good. That's why not doing bad is good. So we must stop doing bad thinking, bad speech and bad action, not only for ourselves but also for others and for everyone. We may not be doing what is bad. But if we are not helping others not to do bad, we are responsible only for ourselves, not for others. We are dutiful to ourselves, not to others.

There will be bad talk, bad speech and bad action concerning many people. To stop bad actions, I emphasize teaching meditation, conducting meditation retreats and opening meditation centers all the time. In this way, many people can do good deeds together with me and the Thabarwa center more and more. In this way, they may not be free to do bad things with their body and mind. This is the way I use the action of not to do bad, not only for me but also for everyone.

I'm working like this for everyone but not everyone may be working with me. That is their choice, their mistake. On my side, I'm working for all. Thabarwa center is for all. My teaching is for all. That is what I can do. That's why I am dutiful with my teaching and Thabarwa center. That's why Thabarwa center and my teaching became more and more public. Because I'm using my life, my teaching and the Thabarwa center for the public. Doing all kinds of good deeds is also for everyone, not only for ourselves. Because of this right understanding, people in Thabarwa center are busy with doing good deeds one after another.

Greedy mind is not good. Angry mind is not good. Delusion is not good. That is why purifying the mind from greed, anger and delusion is good. Practicing mindfulness and detachment is purifying the mind, to be less and less greedy, anger and delusion.

With this right understanding, I am using meditation retreats and meditation centers for everyone, for the mind purification of everyone. Doing good deeds is for all. That's

why I use doing good deeds for all. Meditation is for all, that's why I use meditation for all.

This is my understanding and practice concerned with Dhamma or doing good deeds. Because I am responsible, especially for myself. I am not responsible for others and for all. You are mostly responsible for yourself. If most people are understanding and doing good deeds like this, the power of doing good deeds will be stronger and stronger. And there will be more and more good consequences around the world for sure.

When I am doing good deeds, I will emphasize doing only. What we are doing is not important. The person who is doing it is also not important. The place where we are doing is not important. The methods we are using are also not important. Difficulties we are facing are also not important. Doing only one after another is important. This is doing good deeds with detaching mind to be doing only.

I am trying to be like this. Besides, I am teaching everyone to be doing only like this. When I am doing like this, I believe people who are concerned with me will be able to do good deeds as much as I am able to do. That's why I don't need to think about the others. I just need to think about my present action of doing good deeds. If I do more, my followers will also be able to do more.

I am doing for all. That is why it is not for a few people. If some of the people are not doing very well, that is not the problem.

With this right understanding, I can do many things for a long time. If you are able to use this right

understanding in the right way, you will be able to do many things like me.

Câu hỏi 3: Con xin đánh lễ Ngài thiền sư và quý chư tăng ni. Con biết ơn chùa Pháp Vân đã giúp cho chúng con có buổi thỉnh pháp ngày hôm nay. Con xin phép có hai câu hỏi đầu tiên liên quan đến vấn đề thiện pháp vừa rồi thầy có giảng. Con muốn hỏi là làm thế nào để hiểu đúng khi mà chúng con làm thiện pháp với một cái tâm vô ngã và làm thiện pháp không dính mắc và buông xả.

Thiền sư: Cô đang làm công việc gì?

Thiền sinh: Con có một công ty tư vấn cho các doanh nghiệp ạ.

Trả lời:

Việc làm thiện pháp là dành cho bản thân chúng ta và cho tất cả mọi người. Chỉ khi nào mà chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta có thể trở thành người tốt. Ngoài ra chúng ta cần không làm những điều bất thiện, không làm điều bất thiện là cho bản thân và cho mọi người.

Làm điều bất thiện là không tốt. Không làm điều bất thiện là tốt. Chúng ta phải chú trọng dừng việc làm những điều bất thiện, những lời nói bất thiện, những hành động bất thiện, không chỉ cho bản thân chúng ta mà còn cho người khác và cho tất cả mọi người. Chúng ta có thể không làm những điều bất thiện, nhưng nếu chúng ta không giúp cho người khác không làm điều bất thiện thì chúng ta chỉ đang chú trọng có trách nhiệm với bản thân chứ không phải

người khác. Chúng ta đang có nghĩa vụ chỉ cho bản thân mình chứ không phải cho người khác.

Vì nhiều người có những hành động bất thiện về thân-khẩu-ý. Để dừng lại những hành động bất thiện thì tôi chú trọng vào việc thực hành thiền, vào khóa thiền và vào trung tâm thiền như thế này mọi lúc. Bằng cách này nhiều người có thể làm thiện pháp cùng với nhau, cùng với tôi và cùng với trung tâm Thabarwa ngày một nhiều hơn. Bằng cách này họ có thể không tự do để làm những điều bất thiện với thân và ý của họ. Đây là cách tôi sử dụng cho các hành động để không làm điều bất thiện, không chỉ cho tôi mà còn cho mọi người.

Tôi làm việc như thế này cho tất cả mọi người nhưng không phải tất cả mọi người đều cùng làm việc với tôi. Đó là lựa chọn của họ, đó là lỗi lầm của họ. Về phía tôi, tôi làm việc hành động cho tất cả. Trung tâm Thabarwa là dành cho tất cả. Lời dạy của tôi là dành cho tất cả. Đó là những điều mà tôi có thể làm. Tôi có trách nhiệm đối với lời dạy và trung tâm Thabarwa. Vì thế trung tâm Thabarwa đã ngày càng trở nên đại chúng, bởi vì tôi sử dụng cuộc đời của tôi lời dạy của tôi và trung tâm Thabarwa cho công chúng, cho cộng đồng.

Làm tất cả mọi loại thiện pháp thì cũng là làm cho người khác cho tất cả mọi người, không chỉ cho bản thân chúng ta. Với hiểu biết đúng này mọi người trong trung tâm Thabarwa thì bận rộn với việc làm thiện pháp cái này hết rồi đến cái khác. Tâm tham, sân, si là không tốt. Thanh lọc tâm khỏi tham, tham, si là tốt. Thực hành thiền là thanh lọc tâm để ngày càng có ít tham, sân, si hơn.

Với hiểu biết đúng này tôi sử dụng những khóa thiền thế này và trung tâm thiền cho mọi người cho sự thanh lọc tâm của tất cả mọi người. Làm thiện pháp dành cho tất cả, vì thế tôi làm thiện pháp cho tất cả. Trung tâm thiền là dành cho tất cả, vì thế tôi sử dụng trung tâm thiền cho tất cả. Đây là hiểu biết và thực hành của tôi về giáo pháp hay làm thiện pháp.

Bởi vì tôi chỉ có thể chịu trách nhiệm, đặc biệt là với chính bản thân mình. Tôi không có thể chịu trách nhiệm với người khác hay với tất cả mọi người. Mỗi người chủ yếu đều phải tự chịu trách nhiệm với chính mình (chịu trách nhiệm về nhân quả, về nghiệp). Nếu đa số mọi người đều hiểu và làm thiện như vậy, thì sức mạnh của thiện pháp sẽ ngày càng lớn mạnh, và chắc chắn sẽ có ngày càng nhiều quả lành lan tỏa khắp thế giới.

Khi tôi làm thiện pháp tôi sẽ chú trọng chỉ làm mà thôi. Điều mà chúng ta làm thì không quan trọng. Người đang làm không quan trọng. Địa điểm làm thiện pháp cũng không quan trọng. Phương pháp chúng ta sử dụng không quan trọng. Khó khăn mà chúng ta đối mặt không quan trọng. Chỉ làm mà thôi, hết cái này rồi đến cái khác là quan trọng. Đây cũng là làm thiện pháp với tâm xả ly để chỉ làm mà thôi.

Tôi cố gắng làm như thế này và dạy mọi người chỉ làm mà thôi như thế này. Khi tôi làm thế này, tôi tin rằng những người liên quan đến tôi có thể làm thiện pháp nhiều như tôi có thể làm. Tôi không cần nghĩ về người khác, tôi chỉ cần nghĩ về hành động làm thiện pháp của tôi trong giây phút

hiện tại. Nếu tôi có thể làm nhiều hơn, những người đệ tử của tôi có thể làm nhiều hơn.

Tôi làm cho tất cả, không chỉ cho một vài người. Nếu mà có một vài người không làm không có tốt lắm thì nó cũng không phải là vấn đề. Với hiểu biết đúng này tôi có thể làm nhiều thứ trong dài hạn. Nếu bạn có thể sử dụng hiểu biết đúng này theo cách đúng đắn, bạn cũng có thể làm rất là nhiều thứ giống như tôi.

Continue asking: In my daily life and practicing meditation, I think about the past and the future to learn the lessons. So how to think without attachment. Because I think about my job and the Buddhism activities so how to think without attachment.

Answer:

You can try to think with mindfulness but it will be difficult. So it is better to stop thinking. You are able to think with attachment. Therefore, in order to detach from thinking with attachment, we should start from not thinking. Therefore, we must try to stop thinking. We must be able not to think as much as we are able to think. If we are able to stop thinking, we can start again to think with mindfulness. Without stopping the thinking, it will be really difficult (to think with mindfulness).

When I started practicing meditation I have been thinking for 7 years continuously, I have a strong attachment to thinking. But as a meditator I came to understand every action of our body and mind needs to stop to be mindful of the action.

When it was difficult to be mindful of speaking, I went to Goenka on a meditation retreat and then practiced nine days without speaking, silent meditation. Besides, I practiced by myself without speaking in my job. I will reduce the unnecessary speaking and then I try to speak again with mindfulness. I'm able to do many things concerning business, education. When I practice meditation, I try to stop everything. I am able to stop all my actions. And then when I started teaching meditation, I had to train myself to teach one session after another.

Doing with attachment is easy. We are used to do like this. But doing with detachment or doing with ability of not doing at all is really difficult. We have to start a new life, new way of doing with detaching mind to be doing only.

I'm able to stop doing everything. That's why I rarely do what is not needed to do. In this way, I can save my energy or actions, not to do unnecessary actions. I can stop thinking. That's why I'm able not to think about what is not useful. Besides, I can think only what is needed. Most of the people are thinking what is not needed. They cannot stop their bad habit. That's why I have been helping many people to be doing only with a detaching mind.

Câu hỏi tiếp theo: Câu hỏi thứ hai là trong việc thực hành thiền và trong đời sống hàng ngày, chúng ta luôn phải suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai để học hỏi những bài học. Vậy làm thế nào để suy nghĩ mà không bám chấp? Bởi vì con nghĩ về công việc và việc tu tập của mình. Vậy làm thế nào để suy nghĩ mà không bám chấp?

Trả lời:

Bạn có thể thử suy nghĩ với chánh niệm, nhưng điều đó sẽ rất khó. Vì vậy, tốt hơn là nên bắt đầu từ việc không suy nghĩ. Bạn đã quen suy nghĩ với tâm dính mắc. Do đó, để xả ly khỏi thói quen suy nghĩ có dính mắc, chúng ta nên bắt đầu bằng việc dừng suy nghĩ. Chúng ta cần có khả năng không suy nghĩ nhiều như cái cách mà chúng ta vẫn quen nghĩ. Khi có thể dừng lại được, lúc ấy chúng ta mới có thể khởi lại suy nghĩ với chánh niệm. Nếu không dừng được, thì rất khó để suy nghĩ với chánh niệm.

Khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi đã sống trong trạng thái suy nghĩ liên tục suốt 7 năm vì tâm rất dính mắc vào suy nghĩ. Nhưng rồi, là một hành giả, tôi hiểu ra rằng: mọi hành động của thân và tâm đều cần được dừng lại để có thể chánh niệm trên chính hành động đó.

Khi tôi thấy khó để chánh niệm trong khi đang nói chuyện, tôi đến tham dự khóa thiền của thiền sư Goenka và thực hành im lặng hoàn toàn trong 9 ngày. Sau đó, tôi tiếp tục tự hành thiền trong công việc, giảm nói chuyện không cần thiết, rồi từng bước học nói lại với chánh niệm.

Tôi có thể làm nhiều việc trong lĩnh vực kinh doanh và giáo dục. Nhưng khi hành thiền, tôi cố gắng dừng hết mọi việc. Tôi có khả năng dừng lại toàn bộ các hành động. Và khi bắt đầu dạy thiền, tôi phải rèn luyện bản thân để có thể giảng từng buổi một cách chánh niệm.

Làm việc với tâm dính mắc thì rất dễ, vì đó là thói quen cũ của hầu hết mọi người. Nhưng làm việc với tâm xả ly, hay làm việc với khả năng không cần làm gì cả, thì thực sự rất khó. Chúng ta cần bắt đầu một cuộc sống mới, một

cách hành xử mới — đó là làm việc chỉ để làm, với một tâm buông xả.

