

# **SỨC MẠNH CỦA SỰ XẢ LY**

**U . OTTAMASARA SAYADAW**

**1. Làm việc phước thiện theo cách đúng  
đắn**

Thường có những giới hạn khi làm việc phước thiện như: cái gì, khi nào, ở đâu, ai và thế nào

Trên thực tế, chỉ có con đường Trung Đạo khi làm việc phước thiện. Không nên chấp nhận ý nghĩ về việc cái gì đang diễn ra và coi đó là thực tại mà cũng không nên chấp nhận ý nghĩ là chẳng có gì cả và coi đó là thực tại. Không dính mắc vào việc làm việc phước thiện mà cũng không chối bỏ điều đó. Tức là không nên lấy bản thân làm trung tâm khi làm việc phước thiện hay làm với sự hiểu biết giới hạn mà cũng không nên né tránh việc làm đó.

Mọi người có thói quen làm việc phước thiện với những hạn chế và sự ép buộc. Con đường Trung Đạo (con đường làm việc phước thiện một cách đúng đắn) vượt lên trên những giới hạn và kiến thức. Để

làm các việc phước thiện theo cách đúng đắn, cần thiết làm theo sự hướng dẫn của Phật, Pháp, Tăng

Mọi người có khả năng làm các công việc với những hạn chế như câu thành ngữ “Khi ở Rome, làm như người Rome”

Ví dụ: Mọi người có những khả năng hạn chế dưới đây:

- (a) Thực hiện nghĩa vụ theo yêu cầu
- (b) Làm các việc phước thiện với những giới hạn
- (c) Tránh xa làm các việc bất thiện với bản ngã

Nếu làm các việc phước thiện mà tập trung vào bản thân, không có sự hướng dẫn của Phật, Pháp, Tăng thì bạn sẽ không thể làm theo cách đúng đắn (*chỉ làm mà thôi*). Con đường Trung Đạo duy nhất (*con đường làm*

*việc phước thiện một cách đúng đắn*) không dính mắc và cũng không chối bỏ.

Hãy cố gắng làm việc phước thiện theo cách đúng đắn (*chỉ làm mà thôi*) với sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Cố gắng làm việc phước thiện nhiều nhất có thể và bạn sẽ có khả năng làm nhiều hơn những gì bạn đã từng làm. Nếu bạn không bao giờ cố gắng, làm sao bạn có thể học để làm được như vậy?

Theo thói quen, chúng ta thường làm việc phước thiện với những sự chấp chặt. Ví dụ, chúng ta làm việc phước thiện với ý niệm dính mắc hoặc nhận định: việc phước thiện, việc bất thiện, người cúng dường, người nhận cúng dường, vật cúng dường là thực tại. Nói cách khác, chúng ta làm việc phước thiện với sự dính mắc, với những giới hạn.

## 2. Làm thế nào để loại bỏ thói quen dính mắc

Chúng ta sẽ không thể làm việc phước thiện theo cách đúng đắn (*chỉ làm mà thôi*) chừng nào chúng ta còn làm việc phước thiện với sự dính mắc. Cố gắng từ bỏ thói quen dính mắc, bằng việc làm việc phước thiện theo cách đúng đắn đó là chỉ làm mà thôi. Cố gắng từ bỏ thói quen dính mắc vào kinh nghiệm tốt, kết quả tốt, với ý niệm chót chặt vào những kinh nghiệm và kết quả đó. Cố gắng thoát khỏi sự tập trung vào bản thân hay những kiến thức giới hạn khi làm việc phước thiện.

Một cách truyền thống, chúng ta làm việc phước thiện với sự dính mắc. Như là “*tôi làm việc phước thiện*”, “*tôi làm việc bất thiện*” với ý niệm coi “*tôi, bạn, việc phước thiện, việc bất thiện, hành động, kinh*

*nghiệm, thời gian, nơi chốn”* là quan trọng.

Cũng như người vận động viên cố gắng đánh bại đối thủ với ý niệm coi sự chiến thắng hay thất bại và cuộc đấu đó là thực tại.

Hãy cố gắng từ bỏ thói quen dính mắc bằng cách làm việc phước thiện không giới hạn.

Nếu như không có sức mạnh trong việc làm các phước thiện, làm sao chúng ta có khả năng làm các phước thiện?

Chúng ta sẽ không thể từ bỏ được thói quen dính mắc vào các sự thật tâm tạo trừ phi chúng ta có sức mạnh của việc làm việc phước thiện.

**3. Cách thức để trở nên vô tham (alobha), vô sân (adosa), vô si (amoha)**

Dính mắc, tập trung vào các sự thật tâm tạo thì vừa tham, vừa sân, vừa si.

Hãy cố gắng chinh phục tham bằng sự vô tham (*bằng lòng/hào phóng*), sân bằng vô sân( tâm từ), si bằng vô si( trí tuệ)

Năng lực làm, suy nghĩ hay kiến tạo là những năng lực bình thường mà chúng ta có, đó là những năng lực của tham, sân, si.

Cố gắng chuyển từ năng lực tham, sân, si sang năng lực vô tham, vô sân, vô si bằng cách sử dụng năng lực cao nhất của việc làm việc phước thiện: Bố thí (dana) - Trì giới (sila) – Hành thiền (bhavana).

**Làm việc phước thiện càng nhiều,**

**năng lượng của tham, sân, si càng giảm;**

**sức mạnh tối cao của vô tham, vô sân, vô si càng lớn.**

Theo thói quen, chúng ta luôn tập trung vào các sự thật tâm tạo, như là giàu hay nghèo, khỏe hay yếu, có giáo dục hay không, trẻ hay già, đàn ông hay đàn bà, làm cái gì hoặc không làm gì.

Thông thường, chúng ta nghĩ tiền của chúng ta sẽ bị dùng hết nếu như chúng ta cúng dường, mà không xem xét đến điều kiện của tâm. Trong khi cúng dường, chúng ta chú trọng vào việc “giàu hay không giàu”, “có dùng hết tiền không”

#### **4. Phá vỡ truyền thống**

Bồ thí, cúng dường (dana) thực sự phá vỡ thói quen của lòng tham - (*chiếm giữ, vướng vào, dính mắc*) liên tục tiếp diễn

Giữ giới cũng phá vỡ thói quen của tham, sân - (*ví dụ làm điều gì với tham muốn*)

Hành thiền (bhavana) phá vỡ những phiền não (kilesa) đang có mặt nơi tâm

Bằng việc hành thiền, chúng ta thách thức thói quen của các phiền não – *như là làm với tham muốn*

Làm việc phước thiện như Đức Phật dạy là thực hành sự xả ly và nó không phải là sự nỗ lực vô ích. Điều đó có nghĩa là phá vỡ truyền thống và thói quen cá nhân. Nói cách khác, làm việc phước thiện là xả ly tham, sân, si.

**Bằng việc thách thức và từ bỏ các thói quen cá nhân, sức mạnh xả ly khỏi tham, sân, si sẽ lớn mạnh. Bằng việc thường xuyên từ bỏ bất cứ tham muốn nào, sức mạnh của sự xả ly sẽ lớn hơn và lớn hơn nữa.**

(a)      Bồ thí, cúng dường (dana) là phá vỡ thói quen của lối suy nghĩ thế gian

- (b) Giữ giới (sila) là thách thức những truyền thống thế gian như là làm với tham muốn (*nghĩa là chúng ta đặc biệt chú trọng vào vấn đề sống và chết, phương tiện trợ giúp gia đình, các vấn đề xã hội, giáo dục, làm ăn, sự tự tin*)
- (c) Hành thiền (bhavana) là một loại từ bỏ phiền não (kilesa) – thói quen cá nhân của việc làm với tham muốn

Trong tâm của chúng ta có các quan điểm như “*chúng ta phải học ngoại ngữ, chúng ta phải cố gắng học diễn thuyết, chúng ta phải làm việc*”...mà không có những ý nghĩ như: “*chúng ta phải nỗ lực làm việc phước thiện*”, “*chúng ta phải cúng dường (dana), chúng ta phải giữ giới (sila), chúng ta phải hành thiền (bhavana)*”

**Chúng ta làm việc phước thiện (*bồ thí, trì giới, hành thiền*) càng nhiều**

**sức mạnh của vô tham, vô sân, vô si càng lớn.**

Sức mạnh xả ly khỏi tham, sân, si đặc biệt liên quan đến tâm

Con người chỉ hiểu rõ về các đối tượng thô và nghĩ khả năng, năng lực của họ là thật (*ví như khả năng của diễn viên được thể hiện trên bộ phim*). Trên thực tế, các khả năng, năng lực này chỉ là các khả năng tâm tạo, không có thực

Chúng ta không hiểu được sức mạnh của sự xả ly (vô tham, vô sân, vô si). Như là: Sức mạnh xả ly đối với các sự thật tâm tạo hay sức mạnh xả ly đối với những vấn đề thế gian. Đó là lý do tại sao chúng ta không dám từ bỏ các sự thật tâm tạo.

**Nếu như chúng ta dám từ bỏ, sức mạnh của sự xả ly sẽ trở nên lớn mạnh.** Chỉ khi đó, sức mạnh của việc phá vỡ các truyền

thống thể gian như là “*làm ăn, học hành, cạnh tranh, trả thù*” trở nên lớn mạnh hơn.

## **5. Thực hành Chánh Pháp**

Tôi chỉ dạy Pháp theo cách dạy thực sự, chứ không dạy theo cách truyền thống - *phải dạy thế nào*

Tôi dạy Giáo Pháp theo cách đúng đắn thông qua sức mạnh của việc làm việc phước thiện không giới hạn.

Chỉ khi bạn có đủ sức mạnh để làm việc phước thiện, bạn mới có thể hiểu được lời dạy của tôi. Nếu như bạn muốn hiểu, bạn phải làm việc phước thiện với khả năng cao nhất để có thể tạo ra nghiệp lành tối thượng.

Bạn sẽ không thể hiểu nếu như bạn dính mắc chặt chẽ vào các sự thật tâm tạo,

những truyền thống giới hạn như là “*cái gì, khi nào, ở đâu, ai, thế nào...*”

Chúng ta đã quen bị cuốn vào các sự thật tâm tạo hay sự dán nhãn của tâm lên những thứ chúng ta ưa thích, ví dụ như là các đặc tính, thời gian, nơi chốn và các trạng thái tâm tạo. Bởi thế, chúng ta không thể chấp nhận và nghe Chánh Pháp vì chúng ta không thấy ưa thích điều đó.

Tôi dạy Giáo Pháp theo cách đúng đắn, không dính mắc vào các sự thật tâm tạo như “*cái gì, ở đâu, khi nào, thế nào, ai, tính cách, ý tưởng*”

**“Nghe được Chánh Pháp càng nhiều, sự dính mắc vào các sự thật tâm tạo càng ít”**

**6. Mục tiêu của việc làm việc phước thiện**

Cần thiết phải từ bỏ thói quen dính mắc của tâm vào thời gian, nơi chốn, kinh nghiệm, phương pháp, Pháp mà chúng ta đang nghe, vị thầy và thiền sinh, việc nghe và hành thiền.

Điều chúng ta thực sự phải làm khi làm việc phước thiện đó là tự do khỏi sự dính mắc. Có nghĩa là mục tiêu của việc làm phước thiện là tự do khỏi sự dính mắc.

Làm việc phước thiện (bồ thí, trì giới, hành thiền) là một loại công việc không thông thường và vì thế, nó thách thức và phá vỡ truyền thống và các tập quán.

