

Nếu gặp điều cay đắng  
Hãy nhẹ nhàng đừng sân  
Dù tình đời bạc trắng  
Tất cả có nguyên nhân.

Nếu gặp điều đau khổ  
Hãy nhẹ nhàng vươn lên  
Đừng chùn bước tại chỗ  
Lấy khổ đau làm nền.



"...Thế gian như một tấm gương, bạn nhìn mặt với nó, nó nhìn lại với bạn, bạn mỉm cười với nó, nó mỉm cười với bạn..."

Tự hiểu mình là điều quan trọng nhất.

Đừng mất thì giờ phân định việc thị phi cho rành mạch đen trắng trong khi tất cả đều chỉ là tương đối trong tục đế mà thôi. Cái đúng với người này có thể sai với người khác, cái phải ở chỗ kia có thể trái ở nơi nọ, cái đang đúng lúc này không hẳn sẽ đúng về sau v.v...

Hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa ...

Đừng là gì cả... Nếu là gì đó bạn sẽ đau khổ... Vì bạn sẽ khó mà sống với con người thật, với giá trị thật của chính mình....

Ai biết lắng nghe, học hỏi, chiêm nghiệm bài học của chính đời mình, dù khổ hay vui, dù thành hay bại, người ấy đang thật sự thiện, hay đúng hơn là đang sống giáp mặt với chân lý muôn đời

Đừng bám víu vào điều gì, vì bám víu là dính mắc, là trói buộc là đau khổ... Và là không còn thông dong tự tại nữa.

Thương và ghét, cả hai đều đau khổ bởi vì đều do tham ái gây ra. Muốn là khổ. Muốn mà không được cũng khổ. Ngay cả khi có được cái mà bạn muốn, cũng là đau khổ nữa, bởi vì khi được chúng, bạn lại lo sợ sẽ mất chúng.

Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành. Mỹ phẩm tốt nhất là nụ cười. Nữ trang quý nhất là sự khiêm tốn. Trang phục đẹp nhất chính là sự tự tin!

Cái gì xuất phát từ trái tim sẽ đi đến trái tim.

Cuộc sống muôn đời vẫn đẹp chỉ có cái ta ảo tưởng mới biến cuộc đời thành bể khổ mà thôi.

Cuộc sống vận hành khi bạn chọn những gì bạn đang có. Thật ra, những gì bạn đang có chính là những gì bạn đã chọn.

Thế giới là một sàn diễn. Ai cũng phấn đấu để có một vai. Đừng nản lòng khi gặp những điều kiện bất lợi.

Đừng bận tâm về nhận xét của ai đó về mình.

Tâm là tên lừa đảo lớn nhất. Người khác có thể dối bạn nhất thời, tâm dối gạt bạn suốt đời.

Hạnh phúc đích thực là ngay nơi thực tại đang là...

Nếu suốt đời chỉ lo chờ mưa bão, thì sẽ không bao giờ thưởng thức được nắng ấm.

Đừng bao giờ so sánh cuộc đời mình với bất cứ ai, vì mỗi người là bài học nhân quả của chính cuộc đời của họ.

Mỗi khi xa rời người thân yêu, hãy luôn nói lời thương yêu nhất, bởi có thể đó là lần cuối ta gặp họ.

Ngay cả khi trắng tay, ta vẫn có thể thấy được mình thật giàu có để giúp đỡ mỗi khi bạn bè cần đến.

Đã là bạn thân, dù không làm gì cả..."lặng nhìn không nói năng" ta vẫn có những phút giây tuyệt vời khi bên nhau.

Tình bạn chân thành sẽ mãi lớn lên dù cho có cách xa ngàn dặm, và tình yêu đích thực cũng thế đấy.

Mỗi khi ta rơi vào tâm trạng buồn, thương, giận, ghét...v...v...chỉ nhìn vào tâm như nó đang là...Đừng đặt tên, phán xét gì cả...Chính là ta đang trải nghiệm chân lý...