Tôi có thể dừng mọi hành động, vì vậy tôi hiếm khi làm những việc không cần thiết. Nhờ đó, tôi giữ được năng lượng, không tiêu hao vào các hành động dư thừa. Tôi cũng có thể dừng suy nghĩ, và vì vậy tôi không còn nghĩ đến những điều không cần thiết. Tôi chỉ nghĩ khi thật sự cần.

Trong khi đó, phần lớn mọi người vẫn đang nghĩ về những điều vô ích, không thể dừng lại được thói quen đó. Đó là lý do tại sao tôi đang giúp nhiều người học cách chỉ làm những gì cần thiết, với một tâm buông xả.

Question 4: Dear Sayadaw, I came to know your teachings through Coach Huy, who has been guiding me based on your Dhamma. Although I learned about your teachings over three years ago, I've only been practicing regularly for the past two years.

I deeply admire the qualities of both you and Coach Huy, and the way you live and teach has become an inspiration for my own path.

However, I've noticed something and would like to ask: Most of the people who seem to attain deep realizations or enlightenment appear to be men. Also, from my observation, it seems that men find it easier or more favorable to practice meditation compared to women. Is that true, and if so, why?

Answer:

In politics and religion, most of the leaders are men, not women. In education, healthcare, there may be many women leaders. There are many women who are teachers, there may be many nurses, doctors who are working for health care. But women are not much working in politics and religion. That is why not many women are practicing in religion. Therefore, not many women leaders in religion.

But it concerns the practice. If more and more women are practicing meditation, learning Buddhist literature, and teaching Buddhist literature or meditation seriously, women can get success in religion also, in practicing meditation and teaching meditation also. Not much concerned with men and women. It is concerned with the ability to work. Men are working more in religions, politics than women. That's why men are more skillful in religion, in practicing religions and politics.

If the women are more serious, some women are also well known in politics and in religion also. But not too many because most of the women are not working very hard like the men. Men can work very hard because men are working for the whole family. Most of the men are working for the whole family. Women are not working as much as men. That's why the work, the ability and experience of the men are much more than the women. That is the solution.

If you are working very hard in practicing meditation or sharing experience, teaching meditation, women can get success for sure. Because in politics there are many politicians, but in religion there are not many meditation

teachers. There will be many teachers for Buddhist literature, but not much for meditation. So if a woman dares to practice and teach meditation in the right way, they can get success.

In Myanmar now, more and more nuns and women are getting success in teaching meditation and helping people also. They are different from men. That's why they are not the same as the men. Most women are not working very hard as the men. That's why men can get more success.

But when we are practicing meditation, we need to detach from ourselves, from gender. So if you can detach from your life as a woman or female, you can work very hard in doing good deeds.

Besides, the habit of the woman has more attachment than the man. That's why it is more difficult to detach. The habit of the man has less attachment than the woman, so it is easier to detach. But it is possible to detach.

To get success in mindfulness and detachment, we need to detach every attachment of ourselves. In order to detach, we must be mindful. We must know attachment. To know the attachment, we must be mindful.

So to get success in practicing meditation, we must be able to be mindful of every action of our body and mind. Only when we know what we do, we can detach. As a meditator, we must know whatever happens in our body and mind. Only when we know, we can detach. If we don't know, we cannot detach.

In most of the activities, men will lead first and then women follow. This is the same in practicing and teaching meditation. Men will practice first. In this way, they can get success first. Women follow later. That's why women can get success after the men get success.

I have been researching meditation, meditators from 1999 till now. So I have many experiences with many different meditators. Most of the meditators are women. The quantity of women who practice meditation is much more than men.

But women are practicing normally. They will practice as they are used to doing. Women are doing slowly and steadily whatever they do. That's why when they practice meditation, they will practice slowly and steadily. That's why they are late. They are not working very hard as the men, and that's why they will be late to get enlightenment and to get success in teaching meditation in religion also.

Now you have been practicing only for three years, so if you continue to practice like this, you will develop more and more for sure. Because your group has many good points: not too young, not too old, so not much difficult to get enlightenment. Just need to continue the practice. No need to be urgent, just need to work hard. But we must control the mind. But we need to work very hard. But we must be mindful not to go to one extreme. You must be able to make balance. You must try to be doing only, to be able to practice life.

Like your group, practice in a group is not easy, but your group can practice. So you all are on the right way. Besides, you are practicing together with other meditators.

When I practice meditation, I have to practice alone. I have to make decisions by myself. Now you have many Dhamma friends, you have a meditation teacher, so you are really fortunate to be able to practice like this. There are many meditators, but most of the meditators cannot understand and practice like this.

Câu hỏi 4: Kính bạch Ngài, con biết đến pháp của Ngài qua Coach Huy – người đã hướng dẫn con thực hành theo lời dạy của Ngài. Dù đã tiếp cận từ hơn ba năm trước, nhưng con chỉ thật sự hành thiền đều đặn khoảng hai năm trở lại đây.

Con rất ngưỡng mộ phẩm chất tâm của Ngài và của coach Huy, cũng như những gì hai vị đang làm – đó là hình mẫu mà con luôn hướng đến trong tu tập. Tuy nhiên, con có một thắc mắc. Con nhận thấy rằng đa số những người đạt được thành tựu sâu sắc trong thiền hay giác ngộ đều là nam giới. Và con cũng quan sát thấy rằng, việc tu tập đối với người mang thân nam dường như thuận lợi hơn so với thân nữ. Điều đó có đúng không, và nếu đúng thì vì sao lại như vậy ạ?

Trả lời:

Trong chính trị và tôn giáo, đa phần các nhà lãnh đạo là nam giới, không phải nữ giới. Trong lĩnh vực giáo dục và y tế thì khác — có thể có rất nhiều phụ nữ làm lãnh đạo.

Có nhiều phụ nữ là giáo viên, nhiều người làm y tá, bác sĩ, đang chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng. Nhưng trong lĩnh vực chính trị và tôn giáo, phụ nữ lại không tham gia nhiều. Vì lý do đó, số lượng phụ nữ thực hành tôn giáo cũng không nhiều, và số người nữ trở thành lãnh đạo trong tôn giáo cũng rất hiếm.

Tuy nhiên, điều này thực sự phụ thuộc vào sự thực hành. Nếu ngày càng nhiều phụ nữ thực hành thiền, học giáo pháp, và giảng dạy thiền hay Phật pháp một cách nghiêm túc, thì phụ nữ hoàn toàn có thể thành công trong con đường giác ngộ, cũng như trong việc hành thiền và giảng dạy thiền. Vấn đề không nằm ở giới tính, mà nằm ở khả năng làm việc. Nam giới làm việc nhiều hơn trong lĩnh vực chính trị và tôn giáo, vì vậy họ có nhiều kinh nghiệm và kỹ năng hơn trong các lĩnh vực ấy.

Nếu phụ nữ thật sự nghiêm túc và tinh tấn, vẫn có một số người nữ rất thành công trong chính trị cũng như tôn giáo. Nhưng số đó không nhiều, vì phần lớn phụ nữ không làm việc miệt mài như nam giới. Nam giới thường gánh vác cho cả gia đình, nên họ có động lực để làm việc cực nhọc hơn. Vì vậy, khả năng làm việc, kinh nghiệm và thành quả của nam giới thường cao hơn. Đó là sự thật của hoàn cảnh.

Tuy nhiên, nếu phụ nữ chịu khó thực hành thiền, chia sẻ kinh nghiệm, và giảng dạy thiền một cách đúng đắn và đều đặn, thì chắc chắn cũng sẽ đạt được thành công. Trong chính trị, có rất nhiều chính trị gia. Nhưng trong tôn giáo, lại không có nhiều thiền sư. Có thể có nhiều giáo viên dạy giáo lý, nhưng ít người dạy thiền đúng đắn. Cho nên, nếu

một người phụ nữ dám thực hành và giảng dạy thiền một cách đúng pháp, thì chắc chắn có thể thành công.

Hiện nay, tại Myanmar, ngày càng có nhiều tu nữ và phụ nữ thành công trong việc giảng dạy thiền và giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, họ vẫn khác nam giới. Vì hầu hết phụ nữ không làm việc cần mẫn như nam giới, nên kết quả cũng khác biệt.

Nhưng khi hành thiền, chúng ta cần xả ly khỏi bản thân, khỏi khái niệm giới tính. Nếu có thể buông bỏ vai trò của mình như một người phụ nữ, bạn có thể nỗ lực nhiều hơn trong việc làm các việc thiện lành.

Ngoài ra, thói quen của phụ nữ thường gắn với nhiều dính mắc hơn nam giới. Vì vậy, việc xả ly sẽ khó khăn hơn. Còn nam giới, bản tính dính mắc ít hơn nên dễ xả ly hơn. Tuy nhiên, xả ly là điều có thể làm được.

Để thành công trong chánh niệm và xả ly, ta cần buông bỏ tất cả những sự dính mắc trong tâm mình. Muốn xả ly, ta cần phải chánh niệm. Muốn biết được sự dính mắc, ta phải có chánh niệm.

Vì vậy, để thành tựu trong hành thiền, ta cần có khả năng chánh niệm với mọi hành động của thân và tâm. Chỉ khi biết mình đang làm gì, ta mới có thể xả ly được. Là người hành thiền, ta cần nhận biết mọi điều đang xảy ra nơi thân và tâm mình. Chỉ khi biết rõ, ta mới có thể buông bỏ. Còn nếu không biết, thì không thể xả ly được.

Trong hầu hết các hoạt động, nam giới thường là người đi đầu, rồi phụ nữ mới theo sau. Việc hành thiền và giảng dạy thiền cũng giống như vậy. Nam giới thường thực

hành trước, nên họ có thể đạt được thành công trước. Phụ nữ đi sau, vì vậy thành công đến với họ muộn hơn.

Tôi đã nghiên cứu về thiền và các hành giả từ năm 1999 đến nay, nên tôi có nhiều kinh nghiệm với nhiều kiểu hành giả khác nhau. Trên thực tế, phần lớn người hành thiền là phụ nữ. Số lượng phụ nữ thực hành thiền nhiều hơn nam giới rất nhiều.

Tuy nhiên, phụ nữ thường hành thiền theo cách quen thuộc, đều đặn và chậm rãi. Họ làm mọi việc từ tốn, vững chắc — nên khi hành thiền cũng như vậy. Do đó, họ thường đi chậm hơn và không làm việc mạnh mẽ, miệt mài như nam giới. Vì vậy, phụ nữ sẽ mất nhiều thời gian hơn để đạt giác ngộ hoặc thành công trong việc giảng dạy thiền và giáo pháp.

Bây giờ, bạn mới chỉ hành thiền được ba năm. Nếu bạn tiếp tục thực hành như hiện tại, chắc chắn bạn sẽ phát triển thêm nữa. Nhóm của bạn có nhiều điểm thuận lợi — không quá trẻ, cũng không quá già — nên không quá khó để đạt được giác ngộ. Điều quan trọng là tiếp tục thực hành. Không cần vội vàng, nhưng cần làm việc chăm chỉ và giữ tâm quân bình.

Chúng ta cần kiểm soát tâm, không để nó nghiêng về một cực đoan nào. Vừa phải nỗ lực thật nhiều, vừa cần chánh niệm để giữ sự thăng bằng. Cố gắng hành thiền đều đặn, thực sự sống với việc hành thiền — đó là điều quan trọng.

Giống như nhóm của bạn, việc thực hành trong nhóm không dễ. Nhưng nhóm bạn có thể thực hành cùng nhau,

như vậy là đang đi đúng hướng. Hơn nữa, các bạn còn đang thực hành cùng với các hành giả khác nữa.

Khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi phải tự mình thực hành một mình. Tôi phải tự ra quyết định cho con đường của mình. Còn bây giờ, các bạn có bạn đồng tu, có thiền sư hướng dẫn — điều đó là rất may mắn. Có rất nhiều người đang hành thiền, nhưng đa phần không thể hiểu và hành đúng như cách mà các bạn đang làm hiện nay.

Question 5: Dear Sayadaw, I have been practicing for a few years. I practice meditation and study the Buddha's teachings together with a Dhamma group. During my practice, I've often heard about the concept of merits (puñña), and today you also mentioned it again.

Based on my limited understanding, I thought that a person with merit is someone who has good health, financial stability, and right understanding.

Therefore, I respectfully ask you to kindly explain these three points:

What is the proper and accurate definition of merit according to the Dhamma?