Chúng ta phải làm việc phước thiện theo cách đúng đắn. Không dính mắc cũng không chối bỏ. Chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ áp dụng mà thôi. Chúng ta phải làm việc phước thiện theo cách đúng đắn để mà đạt đến điểm mấu

chốt là không dính mắc mà cũng không chối bỏ, chỉ làm mà thôi. Có nghĩa rằng chúng ta phải làm việc phước thiện để thực sự là việc phước thiện. Để trở thành bổ thí thực sự, trì giới thực sự, hành thiện thực sự, trí tuệ thực sự (dana, sila, bhavana, panna) - để có thể làm việc phước thiện theo cách đúng đắn, chúng ta phải sử dụng sự bổ thí tâm tạo, trì giới tâm tạo, hành thiện tâm tạo, trí tuệ tâm tạo

Chúng ta có thói quen làm việc phước thiện với mong muốn trở thành cái gì đó (*như chúng ta chú trọng vào việc: có đạt kết quả gì hay không. Một số người làm việc phước thiện với mong muốn cắt bỏ luân hồi samsara thì coi quá trình cắt bỏ luân hồi hay không cắt bỏ vòng luân hồi là thực tại*)

Thường thì chúng ta có những khả năng tâm tạo. Ví dụ: (1) chúng ta có thể làm việc

*phước thiện bằng việc cố gắng che đậy lòng tham mà không phải là sự từ bỏ. (2) chúng ta có khả năng rải tâm từ (metta) đến tất cả bằng việc che giấu sự sân hận mà không buông bỏ sân hận. (3) chúng ta cũng kiên nhẫn mà không từ bỏ sự sân hận*

Cũng như thế với “khả năng hiểu Pháp”, có nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu mà không thể từ bỏ vô minh một cách toàn diện. Tất cả những điều này chỉ là khả năng tâm tạo.

Làm việc phước thiện phải, cố gắng đề:

- (1) Làm việc phước thiện thực sự
- (2) Bố thí thực sự
- (3) Tâm từ thực sự
- (4) Hiểu biết thực sự
- (5) Xả ly thực sự
- (6) Vô tham, vô sân, vô si thực sự

Chúng ta có thể từ bỏ cái gì đó với mục đích nào đó mà không có khả năng từ bỏ sự dính mắc của tâm. Đầu tiên, chúng ta cố gắng từ bỏ và rồi lại cố gắng dính mắc lại. Loại từ bỏ đó là cách từ bỏ theo truyền thống và thói quen mà không có khả năng từ bỏ sự dính mắc của tâm.

Theo thói quen, chúng ta giữ giới mà không có khả năng từ bỏ làm các việc thế gian. Chúng ta giữ giới cùng lúc với làm các việc thế gian

Cũng như thế với hành thiền. Chúng ta hành thiền cùng lúc với làm các việc thế gian. Đó là lý do tại sao không thể trở thành **vipassana thực sự**. Cũng như thế với việc giữ giới, sila, không thể trở thành giữ giới thực sự mà chỉ là giữ giới tâm tạo.

**Vì không thực sự nên không an toàn và chắc chắn.** Đó là lý do tại sao có những

vấn đề như phá giới, mất định, mất niềm tin ở ai đó.

Nếu tâm từ thực sự, sẽ không bao giờ bị mất mà rất chắc chắn, thậm chí khi chúng ta đối mặt với những sự việc có thể làm mất tâm từ. Như tâm từ của Đức Phật, vì tâm từ của Đức Phật là thực sự, Đức Phật không bao giờ bị mất tâm từ cho tất cả chúng sinh, trong đó *bao gồm cả Devadatta, người mà luôn cố gắng làm hại Đức Phật*. Nếu tâm từ của chúng ta không phải là tâm từ thực sự, chúng ta sẽ mất nó ngay cả khi đối mặt với những trường hợp rất tầm thường.

Nếu như chúng ta không hành thiện, một cách tự nhiên, chúng ta sẽ sử dụng dana, sila, bhavana, panna tâm tạo. Chúng ta đã quen hài lòng với những thứ tâm tạo. Chúng ta phải cố gắng làm việc phước

thiện theo cách đúng đắn. Có nghĩa là chúng ta phải làm việc phước thiện để thực sự là việc phước thiện: giữ giới thực sự, định thực sự, tuệ thực sự mà không bao giờ có thể mất.

## **7. Hành thiện theo cách đúng đắn**

Nghe Pháp và hành thiện là các việc phước thiện.

Tôi cũng giúp mọi người làm việc phước thiện bằng cách giúp cho họ nghe Pháp và hành thiện.

Bằng việc dạy Pháp theo cách đúng đắn (*chỉ dạy mà thôi, chỉ làm mà thôi*), tôi cũng đang giúp mọi người hành thiện theo cách đúng đắn (*chỉ thực hành thiện mà thôi*)

Nếu tôi dạy Pháp mà chú trọng vào các sự thật tâm tạo như *cái gì, khi nào, ở đâu, thế nào, ai là thầy và thiện sinh* thì thiện sinh

sẽ hành thiền với sự chú trọng vào các sự thật tâm tạo

Tôi dạy Pháp theo cách đúng đắn (*chỉ dạy mà thôi*) với khả năng cao nhất để giúp đỡ cho thiền sinh có thể hành thiền theo cách đúng đắn (*chỉ thực hành thiền mà thôi*)

Người mà chưa có khả năng Chỉ dạy mà thôi

- (1) Thì mặc dù đã thực hành được việc **chỉ sử dụng mà thôi** những cuộc sống khác nhau của thiền sinh, của thầy, thời gian, nơi chốn...
- (2) Và thực hành được việc **chỉ làm mà thôi**, chỉ hành mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi trong việc nghe Pháp, hành thiền  
Thì người đó vẫn chưa hoàn thiện trong việc **chỉ dạy mà thôi**, người thầy cần phải làm rất nhiều việc phước thiện để giúp người khác hiểu Pháp và giải quyết

những khó khăn của họ mà không có sự phân biệt và giới hạn, vì thế mà vị thầy có thể chỉ dạy mà thôi, dù cho người đó đã rất thành thạo và đã thành tựu hoàn toàn trong việc thực hành thiền

Việc có trách nhiệm với bản thân là một loại trợ giúp lớn lao cho việc có trách nhiệm với người khác.

Với tôi, làm việc phước thiện là **chỉ làm mà thôi**. Quan trọng là thiền sinh cần cố gắng **chỉ kinh nghiệm mà thôi**. Tôi sử dụng cuộc sống của vị thầy, cuộc sống của thiền sinh. **Các cuộc sống khác nhau chỉ để áp dụng mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, mà không có dính mắc và nhầm lẫn** là tồn tại thực sự.

Cố gắng làm việc phước thiện theo cách đúng đắn, (chỉ làm mà thôi), mà không

dính mắc hay chối bỏ, thay vì làm việc phước thiện với sự dính mắc chặt chẽ như thường lệ.

## 8. Khả năng tìm kiếm sự thật

Tôi dạy Pháp theo cách đúng đắn, **chỉ dạy mà thôi**, vì vậy thiền sinh cần nghe theo cách đúng đắn, **chỉ nghe mà thôi và chỉ kinh nghiệm mà thôi**. Làm việc phước thiện là phá vỡ truyền thống, thói quen và lối hành động thông thường. Bằng việc làm việc phước thiện theo cách đúng đắn, chúng ta có thể thành tựu khả năng không theo quy ước. Thông thường chúng ta sử dụng các hành động vô minh với tham, sân, si. Các loại khả năng tâm tạo đó chỉ tạo ra những suy nghĩ, sáng tạo, phát minh mang tính tạm thời, giả tạo.

Bằng việc cố gắng làm các việc phước thiện bố thí, trì giới, hành thiền như Đức

Phật đã dạy, sức mạnh của sự xả ly sẽ tăng trưởng. Nếu chúng ta dám từ bỏ tài sản, chúng ta sẽ có được sức mạnh của sự từ bỏ tài sản. Nếu chúng ta không dám từ bỏ như vậy, chúng ta sẽ không có khả năng đó mà chỉ có khả năng làm kinh doanh( trao đổi) mà thôi.

Nếu bạn giữ giới, bạn sẽ có sức mạnh của việc từ bỏ tham muốn của tâm. Nếu bạn không giữ giới, bạn sẽ chỉ có sức mạnh từ việc làm gì đó với tham muốn. Bằng việc từ bỏ việc chạy theo các tham muốn và cố gắng tìm ra sự thật, bạn sẽ có khả năng tìm kiếm được sự thật. Không quan trọng là bạn có tìm thấy nó không mà quan trọng là đi tìm nó.

Cố gắng làm việc phước thiện không giới hạn để có được khả năng mà bạn chưa từng có.

## **9. Thay đổi năng lực:**

Bản thân tôi có cơ hội hành thiền vào năm 29 tuổi, khi đó tôi nhận ra sức mạnh của sự xả ly và học để có thể sử dụng nó. Tôi từ bỏ công việc thế gian và hành thiền. Bằng việc làm như vậy, tôi có thể phá vỡ lối cư xử truyền thống của những người làm kinh doanh. Tôi đã không thể phá vỡ truyền thống của đời sống sinh viên khi tôi đang đi học. Tôi đánh giá nền giáo dục tâm tạo như một trò điên rồ. Tôi đã đánh giá quá cao mọi thứ tâm tạo. Tôi chủ yếu tập trung vào tiền, vấn đề lõi lõi trong việc kinh doanh. Tôi chỉ có được sức mạnh của sự xả ly đối với truyền thống và những sự thật tâm tạo khi bắt đầu hành thiền.

Bằng việc làm các việc phước thiện một cách bền bỉ, khả năng của tôi đã chuyển từ khả năng của việc làm với những kỹ năng

tâm tạo sang khả năng cao hơn của việc làm với sự xả ly. Bằng việc làm các việc phước thiện, tôi có khả năng từ bỏ suy nghĩ, làm kinh doanh và đánh giá cao việc thế gian. Và tôi có khả năng đánh giá sâu sắc và coi trọng giá trị của sự thật (Phật, Pháp, Tăng)

**“Sức mạnh của việc làm gì đó” không hoàn hảo**

**“Sức mạnh của việc xả ly” là hoàn hảo**

## **10. Làm sao từ bỏ hành động theo thói quen của tâm**

Chúng ta phải làm việc phước thiện để có thể có đủ phước cao thượng.

Theo thói quen, chúng ta làm việc phước thiện với tâm chú trọng vào các sự thật tâm tạo như *cái gì, khi nào, ở đâu, ai, thế nào*,

với những hạn chế và giới hạn và thái độ vô thức về việc trở thành cái gì đó hoặc mọi thứ mà chúng ta thêm muốn hay chạy trốn khỏi những thứ chúng ta không mong muốn.

Chúng ta phải thực sự làm việc phước thiện như thế nào: làm việc phước thiện theo cách đúng đắn bằng việc chỉ làm một cách bền bỉ. Làm càng nhiều càng tốt và bạn sẽ có sức mạnh lớn hơn để tiếp tục làm. *(Ví dụ, nếu bạn làm một cách tạm thời, sẽ có sức mạnh tạm thời. Nếu làm với ít sự xả ly, có sức mạnh của việc xả ly ít. Nếu làm với sự xả ly nhiều, có sức mạnh của sự xả ly nhiều. Nếu có thể từ bỏ đến khi không còn gì để từ bỏ, bạn sẽ có sức mạnh của sự xả ly hoàn toàn)*

Làm với sự xả ly nhằm tạo ra sức mạnh tối cao của sự xả ly

**Sức mạnh xả ly càng lớn,**

**Sự dính mắc vào các sự thật tâm tạo càng ít.**

Và bạn sẽ có thể từ bỏ sự tập trung vào các sự thật tâm tạo. Bạn có thể từ bỏ được thói quen truyền thống của tâm

Theo thói quen, chúng ta sử dụng tâm với sự dính mắc vào các sự thật tâm tạo. Chúng ta sẽ không thể từ bỏ sự dính mắc vào các sự thật tâm tạo trừ phi chúng ta có sức mạnh của việc làm việc phước thiện. Chúng ta sẽ không thể dừng lại hay kiểm soát tâm của chúng ta và các hành động của tâm.

Chỉ khi chúng ta cố gắng làm các việc phước thiện cho Phật, Pháp, Tăng thì chúng ta có thể từ bỏ thói quen hành động của tâm. Chúng ta sẽ có thể kiểm soát được tâm.

