

365  
ngày pháp lý



365  
ngày phấp lị

**Josh Bartok** *biên soạn*  
**Thích nữ Minh Tâm** *biên dịch*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ



*Mỗi ngày một câu kệ  
Mỗi ngày một đóa hoa  
365 Pháp vị cho chúng ta*



## Tựa

Những câu kệ, lời văn, tư tưởng, ý nghĩ trong suốt 365 trang giấy của quyển sách nhỏ này là tinh hoa, là kinh nghiệm tu tập, là trải nghiệm cuộc sống từ nhiều nguồn tư tưởng, hệ phái, pháp môn khác nhau, là suối nguồn tư duy, là hạnh nguyện, là sự hành đạo và chứng đạo của những bậc Lạt Ma Phật giáo Tây Tạng, những Tăng sĩ Miến Điện, những vị Thiền sư, những đạo sĩ Ấn Độ giáo, những cư sĩ học giả Đông Tây, và ngay cả những thi sĩ, văn hào, nghệ nhân trên thế giới, tuy nhiên, như nước trăm sông đều chảy xuôi về biển rộng, dù khác nhau trên mặt văn từ, ngôn ngữ hay hình thái diễn đạt, những nguồn tư tưởng tâm linh này đều nhắm chung về một đích hướng là “Yêu thương đời, giác ngộ người trong Tù Bi, Trí Tuệ và An Lạc.”



Chúng tôi thành kính tri ân những đóng góp, nỗ lực của tất cả các bậc đạo sư, dịch giả và biên tập đã giúp duyên lành cho chúng tôi có thể hoàn thành tập sách này. Chúng tôi hy vọng rằng hình thức định dạng mỗi ngày “kiểu nhật ký” này sẽ là một phương cách mới để quý độc giả trải nghiệm vài giây phút tư duy sâu lắng qua từng trích đoạn để có thể thấm thấu và dõi theo nhịp sống của những câu kệ hay tư tưởng trong sách.

Song điều tiên quyết hơn hết, khi biên soạn và cho in ra tập sách nhỏ này, chúng tôi chân thành mong mỏi rằng quý độc giả có thể tìm thấy sự khuyến khích, sách tiến, giác ngộ, và ngay cả sự khuấy khỏa, thư thái, an lạc tâm hồn, khi quý vị tiến sâu hơn theo chính bước chân của quý vị vào vùng nội tâm tĩnh lặng và trí tuệ siêu việt của mình mỗi ngày.

Hy vọng tập sách “365 ngày Pháp vị” này sẽ thăng hoa từng ngày sống cho tất cả những ai muốn chuyển hóa cuộc đời mình trên chiều hướng phát triển tâm linh, đạo đức và kính chúc quý vị sống 365 ngày an lạc và trí tuệ.

*Thay mặt ban biên tập*

*Wisdom Publications Somerville, Massachusetts*

**JOSH BARTOK**





## *Lời người dịch*

Trong cuộc sống thường nhật của ta, có những lúc ta cảm thấy thật phấn khởi, vui vẻ, hăng say, tin tưởng vào bản thân hay một lý tưởng thiêng liêng nào đó, nhưng cũng có lắm phen ta chao đảo, bất an, bức xúc và có khi thất vọng, tuyệt vọng về một người nào đó ta từng tôn trọng, ngưỡng mộ, yêu thương hay mất phương hướng, lạc lõng, không giải quyết được một nan đề...

Tất cả những lượn sóng tư tưởng nổi loạn, phiền muộn, khắc khoải, khổ đau bất tận miên man đó... ai ai cũng đều trải qua, ai ai cũng phải chịu đựng, nhưng có phải chẳng ai ai cũng phải chấp nhận cả? Có phải chẳng vì “lỡ mang lấy nghiệp vào thân, thì đừng trách lẫn trời gần trời xa.”