What is the deep origin of merit in each person?

How can we create merit — not only for ourselves, but also for our families, the people around us, and even for our country?

**If possible, could you please guide us step by step?
Thank you very much, Sayadaw.**

Answer:

I started practicing meditation in 1999 when I was 29 years old. As a meditator, I came to know giving and volunteering and helping for free is merits. If we give or volunteer, or help concerned with Buddha Dhamma and Sangha, we can have more merits. Besides, we can understand like this.

Before I start practicing meditation, I'm helping my parents, my friends, and my neighbors but I don't know like this. Giving for free is the cause of receiving what we want for free, receiving donated for free. If we are giving to fulfill the needs of the people for free, our needs will be fulfilled by others for free. Without giving for free, we may not get back for free in return. If we are working for Buddha Dhamma and Sangha, we can also receive back help or support concerned with Buddha Dhamma and Sangha.

By giving to others as we like, by not thinking about the real needs of others, we may receive back the same, we may receive back what we don't really need. We will receive back what the donors want to give. Whenever there is action, that action will create the same reaction in return, in the right time for sure. Because of learning from Buddha Dhamma and Sangha, and practicing according to the teachings of Buddha, I can understand like this more and more clearly.

I will learn not only by my own good deeds but also from the good actions of others. In this way from 1999, I

have been helping through the meditators and doing good deeds for Buddha Dhamma and Sangha till now. In this way I am receiving the same reaction from Buddha Dhamma and Sangha, and meditators and donors. This is the best investment. The more we invest in Buddha Dhamma and Sangha, and the most needy people in the society, the more we can receive donations concerning Buddha Dhamma Sangha and society.

If we are not helping through the people in the society, we may not receive back helping or donation from the people in the society. We should do all kinds of good deeds. In this way, we will be receiving all the best kinds of doing good deeds from others. If we are doing continuously, we will receive continuously. If we are doing seriously, we will be receiving serious support from the others for sure.

In 2007 I established the first Buddha meditation center with the name Thabarwa Center. That's why I can do good deeds by using teamwork. Now here in this 10 days meditation retreat, we are doing good deeds for 10 days together. This is also one of teamwork. Because of doing good deeds together like this, I can learn a lot from the participants, I can learn about teamwork also.

In Thabarwa centre, there is no limit of people to stay together, no limit of age, gender, no limit of social status and health condition. Therefore I can learn about doing good deeds together beyond limit. If there is discipline, there will be limit. Because of not discipline, there is no limit in Tharbawar centre.

In this way I can learn about doing good deeds beyond limit. We must be able to do good deeds with limit. Besides, we should try to do good deeds beyond the limit in order to detach from the limit.

The second merit is keeping precepts. Accepting not to kill, not to steal, not to do sexual misconduct, not to tell lies, not to use drugs and alcohol. Accepting, keeping precepts and applying in our daily life is also a great merit.

Because of rejecting keeping precepts , we worry about being killed by others. We need to worry about our belongings being stolen by others. We need to worry for our life, for ourselves and our family members for sexual misconduct. We need to worry about being lied by others. We need to worry about being alcoholics or drug addicts or gamblers. This is because of rejecting keeping precepts.

Before I practice meditation, I have to worry to be killed, to be lied, to experience sexual misconduct, to lose my belongings, and to be bad person like alcoholics, drugs addicts, and gambler. When I started to keep precepts, my worries reduced more and more. In this way, I'm sure keeping precepts is a real merit action.

The third one is practicing mindfulness and detachment. Before I practiced meditation, my mind was not stable, I could not control my greed, anger and delusion. Because of practicing mindfulness and detachment, my mind became more and more stable and pure. I can make use of greed, anger and delusion of my own and the others in the best way, to change as detachment, loving kindness and enlightenment or wisdom.

Therefore “Dana” or giving volunteering and helping for free, and “Sila” or keeping at least 5 precepts and Bhavana, or practicing mindfulness and detachment are the real merits. I came to understand like this.

I have been doing these merits from 1999 till now. Good health, good finance, and having knowledge are caused by merits. If we don't have enough merit, we may not be healthy, we may not be rich, we may know nothing, we may not know everything.

Only by having enough merit, can we be what we want. If we want to be healthy, our merits will create our life to be healthy. If we want to be wealthy, our own merits can create our life to be a wealthy person. If we want to have knowledge, our own merits can create us to be a person of knowledge. Only by giving help, volunteering, keeping precepts and practicing meditation, can we save or get merit as much as we can do.

Therefore, Dana Sila and Bhavana's practical actions or practical doing of Dana Sila and Bhavana are the cause of merits.

For the No.2 question, in the beginning, we need to practice for ourselves because of our strong attachment concerned with ourselves. If we are able to do good deeds a little more, we should help others to do good deeds like us. We can share what we understand about doing good deeds or merit, we should help the other people around us to do good deeds, to get out with us. In the beginning, it will be difficult because of not having enough skill. If we dare

to do continuously and seriously, we will be skillful to help or teach other people to do good deeds like us.

I started teaching meditation from 2002 till now. Only by teaching meditation, I became more and more skillful in teaching meditation. When I started my own meditation center in 2007, I can learn about teamwork in doing good deeds, limitless teamwork. In this way, Tharabawa center appear one after another. More and more people in the country and in the world are doing good deeds together with me and the Thabarwa center.

This is the power of doing good deeds beyond limit. It will take time to do good deeds for our family, for our country, and for the whole world. We must dare to do good deeds that we are able to do.

We should be practical. If you are not practical, we will do good deeds as we want to do. In this way, we will not be able to do good deeds all the time. In fact, doing good deeds is for every present moment. Doing good deeds is for everyone, but if we cannot detach from our limited view and understanding and ability, we will do as we understand, we will do good deeds as we can do. In this way doing good deeds will be only for us, not much for the other, not for all.

That's why I emphasize detachment in doing good deeds. We need to do good deeds and then we need to stop seeing from our side. We need to stop, we need to reduce worrying for ourselves. We may worry about going the wrong way. In fact, we must dare to follow the wrong way till we understand clearly, this is wrong. If we are not sure, we must dare to practice to know clearly by our own

practice. If we dare not practice like this, we may practice with limit, we may dare to practice what is sure. In fact nothing is sure, what we think sure is not sure.

We must be able to use uncertainty in doing good deeds. If we cannot detach from certainty, we may not be able to do good deeds if it is not sure. When I started to think about a 3-month Meditation Retreat in 2023 here in Hanoi, Phap Van Pagoda. I'm not sure whether I will get permission to conduct 3 months of the first Vassa meditation retreat in 2023 but I dare to think freely. I dare to make decisions freely, I'm practical, if I get permission I will do. If I did not get permission I will not do, I will think of another country like this.

Because of having the ability to do good deeds that are not sure, I am able to do many good deeds that are not sure. I am able to do many good deeds successfully that I am not sure even to do. When I get permission to conduct a 3-month meditation retreat here in Phap Van in 2023, I was very busy in Myanmar, but I stopped everything and then I came here to teach meditation.

If I cannot detach from what I am doing at the present, I may not be able to come and teach for 3-months retreat. Because I'm sure to do good deeds in Myanmar, but at that time I'm not sure about teaching for a 3-month Vassa retreat in Hanoi. I dare to conduct a 3-month retreat although I was very busy in the country. That's why we all can finish the 3-month Vassa meditation retreat in 2023 successfully. The consequent of 3-month Vassa retreat is the cause of 2024 Vassa retreat in Bodh Gaya. In 2025, there will be a 3-

month Vassa retreat in Los Angeles, California, United States of America.

To get success in doing good deeds countrywide or worldwide, we must be practical, we must dare to do even from smallest beginning, we must be patient, we must not be greedy, we must dare to continue doing good deeds one after another, we must dare to do good deed for free, not for money, we must dare to do good deeds with everyone without limit.

In 2023, in a 3-month Vassa retreat, I have to work together with the Vietnamese government, which is not usual for me. I'm not free to work with the Vietnamese government but I try to finish the retreat. In this way, we all can get success in teamwork between Myanmar and Vietnam. Because of the consequences of the 2023 Ha noi retreat, I can do good deeds with more and more government officers in other countries also. This is what I understand about doing good deeds to do limitlessly.

Câu hỏi 5: Bạch Thầy, con mới tu tập được vài năm. Con có thực hành thiền và cũng có học giáo pháp cùng với một nhóm bạn đồng tu. Trong quá trình học và nghe pháp, con thường nghe nhắc đến khái niệm "phước báu", và hôm nay Thầy cũng có nhắc lại.

Theo sự hiểu biết còn nông cạn của con, con nghĩ người có phước báu là người có sức khỏe, tài chính tốt, và có sự hiểu biết đúng đắn.

Vì vậy, con kính xin Thầy từ bi chỉ dạy ba điều:

Khái niệm phước báu là gì một cách đúng đắn theo giáo pháp?

Nguồn gốc sâu xa của phước báu nơi mỗi người là từ đâu mà có?

Làm thế nào để con có thể tạo ra phước báu cho bản thân, cho gia đình, cho những người xung quanh, và cho cả đất nước mình? Con kính mong Thầy chỉ dạy từng bước cụ thể nếu có thể.

Con xin tri ân Thầy.

Trả lời:

Tôi bắt đầu thực hành thiền vào năm 1999 khi tôi 29 tuổi. Là một người hành thiền, tôi nhận ra rằng bố thí, cúng dường, và giúp đỡ vô điều kiện đều là phước báu. Nếu chúng ta cho đi, làm tình nguyện, hoặc trợ duyên liên quan đến Phật Pháp và Tăng, thì phước báu càng lớn. Bên cạnh đó, chúng ta có được cái hiểu như thế này.

Trước khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi đã giúp đỡ cha mẹ, bạn bè, và hàng xóm, nhưng tôi không hiểu được như thế này. Sự cho đi vô điều kiện chính là nhân dẫn đến việc nhận lại vô điều kiện, chúng ta sẽ nhận sự cúng dường một cách vô điều kiện. Nếu chúng ta bố thí để giúp người khác đáp ứng nhu cầu của họ một cách vô điều kiện, thì nhu cầu của chúng ta cũng sẽ được người khác đáp ứng một cách vô điều kiện.

Nếu không có sự cho đi một cách vô điều kiện, chúng ta có thể không nhận lại sự trợ giúp một cách vô điều kiện. Khi chúng ta làm việc vì Phật Pháp và Tăng, thì chúng ta

cũng có thể nhận lại sự giúp đỡ và hỗ trợ từ những người có duyên với Phật Pháp và Tăng.

Khi chúng ta bỏ thí mà chỉ theo ý thích, không xét đến nhu cầu thực sự của người nhận, thì có thể chúng ta cũng sẽ nhận lại tương tự, chúng ta có thể sẽ nhận lại những thứ mà chúng ta không thật sự cần. Chúng ta sẽ nhận lại những gì mà thí chủ muốn cho. Mọi hành động đều vận hành theo nhân quả, giống như nguyên lý hành động tạo ra phản ứng tương ứng khi đúng thời điểm, đó là điều chắc chắn. Chính nhờ học từ Phật Pháp Tăng, và thực hành theo lời dạy của Đức Phật mà tôi ngày càng thấu hiểu điều này một cách rõ ràng hơn.

Tôi học hỏi không chỉ từ thiện pháp của chính mình mà còn từ những hành động tốt của người khác. Từ năm 1999 đến nay, tôi đã giúp đỡ cho các thiện sinh và làm thiện pháp cho Phật Pháp Tăng cho đến bây giờ. Bằng cách này, tôi đang nhận những kết quả tương tự mà tôi đã gieo từ Phật Pháp Tăng, từ các thiện sinh và các thí chủ. Đây chính là sự đầu tư tốt nhất. Càng đầu tư liên quan đến Phật Pháp Tăng, và cho những người đang cần giúp đỡ nhất ở xã hội bao nhiêu, chúng ta càng nhận được sự cúng dường từ Phật Pháp Tăng và xã hội bấy nhiêu.

Nếu chúng ta không giúp đỡ những người trong xã hội, thì có thể chúng ta cũng sẽ không nhận lại được sự giúp đỡ hay cúng dường từ xã hội. Chúng ta nên làm mọi loại thiện pháp. Bằng cách này, chúng ta sẽ nhận lại những điều tốt đẹp nhất của việc làm thiện pháp từ người khác. Nếu chúng ta làm liên tục, thì chúng ta sẽ nhận liên tục. Nếu

chúng ta làm một cách nghiêm túc, thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ nhận lại sự hỗ trợ nghiêm túc từ những người khác.