Hoàn cảnh sống có ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách của chúng ta, nên hãy ý thức về điều đó.

Người trưởng thành có nhiều điều phải suy nghĩ với những kinh nghiệm đã qua, và có được những bài học rút ra từ đó, và không bao giờ quan tâm nhiều đến việc mình đã tổ chức bao nhiêu lần sinh nhật.

Chính sự mất mát, dạy cho chúng ta giá trị của mọi thứ...



"...Trở về chính mình để lắng nghe, quan sát thực tại ngay nơi thân, nơi các cảm giác, nơi những trạng thái nội tâm v.v... thì mới hiểu ra chính mình và từ đó mọi sự sẽ được chuyển hóa tận gốc.

Đây chính là nguyên lý tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác trong thiền Vipassanà: Chuyển hóa vấn đề ngay nơi nó phát sinh. Những điều làm cho con căng thẳng cũng chính là điều mà từ đó con học ra được biết bao bài học về bản chất chính mình và đời sống.

Những vị thầy, những người bạn tốt chỉ là người sẵn sàng trợ giúp và chia sẻ với con thôi, chính con mới là người tự mình giác ngộ giải thoát.

Đức Phật dạy “Mỗi người là nơi nương tựa của chính mình, không ai khác là nơi nương tựa của mình được” (Attà hi attano nàtho, ko hi nàtho parosiyà).

Vậy “mỗi người hãy là hòn đảo cho chính mình”, vì “tự thắng mình là chiến công oanh liệt nhất” (Attà have jitam seyyo). Trong Kệ Pháp Cú 165 đức Phật dạy:

Làm điều xấu tốt do mình  
Nhiễm ô thanh tịnh nhục vinh cũng là  
Không ai tốt xấu dùm ta  
(Tự mình giác ngộ vượt qua não phiền).  
Chúc con tìm thấy an lạc nơi chính mình..."



"...Đức Phật dạy rất đơn giản trong Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna) là thấy thân ngay nơi chính thân, thấy thọ ngay nơi chính thọ, thấy tâm ngay nơi chính tâm, thấy pháp ngay nơi chính pháp (Kàye kayanupassi, vedanàsu vedanànupassi citte cittànupassi, dhammesu dhammànupassi),...

... với một tâm nhiệt tình, lặng lẽ và thức tỉnh (àtappi sampajāno sattimà) và một thái độ quân bình không thương, không ghét, không thù, không xả (abhiijhà adomanassam).

Ví dụ, khi đang đi chỉ đơn giản thấy cử động đi, khi có cảm giác đau chỉ đơn giản thấy cảm giác đau, khi tâm rối loạn chỉ đơn giản thấy tâm rối loạn, khi tâm an ổn chỉ đơn giản thấy tâm an ổn, khi có trạng thái bực bội chỉ đơn giản thấy là bực bội, khi có trạng thái an lạc chỉ đơn giản thấy là an lạc v.v... tức là ngay nơi mỗi sự vật thấy nó không hai, không đối kháng, không thỏa hiệp. Bởi vì trong an nhiên lặng lẽ và trong sáng như vậy mới có thể “cảm nhi toại thông” với thiên địa vạn vật, mà cũng là huyền đồng với Đạo vậy.

Nói một cách khác, theo thiền quán Vipassanà nguyên thủy của Đức Phật thì, khi chúng ta bình tâm sáng suốt, trí bát nhã (pañña) sẽ xuyên thấu nàmapannatti để bắt gặp atthapannatti, và xuyên thấu luôn cả atthapannatti để thấy ra tự tánh paramattha của vạn pháp, tức là pháp giới tánh nguyên sơ, tự nhiên và mộc mạc. Sự xuyên thấu nhiều lần như thế cho đến cốt tử chính là “huyền chi hựu huyền” và “dĩ chí ư vô vi” vậy...”

-