Không, theo giáo lý nhà Phật, nghiệp quả không khu khu cứng nhắc, không phải là không chuyển



hóa thay đổi được. ‘Tu là chuyển nghiệp.’ Chỉ có công đức tu hành mới có năng lực chuyển hóa thay đổi được nghiệp quả. Vì thế, nếu ta muốn thay đổi cuộc đời, muốn an hưởng một cuộc sống tươi thắm hơn, ý nghĩa hơn... thì ta hãy tập trung nghị lực ý chí thực hành theo lời Phật dạy để hương vị Phật pháp thấm thấu vào trong từng tế bào mạch máu của mình, để từ đó ta sẽ chuyển hóa dần cuộc đời mình từ tối ra sáng, từ buồn thương thành vui vẻ, từ trói buộc thành giải thoát an lạc.

Quyển sách ‘365 Pháp vị’ này chỉ xin được là một giọt sương mong manh thật nhỏ bé hòa mình vào dòng suối hương vị Phật Pháp vô tận kia, mong sẽ được tuôn chảy vào tâm hồn của những ai đang nếm vị ngọt của suối nguồn tâm linh tăng thượng và giúp được một phần nào khai phóng giải tỏa được cơn khát bỏng Chân Thiện Mỹ giữa sa mạc trần gian này.

Kính nguyện tất cả pháp giới chúng sinh mọi loài đều được an vui, giải thoát về cảnh giới Thường Tịch Quang.

Nam Mô A Di Đà Phật.

**Thích nữ Minh Tâm** *cẩn bút*



## Ngày 01 tháng Giêng

“Bạch Thế Tôn, làm sao Ngài có thể vượt qua được dòng thác lũ kia?”

“Này thiện nam tử, không dừng lại, không cưỡng cầu ráng sức, Thế Tôn đã vượt qua.”

“Nhưng thế nào là không cưỡng cầu, không dừng lại mà Ngài có thể vượt qua được dòng sông?”

“Một khi ta đứng lại, có nghĩa là ta đã bị chìm, nhưng nếu ta vung vẩy chống cự, ta cũng sẽ bị cuốn phăng đi. Tuyệt diệu nhất là ta không đứng cũng không chống cự, mà uyển chuyển, ta sẽ vượt qua được dễ dàng dòng sông Sinh Tử.”

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*





## Ngày 02 tháng Giêng

Dù chúng ta có gắng sức bao nhiêu đi chăng nữa, dù chúng ta cố bặm môi, gồng mình nắm chặt trong đôi tay những gì chúng ta tham đắm, mê say thì một ngày kia, tất cả những thứ đó vẫn tan biến hủy hoại đi theo quy luật Vô Thường; không một cái gì trên cuộc đời này có thể tồn tại bền vững lâu dài cả.

Vậy tại sao chúng ta lại ngu xuẩn bám víu vào những sự vật vô thường như vậy nhỉ?

*Master Hsing Yun, Describing The Indescribable*

## Ngày 03 tháng Giêng

Bạn có thể sẽ dễ dàng đi đến kết luận rằng “có lẽ thiền là tốt cho một số người nhưng hoàn toàn không thích hợp với bạn.” Trong trường hợp của tôi, việc tập thiền cũng đã bắt đầu đầy đau đớn và tẻ nhạt không sao nói hết. Gần như chắc chắn là sẽ có những lý lẽ cực kỳ thuyết phục tìm đến với bạn, để bạn phải bỏ cuộc ngay cả khi còn chưa bắt đầu nhưng đừng nghe theo chúng!

*Tom Chetwynd, Zen and The Kingdom of Heaven*





## Ngày 04 tháng Giêng

14

THÍCH NỮ MINH TÂM

Khi chúng ta bị trượt té ngã sóng soài trên đất (đau lắm!), có thể chúng ta giận lây cả đến mặt đất kia, nhưng nếu muốn vươn mình đứng dậy, chúng ta cũng phải nhờ đất để chống tay mà đứng lên đấy, các bạn ạ!