Năm 2007, tôi có thể thành lập trung tâm thiền Phật giáo đầu tiên với tên gọi Thabarwa Center. Nhờ vậy, tôi có thể làm thiện pháp bằng cách sử dụng sức mạnh đội nhóm. Hiện tại, trong khóa thiền 10 ngày, chúng ta đang cùng nhau làm thiện pháp trong 10 ngày này. Đây cũng là một trong những hình thức làm việc đội nhóm. Bởi vì làm việc cùng nhau như thế này, tôi có thể học được rất nhiều từ các thiền sinh, từ người tham dự, và tôi cũng học được rất nhiều điều từ việc làm việc đội nhóm.

Ở trung tâm thiền Thabarwa thì không có giới hạn cho số lượng người được ở lại, không có giới hạn về tuổi tác, giới tính, giai cấp xã hội hay tình trạng cơ sức khỏe. Do đó mà tôi có thể học được rất nhiều về việc làm thiện pháp cùng nhau vượt lên trên giới hạn. Nếu như có các luật lệ thì sẽ có giới hạn. Bởi vì không theo luật lệ, do đó mà ở Thabarwa thì không có giới hạn nào cả.

Theo cách này, tôi có thể làm tất cả các loại thiện pháp vượt ra ngoài giới hạn. Chúng ta có khả năng làm thiện pháp với giới hạn, bên cạnh đó, chúng ta cũng nên có khả năng để làm các thiện pháp vượt khỏi giới hạn, để có thể xả ly khỏi giới hạn.

Phước báu thứ hai liên quan đến giữ giới. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng các chất kích thích. Chấp nhận giữ giới và áp dụng việc giữ năm giới vào các hoạt động cuộc sống là phước báu tuyệt vời. Bởi vì chối bỏ việc giữ giới mà chúng ta sẽ có sự lo lắng về việc bị ai đó giết, lo lắng về việc mất đi tài

sản của mình, lo lắng cho cuộc sống của bản thân mình, cho cuộc sống của các thành viên trong gia đình, lo lắng về việc ngoại tình, lo lắng về có ai đó sẽ nói dối mình, lo lắng mình sẽ trở thành người nghiện cờ bạc người nghiện rượu.

Đây chính là chối bỏ việc giữ giới. Trước khi thực hành thiền thì tôi cũng có sự lo sợ bị giết, bị người khác nói dối, bị trải nghiệm bị ngoại tình, bị mất đi tài sản của mình và bị trở thành một người xấu, một người nghiện game, một người nghiện cờ bạc, một người nghiện rượu. Nhưng khi tôi bắt đầu thực hành giữ giới, thì những lo lắng đó ngày một giảm đi. Theo cách này tôi có thể chắc chắn rằng việc giữ giới chính là phước báu thực sự.

Phước báu thứ ba, đó là thực hành chánh niệm và xả ly. Trước khi tôi thực hành thiền, tâm trí tôi không ổn định, tôi không thể kiểm soát tham sân si. Nhờ có việc thực hành chánh niệm và xả ly, tâm trí của tôi mới ngày một trở nên định tĩnh hơn, trong sạch hơn. Tôi có thể sử dụng tham sân si của chính tôi và của người khác một cách tốt nhất, để chuyển hóa với sự xả ly, từ bi và giác ngộ, hay trí tuệ.

Do đó mà “Cúng dường” hay cho đi, làm tình nguyện hay giúp đỡ người khác vô điều kiện, cùng với “Giới” hay việc giữ năm giới, và “Hành thiền” hay giữ chánh niệm và xả ly, chính là phước báu thực sự. Tôi đã hiểu ra được điều này. Tôi đã làm các loại thiện pháp từ năm 1999 cho đến nay. Sức khỏe tốt, tài chính tốt hay có hiểu biết đó chính là kết quả của phước báu. Nếu như không có đủ phước báu thì chúng ta có thể sẽ không khỏe mạnh, chúng ta có thể sẽ không giàu, chúng ta có thể sẽ không có hiểu biết, chúng ta sẽ có thể không hiểu mọi thứ.

Chỉ khi có đủ phước báu, chúng ta mới có thể trở thành những gì mình mong muốn. Nếu chúng ta muốn có sức khỏe, chính phước báu sẽ tạo ra một cuộc đời khỏe mạnh. Nếu chúng ta muốn giàu có, chính phước báu của chúng ta sẽ tạo nên một cuộc sống sung túc. Nếu muốn có trí tuệ, chính phước báu của chúng ta sẽ khiến ta trở thành người trí tuệ. Chỉ bằng cách bố thí, giúp đỡ, làm việc thiện, giữ giới và thực hành thiền, chúng ta mới có thể tích lũy và vun bồi phước báu nhiều nhất có thể. Do vậy, chính hành động thực tiễn của “Bố thí” (*Dāna*), Giới (*Sīla*), và Tuệ (*Bhāvanā*) chính là nhân để tạo ra phước báu.

Trả lời cho câu số 2, làm sao để tạo nên phước báu cho mình, cho người. Lúc bắt đầu, chúng ta cần thực hành cho bản thân mình bởi vì có cái sự dính mắc rất mạnh mẽ liên quan đến bản thân mình. Nếu chúng ta có khả năng làm việc thiện hay tích lũy phước báu, chúng ta nên cố gắng thêm một chút nữa. Nếu có thể làm được thêm một chút việc thiện, chúng ta cũng nên giúp đỡ người khác cũng làm thiện pháp giống như chúng ta. Chúng ta có thể chia sẻ những hiểu biết của mình về việc làm thiện pháp hay tích lũy phước báu, đồng thời hướng dẫn và giúp đỡ những người xung quanh cùng nhau thực hành thiện pháp. Ban đầu, việc này có thể gặp khó khăn vì chưa có đủ kỹ năng. Tuy nhiên, nếu chúng ta đủ dũng cảm để kiên trì và thực hành một cách nghiêm túc, chúng ta sẽ trở nên thuần thực để có thể giúp đỡ và dẫn dắt người khác cùng làm việc thiện như mình.

Tôi bắt đầu giảng dạy thiền từ năm 2002 cho đến nay. Chính nhờ việc hướng dẫn thiền mà tôi ngày càng thuần thực hơn trong việc truyền đạt và giảng dạy. Khi tôi mở

trung tâm thiền riêng của mình vào năm 2007, tôi đã có cơ hội học hỏi về tinh thần làm việc nhóm trong việc làm thiện pháp, sức mạnh đội nhóm không giới hạn. Nhờ đó, các trung tâm Thabarwa liên tục xuất hiện, ngày càng có nhiều người trong nước và trên thế giới cùng nhau làm thiện pháp với tôi và trung tâm Thabarwa.

Đây chính là sức mạnh của thiện pháp không giới hạn. Việc làm thiện pháp cho gia đình, đất nước, và toàn thế giới cần có thời gian. Chúng ta phải can đảm làm thiện pháp trong khả năng của mình.

Chúng ta nên thực tế. Nếu chúng ta không thực tế, thì chúng ta sẽ làm thiện pháp như chúng ta muốn. Theo cách này, chúng ta có thể sẽ không làm được các loại thiện pháp toàn thời gian. Thực tế thì việc làm thiện pháp là dành cho từng khoảnh khắc hiện tại. Làm thiện pháp là dành cho tất cả mọi người, nhưng nếu chúng ta không thể xả ly khỏi góc nhìn, hiểu biết và khả năng còn giới hạn của chúng ta, thì chúng ta chỉ sẽ làm theo cách chúng ta hiểu. Chúng ta sẽ làm thiện pháp theo khả năng của chúng ta. Theo cách này, việc làm thiện pháp sẽ chỉ dành cho chúng ta, chứ không hẳn là cho người khác hay dành cho tất cả.

Đó là lý do tôi nhấn mạnh sự xả ly trong khi làm thiện pháp, chúng ta cần làm thiện pháp, nhưng rồi chúng ta cũng cần dừng lại việc nhìn từ góc nhìn của bản thân mình. Chúng ta cần dừng lại và giảm bớt lo lắng cho bản thân. Chúng ta có thể lo lắng rằng chúng ta đang đi sai đường. Thực tế là chúng ta cần dừng cảm đi theo con đường sai lầm đó cho đến khi thực sự hiểu rõ rằng đó là sai. Nếu chúng ta không chắc chắn, chúng ta cần dừng cảm thực hành để biết

rõ bằng chính sự thực hành của mình. Nếu chúng ta không dám thực hành như thế này, chúng ta sẽ chỉ thực hành một cách hạn chế, chỉ dám làm những gì mình cho là đúng. Nhưng thực ra, không có gì là chắc chắn cả—những gì ta nghĩ là chắc chắn, thực tế lại không chắc chắn.

Chúng ta cần có khả năng sử dụng sự không chắc chắn trong việc làm thiện pháp. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi sự chắc chắn, chúng ta có thể không dám làm thiện pháp khi chưa thực sự chắc chắn.

Khi tôi bắt đầu suy nghĩ về khóa thiền nhập hạ 3 tháng năm 2023 tại chùa Pháp Vân, Hà Nội, tôi không chắc liệu mình có được phép tổ chức hay không. Nhưng tôi đã dám suy nghĩ tự do, dám đưa ra quyết định một cách tự do và thực tế. Nếu tôi được cấp phép, tôi sẽ thực hiện. Nếu không được phép, tôi sẽ không làm, và tôi sẽ xem xét tổ chức tại một quốc gia khác.

Chính nhờ có khả năng làm thiện pháp trong những điều kiện không chắc chắn, tôi đã có thể làm nhiều thiện pháp dù chưa rõ có thể làm được hay không. Tôi đã hoàn thành nhiều thiện pháp một cách thành công, dù ban đầu chưa chắc có thể thực hiện. Khi tôi được phép tổ chức khóa thiền nhập hạ 3 tháng tại chùa Pháp Vân vào năm 2023, tôi đang rất bận rộn tại Myanmar. Tuy nhiên, tôi đã gác lại mọi việc và đến đây để giảng dạy thiền.

Nếu tôi không thể xả ly khỏi những gì mình đang làm ở hiện tại, có lẽ tôi đã không thể đến và giảng dạy trong khóa thiền nhập hạ kéo dài 3 tháng. Bởi tôi thì chắc chắn sẽ làm được thiện pháp ở Myanmar, nhưng vào thời điểm đó tôi không chắc có thể giảng dạy trong khóa thiền 3 tháng ở

Hà Nội. Tôi đã dám tổ chức khóa thiền này dù đang rất bận rộn tại Myanmar và chính vì vậy, tất cả chúng ta đã có thể hoàn thành khóa thiền nhập hạ 3 tháng vào năm 2023 một cách viên mãn.

Nhờ kết quả tốt của của kỳ nhập hạ 3 tháng là nhân duyên dẫn đến khóa nhập hạ năm 2024 tại Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ. Vào năm 2025, sẽ có kỳ nhập hạ kéo dài 3 tháng tại Los Angeles, California, Hoa Kỳ.

Để thành công trong việc làm thiện pháp trên phạm vi quốc gia hoặc toàn cầu, chúng ta cần thực tế. Chúng ta phải dừng cảm bắt đầu dù chỉ từ những điều nhỏ nhất, phải kiên nhẫn, không tham lam. Chúng ta cần dừng cảm tiếp tục làm thiện pháp, hết lần này đến lần khác. Chúng ta phải sẵn lòng làm thiện pháp vô điều kiện, không vì tiền bạc. Và quan trọng nhất, chúng ta cần dám làm thiện pháp cùng mọi người không giới hạn.

Vào năm 2023, trong kỳ nhập hạ kéo dài 3 tháng, tôi phải làm việc cùng với chính phủ Việt Nam—đây không phải là điều quen thuộc với tôi. Tôi không có sự tự do hoàn toàn khi hợp tác với chính phủ Việt Nam, nhưng tôi vẫn cố gắng hoàn thành khóa thiền. Bằng cách này, tất cả chúng tôi đã đạt được thành công trong sự hợp tác giữa Myanmar và Việt Nam. Nhờ kết quả của khóa nhập hạ tại Hà Nội năm 2023, tôi có thể thực hiện thiện pháp cùng ngày càng nhiều viên chức chính phủ ở các quốc gia khác. Đây là điều tôi hiểu về việc làm thiện nghiệp một cách vô hạn.

**“If we can detach, desire will not be desire,
problems will not be problems – to be
experienced only with detaching mind.”**

*“Nếu chúng ta có thể xả ly, thì những ham muốn sẽ không còn
là ham muốn, những vấn đề cũng sẽ không còn là vấn đề nữa –
tất cả chỉ được kinh nghiệm bằng một tâm buông xả.”*



Question 6: Dear Sayadaw, is there any case in which grasping or attachment to right understanding unintentionally turns that right understanding into a kind of wrong view — a hindrance on the path of practice?