## **11. Sử dụng cuộc sống và tài sản theo cách đúng đắn**

Tôi đã xuất gia làm nhà sư nhờ sức mạnh của sự xả ly và bây giờ tôi sử dụng cuộc sống của nhà sư với sức mạnh của sự xả ly.

Cuộc sống và tài sản liên tục trôi đi. Vì vậy sử dụng cuộc sống và tài sản với sức mạnh của sự xả ly thì thích hợp và đúng đắn (*sử dụng theo cách đúng đắn*). Nếu không, bạn sẽ không thể sử dụng cuộc sống và tài sản vốn chỉ là để xả ly và từ bỏ, theo cách đúng đắn.

Chẳng có gì phải lo lắng cho bản thân hay người khác nếu như có sức mạnh xả ly. Chỉ khi bạn có sức mạnh của sự xả ly, bạn có thể làm việc phước thiện không giới hạn.

## **12. Chúng ta có thể áp dụng vào cuộc sống hiện nay không?**

Làm việc phước thiện là cách để tạo ra sức mạnh cao nhất của tâm Vô tham, vô sân, vô si.

Chúng ta nên cố gắng làm việc phước thiện (bồ thí, trì giới, hành thiện - chỉ làm mà thôi). Nếu chúng ta có sức mạnh lớn lao của việc làm việc phước thiện, chúng ta sẽ hiểu được cuộc sống này chỉ để sử dụng mà thôi. Và chúng ta sẽ hoàn toàn có thể chịu đựng được những điều tốt và xấu xảy đến trong đời. (như là đau, khổ, bệnh, già, chết)

Chúng ta phải tăng khả năng chịu đựng nhiều nhất có thể, như vậy chúng ta có thể thích ứng được với cuộc sống đầy khổ đau hiện nay. Nếu chúng ta có khả năng đó thì không có gì quan trọng với chúng ta, dù tốt hay xấu. Nếu không, mọi thứ dường như quan trọng và theo đó, tạo ra thêm những vấn đề mới.

### **13. Tại sao chúng ta cần kiên nhẫn với cái đau, sự khổ sở:**

Tôi có thể truyền bá Giáo Pháp như Đức Phật đã dạy, qua sức mạnh của sự xả ly, sức mạnh của sự bao dung, và sức mạnh của sự kham nhẫn cái đau, cái khổ mà không dính mắc, kết quả là, không có vấn đề gì với tôi ngay cả khi những người khác cố gây khó dễ cho tôi.

Chúng ta cần phải bao dung với cái đau, cái khổ khi làm các việc phước thiện bằng cách quy y Phật, Pháp, Tăng. Nếu không thể bao dung với những cái khổ đó, chúng ta sẽ không thể tiếp tục làm việc phước thiện.

### **14. Cách làm các việc phước thiện một cách thực sự:**

Chúng ta sẽ không thể tiếp tục hành thiện nếu chúng ta không thể kham nhẫn với những sự chỉ trích

Không quan trọng là cái gì đang thay đổi hàng ngày trên thế giới bất ổn của chúng ta. Quan trọng là có sức mạnh tối cao của việc làm việc phước thiện.

Tôi có thể hành thiện vì tôi có sức mạnh của sự xả ly cuộc sống và tài sản. Nếu không, tôi sẽ phải tiếp tục công việc kinh doanh, sợ mất hết tiền, tôi sẽ phải tiếp tục chữa trị vì sợ chết.

Tôi bền bỉ hành thiện, vì thế mà sức mạnh của sự xả ly ngày càng lớn mạnh. Tôi có thể từ bỏ các truyền thống của thế gian, những cái mà cản trở con đường làm việc phước thiện thực sự. Bằng việc hành thiện, không cần phải quan tâm đến điều gì nữa (*như sức khỏe, sự an toàn, cuộc sống, những lời nhận xét tiêu cực...*)

**Cách làm việc phước thiện thực sự là cố gắng làm việc phước thiện mọi lúc, mọi**

**nơi, với mọi người, trong mọi tình  
huống, giàu hay nghèo, khỏe hay không  
khỏe...**

**.....HẾT.....**

## GIỚI THIỆU TRUNG TÂM THABARWA





Năm 2007, Trung tâm Thabarwa được thành lập bởi Thiền Sư U Ottamasara với mục đích tạo một môi trường cho các thiền sinh được tiếp cận và thực hành Thiền Vipassana theo giáo pháp của Đức Phật.

Kể từ ngày thành lập, Trung tâm với diện tích gần 85 ha đã chào đón hơn 2000 người đến sinh sống cũng như thiền tập, không phân biệt tuổi tác, chủng tộc, địa vị xã hội, tình trạng sức khỏe, nơi đây là điểm dừng chân yên bình cho bất kỳ ai, kể cả người già, người có hoàn cảnh khó khăn và thậm chí, những người mắc bệnh hiểm nghèo. Trung tâm cung cấp miễn

phí những nhu yếu phẩm như thức ăn, quần áo, chỗ ở và dịch vụ y tế để tất cả mọi người có thể tập trung vào việc học và hành Pháp.

Tất cả mọi người đến đây đều có cơ hội được sinh sống lâu dài trong môi trường giáo Pháp, cùng nhau thực hành các việc phước thiện, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau, đồng thời, duy trì được việc học và hành thiền. Tại đây, các thiền sinh sẽ có những trải nghiệm hết sức khác biệt so với cuộc sống ở các trung tâm Thiền khác. Đặc biệt, đây là môi trường tuyệt vời cho việc thực hành từ bỏ sự dính mắc – đúng như lời dạy của Thiền Sư U Ottamasara.

## **VÀI THÔNG TIN VỀ LÀNG PHÁP BẢO 15 FEETS**

Tại Myanmar hiện nay có rất nhiều lao động thủ công hoặc công an, giáo viên công chức không có nhà ở. Họ không có khả năng mua nhà riêng và ngay cả thuê nhà ở với mức phí 20-30\$/tháng cũng là một khoản không nhỏ đối với những gia đình có mức thu nhập chỉ 150\$/tháng. Ngoài ra có một bộ phận rất lớn những người già không nơi nương tựa, hoặc nạn nhân của những vụ động đất, bão lụt hay chiến tranh cũng đang rơi vào hoàn cảnh hết sức khó khăn, cơ cực. Những lo toan về điều kiện vật chất tối thiểu là một gánh nặng quá lớn nên việc hành thiện – làm việc phước thiện là điều ít ai có thể nghĩ đến.

Sayadaw Ottamasara đã thành lập làng Pháp Bảo 15fees với mong muốn xây dựng 1 tập thể dân cư mà ở đó mọi người vừa có thể sinh sống vừa có thể làm các việc phước thiện(bố thí, giữ giới, hành thiện) theo lời Đức Phật đã

chỉ dạy. Ngài đã cung cấp cho họ các điều kiện sinh hoạt thiết yếu tùy theo hoàn cảnh của từng gia đình nhưng Ngài không chỉ cho họ một mảnh đất, một mái nhà, Ngài còn cho họ một gia đình Pháp bảo, tấm gương thân giáo hành thiện quên mình và những lời giảng Pháp của Ngài đem đến cho họ một tư tưởng mới, nhận thức mới về cuộc đời. Từ nhận thức mới đó những con người ở đây đang từng bước thay đổi các hoạt động của Thân, Khẩu, Ý trở nên thiện lành hơn, do đó họ đang thay đổi được số phận, góp phần thay đổi xã hội và thế hệ tương lai.

Để được cấp đất miễn phí tại 15feets, các gia đình phải tham dự 1 khóa tu 10 ngày để được xét duyệt nhận đất, tùy hoàn cảnh của mỗi gia đình Sayadaw sẽ cung cấp thức ăn hàng ngày, điện, nước sinh hoạt và nước uống, đường xá, cầu cống, nhà tắm và phòng vệ sinh chung.

Trong thời gian đầu mới tới và gia đình quá khó khăn Ngài sẽ chu cấp đầy đủ mọi mặt, nhưng sau một thời gian các gia đình phải tự lo thực phẩm hàng ngày. Việc xây các căn nhà tre, thông thường do các gia đình tự chi trả, Ngài chỉ xây giúp cho các gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, phần lớn những ngôi nhà chung dành cho nhiều hộ gia đình thì Sayadaw sẽ tự chi trả.

Cùng với việc mua lại đất (hoặc nhận cúng dường) để chia cho các thành viên tại 15feets, Sayadaw còn phải chi trả rất nhiều chi phí cho việc xây đường, san nền lấp ao hoặc các bãi lầy lội, đào giếng nước sinh hoạt hoặc giếng nước uống, đặt đường điện, xây các khu vệ sinh và toilet công cộng, xây chợ và trường học. Ở giữa làng là Dhamma hall( Thiền đường) là nơi Ngài và các vị Sư tới giảng Pháp hàng tuần nhưng cũng là địa điểm sinh

hoạt chung của cả làng, hiện đang được sử dụng như trường học cho trẻ em, bệnh viện lưu động khi có bác sỹ tình nguyện tới khám bệnh cho dân làng...

Hàng ngày Sayadaw và Chur tăng chia nhau đi khát thực trên thành phố Yangoon, khoản thực phẩm và tiền nhận được sẽ được chi dùng chung, tiền sẽ trả cho khoản điện nước, còn thực phẩm sau khi chư Tăng dùng xong sẽ chia xuống cho những gia đình nghèo chưa đủ điều kiện tự sinh sống. Với số lượng thành viên rất đông như hiện nay thì hàng ngày Sayadaw phải chi một khoản tiền không nhỏ cho việc mua thực phẩm, thông thường sẽ cung cấp cơm và 1,2 món carry( món kho, xào của người Miến điện)

Thường xuyên Sayadaw đi giảng Pháp ở các bệnh viện, nhà dân. Ngài không lựa chọn thí chủ thỉnh mời điều kiện kinh tế, hoàn cảnh gia

đình như thế nào. Có người cầu nghe Pháp thì Ngài sẽ tới dù đêm khuya mưa gió hay đường xa khó đi. Do nhiều những việc làm quên thân mình cho quyền lợi của người khác ấy, Sayadaw ngày càng trở nên nổi tiếng, nhiều người biết tới Ngài, đến để xin được giúp đỡ cũng như đến để giúp đỡ Ngài. Ngài là tấm gương Thân Giáo sống động, minh chứng cho việc làm phước thiện vô giới hạn sẽ đem lại sự buông bỏ hoàn toàn khỏi những dính mắc.

## **PHỎNG VẤN NGÀI THIỀN SƯ U. OTTAMASARA VỀ LÀNG PHÁP BẢO 15 FEETS**

- 1. Thưa Ngài, Do đâu Ngài lại có ý tưởng xây dựng làng 15feetss, mục đích của Ngài là gì?*

Có rất nhiều khó khăn khi tôi hành thiền ở nhà. Trong cuộc sống bình thường hành thiền cũng rất khó khăn. Hiểu được điều đó, tôi đã xây dựng làng Pháp bảo 15feets, là nơi mọi người vừa có thể sinh sống vừa có thể hành thiền.

Trước khi thành lập làng 15 feets, tôi đã thành công trong việc tạo dựng trung tâm thiền Thabarwa. Đây không phải là một trung tâm thiền thông thường. Do đó, việc xây dựng 15 feets không nằm ngoài khả năng của tôi và các thiền sinh của Thabarwa.

Làng 15 feets được xây dựng dựa trên sự phát triển của Trung tâm Thabarwa. Do Thabarwa đang phát triển nên 15 feets cũng có nhiều cơ hội để phát triển. Tại ngôi làng này, tất cả các thành viên trong gia đình, họ hàng, bạn bè đều có thể cùng nhau làm việc

phước thiện và hành thiện. Hầu hết mọi người không thể sống cả đời tại một trường thiện như sống tại 15 feet. Với những người có vấn đề về sức khỏe hay tuổi tác, hoặc không có khả năng tu tập miên mật trong thời gian dài thì sẽ không thể sống được ở một trung tâm thiện như là ở 15 feet.