*Kathleen Mc Donald, How to Meditate*

## Ngày 05 tháng Giêng

Trí tuệ không có nghĩa chỉ là kiến thức mà còn bao gồm luôn sự hiểu biết thực tiễn kinh nghiệm. Trí tuệ sẽ giúp chúng ta chuyển hóa thay đổi được gốc rễ tất cả những thói quen, tập khí, quan niệm, thành kiến... và một khi chúng ta đã chuyển hóa được nội tâm, chúng ta sẽ khám phá được luôn tính chất tương tức tương quan vô thường của vạn hữu vũ trụ.

*Martine Batchelor, Meditation For Life*





## Ngày 06 tháng Giêng

16

THÍCH NỮ MINH TÂM

Chúng ta vun trồng công đức trong tâm, và chúng ta cũng gây tội lỗi vì những vọng tưởng nảy sinh trong tâm. Chúng ta vẽ, in hay khắc bất cứ hình ảnh nào chọt đến trong tâm.

Tâm chúng ta như một họa công có thể vẽ bất cứ một thứ gì, và một khi tâm ý vẽ xong thì nó thực hiện liền, tuy nhiên dù ngay lúc những ý nghĩ, tạp niệm, vọng tưởng điên đảo... có khởi lên đột phá tâm hồn chúng ta thật mãnh liệt điên cuồng đến thế nào đi chăng nữa, nếu tâm chúng ta không hề bị khắc in, hằn dấu thì tâm của chúng ta vẫn trong sáng, thanh tịnh, không bị vẩn đục, giống như hoa sen dù mọc ở trong bùn nhơ vẫn không hề bị bùn làm ô nhiễm.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*



## Ngày 07 tháng Giêng

Thân và tâm là tổ ấm của chúng ta. Nếu một khi bên trong tổ ấm đó bị dơ bẩn lộn xộn thì bên ngoài không thể nào sạch sẽ và gọn gàng được.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*





## Ngày 08 tháng Giêng

18

THÍCH NỮ MINH TÂM

Không cần biết là bạn đã rong ruổi đuổi theo những lạc thú và những thành quả đạt được của bạn mệt nhọc, khó khăn tới cỡ nào; chắc chắn sẽ có lúc bạn phải vấp té và thất bại, và cũng không cần biết bạn đã chạy trốn nhanh tới cỡ nào, sự đau khổ phiền muộn vẫn bắt kịp được bạn.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*

## Ngày 09 tháng Giêng

Hãy sống hợp lý với phong cách mà bạn trưởng thành, và đừng bao giờ nghĩ là đã quá trễ. Không bao giờ quá trễ cả. Ngay cả nếu ngày mai bạn sẽ chết, hãy luôn giữ vững mình ngay thẳng và trong sáng, vui vẻ; phải luôn là một con người an lạc, hoan hỷ như ngày hôm nay bạn đang an lạc, tươi vui. Nếu bạn luôn giữ được tư thái an nhiên, hoan hỷ, tươi thắm đó mỗi ngày, từng ngày một, chắc chắn cuối cùng bạn sẽ đạt được hạnh phúc tối thượng của đỉnh giải thoát giác ngộ tuyệt đối.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*





## Ngày 10 tháng Giêng

Trên nền tảng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, chúng ta tin tưởng tuyệt đối rằng mỗi người chúng ta đều có khả năng phát triển thăng hoa được một cảm giác thực sự thanh thản và thương yêu đối với tất cả chúng hữu tình.

*His Holiness Dalai Lama, The Good Heart*

## Ngày 11 tháng Giêng

Sự chân thật thẳng thắn có thể được vun trồng bằng cách chuyển hóa tiếng nói nội tâm của bạn. Thí dụ như bạn hay nghĩ: “Ta không tốt” hay “Người đó không tốt”, “Những người kia không tốt”... Có đúng như vậy không? Có vài lý do lạ lùng nào đó, con người ta hay đắm mình trong ý nghĩ cho rằng mình là người tốt nhất hoặc trái lại, mình là kẻ xấu xa nhất. Cái nào đúng trong phút giây hiện tại này? Chúng ta đã tiếp cận được bao nhiêu thực tế kinh nghiệm sống của chúng ta?