Answer:

We need to use right understanding or detachment and mindfulness to detach from ignorance and attachment. Attachment on right understanding is better than attachment on wrong understanding or ignorance. Right understanding is concerned with the Buddha, Dhamma, and Sangha. Buddha, Dhamma, and Sangha have the power to detach from every attachment.

Therefore, we need to attach to Buddha, Dhamma, Sangha in order to detach from the society and the people in the society. So, we need to use right understanding to attach in order to detach from wrong understanding. If we cannot detach from wrong understanding, we will never get enlightenment. Knowing right understanding while still having attachment to wrong understanding is not complete, not enough.

That's why we should use right understanding more and more in order to detach from wrong understanding. Attachment is the cause of the endless life cycle. Detachment is the cause of freedom from everything and from the endless life cycle.

We should not attach to attachment. We should use every attachment to detach. Using attachment as detachment is the right practice. But we are misusing

everything, including attachment. We may think attachment is bad, detachment is good. In fact, both are to be used only with a detaching mind. Both attachment and detachment need to detach. Using them with attachment is wrong.

So, if we understand like this, we don't need to worry about attachment being an obstacle on our spiritual path. For me, I have been busy with ignorance and attachment, but I do change them into mindfulness and detachment. If I could not change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment, Thabarwa Center would be destroyed for sure.

In Myanmar, nearly every organization has been destroyed. Politics and social organizations are destroyed by ignorance and attachment. Only monasteries and meditation centers can be long-lasting.

For Thabarwa Center, we are practicing meditation by doing all kinds of social activities. That's why it is very dangerous. There are many social organizations and social leaders. They are not long-lasting. Because of ignorance and attachment, they may be involved in politics, and their organizations will stop or disappear because of ignorance and attachment.

That's why I have to combine practicing meditation and helping people together because of the need of the country. If we are not practicing meditation, we cannot do social activities for the long term like this.

When dealing with meditators, it is not very dangerous. Dealing with people in trouble is really

dangerous because of their strong ignorance and attachment. But I have been using ignorance and attachment to become mindfulness and detachment. That's why I can continue more and more social activities by using the Thabarwa Center.

I hope my answer will be helpful to the questioner to use attachment to the right understanding in the right way.

Câu hỏi 6: Kính thưa Thiền sư, có trường hợp nào mà sự chấp giữ dính mắc vào hiểu biết đúng lại vô tình biến hiểu biết đúng đó thành một dạng sai lầm, chướng ngại trên con đường tu tập không ạ?

Trả lời:

Chúng ta cần sử dụng hiểu biết đúng đắn hay chánh niệm và xả ly để có thể buông bỏ khỏi vô minh và dính mắc. Thực ra, sự dính mắc vào hiểu biết đúng đắn hay chánh kiến thì vẫn tốt đẹp hơn là dính mắc vào vô minh hay hiểu biết sai lầm, bởi vì chánh kiến hay hiểu biết đúng đắn thì liên quan tới Phật, Pháp, Tăng. Phật, Pháp, Tăng - Tam Bảo — có năng lực vô cùng mạnh mẽ để giúp cho chúng ta có thể xả ly được khỏi mọi dính mắc trong tâm.

Do vậy, chúng ta cần phải dính mắc vào Phật, Pháp, Tăng để có thể xả ly được khỏi xã hội và những con người khác trong xã hội. Chúng ta cần sử dụng hiểu biết đúng đắn để có thể phát triển. Nếu như chúng ta không thể xả ly khỏi những hiểu biết sai lầm thì chắc chắn chúng ta không thể nào đạt được giác ngộ.

Tuy nhiên, nếu như chúng ta chỉ biết về hiểu biết đúng đắn, nhưng vẫn còn sự dính mắc với những hiểu biết sai lầm thì việc đó là không đủ. Do vậy, chúng ta cần phải sử dụng hiểu biết đúng đắn nhiều hơn nữa để có thể buông bỏ được những hiểu biết sai lầm ở sâu trong tâm.

Dính mắc chính là khởi nguồn của vòng luân hồi vô tận, và xả ly thì sẽ dẫn đến tự do khỏi tất cả mọi trói buộc, cũng như dẫn đến sự chấm dứt vòng luân hồi vô tận. Do vậy, chúng ta không nên dính mắc vào chính sự dính mắc ở trong tâm, mà chúng ta cần phải sử dụng sự dính mắc đó để có thể đạt tới sự xả ly. Việc sử dụng sự dính mắc như một phương tiện để có thể thực hành xả ly — đó chính là sự thực hành đúng đắn.

Thông thường thì chúng ta hay hiểu rằng mọi sự dính mắc thì đều là bất thiện, và xả ly thì là thiện. Nhưng thực tế thì chúng ta phải xả ly khỏi cả sự dính mắc lẫn xả ly ở trong tâm — cả hai đều là đối tượng để chúng ta buông bỏ. Và chúng ta hoàn toàn có thể sử dụng sự dính mắc của mình để phát triển xả ly.

Và nếu như chúng ta có thể hiểu như thế thì chúng ta không cần phải lo lắng quá nhiều về việc những cái dính mắc vào hiểu biết đúng đắn có thể trở thành chướng ngại trong việc tu tập.

Đối với tôi, thì tôi đã thực hành việc chuyển đổi từ vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly trong nhiều năm nay. Và nếu như tôi không thể thực hành việc chuyển đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly thì chắc chắn rằng tôi không thể phát triển Trung tâm Thabarwa đến như hiện tại. Chắc chắn Trung tâm Thabarwa

cũng sẽ bị biến hoại, cũng sẽ bị hủy diệt giống như rất nhiều các tổ chức chính trị khác ở Myanmar.

Tại Myanmar, có rất nhiều tổ chức xã hội hay tổ chức chính trị được thành lập nên, nhưng trên cơ sở của sự dính mắc — và cuối cùng tất cả đều không thể tồn tại được lâu. Chỉ có chùa chiền hay các trung tâm thiền mới có thể tồn tại được lâu dài.

Tại Trung tâm Thabarwa thì chúng tôi có rất nhiều các hoạt động xã hội cùng với việc thực hành thiền. Do vậy, môi trường ở đây không hoàn toàn là an toàn hay trong lành, và có rất nhiều những vị lãnh đạo của các tổ chức xã hội cũng đến hoạt động ở đây.

Do vậy, tôi cần phải kết hợp giữa việc thực hành thiền và dẫn dắt những hoạt động xã hội, bởi vì nhu cầu của đất nước tôi. Nếu như tôi không phát triển việc thực hành thiền trong trung tâm thì chắc chắn tôi không thể nào tiếp tục triển khai các hoạt động xã hội ở trung tâm một cách lâu dài đến như vậy.

Làm việc với các thiền sinh thì không nguy hiểm, nhưng khi bạn phải tiếp xúc với rất nhiều hạng người trong xã hội thì không thật sự an toàn, bởi vì họ có rất nhiều sự dính mắc sâu dày. Tuy nhiên, với sự thực hành chánh niệm và xả ly, thì ngày càng có nhiều các hoạt động xã hội được diễn ra ở Trung tâm Thabarwa.

Và tôi hi vọng rằng câu trả lời này của tôi sẽ giúp giải quyết được những thắc mắc của bạn về vấn đề: dính mắc và hiểu biết đúng đắn có trở thành chướng ngại cho việc tu tập hay không.

Question 7: Dear Sayadaw, I am so grateful to you and I'm very interested in your recent teachings. You said that whenever you want to make a decision, you will practice mindfulness and detachment and do good deeds. Can you give more details or examples about this teaching? Thank you.

Answer:

I was invited to Berlin, Germany, for a conference on peace of the world on 24 May 2025. I need to arrive on 24 May and then I can go back on 26 or 27 May.

This is the second time I received an invitation for a peace conference. The first one was in Nepal. The date was 5th of May 2025. At that time, I was conducting a meditation retreat in Phuoc Son, Ho Chi Minh City. That's why I didn't make the decision easily. I tried to find a flight from Ho Chi Minh to Lumbini in Nepal, but that was not the right flight. I would have had to change about two or three flights to get from Ho Chi Minh to Lumbini, the birthplace of the Buddha. It would take nearly two days for one way. There was only about a 10-minute speech for peace. If I went to the conference, it would take about 4 or 5 days for the whole trip. Also, if I attended the conference, I would have had to stop the meditation retreat. That's why I just sent a video to the conference—a video for the peace speech.

This is the second time for the peace talk, now in Germany. This time, the flight will take about 18 hours. I may fly on 23rd May for 18 hours to Berlin. I already get

Schengen visa. But I may go to the US for a new meditation center—I'm not sure yet. Besides, I must go back to Myanmar for a peace meeting and to support rescue villages for the victims of the earthquake. After that, I must fly to Singapore and Malaysia for a meditation retreat on 6 June and until the end of June 2025.

Before I make a decision, yes or no, I try to get updated information. Besides, I'm conducting a meditation retreat here in Vietnam. If there is no retreat, I will be teaching meditation or solving the problems of the people, one after another. Because of practicing and teaching meditation like this, and solving people's problems, and working for the peace of the country and the people, making decisions becomes natural and not so difficult to make right decisions.

If the trip to Germany does not waste much time, I will attend the conference. But because of the many things I have to do, I cannot waste my time. Therefore, I decided not to attend this conference and instead only send a video speech for the peace of the world. This is one example of making a decision.

A few days ago, I had to make a decision to fly into the US for a few days. Before I made the decision, I tried to get information about the property in the US to use as the new Thabarwa Center. One of the volunteers from Thabarwa Center is now in Myanmar. He is skillful at using Google Maps and Google Earth. By using Google apps, he can understand the ground condition of the

property location. In this way, I can understand a lot without seeing the land in the ground.

Besides, the donors in the US are also skillful in choosing the right place. That's why I decided not to feel urgent to fly to the US. I am able to think freely. Before I do something, I will do it in advance by using technology. If not needed or not sure, I will not go, I will not do. Only when it is really needed, I will go. In this way, I can save my time and only do the most needed things or good deeds.

Besides making decisions for myself, I have also been helping other people make decisions for over 20 years continuously. That's why I can learn from others all the time. I get many lessons from the mistakes of others. That's why I rarely make big mistakes in the most important things. Because of helping others to make the right decisions, I am more and more skillful in decision-making.

To make decisions, I have been learning about the current problems and difficulties of society. That's why I can solve the problems of the people in society. I can also solve the problems concerned with Buddhism nowadays. That's why I can continue doing good deeds one after another.

In the beginning, it was difficult for sure, because of not much knowledge, experience, or ability to make decisions. But "practice makes perfect" is right for everything and everyone. With this right understanding, I have been practicing many things for the Buddha Dhamma and Sangha, and everyone in society.

How to answer a question is also one of the most difficult decisions. To be able to answer questions like this, I have to do good deeds with mindfulness and detachment.

For new questions, I may take more time to find the suitable words to answer the questions. I'm not skillful with words. I'm not a writer or a language teacher. Therefore, using suitable words is very difficult for me. But I've faced this difficulty to teach like this for over 20 years continuously. In this way, answering questions by using suitable words is not so difficult for me.

To answer questions, I have to learn a lot—not much by reading and listening to the others. Most of my learning is learning from the people who are working nowadays. I myself have been doing all kinds of good deeds from 2007 till now. That's why I have a connection with monks, nuns, and laypeople who are doing good deeds at present. That's why I can learn directly from present actions of goodness.

In this way, I can do more and more good deeds because of continuous learning and doing good deeds. Concerned with choosing, making decisions, answering questions by using the right words, and also in teaching meditation by choosing suitable subjects and words, I have to fully rely on the present action of mindfulness and detachment.

In the beginning of my teaching and answering, it took a long time to practice mindfulness and detachment. But then I could choose the right subjects and words to teach and to answer the question.

This is the way to make decisions with less side effects by using mindfulness and detachment.

Câu hỏi 7: Thưa thiền sư, con rất là biết ơn Ngài đã dành thời gian để lắng nghe và giải đáp những câu hỏi của thiền sinh ạ. Trong buổi giảng bài trước, con đã rất quan tâm đến nội dung Ngài nói là khi cần ra những quyết định quan trọng thì Ngài sẽ thực hành thiền, chánh niệm, xả ly và làm thiện pháp. Vậy Ngài có thể nói rõ hơn về việc này được không ạ? Và có thể là một vài ví dụ minh họa để giúp con hiểu rõ hơn được không ạ? Con xin biết ơn Ngài ạ!