*2. Với tư cách là 1 vị Sư, Ngài có thuận lợi gì và khó khăn gì khi thực hiện dự án này?*

Mục đích của tôi trong việc dạy Thiện là để truyền bá lời dạy của Đức Phật. Với việc thực hiện dự án 15 feet, tôi đã đạt được mục đích này của mình. Đây chính là điểm thành công trong hoạt động của 15 feet.

Trước khi xây dựng 15 feet, hầu hết mọi người đều hiểu lầm tôi do tôi đi mua đất.

Nhiều người dân làng tới và bán đất cho tôi vì họ đang cần tiền và mong muốn bán được đất. Trong khi đó, cũng có rất nhiều người cần đến nhà và cần đến sự giúp đỡ của tôi. Do đó, tôi không thể dừng lại được việc mua đất mặc dù bản thân không muốn. Tôi mua đất để đáp ứng nhu cầu của mọi người. Rất

nhiều người, kể cả các vị sư cũng hiểu lầm, họ băn khoăn tại sao tôi lại phải mua nhiều đất như vậy.

Tôi không có nhiều tiền để mua đất, tôi sử dụng tiền cúng dường cho việc xây nhà ở Thabarwa để mua đất cho làng 15 feets. Vào thời điểm đó, việc xây cất các tòa nhà chưa thật sự cấp thiết đối với Thabarwa, trong khi nhu cầu ở 15 feets là rất lớn và khẩn cấp. Do vậy mà vào thời gian đầu, nhiều thí chủ cũng hiểu lầm tôi. Khi tôi bắt

đầu dự án 15 feets, hiểu lầm dần dần được xóa bỏ. Vì hầu hết đất tôi mua không phải là do tôi muốn nên rất dễ dàng để xả bỏ sự dính mắc vào những mảnh đất đó. Tôi mua đất không phải để thỏa mãn lòng tham của tôi mà để đáp ứng nhu cầu của người cần mua và người cần bán đất cho tôi. Ở giai đoạn đầu của dự án này, hầu hết mọi người từ Thabarwa chuyển tới đó sinh sống mà không có cư dân ở bên ngoài. Dần dần, rất nhiều người từ những nơi rất xa cũng đến sinh sống.

Vì tôi đã thành công khi giải quyết vấn đề ở Thabarwa, những vấn đề về thức ăn, chỗ ở và các nhu cầu thiết yếu khác nên tôi hiểu được cách giúp đỡ mọi người.

*3. Trong tương lai, Ngài có dự định gì thêm để giúp đỡ những người sinh sống tại đây?*

Hiện tại, 15 feets và Thabarwa hoạt động dựa vào nhau. Nhờ học hỏi ở Thabarwa nên những người dân ở 15 feets biết cách làm phước thiện. Do đó, cuộc sống của họ lại đang dần dần thay đổi, trở nên tốt đẹp hơn. Không chỉ có tôi mà hầu hết các thiện sinh ở Thabarwa có thể làm phước thiện suốt cả thời gian. Hoạt động đó cũng đang hỗ trợ cho 15 feets.

*4. Trong tương lai, Ngài có dự định xây dựng tiếp những khu làng như vậy nữa không? và có gì đổi mới so với 15 feets?*

15 feets đang ngày càng trở nên nổi tiếng ở Myanmar. Ngày càng nhiều người biết tới tôi và 15 feets. Do đó, tôi sẽ tiếp tục xây dựng những làng Pháp như vậy. Để xây dựng được một làng thiện, đối với tôi hiện nay không còn quá khó, vì tôi đã biết cách,

đã có nhiều kinh nghiệm. Tất cả những làng thiện mà tôi xây dựng sẽ là sự kết hợp giữa một trung tâm thiện với một ngôi làng, không chỉ là một làng dân thông thường. Đối với một trung tâm thiện, những nhu cầu thiết yếu thì không quá nhiều. Còn đối với một ngôi làng, những nhu cầu căn bản cho cuộc sống rất nhiều, tôi phải làm rất nhiều việc như xây trường học, đường xá, giếng nước,...

*5. Ngoài việc xây dựng những khu làng dành cho người nghèo, xin Ngài cho biết Ngài còn hoạt động phước thiện nào nữa không ?*

Ở thời điểm hiện nay, tôi đang xây dựng làng này để dành cho người nghèo. Sau này tôi sẽ xây dựng những ngôi làng cho những người có kinh tế khá hơn và người nước

ngoài. Như vậy, họ có thể giúp đỡ cho những người nghèo.

Hầu hết các lời dạy của tôi là cho các thiện sinh và người bệnh. Tôi đi nhiều bệnh viện, tới các nhà riêng để dạy thiền.

Hiện nay tôi đang triển khai xây dựng bệnh viện Pháp bảo, miễn phí cho tất cả các bệnh nhân là thiện sinh.

### *6. Là một Thiền Sư, công việc giảng dạy của Ngài như thế nào ạ?*

Là một vị Thiền Sư, tôi có cơ hội để học hỏi và hoàn thiện nhiều kỹ năng như đọc, viết, nghiên cứu – những kỹ năng giúp một Thiền Sư có thể giảng dạy được tốt hơn. Hầu hết các lời dạy của tôi dành cho các thiện sinh và những người bệnh. Tôi đã đến nhiều bệnh viện, tư gia để dạy thiền. Do đó,

tôi có nhiều kỹ năng để dạy thiền cho các thiền sinh hay người bệnh. Tuy nhiên, tôi lại không có đủ kỹ năng để dạy cho các đối tượng khác như trẻ em và những người chưa quan tâm nhiều đến thiền. Do đó, tôi còn phải học hỏi rất nhiều.

Những lời chia sẻ pháp cũng như những hoạt động của tôi đã khá nổi tiếng nên tôi không có đủ thời gian để hoàn thiện các điểm yếu của mình, nhưng tôi vẫn phải tiếp tục hoàn thiện mình; do đó, tôi sẽ phải dừng lại một số hoạt động của mình để tiết kiệm thời gian.

## **CHIA SẺ PHÁP CÙNG CÁC THIỀN SINH VIỆT NAM**

Con đường Trung Đạo là con đường không chỉ có hành thiền mà còn là làm tất cả các

việc phước thiện khác. Thiện tập là cần thiết nhưng chỉ thiện tập thôi thì chưa đủ. Cốt lõi của việc hành thiện là sự buông bỏ các Ý nghiệp. Mục đích của việc giữ Giới là từ bỏ tất cả các thân nghiệp và khẩu nghiệp. Mục đích của việc bố thí là sử dụng tất cả các chúng sinh vô tình cũng như hữu tình với mục đích xả ly.

Thông thường, tất cả chúng ta đều sử dụng năng lực tâm tạo để Bố thí, Trì giới và Hành thiện. Cách làm việc truyền thống của chúng ta không trung đạo. Thông thường, chúng ta tiếp cận các chúng sinh vô tình và hữu tình với sự chấp thủ. Thông thường, chúng ta sử dụng Thân nghiệp, Khẩu nghiệp, Ý nghiệp để làm mọi việc, mà không dùng để xả ly. Vì vậy, chúng ta đang tạo thêm ra các Thân-Khẩu-Ý nghiệp. Ý tôi muốn nói ở đây là, chúng ta đang làm các việc thiện không theo

cách đúng đắn. Chúng ta sẽ luôn làm bất cứ điều gì làm được với thân khẩu ý nghiệp mà không với mục đích xả ly. Chúng ta thường làm bởi vì chúng ta chỉ có năng lực bình thường chứ không phải năng lực xả ly. Chúng ta thường bắt chước lẫn nhau trong thân khẩu và ý nghiệp. Bởi vì chúng ta chưa có được cái năng lực của sự xả ly. Có rất nhiều người trên thế giới này đang làm việc thiện nhưng phần lớn mọi người đều bắt chước lẫn nhau. Thí chủ bắt chước thí chủ, thiện sinh bắt chước thiện sinh, chỉ là bắt chước hành động của nhau mà thôi. Điều mà chúng ta thực sự cần làm là có thể ngừng lại cái việc bắt chước đó, bắt chước cái hành động đó. Tất nhiên là chúng ta cần làm việc thiện, nhưng chúng ta cần phải biết chủ định làm việc thiện với mục đích để từ bỏ tất cả, tất cả mọi người và tất cả các hành động. Chúng ta có thể bắt đầu như vậy nhưng chúng ta không nên kết thúc như

thế, việc bắt chước các hành động của thiện sinh khác thì chỉ có thể làm vào lúc đầu mà thôi. Việc làm của tôi hiện giờ là sửa chữa các tà kiến ở những người muốn làm việc thiện. Vào lúc đầu, khi mới bắt đầu tôi cũng không thể dạy như cách đó mà tôi dạy mọi người phải làm như thế này và phải làm như thế kia, nhưng đó chỉ là ở thời gian ban đầu mà thôi. Bây giờ cùng với thời gian thì tôi dạy cho mọi người cách sử dụng cái chánh kiến, hiểu biết đúng đắn. Bởi vì nghiệp thân khẩu ý của bạn tùy thuộc vào mỗi tình huống cụ thể, nhưng cái điều mà bạn không nên quên, không được quên đó là cái chánh kiến về hành động, là cần sử dụng cái hành động để xả ly, đó là mục đích tối thượng. Tôi đã dạy thiện được hơn 10 năm nay, chính vì vậy tôi có thể dạy đúng đắn hơn mà không có sự dính mắc của các đệ tử, vào tôi và vào lời dạy của tôi, không có sự dính mắc vào lời dạy của tôi cũng như vào lời

dạy theo phương pháp truyền thống và không có sự chấp thủ vào kết quả.

Bất cứ điều gì xảy ra dù bạn có hiểu hay không, chỉ biết rằng đó là kinh nghiệm thôi đừng nên chấp thủ vào việc cái này đúng, cái này sai. Không chỉ làm việc thiện mà tất cả các hành động khác cũng cần thiết; tùy vào từng tình huống nhưng dù làm gì đi nữa chúng ta đừng quên sự thật là làm tăng lên cái khả năng xả ly chứ không phải tăng lên cái khả năng làm việc. Khi ban đầu chúng ta chỉ bắt chước các vị đệ tử chứ không bắt chước được người thầy nhưng sau đó chúng ta cần vượt lên trên người đệ tử và có khả năng bắt chước được người thầy, bắt chước Đức Phật. Khi mới ban đầu, chúng ta cần thực hành với tư cách 1 người đệ tử nhưng sau đó chúng ta cần phải cố gắng thực hành vượt qua người đệ tử. Đa phần mọi người làm việc thiện không

thể vượt lên trên hành động của người đệ tử bởi vì họ sử dụng những hiểu biết không trọn vẹn.

Khi chúng ta có được năng lực của sự xả ly, năng lực đó sẽ từ bỏ các khái niệm về các chúng sinh hữu tình cũng như vô tình thì khi đó không còn lo lắng sự dính mắc đối với cuộc sống, cũng như đối với mọi thứ, với con người.

Thông thường thì chúng ta sử dụng cuộc sống của chúng ta với sự chấp thủ bởi vì cái năng lực của chúng ta hiện có chỉ có thể là chấp thủ chứ không thể từ bỏ. Chính vì vậy khi mà chúng ta làm bất cứ điều gì thì chúng ta làm cho bản thân với khái niệm tự ngã. Khi chúng ta có được cái năng lực từ bỏ, xả ly thì điều gì chúng ta làm cũng chỉ để sử dụng mà thôi, bất cứ cái gì xảy ra cũng chỉ là kinh nghiệm mà thôi. Với quan kiến tôi làm việc đó, tôi hành

thiên, tôi bố thí; đều từ cái hiểu biết không trọn vẹn. Sai lầm thực sự liên quan đến cái trí tuệ hay hiểu biết không hoàn chỉnh, không trọn vẹn. Chúng ta cho rằng cái này đúng, cái này sai, cái này tốt, cái kia xấu và câu trả lời đó đến từ hiểu biết không trọn vẹn. Đó là bởi lẽ chúng ta không có khả năng sử dụng sự thật tâm tạo một cách đúng đắn, tức là chỉ sử dụng mà thôi.