*Martine Batchelor, Meditation For Life*





## Ngày 12 tháng Giêng

22

THÍCH NỮ MINH TÂM

Giây phút hiện tại thay đổi vút qua nhanh chóng tới mức mà chúng ta thường khó lòng mà nhận biết được sự hiện hữu của nó. Từng sát na tâm thức cũng giống như chuỗi hình ảnh liên tục vụt xẹt qua máy chiếu. Có vài hình ảnh xuất phát từ cảm giác ẩn tượng. Có vài hình ảnh khác thì lại đến từ vùng hoài niệm kinh nghiệm quá khứ hay từ ảo tưởng tương lai. Chính niệm giúp chúng ta đóng chặt cứng cái khung những hình ảnh đó lại để chúng ta có thể tỉnh giác nhận lẹ về những cảm giác và kinh nghiệm của chúng ta y như chúng thực là, không bị vụn vò, méo mó vì những tập quán hay thông tục điều kiện xã hội.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*

## Ngày 13 tháng Giêng

Hãy để tâm trí bạn lắng yên trong trạng thái như như tĩnh lặng ban sơ, không bị xáo trộn của nó. Đừng theo đuổi những ý nghĩ “Đây là vấn đề, kia là vấn đề, v.v và v.v.” Không đặt tên hay dán bất cứ một cái nhãn hiệu rắc rối phức tạp nào lên những khó khăn đời sống của bạn; hãy để yên tâm trí bạn trong trạng thái an nhiên, thật tĩnh lặng vốn sẵn có của nó. Theo phương cách đó, bạn sẽ dừng lại và chấm dứt sự rên rỉ than van, cũng như thay đổi được cách nhìn về những điều kiện sống khốn khó, khổ sở hiện tại của mình, không cho đó là những vấn đề nan giải nữa, và sẽ ứng phó được, chấp nhận được, hòa mình được vào bất cứ môi trường sống nào, dù thuận hay nghịch, dù vui hay buồn, khổ sở hay hạnh phúc.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*





## Ngày 14 tháng Giêng

Có một ngụ ngôn Á Đông nổi tiếng kể về chuyện một chú khỉ tham ăn bị mắc bẫy:

24

THÍCH NỮ MINH TÂM

“Ngày kia, chú khỉ nhà ta đang tung tăng chuyển cành thì chợt thấy ở một gốc cây có một cái thùng gỗ to lớn nhưng cái miệng thùng lại rất nhỏ. Tò mò, chú khỉ ghé mắt dòm vào và thấy bên trong thùng một trái đỏ mọng ngọt lịm, bốc mùi thơm ngát. Thế là khỉ ta, bị mùi thơm hấp dẫn, không nhịn được, bèn thò tay vào miệng lỗ thùng và chụp lấy trái cây thơm ngon quyến rũ đó. Nhưng khi chú khỉ muốn rút tay ra thì, hỡi ơi, chú ta không thể rút tay ra được vì cái miệng thùng quá nhỏ, không cách gì rút được cái tay đang nắm chặt trái cây đó. Loay hoay mãi, chú khỉ vẫn bị kẹt tay trong thùng. Và chú cứ loay hoay mãi cho đến khi người thợ săn tới chụp cổ bắt sống mang về,



nhưng khi vẫn không hiểu được là chi cần buông trái cây ra là mình sẽ rút tay ra được và không bị thộp cổ. Chỉ cần buông tay, chỉ cần buông tay!”