Trả lời:

Tôi đã được mời tới Đức để tham dự hội nghị hòa bình vào ngày 24 tháng 5 năm 2025. Tôi phải có mặt vào ngày 24 và có thể quay trở về vào ngày 26 hoặc 27 tháng 5. Đây là lần thứ hai tôi nhận được lời mời từ một hội nghị hòa bình.

Lần đầu tiên là ở Nepal vào ngày 5 tháng 5 năm 2025. Vào thời gian đó, tôi đang tổ chức khóa thiền tại thiền viện Phước Sơn, Hồ Chí Minh. Do đó, tôi không dễ dàng đưa ra quyết định. Tôi đã cố gắng tìm chuyến bay từ Thành phố Hồ Chí Minh đến Lâm Tỳ Ni, Nepal. Vì không có chuyến bay thẳng, cần phải bay hai đến ba chặng để đến Lâm Tỳ Ni, nơi đản sanh của Đức Phật. Mỗi chiều mất khoảng hai ngày. Trong khi đó, bài phát biểu tại hội nghị chỉ kéo dài khoảng mười phút. Nếu tôi tham dự hội nghị, tổng thời gian đi về sẽ mất khoảng bốn đến năm ngày. Nếu tôi đi, tôi có

thể đã phải tạm dừng khóa thiền. Do đó, tôi chỉ gửi video về bài phát biểu hòa bình tới hội nghị.

Lần này, hội nghị diễn ra ở Đức. Chuyến bay sẽ mất khoảng 15 tiếng. Tôi có thể bay vào ngày 23 tháng 5 để đến Đức. Tôi đã có visa rồi. Tuy nhiên, tôi có thể sẽ phải đi Mỹ để mở một trung tâm thiền mới, điều này hiện vẫn chưa chắc chắn.

Ngoài ra, tôi phải quay trở lại Miến Điện để tham gia các cuộc họp hòa bình và hỗ trợ các làng bị ảnh hưởng bởi động đất. Sau đó, tôi phải bay sang Singapore và Malaysia để tổ chức khóa thiền từ ngày 6 tháng 6 cho đến cuối tháng 6 năm 2025.

Trước khi ra quyết định có tham dự hội nghị hay không, tôi cố gắng thu thập đầy đủ thông tin. Bên cạnh đó, tôi cũng đang tổ chức khóa thiền tại Việt Nam. Nếu không có khóa thiền, tôi cũng sẽ dạy thiền và giải quyết vấn đề cho mọi người, hết người này đến người khác.

Vì thực hành và giảng dạy thiền như thế này, giải quyết vấn đề cho mọi người, làm việc vì hòa bình cho đất nước và con người, nên việc ra quyết định trở nên tự nhiên, không quá khó khăn. Nếu không tốn quá nhiều thời gian để bay đến Đức, tôi sẽ tham dự hội nghị. Nhưng vì có rất nhiều việc cần làm và không thể hoang phí thời gian, nên tôi quyết định không tham dự hội nghị, mà chỉ gửi video phát biểu về hòa bình thế giới. Đây là một ví dụ về việc ra quyết định.

Vài ngày trước, tôi phải ra quyết định có nên bay sang Mỹ trong thời gian ngắn hay không. Trước khi quyết định, tôi cố gắng thu thập thông tin về bất động sản ở Mỹ, nơi có thể sử dụng làm trung tâm Thabarwa mới. Một trong những

tình nguyện viên của Thabarwa hiện đang sống ở Miến Điện. Anh ấy rất giỏi trong việc sử dụng Google Maps và Google Earth. Nhờ đó, anh ấy có thể hiểu được điều kiện và hoàn cảnh của bất động sản.

Nhờ những công cụ đó, tôi có thể hiểu rõ mà không cần phải đến tận nơi để xem đất ở Mỹ. Ngoài ra, các thí chủ tại Mỹ cũng rất giỏi trong việc chọn lựa địa điểm phù hợp. Do đó, tôi quyết định không cần phải vội vàng bay sang Mỹ. Tôi có thể suy nghĩ một cách tự do. Trước khi làm một việc gì đó, tôi sẽ nghiên cứu trước bằng cách sử dụng công nghệ. Nếu việc đó không thực sự cần thiết, không chắc chắn, tôi sẽ không đi, không làm. Chỉ khi nào thực sự cần thiết, tôi sẽ đi và sẽ làm.

Bằng cách này, tôi có thể tiết kiệm thời gian, không làm những việc không có ích, chỉ làm những việc có ích nhất, chỉ làm những thiện pháp có lợi nhất.

Ngoài ra, tôi đã ra quyết định và tôi giúp đỡ những người khác ra quyết định suốt hơn 20 năm. Tôi luôn học hỏi từ người khác, học từ lỗi lầm của họ, và nhờ vậy, tôi hiếm khi phạm phải sai lầm trong những việc quan trọng nhất.

Vì đã giúp nhiều người ra quyết định đúng, tôi dần trở nên khéo léo, thành thục trong việc ra quyết định. Để ra quyết định, tôi phải học về hoàn cảnh hiện tại và các khó khăn của xã hội. Nhờ đó, tôi có thể giúp giải quyết vấn đề cho mọi người trong xã hội. Tôi có thể giải quyết những vấn đề liên quan đến Phật giáo ngày nay. Do đó, tôi có thể tiếp tục làm thiện pháp hết việc này đến việc khác.

Lúc mới bắt đầu, nó có khó khăn. Chắc chắn là như vậy vì không có nhiều kiến thức, kinh nghiệm và khả năng

ra quyết định. "Thực hành tạo nên sự hoàn hảo". Điều này đúng cho tất cả mọi việc và cho tất cả mọi người. Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã thực hành nhiều thứ cho Phật, Pháp, Tăng và cho mọi người trong xã hội.

Làm sao để trả lời một câu hỏi cũng là một trong những điều khó khăn nhất. Để có thể trả lời câu hỏi như thế này, tôi phải làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Đối với những câu hỏi mới, tôi cần nhiều thời gian hơn để chọn ngôn từ phù hợp nhằm trả lời câu hỏi.

Tôi không giỏi về ngôn từ. Tôi không phải là một nhà văn hay giáo viên về ngôn ngữ, do đó việc chọn ngôn từ rất khó với tôi. Nhưng tôi đã đối diện với những khó khăn như vậy hơn 23 năm liên tục. Do đó, việc trả lời câu hỏi bằng ngôn từ phù hợp giờ đây không còn quá khó khăn với tôi nữa.

Để trả lời một câu hỏi, tôi phải học hỏi rất nhiều, không phải chỉ qua việc đọc hay nghe qua người khác, mà phần lớn việc học của tôi là học hỏi đến từ những người đang làm việc thiện trong thời hiện tại. Bản thân tôi đã làm tất cả các loại thiện pháp từ năm 2007 đến nay. Tôi đã có kết nối với rất nhiều chư tăng, chư ni, cư sĩ đang làm thiện pháp ở hiện tại, và tôi có thể học trực tiếp từ những hành động thiện pháp của họ ở hiện tại.

Bằng cách này, tôi có thể làm thiện pháp ngày một nhiều hơn bởi vì trực tiếp học và trực tiếp làm thiện pháp.

Liên quan đến việc ra quyết định mà trả lời câu hỏi bằng ngôn từ thích hợp, cũng như dùng ngôn từ thích hợp để dạy thiền, để có thể chọn được chủ đề và ngôn từ phù hợp thì tôi đều phải nương tựa hoàn toàn vào hành động

chánh niệm và xả ly trong hiện tại. Lúc bắt đầu việc giảng dạy và trả lời câu hỏi, tôi cần nhiều thời gian để thực hành chánh niệm và xả ly. Sau đó, tôi có thể chọn chủ đề đúng và ngôn từ đúng để giảng dạy và trả lời câu hỏi.

Đây là cách ra quyết định mà có ít tác dụng phụ hơn bằng cách sử dụng chánh niệm và xả ly.

Question 8: Dear Sayadaw, how do you know the difference between we are using knowledge or we are using wisdom. Knowledge means the knowledge that we accumulate in life or we learn in school. The wisdom is that sees everything as they are. How to know the difference between knowledge and wisdom?

Answer:

Knowledge is caused by reading, learning or asking questions like this or listening to the explanation or teaching of others. Wisdom is caused by practice. If we want to know about Dana or giving or helping or donating, we can read books about Dana, we can listen to the teachings about Dana, we can ask questions about Dana. In this way, we can have knowledge about Dana.

If we are helping the others, giving our belongings to others, donating to the monks, nuns and meditators, we can have the wisdom about Dana. Sila and Bhavana are also the same by reading, listening and asking questions, we can have knowledge about Sila or keeping precepts - by not killing, not stealing, not doing sexual misconduct, not

telling lie, not using drugs and alcohol. And Bhavana is practicing concentration and vipassana.

If we are not practicing, we can learn by media or books. Without practicing we can have only knowledge. By keeping precepts and practicing meditation regularly, we can have more and more wisdom about Sila and Bhavana also.

Knowledge is based on practice or wisdom. Because of practice and having wisdom, there will be writing or sharing or teaching about Dana, Sila and Bhavana. We can use knowledge to have wisdom by practicing. We can use wisdom to share to the people as knowledge. Only by knowing, there may be doubt, dilemma or misunderstanding, greed and anger also. Only by having wisdom by practice, there will be no doubt, no misunderstanding, no greed and no anger. It must be the right practice to be free from greed, anger and delusion.

Both knowledge and wisdom are important. We must be able to use both. If we have knowledge, we must try to change as wisdom. If we have wisdom by practice, we must be able to change as knowledge, to share to the public. If we are not emphasized on learning from literature, listening to the teachings or sharing of others, we may have difficulties sharing our wisdom to the public as knowledge.

Knowledge without wisdom is not complete. Wisdom without having knowledge is also not much useful. We should try to have both knowledge and wisdom. We should try to use both knowledge and wisdom in the right way of using only with detaching mind.

Meditator: Sayadaw, so when we face a problem or we have to solve, we have to find a solution for a problem. How can we know that we are using intelligence or wisdom? Do you have any different feelings?

For example, if we come up with a solution for problems, how can we know that solution comes from wisdom or comes from knowledge only. I think that all of Sayadaw's actions and thinking and thoughts come from wisdom. But for us or normal people like us, most of the time I think all of our actions, our thoughts come from knowledge only. And then we want to know the difference in the experience or the feeling or something like that.

Answer:

Knowledge is easy to have, wisdom is not much easy to have. This is the weakness of the education system of modern society. There are many students around the world. So also there are many outstanding students in education. But there are not many outstanding leaders in business politics, healthcare, education, music, sport. Modern education system emphasizes more on knowledge, not much on wisdom. Therefore, when the students are graduated, they will use knowledge mainly. They will mainly use knowledge rather than wisdom. That's why they are difficult to get success in their job. There are also many teachers in practicing meditation, but most of the teachers may use knowledge. Only a few meditation teachers will use wisdom.

Even if we are using wisdom, it is difficult to use wisdom and knowledge in the best way for the public.

Therefore not many religious leaders in the world, not many social leaders worldwide, not many well-known social leaders in the world.

Therefore, I'm trying to establish our own Thabarwa education system to emphasize more on wisdom than tradition. It should be theory together with practice. But practice is not easy. Therefore, most of the teachers will emphasize on theory or knowledge. Most of the teachers are not practitioners. That's why we should teach to the students theory and practice together from the beginning of their life as a student. In this way, they may be skillful to use both theory and wisdom in the right way. In this way, they can get success in society also.

Câu hỏi 8: Kính thưa Thiền sư, làm thế nào để phân biệt là mình đang tiếp nhận và sử dụng tri thức (tức là kiến thức cuộc sống do học tập từ nhỏ mà có) hay là tuệ thức (tức là trí tuệ thấy được cái đang là, không bị dính mắc vào đối tượng tiếp xúc) để không nuôi dưỡng bản ngã của mình khi tiếp xúc với đối tượng?

Trả lời:

Kiến thức bắt nguồn từ việc chúng ta đọc, chúng ta học, hay chúng ta hỏi những câu hỏi như thế này. Nó cũng có thể đến từ việc chúng ta lắng nghe những lời giải thích hay những lời giảng dạy từ người khác. Còn trí tuệ lại xuất phát từ việc thực hành.