Tất cả chúng sanh hữu tình và vô tình đều liên quan đến tâm của chúng ta, đến sự sống và cái chết. Tâm của chúng ta sinh khởi là bởi sự tạo tác, đó không phải là sự thật gốc hay sự thật nguyên thủy. Sự thật tâm tạo thì chỉ sử dụng năng lực tâm tạo và trí tuệ tâm tạo, chính vì vậy các năng lực tâm tạo và trí tuệ tâm tạo không hoàn hảo, không trọn vẹn.

Chúng ta biết về Đức Phật, chúng ta biết về giáo lý của Người, chúng ta biết về Chư Tăng

nhưng chúng ta chỉ biết với năng lực tâm tạo, với trí tuệ tâm tạo và chính vì thế cái hiểu biết đó nó không hoàn hảo.

Sở dĩ tôi giải thích cho các bạn như vậy vì tôi không muốn dừng lại ở trí tuệ tâm tạo hay ở cái năng lực tâm tạo. Cái chân lý về năng lực tâm tạo hay trí tuệ tâm tạo thì không để chối bỏ cũng như không để dính mắc, chỉ sử dụng mà thôi.

### **Câu hỏi của thiền sinh:**

Thân và Tâm thì cũng không để dính mắc hay chối bỏ mà chỉ để sử dụng mà thôi có phải không?

### **Thiền Sư:**

Đúng như vậy. Cách dạy của tôi hiện nay là giúp cho mọi người sử dụng sự thật tâm tạo

theo 1 cách đúng đắn chứ không đưa ra cái lời giải thích trực tiếp về giáo lý của Đức Phật với những cái kinh nghiệm mà Người đã dạy. Chúng ta hiểu về giáo lý của Đức Phật nhưng cái hiểu đó tới từ trí tuệ chưa trọn vẹn, chính vì vậy chúng ta không nên dừng lại ở cái hiểu biết hiện giờ của chúng ta.

Nếu bạn chấp thủ vào cái hiểu biết của mình về Đức Phật và giáo lý của Ngài là đã đúng rồi thì bạn sẽ dừng lại sự tiến bộ ở trong cái hiểu biết không hoàn hảo đó. Tôi muốn thay thế chánh kiến vào cái hiểu trước đây của bạn và chính vì vậy hãy chỉ sử dụng cái hiểu này thôi và bằng cách đó thì các bạn sẽ xả bỏ được cái hiểu biết đã có trước đây. Chúng ta cho rằng chúng ta hiểu về danh và sắc, tức là điều mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta, nhưng trên thực tế thì chúng ta chưa thật sự hiểu về danh và sắc, chính vì vậy mà tôi muốn bạn từ

bỏ cách hiểu thông thường. Danh, Sắc và Niết Bàn là những sự thật nguyên thủy, sự thật gốc, trong khi đó thì chúng ta lại sử dụng cái trí tuệ tâm tạo để hiểu nó. Vì vậy chỉ khi nào có được cái trí tuệ gốc thì nó mới hiểu được sự thật gốc. Chính vì lẽ ấy cái hiểu biết của chúng ta về Danh, Sắc, Niết Bàn không đúng.

Với trí tuệ chưa hoàn hảo, chúng ta biết về Sự thật gốc không hoàn hảo nhưng điều mà chúng ta cần làm là nên biết cách sử dụng cái hiểu biết chưa hoàn hảo ấy 1 cách đúng đắn trên con đường Trung. Tức là thông thường chúng ta có thói quen chấp thủ vào cái hiểu biết của ta rằng đây là Danh, đây là Sắc, chúng ta biết về Danh, về Sắc và Niết Bàn từ trước và vấn đề là chúng ta sử dụng những cái hiểu biết đấy với sự chấp thủ, chúng ta chấp thủ vào cái hiểu biết không hoàn hảo đó. Và chính vì lẽ ấy chúng ta không thể sử dụng sự

thật tâm tạo một cách đúng đắn. Nếu chúng ta chấp thủ vào hiểu biết không hoàn hảo thì chúng ta sẽ không thể biết một cách hoàn hảo. Tất cả trí tuệ tâm tạo, hiểu biết tâm tạo và năng lực tâm tạo mà chúng ta có thì không phải để chối bỏ và không phải để dính mắc.

Vấn đề là chúng ta đang sử dụng những cái đó với sự dính mắc, chúng ta nên cố gắng sử dụng chúng với sự buông xả. Làm mọi thứ với sự dính mắc và chấp thủ là bản chất tự nhiên của chúng ta. Chúng ta cần biết cách làm thế nào mà không có sự dính mắc, làm mà không có sự dính mắc; để có thể thoát khỏi sự dính mắc thì chánh kiến là rất cần thiết. Chúng ta cần phải thay đổi hiểu biết của chúng ta về tất cả các sự thật tâm tạo không để chấp thủ, chỉ sử dụng, chỉ kinh nghiệm, chỉ làm, chỉ biết mà thôi.

Chúng ta hiểu rằng chúng ta phải học, phải làm việc, chúng ta phải sống, chúng ta phải ăn nhưng những cái điều đó là do có hiểu biết sai lầm (đúng hơn là chưa hoàn hảo). Đúng là chúng ta có thể ăn, chúng ta có thể ngủ, chúng ta có thể làm việc nhưng chúng ta không cần thiết phải chú ý đến những điều đó, không nhất thiết chú trọng quá mức đến hành động, đến nguyên nhân hay đến kết quả, hay bất cứ điều gì xảy ra, tất cả các hành động chỉ là cái hành động mà thôi không phải để chú tâm quá đến bất cứ cái điều gì xảy ra, chúng chỉ là kinh nghiệm thôi, không nên chú trọng quá.

Tôi đang ốm, tôi đang già hay tôi đang sắp chết cũng vậy, đừng nên chú ý đến kết quả, chúng chỉ là kinh nghiệm mà thôi. Chúng ta có thể làm tất cả những thứ đó nhưng điều mà chúng ta phải làm là làm mà không có cái sự chú trọng quá mức đến hành động, đến con

người, đến thời gian, nơi chốn hay phương pháp; bằng cách này thì tất cả các hành động của chúng ta sẽ chỉ là hành động mà thôi. Nếu chúng ta không thể bỏ được cái thói quen chú ý, chú trọng này thì tất cả các hành động của chúng ta làm sẽ là làm với sự chú ý; Và cái điều mà chúng ta làm, chú ý đến thời gian, chú ý đến nơi chốn, chú ý đến phương pháp và chú ý đến kết quả; Chú trọng hay chú ý quá mức ở đây có nghĩa là chú ý đến nguyên nhân, đến kết quả, đến thời gian, đến nơi chốn và cái đó thì là sai, tất cả đều chỉ là sự thật tâm tạo mà thôi, tất cả sự thật tâm tạo không cần thiết phải để chúng ta phải chú ý đến, không cần thiết phải chú tâm quá mức chỉ, để sử dụng mà thôi.

Theo thói quen thì chúng ta không thể nào sử dụng sự thật tâm tạo một cách Trung Đạo, đúng đắn. Chính vì vậy bất cứ khi nào chúng

ta sử dụng sự thật tâm tạo thì ngay lập tức có sự chú trọng quá mức vào bản thân hay những người khác, đến thời gian hay đến nơi chốn.

Chúng ta cần phải cố gắng làm những việc thiện mà chú trọng đến sự xả ly. Nếu chúng ta chưa làm được những việc thiện thì chúng ta cần làm việc thiện và bây giờ nếu chúng ta đang làm việc thiện thì chúng ta cần phải làm việc đó một cách đúng đắn, chỉ làm mà thôi, kinh nghiệm mà thôi, biết mà thôi. Tất cả chúng ta đều hành thiện nhưng mà chúng ta hành thiện với sự dính mắc, chúng ta có những kinh nghiệm hành thiện mà chúng ta không thể từ bỏ, dính mắc vào những kinh nghiệm đó. Chính vì vậy mà chúng ta đang không sử dụng sự thật tâm tạo một cách đúng đắn.

Trên thực tế cần phải nhớ là chỉ sử dụng mà thôi, chỉ làm mà thôi, kinh nghiệm mà thôi,

biết mà thôi. Nếu các bạn không nghe những lời dạy này thì rất là khó mà để có thể từ bỏ các hiểu biết thông thường, các hiểu biết chưa trọn vẹn. Chúng ta có thể làm những việc thiện, chúng ta có thể bố thí, chúng ta có thể hành thiện, chúng ta có thể giữ giới. Nhưng khi chúng ta làm các việc thiện thì vấn đề là chúng ta làm với cái hiểu biết chưa hoàn hảo. Điều tôi muốn nói ở đây là các hành động thì đúng nhưng hiểu biết thì chưa đúng, chưa phải như là Đức Phật.

Lời dạy của tôi thì liên quan đến điều mà Đức Phật muốn chúng ta hiểu khi mà chúng ta sử dụng sự thật tâm tạo. Đó là lý do nếu như chúng ta có thể sửa chữa được hiểu biết thì chúng ta sẽ có thể làm được các việc thiện theo đúng con đường Trung đạo.

## **Câu hỏi:**

Chúng con có thể làm gì để có được trí tuệ trọn vẹn mà thiền sư nói tới.

## **Trả lời:**

Chúng ta cần phải lấy tất cả các hành động của Đức Phật làm tấm gương, được chừng nào tốt chừng ấy. Làm các việc thiện có nghĩa là chúng ta rất bận rộn, nhưng trên thực tế thì chúng ta chỉ làm cho bản thân mà thôi. Các loài thú vật chúng nó cũng bận rộn mà chúng nó chỉ bận rộn cho bản thân chúng nó. Cái điều mà chúng ta cần làm là chúng ta cần làm việc nhưng không phải chỉ cho bản thân mà chúng ta cần làm những điều cần thiết. Chúng ta cần làm việc không phải chỉ cho bản thân mà chúng ta cần làm điều cần thiết có nghĩa là chúng ta làm không chỉ để cho 1 người hay cho tất cả mà chúng ta làm điều cần phải làm.

Cái hành động đó nó sẽ mang lại lợi lạc cho bản thân, cho mọi người hay có thể cho tất cả nhưng điều cốt yếu là phải làm điều cần thiết đó ở một thời điểm cụ thể, không phải vì tự ngã, làm việc phục vụ cho bản thân thì không được coi là làm việc thiện. Chúng ta cần cố gắng làm cái gì cần thiết để có thể mang lại lợi ích cho 1 người lạ hay cho những người khác trong tương lai. Cái cốt yếu ở đây là làm điều cần thiết và chúng ta cần phải làm mà không có khái niệm về tự ngã ở đây, không chú ý đến một người hay tất cả mọi người thì có nghĩa là làm việc với tự ngã. Khi mà có khái niệm là làm cho 1 người này hay làm cho tất cả tức là đang làm với tự ngã. Bạn cần phải làm cái điều cần thiết mà thôi. Khi mà chúng ta hành thiện thì thông thường chúng ta không thể bỏ được cái sự tập trung quá mức vào bản thân. Và đó là làm với tự ngã, đó là làm với cái cách không đúng đắn. Hãy chỉ

thực hành với cái ý niệm để từ bỏ tất cả. Sự chú trọng vào một cái gì đó có nghĩa là chỉ làm thôi, chỉ thực hành thôi. Con đường Trung đạo duy nhất chỉ là làm, chỉ kinh nghiệm, chỉ biết mà thôi.