Đúng vậy! Chúng ta cũng vậy, cũng như chú khi khù khờ tham ăn đó. Đó là cách chúng ta sống cuộc đời của chúng ta. Chúng ta bị mắc bẫy bởi vì chúng ta muốn đời sống chúng ta chỉ toàn là ngọt đẹp và may mắn. Và chúng ta cứ nắm chặt mãi những gì chúng ta có, chúng ta không thể buông tay, không chịu buông tay. Rồi bởi vì không thể buông tay, chúng ta cứ bị vướng kẹt mãi vào vòng tròn bất tận của hạnh phúc và bất hạnh, của tình yêu và thù hận, của hy vọng và thất vọng, của an vui và đau khổ, của sống và chết...

*Ayya Khema, Be An Island*





## *Ngày 15 tháng Giêng*

Bách Trượng hỏi thiền sư Mã Tổ: “Cái gì là ý nghĩa cốt lõi của thiền?”

Mã Tổ trả lời: “Đó là nơi mà người buông bỏ xác thân và đời sống.”

*From Zen's Chinese Heritage*

## Ngày 16 tháng Giêng

Tất cả lỗi lầm trong tâm trí của chúng ta - ích kỷ, vô minh, sân hận, tham đắm, tội lỗi và mọi vọng niệm, phiền hoặc - đều hư huyễn, tạm thời, vô thường, không lâu dài. Và bởi vì nguyên nhân gây ra khổ đau cho chúng ta - chính những vọng niệm tư kiến điên đảo và tâm tối trên - vốn vô thường, biến đổi, nên sự khổ đau của chúng ta cũng vô thường, thay đổi, không lâu dài.

*Lama Zopa Rinpoche, Ultimate Healing*





## Ngày 17 tháng Giêng

Không phải chỉ đơn thuần ngồi xuống yên lặng là ta có thể thực hành thiền định nếu trong tâm ta vẫn đầy dẫy phiền hoặc hệ lụy trần tục như một nắm tơ vò. Tốt hơn hết và cần thiết hơn hết, hãy vì sự giải thoát khổ đau và hạnh phúc tối thượng tịch tĩnh niết bàn của chúng sinh mà dũng mãnh phát đại Bồ đề tâm tinh tiến nỗ lực tu tập thiền định; có như thế thì ta mới có thể gặt hái kết quả thù thắng được.

*Padmasambhava, Natural Liberation*

## Ngày 18 tháng Giêng

Cũng giống như con khỉ trong rừng cứ chuyển hết cành cây này sang cành cây khác, cái mà chúng ta đặt tên là “tâm thức,” “tâm lý,” và “ý thức” cũng tập khởi, khuấy nhiễu, náo loạn tâm chúng ta hết ngày này đến ngày khác, hết phút giây này đến phút giây khác.

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*



## Ngày 19 tháng Giêng

Chúng ta hãy nhớ kỹ rằng “những thói quen, tập khí kết cấu từ lâu đời rất khó mà diệt trừ nổi.” Rất khó mà dễ dàng nhận ra được sự bức tức, sân hận hay ghen tỵ của chúng ta... vì thế chúng ta thường chán nản tiêu cực phó mặc cho chúng dấy khởi trong tâm theo chiều hướng quen thuộc hoặc có thể chúng ta cố gắng nỗ lực phân tích nào là nguyên nhân, nào là hậu quả của chúng để tìm cách diệt trừ...

Chuyển hóa tâm là một tiến trình chậm theo thời gian tính. Giống như chúng ta tập cỡi ngựa vậy, ban đầu chúng ta phải đi nước kiệu, dần dần đi nước sãi, vững vàng rồi mới phi nước đại. Tiến trình chuyển hóa “tâm viên ý mã” của chúng ta cũng như thế. Những tập khí tích tụ từ lâu đời lâu kiếp trong bản năng, trong tiềm thức hay vì hoàn cảnh môi trường xung quanh ảnh hưởng sẽ dần dần theo quá trình tôi luyện dùi mài mà chuyển đổi lần lần từng bước, từng bước từ xấu thành tốt và sẽ hoàn toàn thay đổi thành những hành động trong sáng, tốt lành, đem lại lợi ích an lạc cho chính bản thân chúng ta và mọi người, mọi loài.