Chẳng hạn, nếu chúng ta muốn có kiến thức về Dana (bố thí), tức là cho đi, giúp đỡ, cúng dường, chúng ta có thể

đọc các cuốn sách giảng giải về Dana – bổ thí, nghe những bài pháp hay hỏi những câu hỏi liên quan đến việc bổ thí. Theo cách này, chúng ta sẽ tích lũy được những kiến thức liên quan đến việc bổ thí. Tuy nhiên, nếu chúng ta đem những kiến thức này vào thực hành, tức là chúng ta thực sự đi giúp đỡ những người khác, chúng ta cho đi tài sản của mình, cúng dường đến chư tăng, ni hay các vị thiện sinh, thì sau một thời gian thực hành như vậy, chúng ta sẽ có được trí tuệ về Dana hay trí tuệ về bổ thí.

Tương tự đối với Sila (việc giữ giới) hay Bhavana (việc hành thiền) cũng như vậy. Chẳng hạn, muốn có kiến thức về việc giữ giới - như không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và sử dụng chất say, chúng ta cần phải đọc, phải nghe, phải hỏi, rồi phải tìm hiểu những bài pháp liên quan đến việc giữ giới để có được kiến thức về giới hay Sila. Đối với hành thiền - Bhavana, Bhavana có nghĩa là chúng ta thực hành thiền định và thiền tuệ (Samadhi và Vipassana). Nếu chúng ta muốn có kiến thức về thiền, chúng ta sẽ đọc, học thông qua việc nghe, việc đọc, đặt câu hỏi, v.v., từ những vị thiện sư, từ sách vở. Nhưng chỉ với việc thực hành thì chúng ta mới có được trí tuệ thực chứng của việc hành thiền. Bằng việc giữ giới liên tục và bằng việc thực hành thiền một cách đều đặn, thường xuyên, chúng ta sẽ tích lũy được ngày càng nhiều hơn những trí tuệ thực chứng về việc giữ giới và hành thiền.

Những kiến thức có được của chúng ta bản chất đều dựa trên sự thực hành hay trí tuệ thực chứng. Từ trí tuệ và sự thực hành mà các vị thầy có thể chia sẻ hoặc viết sách hoặc thuyết giảng để biến những trí tuệ đó của các vị trở

thành những kiến thức để chia sẻ với mọi người. Chẳng hạn như về việc bố thí, giữ giới, hành thiền, có những vị thiền sư họ đã có những trải nghiệm riêng, họ đã có trí tuệ riêng, họ tích lũy rồi và họ chia sẻ lại với chúng ta dưới dạng các kiến thức.

Theo chiều ngược lại, chúng ta cũng có thể sử dụng những kiến thức mà chúng ta đọc được, nghe được để thực hành, và từ đó chúng ta tích lũy được trí tuệ cho chính mình. Khi chúng ta đã có trí tuệ rồi, chúng ta lại có thể tiếp tục chia sẻ cho những người khác. Đối với những người khác thì nó lại là kiến thức chứ chưa phải là trí tuệ.

Nếu chúng ta chỉ có sự hiểu biết suông, tức là chỉ có kiến thức thôi mà chưa có trí tuệ, có thể chúng ta sẽ có những nghi ngờ hay có những hiểu lầm hoặc có những phiền não như tham, sân, si sinh khởi. Nhưng nếu chúng ta đã có trí tuệ thực chứng thông qua thực hành thì sẽ không có nghi ngờ, không có sự hiểu nhầm và cũng sẽ không có phiền não tham, sân, si đi kèm. Ở đây, tôi muốn nói đến rằng chắc chắn đây phải là trí tuệ thông qua việc thực hành đúng đắn thì mới giúp chúng ta thoát khỏi sự chi phối của tham, sân, si.

Cả kiến thức và trí tuệ đều quan trọng và chúng ta cần phải có năng lực để sử dụng cả hai. Nếu chúng ta đã có kiến thức rồi, hãy cố gắng chuyển đổi các kiến thức đó thông qua việc thực hành thành trí tuệ thực chứng. Và nếu chúng ta đã có trí tuệ rồi, chúng ta hãy cố gắng đem những kiến thức đó chia sẻ đến với mọi người. Tuy nhiên, nếu chúng ta không chú trọng vào việc học pháp học, không chú trọng vào việc nghe giảng hay chia sẻ đối với những người khác,

giảng dạy hay chia sẻ kiến thức, giảng dạy hay chia sẻ trí tuệ của mình với người khác thì có thể là chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc chia sẻ kiến thức của mình, những trí tuệ của mình đến với người khác.

Nếu chỉ có kiến thức suông, tức là có lý thuyết suông mà không có trí tuệ thì sẽ không hoàn hảo. Tuy nhiên, nếu chúng ta có trí tuệ thực chứng nhưng lại không chuyển đổi nó thành kiến thức để đi chia sẻ thì việc đó sẽ không có lợi ích nhiều cho mọi người. Do vậy, chúng ta nên cố gắng để sử dụng cả kiến thức và trí tuệ một cách đúng đắn, chỉ sử dụng mà thôi với tâm xả ly.

Kiến thức lý thuyết thì khá dễ để có thể học được nhưng trí tuệ thực chứng thì lại không dễ dàng như vậy. Đây chính là yếu điểm của hệ thống giáo dục hiện đại trong xã hội ngày nay. Chúng ta có thể thấy có rất nhiều sinh viên trên toàn thế giới, thậm chí là có nhiều sinh viên xuất sắc nổi bật, nhưng khi đi vào thực tế thì lại không có nhiều các vị lãnh tụ xuất sắc trên thế giới. Trong tất cả các lĩnh vực như trong kinh doanh, trong chăm sóc sức khỏe, giáo dục, trong thị trường âm nhạc hay trong chính trị, chúng ta sẽ không tìm thấy nhiều những vị lãnh tụ xuất sắc. Hệ thống giáo dục hiện đại ngày nay lại chú trọng quá nhiều đến việc trang bị kiến thức mà không phải là trang bị trí tuệ cho mọi người. Khi sinh viên hay học sinh đến trường học thì họ chủ yếu được học kiến thức chứ không phải trí tuệ. Do vậy, khi ra cuộc sống đối mặt với thực tế, họ rất khó khăn để có thể thành công trong công việc của mình.

Thậm chí có rất nhiều vị thiền sư họ có kiến thức về thiền nhưng họ lại không thực hành thiền. Và khi giảng dạy

thì họ sử dụng kiến thức chứ không sử dụng trí tuệ thực chứng. Chỉ có một số ít các vị thiền sư là có trí tuệ thực chứng để giảng dạy. Và thậm chí kể cả khi chúng ta đã có được trí tuệ thực chứng rồi thì việc sử dụng trí tuệ thực chứng đó để chia sẻ cho mọi người cũng không hề dễ dàng. Do vậy, trên thế giới có rất ít các vị lãnh đạo tâm linh và cũng có rất ít những vị lãnh đạo trước xã hội tầm cỡ như vậy.

Về kinh nghiệm cá nhân của tôi, tôi cố gắng để thành lập hệ thống trung tâm thiền Thabarwa mà trong đó chúng tôi chú trọng vào việc phát triển trí tuệ thực chứng nhiều hơn là kiến thức. Lý thuyết và thực hành thì nên đi đôi với nhau. Tuy nhiên, đây không phải là việc dễ dàng gì bởi vì hầu hết xã hội ngày nay mọi người đều chú trọng đến kiến thức lý thuyết chứ không phải là thực hành. Đa phần mọi người thì không chú trọng đến việc thực hành hay trí tuệ thực chứng. Do vậy, chúng ta nên cố gắng kết hợp và chú trọng đồng đều cả lý thuyết và thực hành ở trong nhà trường để đào tạo cho các sinh viên hay học sinh từ những năm tháng đầu đời. Và với hành trang có cả lý thuyết và thực hành như vậy thì khi ra ngoài đời họ có thể thành thạo trong việc sử dụng cả lý thuyết và thực hành và như vậy thì họ có thể đạt được thành công trong cuộc sống.

Question 9: To learn more and to apply in her practice for Dana Sila and Bhavana, she observed you during this meditation retreat. She also visited Myanmar two times. She did some good deeds at Thabarwa Center before. So she wants to know more

deeply, in more detail, about your practice, so that she can learn and apply it in her own practice.

Answer:

There are many different meditation centers in Myanmar. There are also many meditators. But most of them are practicing meditation with limits—limits of time, place, person, master or teacher, and limits of conditions.

In the beginning, I practiced meditation with limits. But I was not much satisfied to do good deeds with limits. Therefore, I tried to practice beyond limits or freely. I learn freely. I listen to the Dhamma talk freely, but accordingly, not just by my own choice. I practice meditation freely. Most of the time, I practiced meditation with limits—every day, one hour of sitting meditation regularly. This is meditation with limits. But I try to be mindful in my daily life.

Most meditators are not getting success in practicing mindfulness in their daily life and activities. I tried to be mindful in my daily activities as a businessman. That was practicing meditation beyond the limit of the meditators.

Mindfulness and detachment in my busy daily activities as a businessman is not easy. That's why I have to go to meditation retreats very often—whenever I'm not too busy with business. This is an adjustment between business and meditation. It was also a competition between business and meditation. At that time, I could not stop meditation, besides I could not stop my business also. Therefore, I had no choice but to combine business and meditation together. I had to be mindful. I had to meditate

as a businessman, and I had to do business as a meditator. I had to do business with mindfulness and detachment. It was very hard in the beginning. But I understood that difficulty is not permanent. If I follow through the difficulties in practicing mindfulness and detachment, there will be easeness for sure.

With this right understanding, I did not give up practicing mindfulness and detachment. That's why I could successfully give up working for money - because I did not give up mindfulness and detachment.

If I did not practice meditation, I might not have been able to stop doing business. That's why I had to rely on the meditation of mindfulness and detachment in order to stop my job of running a business. I had to practice mindfulness and detachment with the ability of a businessman. This is the combination between business and meditation.

At that time, most businessmen did not practice meditation. So also most meditators did not run businesses. So, if someone wanted to meditate, they would try to first finish their education, stop their business, or recover from sickness or disease. Only when they finish education, business, or healthcare, will they start to meditate. That's why most long-term meditators are old.

I didn't want to follow that tradition. That's why I had to practice beyond the limits of the meditators at that time. Besides, most of the meditators practice meditation as laypersons. They may not be ordained as monks or nuns. They attach to practicing as laypeople. Most meditators are lay people. Most meditation teachers did not suggest their

students or meditators to ordain as monks or nuns. Because in most monasteries and meditation centers, they may not accept monks and nuns to stay for a long time. Temporary ordination is common, but long-term ordination is not. That's why I opened Thabarwa Meditation Center. I allowed everyone to come, stay, and practice meditation for the long-term. They are free to ordain as religious persons. This is doing good deeds beyond the limits of meditators and meditation teachers.

In fact, to go beyond limits is not easy. If I relied only on myself, I may not be able to do good deeds limitlessly like this. That's why I emphasize detaching from myself. I try to represent the Buddha, Dhamma, and Sangha—or I try to represent cause and effect, or action and reaction, or the selfless impermanent nature. That is the law of karma.

Before I practiced meditation, my mind was not free. My mind was strongly attached to limits—on self, or someone, or something. When I practice meditation, I become mindful of the attachment to self. In order to detach from self or oneself, I have to be mindful of the truth of non-self or not someone, not something, not one time and one place. This is using the truth of selflessness.

As living beings, we are always using our minds for self. That is using the mind with limits. Self is limited. Non-self is limitless. With this right understanding, I'm trying to use my life, my mind for non self or not someone or no one, or not something or nothing, not one time and place. This is doing good deeds beyond the limits of self.

Most of the meditators may think and may practice only for themselves first. Only when they get success, they will work for others. This understanding is also attachment to oneself. But most of the meditators are using and practicing with this understanding.

Therefore, I'm not rejecting this understanding, but I need to detach from this understanding. And then, I'm trying to meditate not only for me, but also for the others, for all, and for the truth of doing only with a detaching mind.

It is possible to practice meditation for everyone or doing only — not for someone, not for something — just for selfless impermanent nature. This right understanding and practice is beyond the limit of the common meditators. Besides, this is using the power of teamwork, or selfless impermanent nature.

When I teach meditation or answer a question, I try to be teaching only or answering only with the knowing of the selfless impermanent nature. And this is using the limitless, selfless, impermanent nature — the limitless, selfless power of immanent nature.

It is possible for everyone to understand and practice like this.