Nếu chúng ta làm việc vì tiền thì đó không phải là cái cách đúng đắn. Nếu chúng ta làm việc vì danh vọng thì đó không phải là cách đúng. Chúng ta làm chỉ là làm việc mà thôi, không cần chối bỏ hay dính mắc vào các công việc của thế gian. Có nghĩa là chỉ làm thôi, chỉ sử dụng thôi. Vấn đề ở chỗ là chúng ta khó mà làm cái việc thiện trong đó chỉ có cái làm, chỉ có sự sử dụng mà thôi. Để có thể theo được con đường Trung đạo thì chúng ta cần phải bỏ tất cả các ý niệm về chúng sinh hữu tình cũng như vô tình và tất cả các nghiệp thân khẩu ý. Chỉ với phẩm chất xả ly đối với tất cả các hoạt động thì chúng ta mới có thể

làm các điều chúng ta phải làm và chúng ta mới có thể không làm các điều chúng ta không nên làm.

Mục đích của việc từ bỏ tất cả mọi người, tất cả mọi thứ và tất cả mọi hoạt động để có thể kiểm soát được tất cả các nghiệp thân khẩu ý. Nếu như có được năng lực xả ly thì chúng ta có thể kiểm soát ngay cả ý nghiệp, bằng cách ấy chúng ta không nghĩ cái điều mà chúng ta không nên nghĩ, chúng ta sẽ không nói cái điều mà chúng ta không nên nói và chúng ta sẽ có thể nói cái điều mà chúng ta cần nói và làm cái điều mà chúng ta cần làm.

Nếu chúng ta không thể xả ly mọi thứ thì sẽ có cái ham muốn sở hữu cái này hay cái kia; chẳng hạn như tôi muốn có 1 cái máy camera hay tôi muốn có một cái máy tính đó là vì chúng ta không thể xả ly. Thông thường thì chúng ta sử dụng mọi thứ là để chấp thủ chứ

không để xả ly. Nếu chúng ta không thể kiểm soát được hành động ấy thì sẽ có sự ham muốn, muốn có, muốn sở hữu bất cứ những gì mà chúng ta có thể sở hữu. Nếu không có được năng lực xả ly thì sẽ có cái ham muốn làm một cái gì đó. Chẳng hạn khi chúng ta thấy người ta hát và múa thì sẽ có cái ham muốn, tôi muốn làm như vậy đó là bởi vì chưa có được cái năng lực xả ly đối với hành động.

### **Câu hỏi:**

Vậy thì cái năng lực xả ly này tới từ đâu thưa Ngài?

### **Trả lời:**

Với cái hành động xả ly thì không chỉ xả ly đối với tất cả người mà đối với tất cả các hành động. Chúng ta cần phải từ bỏ tất cả các hành động, từ bỏ tất cả những gì chúng ta sở hữu. Một cách thông thường thì chúng ta

không thể nào từ bỏ được cái mà chúng ta sở hữu. Chính vì vậy mà chúng ta cần bố thí, chúng ta cần phải từ bỏ hay xả ly những cái gì là của riêng chúng ta. Chúng ta càng làm như vậy thì cái khả năng xả ly sẽ càng tăng lên. Chúng ta phải thực hành rất là trái ngược với những cái gì mà mọi người khác đang làm trên thế giới này. Bởi vì mọi người trên thế giới này đang làm với sự dính mắc không phải với sự xả ly. Tất cả mọi người kể cả những con vật thì luôn luôn chấp thủ vào mọi thứ. Chúng cố gắng làm cái mà chúng có thể. Họ nói cái gì họ có thể nói, họ nghĩ cái gì mà họ có thể nghĩ. Họ không biết rằng rất là cần thiết để từ bỏ mọi hành động, từ bỏ tất cả mọi thứ bắt nguồn từ sự dính mắc. Chính vì vậy lý thuyết ở đây là cái hiểu biết đúng, là hãy xả ly các hành động, tất cả mọi thứ, tất cả mọi người kể cả cuộc đời của chúng ta.

Chúng ta thường chăm sóc bản thân mình đó là bởi vì hiểu biết chưa trọn vẹn. Chánh kiến thì cũng là chỉ sử dụng và chỉ sử dụng mà thôi. Cuộc đời này và những cuộc đời khác thì cũng để mà từ bỏ, không phải để dính mắc, không phải để chấp thủ, không phải để chôi bỏ, không phải để chấp trước, chỉ sử dụng mà thôi. Cái hiểu biết đúng cần phải được sử dụng ngay từ lúc bắt đầu chứ không phải đến phút cuối.

### **Câu hỏi:**

Liệu con có thể tóm tắt cái lời mà Ngài đã dạy như thế này được không? Cái điều duy nhất mà chúng ta thấy, chúng ta biết đó là cái sự thật tâm tạo. Chúng ta không thể nào tránh khỏi điều ấy được, đó là lý do tại sao chúng ta phải thực hành. Chúng ta sinh ra với sự thật

tâm tạo và chúng ta cần phải sử dụng cái điều ấy một cách khôn ngoan và trên con đường trung đạo như là một phương tiện, một công cụ để có được cái trí tuệ tối thượng. Như vậy khi mà làm tất cả mọi thứ chỉ để mà làm, chỉ để sử dụng, không phải vì kết quả, không phải vì tự ngã, chỉ cho kinh nghiệm mà thôi và cùng với năng lực xả ly thì khi ấy chúng ta có thể đạt được trí tuệ tối thượng phải không ạ?

### **Trả lời:**

Khi năng lực xả ly của chúng ta chưa hoàn hảo thì chúng ta không thể nào làm được việc là chỉ sử dụng, chính vì lẽ đó chúng ta cần phải từ bỏ tất cả, ngay cả cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần phải có sự dũng cảm để từ bỏ tất cả những gì chúng ta sở hữu. Chúng ta cần từ bỏ tất cả các hành động: thân, khẩu, ý nghiệp và bằng cách ấy thì năng lực xả ly sẽ được trọn vẹn 100%. Nếu chúng ta

không thể từ bỏ các hành động thì chúng ta sẽ bắt chước những người khác bởi vì chúng ta không thể kiểm soát các hành động của chúng ta, chính vì vậy khi một người làm một cái gì đó thì tự nhiên chúng ta sẽ nảy lên ham muốn cũng làm như họ, nếu như có được cái năng lực xả ly kiểm soát các hành động của chúng ta thì sẽ không cần bắt chước người khác. Cũng như vậy đối với thân và tâm chúng ta đang sử dụng thì không gì khác biệt, nhưng sử dụng cái năng lực đó thì sự kiểm soát sẽ thay đổi.

Hiện giờ thì năng lực tâm tạo đang kiểm soát. Năng lực tâm tạo thì chỉ giới hạn thôi, nó không hoàn toàn, không trọn vẹn, chính vì vậy có rất nhiều vấn đề trong đời sống của chúng ta. Chính vì vậy mà chúng ta cần phải thay đổi, cần học cách sử dụng cái năng lực tâm tạo.

### **Câu hỏi:**

Như vậy có phải bây giờ Ngài đang nói rằng chúng ta cần thực hành các hạnh bồ tát không? Hay thực hành các ba la mật?

### **Trả lời:**

Các ba la mật là cần thiết cho tất cả mọi người để đạt đến giác ngộ thật sự. Làm các việc thiện là hoàn toàn cần thiết, rất là dễ mà có sự hiểu sai rằng “Tôi đúng rồi, tôi như thế này là ổn rồi”, rất dễ dàng để suy nghĩ như vậy, nhưng để đi con đường Trung Đạo thì rất là khó khăn.

### **Câu hỏi:**

Như vậy có vẻ như là nó ở một cái vòng quay mà trước hết chúng ta cần có một cái năng lực xả ly để làm các việc thiện một cách đúng đắn

và làm được các việc thiện một cách đúng đắn thì sẽ có được cái năng lực xả ly phải không ạ?

**Trả lời:** Đúng như vậy, đó là tiến trình nhân và quả, để làm được các việc thiện nếu chúng ta không thể từ bỏ việc thế gian thì chúng ta không thể làm các việc thiện một cách thực sự hoàn hảo.

**Câu hỏi:** Như vậy thì năng lực xả ly có nghĩa là tâm xả không ạ?

**Trả lời:** Không, không phải là upekha. Đó là làm với chánh kiến mà không có sự dính mắc. Tôi muốn nói rằng trong tâm chúng ta có rất nhiều sự dính mắc, chúng ta đang sử dụng tâm với sự dính mắc. Điều chúng ta cần phải làm là hãy tháo bỏ tất cả sự dính mắc trong tâm của mình, bằng cách ấy thì tâm sẽ có

được một cái năng lực đặc biệt mà nó có thể từ bỏ mọi sự dính mắc ở tâm.

Sự dính mắc liên quan đến tâm của chúng ta chứ không phải với thân hay với cặp mắt của chúng ta bởi có sự dính mắc thì tâm không được tự do và có rất là nhiều vấn đề về tâm, bởi vì có rất nhiều sự dính mắc trong tâm, nếu có được năng lực xả ly kiểm soát tâm thì sẽ không còn vấn đề về tâm nữa. Các bạn phạm phải sai lầm bởi vì bạn không kiểm soát được tâm của mình, nếu như có được năng lực xả ly thì bạn sẽ tránh được cái việc phạm phải sai lầm, bởi vì khi đó năng lực đó được trọn vẹn.

**Câu hỏi:** Xin ngài đưa ra 1 ví dụ cụ thể. Tất cả chúng ta đều biết rằng chúng ta cần phải từ bỏ sự dính mắc, nhưng phải làm thế nào?

**Trả lời:** Sự thực hành này liên quan đến cái hiểu, đó là điều chính yếu chứ không phải chúng ta có thể làm gì. Khi mà chúng ta chết thì chúng ta buộc phải từ bỏ tất cả. Từ bỏ tất cả hay từ bỏ tất cả mọi người khác thì không có gì phải khó khăn lắm, từ bỏ hành động thì không có gì khó khăn lắm. Ví dụ như khi chúng ta bị ốm, chúng ta không thể làm gì, chúng ta không thể đi được, chúng ta buộc phải nằm trên giường. Nhưng cái mà chúng ta phải làm, đó là làm các việc thiện mà mình thấy khó làm. Để làm được các việc thiện một cách trọn vẹn thì chúng ta phải làm các việc thiện mà mình thấy khó làm. Thông thường, chúng ta chỉ làm các việc thiện mà chúng ta có thể làm được, với cái cách ấy thì có rất nhiều việc thiện mà chúng ta không thể làm. Chính vì vậy, khi mà cái nhân các việc thiện không hoàn hảo thì kết quả sẽ là kết quả không hoàn hảo. Cái hiểu biết đúng hay sự đi

theo con đường Trung Đạo nó phải mang đến cái kết quả hoàn hảo. Nếu chúng ta muốn có kết quả hoàn hảo thì chúng ta phải làm được các việc thiện một cách hoàn hảo.

Đó là lý do vì sao mà chúng ta cần phải làm nhiều việc thiện hơn. Khi chúng ta làm việc thiện thì chúng ta cần phải có chánh kiến. Chánh kiến và làm những việc thiện mà mình thấy khó làm, cả hai thứ ấy đều thật sự cần thiết.

**Câu hỏi:** Khi Ngài nói đến buông xả sự dính mắc, thì để buông xả sự dính mắc, trước hết phải thấy được sự dính mắc trong tâm, khi mà mình nhận ra được đó là sự dính mắc thì tự nhiên tâm sẽ buông bỏ, có phải vậy không ạ?

**Trả lời:** Chưa hoàn toàn, chưa đủ khi mà bạn chú ý đến tâm thì thường sự dính mắc nó đã

nằm ở đó rồi. Bởi sự chú ý thì tạo nên sự dính mắc. Khi bạn chú ý đến tâm thì sẽ càng có sự dính mắc đối với tâm. Điều quan trọng hơn sự chú ý thì bạn phải có chánh kiến trước đã. Nếu như có chánh kiến thì bạn có thể có sự chú ý tâm đúng đắn, nếu không có chánh kiến thì càng chú ý đến tâm thì càng có sự dính mắc vào tâm. Chánh kiến quan trọng hơn là sự chú ý đến tâm, thân, hay đến sự khổ.