*Kathleen Mcdonald, How To Meditate*



## Ngày 20 tháng Giêng

Các Thiền sư rất thường hay nói về sự dễ duôi khi quý vị tự mình thực tập thiền. Vì quý vị không làm phiền bất kỳ ai khác, nên quý vị sẽ không ngại thay đổi tư thế cho thoải mái, và rồi lại tiếp tục thay đổi nữa. Quý vị có thể thu ngắn thời gian ngồi thiền, rồi lại thu ngắn hơn nữa - và cuối cùng chẳng còn ngồi nữa. Nhưng sự thay đổi tư thế của quý vị đã quấy rối việc ngồi thiền của chính quý vị và phá hỏng mọi thành quả quý vị đã có được thông qua việc khuấy động tâm thức và bản ngã. Quý vị đã làm hại chính mình.

*Tom Chetwynd, Zen and The Kingdom of Heaven*





## Ngày 21 tháng Giêng

32

THÍCH NỮ MINH TÂM

Nếu chúng ta chia ra làm hai ranh giới - một “bạo lực”, một “không bạo lực” - và chúng ta đứng hẳn về một phía để tấn công phía bên kia thì thế giới không bao giờ được yên ổn thanh bình cả. Chúng ta sẽ luôn luôn than phiền, trách cứ và lên án những ai chúng ta cho rằng họ phải nhận lãnh trách nhiệm cho những cuộc chiến tranh và bất công xã hội, mà chưa hề nhận thức cái mức độ bạo động ngay trong chính bản tâm của chúng ta, ngay chính trong con người chúng ta. Thực thế, chúng ta phải quán chiếu chính chúng ta và ngay cả với những người mà chúng ta lên án nếu chúng ta muốn có một sức tác động mãnh liệt và hiệu quả thực sự.

*Ayya Khema, Be An Island*



## Ngày 22 tháng Giêng

Những người nào hiếm khi đọc sách sẽ không bao giờ hiểu được những lời dạy của Phật, và có thể, tệ hơn thế nữa, họ sẽ xem thường, không màng tới, nhưng những ai cố gắng quán sát những gì sinh khởi trong tâm thức, và luôn cẩn trọng phòng hộ sáu căn trên tiêu chuẩn đạo đức, sẽ không bao giờ bị sa lầy. Những người đó có khả năng quán triệt được đau khổ và thẩm thấu được giáo pháp của Phật dạy. Họ sẽ hiểu được những quyển sách họ đọc.

*Buddhadasa, Heartwood of The Bodhi Tree*





## Ngày 23 tháng Giêng

Nếu bạn không bao giờ thử làm gì, bạn sẽ không bao giờ gặt hái kết quả hay sẽ không bao giờ biết mùi vị của cái gọi là kết quả hay thành công; nhưng nếu bạn thử, bạn sẽ rất có thể ngạc nhiên với chính khả năng bản thân mình.

Vậy bạn sẽ thử hay không dám thử?

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*

## Ngày 24 tháng Giêng

Mục đích của tất cả các tôn giáo lớn không phải là để xây dựng những ngôi đền, chùa chiền hay thánh đường nguy nga, hoành tráng, lộng lẫy bên ngoài... mà chính là xây dựng những thánh đường, đền chùa Từ Bi, Bác Ái, Trí Tuệ và Hạnh Phúc bên trong chúng ta, trong trái tim chúng ta.

*His Holiness Dalai Lama, The Good Heart*





## Ngày 25 tháng Giêng

Chỉ có một đường tơ rất mong manh giữa ranh giới đời sống này và đời sống kế tiếp. Chẳng biết sáng mai tôi có còn sống hay không, vậy thì tại sao lại đánh lừa cái chết với những ảo huyền về những đề án tương lai cuộc đời?