This is to be doing only, not with detaching mind from easiness and difficulties, failures and success. There are many countries in the world. So also every country, there will be one leader. But most of the leaders are not getting success in their job of a leader. So also there are many government staff in one country and in the whole

world. But most of the government officers may not be getting success as a government officer. There are also many meditation teachers. But most of them are not much well known and getting success. So also there are many mediators. Most of them are not well known and getting success as a mediator. We should understand like this and then we should do good deeds for all and to be doing only.

Wwe may not get success. We may not be skillful in our practice for sure. But doing good deeds for oneself and doing good deeds for all or for doing only are different.

In both ways of doing good deeds, we are not sure to get success within a short time or in this life. That's why we should not be greedy to to be well known mediator or meditation teacher to get success as a mediator or meditation teacher. We should try to do good deeds one after another, one life after another. Besides, we should do good deeds for all or to be doing only.

This is better than doing for oneself. The job of a leader or teacher is much more better than a follower or meditator. This is doing good deeds by detaching from self. So doing good deeds with self and doing good deeds detaching from self is quite different.

Instead of doing good deeds for self, we should try to do good deeds for none self. This is doing good deeds limitlessly.

Câu hỏi 9: Vị hành giả muốn hiểu biết sâu sắc hơn về việc làm thiện pháp không giới hạn của Ngài thiền

sur, để có thể áp dụng vào trong việc thực hành, cũng như là bố thí, trì giới, hành thiền của cô ấy. Cô ấy đã quan sát Ngài trong khóa thiền này. Cô ấy cũng đã đến Myanmar hai lần. Trước đây cô ấy từng làm nhiều việc thiện pháp tại Trung tâm Thabarwa. Vì vậy, cô ấy muốn tìm hiểu sâu hơn, chi tiết hơn về pháp hành của Ngài thiền sư, để cô ấy có thể học hỏi và áp dụng vào việc thực hành của riêng mình.

Trả lời:

Có nhiều trung tâm thiền khác nhau tại Myanmar, và có nhiều hành giả. Nhưng phần lớn họ thực hành thiền với giới hạn: giới hạn về thời gian, nơi chốn, con người, vị thầy và những giới hạn về hoàn cảnh.

Lúc bắt đầu, khi tôi thực hành thiền, thì tôi cũng thực hành thiền với giới hạn. Tôi đã không thể thỏa mãn với việc làm thiện pháp trong giới hạn. Do đó, tôi đã cố gắng thực hành vượt lên trên những giới hạn — hay một cách tự do.

Tôi học hỏi một cách tự do. Tôi nghe pháp thoại một cách tự do, nhưng mà đó là tùy thuận theo Pháp — chứ không phải là sự lựa chọn theo ý riêng của tôi. Tôi thực hành thiền một cách tự do. Phần lớn thời gian, tôi thực hành thiền với giới hạn: một ngày, tôi ngồi một giờ — thường xuyên như vậy. Và đây là thực hành với giới hạn. Và tôi đã cố gắng chánh niệm trong đời sống hằng ngày.

Phần lớn những người hành thiền không thành công trong việc thực hành thiền trong các hoạt động đời sống. Còn tôi thì cố gắng chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày của tôi, với vai trò là một doanh nhân. Và đó là việc hành

thiền vượt lên trên những giới hạn của một người hành thiền.

Chánh niệm và xả ly trong cuộc sống hằng ngày với vai trò là một doanh nhân thì không hề dễ dàng. Tôi đã phải thực hành thiền một cách thường xuyên trong những khóa thiền, bất cứ khi nào tôi không quá bận rộn với công ty.

Và đó là sự điều chỉnh giữa thiền và làm kinh doanh. Đó cũng chính là cuộc đấu tranh giữa thiền và làm kinh doanh. Vào thời điểm đó, tôi không thể dừng lại việc hành thiền. Ngoài ra, tôi cũng không thể dừng lại việc kinh doanh. Do đó, tôi không còn lựa chọn nào khác ngoài việc phải kết hợp kinh doanh và hành thiền cùng với nhau. Tôi phải chánh niệm. Tôi phải thực hành thiền với vai trò là một doanh nhân. Và tôi phải làm kinh doanh với vai trò là một người hành thiền. Tôi phải làm kinh doanh cùng với chánh niệm và xả ly.

Lúc bắt đầu, điều đó vô cùng khó khăn. Nhưng tôi hiểu rằng khó khăn là vô thường, không tồn tại mãi mãi. Nếu như tôi tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly với khó khăn, thì chắc chắn dần dần sẽ có sự dễ dàng xuất hiện.

Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã không từ bỏ việc thực hành chánh niệm và xả ly. Và tôi đã có thể thành công từ bỏ việc đi làm vì tiền — bởi vì tôi đã không từ bỏ việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Nếu tôi không thực hành thiền, thì tôi có thể đã không thể dừng việc kinh doanh của mình. Tôi phải nương tựa vào chánh niệm và xả ly — hay là vào thiền — để có thể dừng công việc kinh doanh hay điều hành công ty.

Tôi phải thực hành chánh niệm và xả ly với khả năng của một doanh nhân. Đây là sự kết hợp giữa kinh doanh và thiền.

Phần lớn các doanh nhân vào thời gian đó thì không thực hành thiền. Và phần lớn những người hành thiền thì không điều hành công ty. Nếu ai đó muốn thực hành thiền, thì trước hết người đó phải cố gắng kết thúc việc học vấn, kết thúc việc kinh doanh, hoặc là hồi phục khỏi bệnh tật. Sau khi họ đã hoàn tất việc học, việc kinh doanh, hoặc sức khỏe ổn định, thì họ mới bắt đầu hành thiền.

Phần lớn những người hành thiền lâu dài thì đã lớn tuổi. Và tôi không muốn đi theo con đường truyền thống ấy. Tôi thực hành vượt lên trên giới hạn của một người hành thiền vào thời điểm đó.

Ngoài ra, phần lớn những người hành thiền sẽ thực hành với vai trò là một cư sĩ. Họ có thể không xuất gia trở thành chư tăng hoặc chư ni. Họ dính mắc vào việc hành thiền trong vai trò là một cư sĩ.

Phần lớn những người hành thiền là cư sĩ. Phần lớn các thiền sư có thể không gợi ý cho thiền sinh xuất gia thành chư tăng hoặc chư ni. Vì phần lớn tu viện và trung tâm thiền không thể chấp nhận chư tăng và chư ni sinh sống lâu dài. Xuất gia gieo duyên hay xuất gia tạm thời là chuyện bình thường, nhưng xuất gia lâu dài thì không phổ biến.

Vì thế, tôi đã mở trung tâm thiền toàn thời gian. Tôi cho phép tất cả mọi người đến và ở lại, thực hành thiền một cách lâu dài. Và họ có thể tự do xuất gia trở thành tu sĩ. Đây là làm thiện pháp vượt lên trên giới hạn của một người hành thiền hay một thiền sư.

Trên thực tế, để vượt lên trên những giới hạn thì không hề dễ dàng. Nếu tôi chỉ nương tựa vào bản thân, thì tôi có thể sẽ không thể làm được những thiện pháp không giới hạn như thế này.

Tôi phải xả ly khỏi bản thân mình. Tôi chú trọng vào việc xả ly bản thân mình. Tôi đã cố gắng đại diện cho Phật, Pháp, Tăng. Hay tôi đã cố gắng đại diện cho nhân và quả, cho hành động và phản ứng tương tự của bản chất vô thường, vô ngã. Đây là định luật về nghiệp.

Trước khi tôi bắt đầu thiền, tâm của tôi không tự do. Tâm tôi dính mắc mạnh mẽ vào những giới hạn — vào cái tôi, vào ai đó, vào thứ gì đó.

Khi tôi thực hành thiền, tôi có thể chánh niệm về sự dính mắc vào cái tôi (ngã). Để xả ly khỏi cái ngã hoặc một cái tôi, tôi phải chánh niệm vào sự thật của vô ngã — không có ai đó, không có thứ gì đó, không có một thời gian hay nơi chốn nào. Đây là sử dụng sự thật của vô ngã.

Là chúng sanh, chúng ta thường sử dụng tâm của mình cho cái tôi, cái ngã. Đây là sử dụng tâm với giới hạn. Cái tôi là giới hạn. Vô ngã thì không có giới hạn — vô giới hạn.

Với hiểu biết đúng đắn này, tôi cố gắng sử dụng tâm của mình cho vô ngã — không phải ai đó, hoặc không ai cả, không thứ gì đó, không thứ gì cả, không một thời gian hay nơi chốn nào.

Đây là làm thiện pháp vượt lên trên giới hạn của một cái tôi.

Sau phần lớn những người hành thiền thì có thể chỉ nghĩ về bản thân và thực hành cho bản thân mình trước hết.

Chỉ khi nào họ thành công thì họ sẽ làm việc cho người khác, sẽ phụng sự cho người khác. Hiểu biết này thì cũng là sự dính mắc vào một cái tôi.

Phần lớn những người hành thiền sử dụng và thực hành với hiểu biết này. Tôi thì không chối bỏ hiểu biết này, nhưng mà tôi cần xả ly khỏi hiểu biết này. Sau đó, tôi cố gắng thực hành thiền không chỉ cho bản thân tôi mà còn cho những người khác, cho tất cả, cho sự thật của "chỉ làm mà thôi" với tâm xả ly.

Nó thì hoàn toàn khả thi để thực hành thiền cho tất cả mọi người — hay chỉ làm mà thôi — không dành cho ai đó, không dành cho thứ gì đó, chỉ dành cho tự nhiên vô ngã. Hiểu biết đúng này thì vượt lên trên những giới hạn của một người hành thiền thông thường.

Ngoài ra, đó còn là sử dụng sức mạnh của việc làm việc nhóm, của tự nhiên vô ngã. Khi mà tôi dạy thiền hay là trả lời câu hỏi, tôi cố gắng chỉ dạy mà thôi, hoặc chỉ trả lời câu hỏi mà thôi, với hiểu biết về tự nhiên vô ngã.

Và đây là việc sử dụng sức mạnh vô hạn của tự nhiên vô ngã, và điều này hoàn toàn khả thi để hiểu và thực hành như thế này.

Hãy chỉ làm mà thôi, không với tâm dính mắc vào việc đó là khó hay dễ, thành công hay thất bại. Có nhiều quốc gia, và mỗi quốc gia có một nhà lãnh đạo, một người đứng đầu. Và phần lớn những nhà lãnh đạo thì không thành công trong công việc của họ là một nhà lãnh đạo. Có nhiều vấn đề trong chính phủ của một quốc gia, và trên khắp thế giới. Phần lớn quan chức chính phủ có thể không thành công trong vai trò là một quan chức chính phủ. Có nhiều thiền

sư, nhưng phần lớn họ không quá nổi tiếng hay thành công. Có nhiều người hành thiền, nhưng phần lớn cũng không thực sự thành công trong vai trò là một hành giả.

Chúng ta nên hiểu như thế này: chúng ta nên làm thiện pháp cho tất cả, chỉ làm mà thôi. Chúng ta có thể không thành công, chúng ta có thể không giỏi trong việc thực hành thiền hay làm thiện pháp. Làm thiện pháp cho một cái tôi và làm thiện pháp cho tất cả, chỉ làm mà thôi – đó là hai cách rất khác nhau.

Cho dù làm thiện pháp theo cách nào đi nữa, thì chúng ta cũng không thể đảm bảo sẽ có thành công trong thời gian ngắn, hay ngay trong đời này. Do đó, chúng ta không nên tham lam mong muốn trở thành một hành giả nổi tiếng hay một thiền sư nổi tiếng.

Để có được thành công trong vai trò là một hành giả hay một thiền sư, chúng ta nên cố gắng làm thiện pháp, hết cái này đến cái khác, hết đời này đến đời khác. Ngoài ra, làm thiện pháp cho tất cả hay chỉ làm mà thôi – điều này thì tốt đẹp hơn việc làm chỉ cho một cái tôi.

Công việc của một nhà lãnh đạo hay một thiền sư thì tốt hơn nhiều so với người đi theo hay thiền sinh. Đây là làm thiện pháp bằng việc xả ly khỏi cái tôi.

Làm thiện pháp với cái tôi và làm thiện pháp với sự xả ly khỏi cái tôi là hai điều khác nhau. Thay vì làm thiện pháp cho cái tôi, hãy cố gắng làm thiện pháp cho vô ngã. Đây chính là làm thiện pháp không giới hạn hay vô hạn.

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 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!

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

VÂN PHÁP Ở PHÁP VÂN
SEEING THROUGH THE CAUSE AND EFFECT

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/09-132/HĐ.

Căn cứ Giấy xác nhận đăng ký xuất bản số 692/QĐ-NXBHD 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