**Câu hỏi:** Con muốn đưa ra một ví dụ để Ngài chỉ thêm được rõ, khi tới đây lần trước, lúc đầu con cũng chưa thật sự có ấn tượng mạnh nhưng sau đó lời dạy của Ngài thấm dần vào và sau khi rời trung tâm này ra về thì ấn tượng trở nên sâu sắc và thôi thúc con trở lại đây học với Ngài. Khi nhìn vào tâm thì con thấy có sự dính mắc ở trong đó. Đó chỉ là hiện tượng diễn ra, chứ con không có chú tâm vào,

khi nhìn vào đó thì sự dính mắc không còn nữa. Phương pháp này cung cấp một chánh kiến tốt, cái hiểu đó thôi thúc con trở để học thêm. Con kể lại tất cả để Ngài chỉ cho con trong tiến trình đó đâu là chánh kiến, đâu là dính mắc, đâu là hiểu biết.

**Trả lời:** Khi tôi bắt đầu hành thiền thì tôi cũng phải đi theo cách truyền thống nhưng mà tôi cũng không thấy thỏa mãn với phương pháp truyền thống khi mà tôi cố gắng vượt lên trên. Chính vì vậy tôi cố gắng vượt lên trên truyền thống, để có thể vượt lên trên truyền thống thì chúng ta cần từ bỏ truyền thống nhưng hầu như tất cả các thiền sinh và các thiền sư đều nói về phương pháp truyền thống mà thôi, mà tôi lại cảm thấy không thỏa mãn trong sự thực hành của mình. Chính vì vậy tôi cố gắng tìm ra con đường đúng, để có thể

vượt lên trên truyền thống thì tôi phải nghe lời dạy trực tiếp của thiền sư Mogok.

Ở thời gian trước đó, tôi nghe nhiều những lời dạy của thiền sư Mogok và thiền sư Đen-co và tôi đã phải trải qua rất nhiều năm tháng để nghe những lời dạy của các vị thiền sư này, không chỉ nghe mà cả việc thực hành nữa.

Bằng cách ấy, cùng với một sự cố gắng liên tục tôi đã có thể thực hành vượt lên trên truyền thống và sự thực hành này không thể nào giải thích bằng lời nhưng tôi cảm thấy rất hài lòng vì đã vượt lên trên truyền thống. Chính vì vậy, tôi vẫn tiếp tục theo cách thức như vậy. Về sau thì khá là khác với các thiền sinh truyền thống khi họ nghe và thực hành theo Ngài Mogok khi so sánh với việc học từ các thiền sư khác.

Lúc đầu thì tôi vẫn không biết tại sao nhưng mà khi nghe lời giảng của thiền sư Mogok thì tôi thấy rất hài lòng. Đó là vì thiền sư Mogok dạy gần với chân lý hơn là các cách dạy truyền thống. Đó là vì có nhiều thiền sinh chỉ hiểu được tiếng Myanmar mà thôi, vì vậy chúng tôi chỉ được nghe lời dạy của Đức Phật bằng tiếng Myanmar chứ không bằng tiếng Pali, vì thế chúng tôi chỉ có thể so sánh những lời dạy giáo lý bằng tiếng Myanmar không có giáo lý trực tiếp từ lời dạy của Đức Phật.

Điều mà tôi muốn nói cho cô biết là cô muốn theo phương pháp này là bởi vì cái phương pháp này, hay lời dạy này nó gần với sự thật hơn. Cô chỉ hiểu được những lời dạy bằng tiếng Anh hoặc tiếng Việt chứ không từ tiếng Myanmar, chính vì vậy có sự khác biệt giữa những lời dạy này.

Còn về sự dính mắc thì sự dính mắc đó là cần thiết, khi tôi nghe ngài Mogok Sayadaw thì tôi từ bỏ nghe những lời dạy khác. Tôi nghe thiền sư Mogok với cái năng lực xả ly đối với các lời dạy khác, và cuối cùng thì tôi đã thành công trong việc từ bỏ sự dính mắc của tôi vào thiền sư Mogok và vào những lời dạy của Ngài. Cũng như vậy, bạn nên làm như thế, dính mắc vào lời dạy của tôi và tôi là để từ bỏ những điều mà bạn đã hiểu trước đây. Những hiểu biết này trọn vẹn hơn những hiểu biết trước của bạn, đó là lý do khi mà bạn thực hành theo phương pháp này thì bạn nên sử dụng chánh kiến.

Ở thời gian đầu khi mà tôi mới dạy thiền thì tôi không thể dạy như thế này, mà để giải quyết vấn đề đó tôi đã làm nhiều việc thiện cần thiết. Cũng như vậy, bạn cũng nên làm như thế, nên làm nhiều việc thiện với cái

chánh kiến, và làm những việc thiện mà bạn khó làm.

**Câu hỏi:** Khi con tới trường thiền khác, con cảm thấy có một sức mạnh nào đó rất là sâu, rất là thấm trong mỗi việc làm tốt của mình, con nhớ lại lời dạy của Ngài.

**Trả lời:** Đó là nhu cầu lớn nhất trong thế giới của những người hành thiền, hiện giờ tôi cố gắng đáp ứng cái nhu cầu đó bằng cách làm nhiều việc thiện cần thiết, sẽ không khó khăn trong tương lai nếu như bạn sử dụng những hiểu biết này. Điều mà bạn cần làm bây giờ là làm những việc thiện bạn thấy khó làm, bạn sử dụng chánh kiến với nó.

**Câu hỏi:** Ngài nói đến chánh kiến là làm việc thiện mà không chú ý đến tự ngã, chú trọng

đến kết quả, không chú trọng công việc thực sự mà chỉ là để cái kinh nghiệm, chỉ để là làm để mà làm thôi có phải không ạ?

**Trả lời:** Không chú trọng quá đến thân và tâm, không chú trọng đến khái niệm mà chỉ làm mà thôi. Nếu chúng ta có thể bỏ sự chú ý quá mức đó thì sẽ có được cái năng lực của sự xả ly. Nếu như có chánh kiến thì bạn sẽ thực hành một cách đúng đắn.

**Câu hỏi:** Con nên trau dồi tâm xả ly hết sức mình rồi sau khi xả ly được rồi thì những cái gì mình học được ở pháp thế gian dù là pháp thiện thì nó cũng từ từ rơi rụng, sau đó thì mình sẽ trí tuệ hơn phải không?

**Trả lời:** Đúng rồi.

**Câu hỏi:** Chúng con đến đây với ý thức là muốn từ bỏ để được giải thoát, nhưng từ lâu

chúng con đã nương tựa vào xã hội, vào đoàn thể, vào gia đình, có rất nhiều cái nương tựa mà chúng con không dám từ bỏ, trên ý thức thì dám từ bỏ nhưng trong tiềm thức thì không, vì lẽ đó chúng con không thể nào đạt được một giáo lý thâm sâu. Xin Ngài hãy cho một lời khuyên để giúp chúng con dám từ bỏ, để dám đánh đổi thân mình để đạt được giáo pháp cao thượng.

**Trả lời:** Vấn đề này không chỉ liên quan đến một người nào mà đối với tất cả các thiện sinh. Nếu như vấn đề này càng ngày càng giảm thì thế giới sẽ thay đổi. Tôi đang cố gắng giải quyết vấn đề đó bằng cách làm như tôi làm hiện giờ, không chỉ dạy thiện mà cũng làm các việc thiện cần thiết. Trung tâm này không chỉ có ý nghĩa về cơ sở vật chất, sau hơn 10 năm nỗ lực thì bây giờ tôi có thể lãnh đạo trung tâm theo cách thức hiện giờ. Bên

ngoài trung tâm thì rất là khó mà bỏ được cái sự dính mắc ra khỏi tâm nhưng ở đây thì sẽ không quá khó khăn để bỏ sự dính mắc ra khỏi tâm mình. Những cái trung tâm thiện như thế này nó sẽ lớn mạnh không phải chỉ có một mà sẽ có nhiều và cùng với thời gian thì sẽ càng dễ dàng hơn để đi theo con đường Trung Đạo. Tất cả mọi người cần phải làm như vậy không có cách nào khác cả.

**Câu hỏi:** Câu hỏi vừa rồi là làm thế nào thì có phải câu trả lời của Ngài là hãy thực hành đủ những điều mà Ngài dạy phải không?

**Trả lời:** Đúng vậy.

**Câu hỏi:** Chánh kiến và các việc thiện phải luôn luôn đi với nhau có đúng không ạ?

**Trả lời:** Đúng vậy, khi chúng ta làm việc thiện thì chúng ta cần phải có chánh kiến và

bằng cách ấy thì chánh kiến mới trở nên thực sự. Tại thời điểm hiện tại nó chỉ là cái văn tuệ vay mượn từ tôi mà thôi. Nhưng về sau bạn sẽ có cái hiểu biết từ trong chính mình, chỉ bằng sự thực hành thì bạn mới có thể hiểu, chỉ qua sự thực hành thì tôi mới hiểu được những điều gì thực sự có giá trị.

**Câu hỏi:** Mặc dù được học thiền đã khá lâu nhưng chưa bao giờ con thấy một vị nào nói về sự buông bỏ không giới hạn, đó là cái mà con đã đi tìm từ lâu. Chính vì vậy khi mà được nghe Ngài dạy về điều đó, nó đã tạo ra sức mạnh thôi thúc con trở lại đây và con thấy rằng đó không phải là sự dính mắc, vậy đó là gì?

**Trả lời:** Không chỉ các thiền sinh mà tất cả mọi người trên giới này đều đang sử dụng

hiều biết sai lầm, tà kiến, chính vì vậy rất cần thiết phải chia sẻ chánh kiến. Nếu đa phần mọi người đều sử dụng chánh kiến thì sẽ có ít vấn đề hơn.

**Câu hỏi:** Làm thế nào để áp dụng chánh kiến khi mà tham, sân, si và ngã mạn đang nổi lên?

**Trả lời:** Thông thường thì chúng ta sử dụng sự thật tâm tạo với sự dính mắc, chính vì vậy, bản thân lời dạy của tôi cũng là sự thật tâm tạo, nhưng nó không có sự dính mắc ở trong đó. Theo thói quen thì chúng ta luôn sử dụng sự thật tâm tạo với sự dính mắc. Các bạn cần lắng nghe những lời dạy của tôi, bởi vì có năng lực của sự xả ly trong sự thật tâm tạo mà tôi nói ra. Cái điều mà bạn cần làm là thay đổi nguyên nhân chứ không giải quyết cái vấn đề. Thông thường chúng ta chỉ cố gắng thay

đôi kết quả mà thôi. Điều mà chúng ta cần làm là ngừng lại thân, khẩu, ý nghiệp. Tham, sân, si hay dính mắc sinh khởi là bởi có sự chú ý quá mức đến các sự thật tâm tạo. Tâm của chúng ta cũng là một sự thật tâm tạo, cơ thể của chúng ta, cuộc sống của chúng ta cũng là sự thật tâm tạo. Chúng ta thường có thói quen chú ý đến sự thật tâm tạo. Có nghĩa là chúng ta đang sử dụng cái sự thật tâm tạo cùng với sự dính mắc. Chẳng hạn như chúng ta thường chăm sóc thân và tâm của chúng ta, và để làm cái điều ấy, chúng ta sử dụng tâm nhưng tâm cũng là sự thật tâm tạo. Thân và tâm đều là sự thật tâm tạo. Có nghĩa là chúng ta sử dụng sự thật tâm tạo để chú ý đến sự thật tâm tạo, đó là lý do mà có sự dính mắc.

Điều mà chúng ta phải làm là sử dụng sự thật tâm tạo trong tâm của chúng ta để mà nhớ chân lý rằng: không chấp thủ, chỉ sử dụng

thôi, chỉ kinh nghiệm thôi, chỉ làm thôi, chỉ biết thôi.

Có nghĩa rằng chúng ta sử dụng sự thật tâm tạo chỉ sử dụng thôi mà không tạo nên sự chú ý quá mức đến cái sự thật tâm tạo. Nên sử dụng sự thật tâm tạo theo cách đúng đắn, tức là chỉ sử dụng thôi, có nghĩa là chú ý đến cái sự thật chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm thôi, có nghĩa là bất cứ điều gì xảy ra đối với thân và tâm chúng ta cần phải nhớ rằng nó chỉ là kinh nghiệm thôi, chứ không phải chú ý đến cái sự thật tâm tạo hay các hành động. Cái gì đang xảy ra ở trong thân tôi, trong tâm tôi, chúng ta luôn luôn nghĩ về tương lai. Tương lai cũng là một sự thật tâm tạo, tâm cũng là một sự thật tâm tạo. Chính vì vậy, chúng ta đang sử dụng sự thật tâm tạo với sự dính mắc, đó là lý do chúng ta phải từ bỏ tất cả các ý nghiệp và chỉ hãy để ý đến các

lời dạy của tôi. Ngay cả Đức Phật và lời dạy của Ngài cũng là sự thật tâm tạo, nhưng mà bây giờ chúng ta học về Đức Phật và giáo lý của Ngài một cách gián tiếp. Không còn có Đức Phật nữa để bạn có thể hỏi xem cái hiểu biết của bạn có đúng hay không. Chính vì vậy, tôi đang cố gắng giải quyết vấn đề đó. Nếu bạn nghe cái lời dạy của tôi thì bạn có thể hỏi xem cái hiểu biết của bạn có đúng hay không và chỉ bằng cách ấy bạn mới hiểu được những điều mà Đức Phật đã dạy cùng với giáo lý của Người. Tôi có thể thành công trong việc từ bỏ việc chú trọng các hành động của mình và thân mình. Tôi có thể xả ly các hành động của mình, đó là lý do vì sao tôi có thể đại diện cho Đức Phật và các hành động của Ngài. Cũng như vậy, bạn cần phải cố gắng, hãy cố gắng như thế, bằng cách ấy, các bạn có thể đại diện cho Đức Phật và các hành động của bạn đại diện cho Ngài.

**Câu hỏi:** Con nhận thấy rằng trong sự thực hành của mình có những trở ngại và mất chánh niệm rất nhiều, có lẽ là do không có đầy đủ chánh kiến. Con nhận thấy rằng có khi buổi sáng thì hiểu thế này nhưng chiều đã thấy khác rồi, điều con muốn hỏi là có phải là cần phải có chánh kiến ngay cả trước khi hành thiền để đừng dính mắc vào việc hành thiền và không bị dính mắc ngay cả vào Đức Phật, dính mắc vào trí tuệ mà mình có được, đó có phải là điều Ngài muốn nói không?

**Trả lời:** Đúng như vậy.

**Câu hỏi:** Khi mà chúng ta thực hành chánh niệm ghi nhận các hiện tượng trên thân và tâm mà không gán một khái niệm nào đó thì cũng đang trên con đường kiến tạo nên chánh kiến,

vậy chúng ta cần có chánh kiến trước khi thực hành chánh niệm?

**Trả lời:** Vào thời điểm hiện giờ thì bạn không thể hiểu chánh kiến bằng tự mình được, đó là lý do tại sao bạn cần đến những lời dạy như thế này nhiều hơn. Bạn cần phải gắng sử dụng hiểu biết đó bất kỳ khi nào, trong bất cứ việc gì bạn làm. Nếu bạn quên cái chánh kiến, bạn cần nghe cái lời dạy này nữa và chú ý đến chánh kiến thì quan trọng hơn ở thời điểm hiện tại đối với bạn. Nếu bạn đã thành công trong việc thay thế chánh kiến cho tà kiến thì điều mà bạn cần làm là làm những việc thiện khó làm và sử dụng chánh kiến vào những việc đó, làm hay không làm, tồn tại hay không tồn tại, biết hay không biết, không quá quan trọng, đừng có chú trọng quá đến hành động, đến nỗ lực, không cần phải cố làm, làm hay không làm, biết hay không biết nó đã là trong

bản chất của chúng ta rồi, nó là tự nhiên rồi, bản chất đó chỉ để sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm thôi, không phải để chú ý hay chú trọng quá mức. Không cần phải chú trọng đến bản thân hay người nào khác.

Những khái niệm một người hay nhiều người chỉ để sử dụng mà thôi. Chính vì lẽ ấy, tôi đang làm cái mà cần phải làm. Nhưng mọi người lại cho rằng tôi làm việc cho tất cả mọi người, bởi vì họ nhìn từ cái khía cạnh gọi là ngã kiến. Thực ra thì khi tôi làm thì tôi làm với cái không có ý niệm về tự ngã. Cái điều mà tôi làm là làm một cách đúng đắn, tôi có thể sử dụng tất cả các nguyên nhân và các kết quả, những cái hiểu và không hiểu một cách đúng đắn, chỉ là sử dụng mà thôi, vì vậy các hành động của tôi rất nhiều năng lực, bởi vì có sự thật, có chân lý trong hành động của tôi.

Sự thật là chỉ sử dụng thôi, sử dụng sự thật tâm tạo mà thôi. Chúng ta đang sử dụng cuộc sống của chúng ta với cái sự chấp thủ, với tự ngã, chính vì vậy chúng ta cần phải làm những việc không có khái niệm về ngã, chú ý đến sự thật tâm tạo thì sẽ tạo nên cái ngã. Chính vì vậy, thay cho việc chú ý đến sự thật tâm tạo, chúng ta cần phải chú ý đến chân lý về sự thật tâm tạo mà chân lý đó là chỉ sử dụng, chỉ kinh niệm mà thôi.

**Câu hỏi:** Khi chúng con nghe và hiểu thì chúng con cũng phải nhớ rằng cái hiểu biết đó cũng chỉ để sử dụng mà thôi có phải không ah?

**Trả lời:** Đúng vậy, không chỉ đối với cái hiểu mà đối với tất cả.

**Câu hỏi:** Kể cả Niết Bàn hay sao?

**Trả lời:** Không, bạn không thể. Niết Bàn là sự thật gốc, là sự thật nguyên thủy rồi.

**Câu hỏi:** Khi con tới đây và gặp bạn của mình thực hành ở đây, con đã nói rằng để đến đây thực hành thì phải sử dụng được Tiếng Anh mới có thể học chánh kiến được. Bạn con có nói rằng, bạn không cần phải nghe nhiều mới học được, tới đây nhìn hành động và làm theo các hành động của Ngài, làm những gì cần làm và cảm nhận được từ trường của Ngài thì tự nhiên bạn sẽ thay đổi, khi đó con không tin là điều đó có thể. Vì để có chánh kiến thì cần phải được nghe và hiểu nhưng sau đó khi trở lại trường thiên cũ thì con lại thấy lời của bạn con là đúng vì con có cảm nhận được năng lực từ trường của Ngài vẫn đi theo con và ở lại trong mấy ngày rất là mạnh mẽ. Con có cảm nhận rằng sự buông xả

và chánh kiến của Ngài có năng lực và ảnh hưởng đến mọi người có đúng vậy không?

**Trả lời:** Đúng vậy.

**Câu hỏi:** Vừa rồi thiền sư mới dạy chúng con hãy hướng đến hành động vô ngã, hành động vô tác có phải vậy không ạ?

**Trả lời:** Đúng như vậy.

**Câu hỏi:** Nếu thiền sinh Việt Nam muốn đến trường thiền của Ngài và ở lại tu tập lâu dài thì Ngài có chấp nhận không và sẽ ở được bao lâu?

**Trả lời:** Được và có thể ở lại lâu chừng nào bạn muốn.

**Câu hỏi:** Con có một người bà con có một ý kiến như thế này: “chừng nào cô ấy còn có các hành động thiện và bất thiện thì cô ấy vẫn còn phải đi trong vòng luân hồi vì vậy cô ấy

không muốn làm gì nữa cả. Vậy Ngài có thể đưa ra một lời khuyên thế nào cho cô ấy để cô ấy thay đổi cái tri kiến của mình về việc đó.

**Trả lời:** Đó cũng là chú trọng quá mức đến sự thật tâm tạo ,được tồn tại và không tồn tại, làm và không làm, biết và không biết; đó là chú trọng quá mức đến sự thực tâm tạo. Nếu chúng ta không thể sử dụng sự thật tâm tạo một cách đúng đắn nghĩa là chỉ sử dụng mà thôi thì điều đó không bao giờ có sự chấm dứt cả, nếu bạn không thể chấp nhận cái ý tưởng đó thì bạn sẽ chấp thủ vào cái ý tưởng đó luôn luôn và bây giờ như thế, quá khứ cũng như thế và tương lai cũng như thế đó không phải là tự do, đó không phải là cách hiểu đúng đắn.

Nếu bạn đang đi trên con đường sai thì những gì bạn làm đều uổng phí. Chính vì vậy điều mà chúng ta cần làm là cần phải biết sử dụng chánh kiến và từ bỏ những tà kiến.

**Câu hỏi:** Như vậy bất cứ điều gì xảy ra chỉ cần nhìn nhận rằng đó là sự thật tâm tạo, là kinh nghiệm đúng không ah?

**Trả lời:** Đúng vậy và không chấp thủ rằng đó là thực, bất cứ cái gì chúng ta làm đừng cho rằng đó là thực, chỉ là việc làm thôi.

**Câu hỏi:**Ngài nói về xả ly có nghĩa là Ngài muốn nhắc khi mình xả ly là chắc chắn sẽ chữa được bệnh tham, khi chữa được bệnh tham thì phiền não không bám được. Khi phiền não không bám được thì trí tuệ đến. Khi trí tuệ đến thì thấy rõ vô thường và nhân quả.

**Trả lời:** Cái hiểu của bạn mang ngã kiến ở bên trong, nó không có cái hiểu về vô ngã ở trong đó. Trên thực tế là bây giờ bạn không từ bỏ cái hiểu đó được, một lúc khác khi mà bạn có thể từ bỏ cái hiểu biết hạn chế đó, khi đó bạn sẽ đi tới Niết Bàn.

**Câu hỏi:** Về lý thuyết thì hiểu như vậy nhưng khi thực hành bị luyến ái cột vô thì gương dạy không được, vậy thì mình phải cố gắng thôi, nhưng phải cố gắng bằng phương pháp nào?

**Trả lời:** Đó cũng là câu hỏi chung của mọi người, làm thế nào để tư tuệ thành trí tuệ thực sự. Thay cho việc nghĩ như vậy thì hãy nghĩ đến chân lý mà thôi; đừng nắm giữ, đừng chấp thủ chỉ sử dụng mà thôi, không chấp thủ. Cái vấn đề thực sự là chúng ta chú ý quá nhiều đến bản thân, chính vì vậy cái ý niệm về tôi luôn luôn xuất hiện trong tâm của bạn, để có thể ngưng lại cái tôi trong tâm mình thì bạn phải chú ý đến sự thật, đến chân lý, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi. Bạn cần phải chú ý đến chân lý về sự thật tâm tạo, cố gắng nhớ được cái chân lý rằng chỉ sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm thôi. Bằng cách ấy

bạn có thể hông cần chú ý đến bản thân mình và người khác.

**Câu hỏi:** Điều Ngài muốn dạy là phải có chánh kiến đầu tiên, rồi có sự hiểu về buông xả, vô ngã, vô thường, đó là những chân lý không thể diễn tả bằng lời, không thể giải thích cho hết được nên ai muốn học, muốn biết thì hãy đến đây học với Ngài phải không?

**Trả lời:** Đúng như vậy, hiện giờ đó là cách duy nhất.

**Câu hỏi:** Ngài nhắc nhở rằng phải nhớ sự thật, chân lý trong mỗi giây phút, trong mọi hoàn cảnh, nếu không ta sẽ quay lại với các suy nghĩ thông thường của mình, đúng không ạ?

**Trả lời:** Đúng rồi.

**Câu hỏi:** Bất cứ khi nào có chánh kiến thì chánh niệm đã có mặt rồi đúng không ạ? Chính vì vậy chánh kiến phải đi hàng đầu.

**Trả lời:** Đúng rồi.