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## Ngày 26 tháng Giêng

Bạn có thể kỳ vọng một chút lợi lạc nào đó từ công phu thiền tập. Tầng cấp đầu tiên là quán chiếu những sự vật thực tiễn; theo thời gian thực hành thì những tầng cấp sau sẽ tiên nghiệm hơn, chuyển hóa hơn. Công phu thực hành thiền định sẽ đi từ thấp đến cao, từ đơn giản đến mức độ sâu xa hơn, vi diệu hơn, uyên thâm hơn, và siêu việt hơn.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## Ngày 27 tháng Giêng

38

THÍCH NỮ MINH TÂM

Nâng lên tà áo,  
Tôi kéo nước trong veo nhiệm mầu  
Từ suối này và mặc nó trào dâng,  
Cọ đôi guốc và giặt vải quàng đầu. Sương mù  
Như khói vỡ tan trên linh sam cùng trúc.  
Mờ ảo... khói sương... chẳng thấy rõ được gì...  
Nhưng bầu trời tâm thức tôi,  
Vẫn tĩnh lặng, sáng trong,  
Minh triết, như như, và không hề xao động.

*Chien Chang, In The Clouds Should Know Me By  
Now*

## Ngày 28 tháng Giêng

Cái gì là thiện? Không sát sinh là thiện, không trộm cắp là thiện, không tà hạnh là thiện, không ác khẩu là thiện, không nói dối là thiện, không nói lưỡi hai chiều là thiện, không nói thêu dệt là thiện, không nhiều chuyện là thiện, không tham cầu là thiện, không sử dụng các chất men say, ma túy là thiện, chánh kiến là thiện. Tất cả những thứ “không” được làm như trên là thiện; những ai sống thực hành được như thế là người hiền, người thiện, người đạo đức.

Và cái gì là cội rễ của thiện? Không tham là cội rễ của thiện, không sân là cội rễ của thiện, không si là cội rễ của thiện. Không Tham, Không Sân, Không Si là cội rễ của Thiện.

*Buddha, In The Middle Length Discourses of The Buddha*





## Ngày 29 tháng Giêng

Chỉ nghĩ có mỗi loài người thôi thì đầu óc chúng ta thật có vẻ hẹp hòi thiển cận quá; nhưng nếu có lòng quan tâm và nhận thức triệt để là tất cả vạn loại chúng sinh hữu tình trong vũ trụ này đã từng có lần thay hình đổi dạng làm cha làm mẹ chúng ta thì tự nhiên sẽ khai mở được ra một không gian tình thương bao la chan hòa giữa nhau, với nhau và cho nhau.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*



## Ngày 30 tháng Giêng

Từ bỏ cái vòng bánh xe luân hồi sinh tử có nghĩa là chúng ta từ bỏ cái tập khí tham chấp, đắm trước, nắm bắt, và những vọng tưởng điên đảo ô nhiễm của chúng ta. Và cũng có nghĩa là khi từ bỏ luân hồi, chúng ta ôm trọn khả năng giác ngộ giải thoát vốn sẵn có của chúng ta.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*





## Ngày 31 tháng Giêng

Điều thiết yếu là phải biết khi nào không nên chú ý tới những gì làm tâm mình mạnh động. Tuy nhiên, nếu như chúng ta chỉ biết tránh né như một phương cách duy nhất để đương đầu với một vài chướng duyên nào đó thì thành quả việc thực tập tâm linh của chúng ta sẽ hết sức giới hạn.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*

## Ngày 01 tháng Hai

Chân tính giác ngộ hiển hiện khi không có một hành vi tạo tác nào sinh khởi. Vô tướng, vô tác, vô nguyện. Không Phật, không chúng sinh, không thiện, không ác, không tăng, không giảm, không sinh cũng không diệt...

*Jamgon Kongtrul, Creation and Completion*





## Ngày 02 tháng Hai

44

THÍCH NỮ MINH TÂM

Trong biển chân lý thực tính, không có sự khác biệt giữa phiền trước và giải thoát. Một khi bạn nhận chân trực diện được bản lai tự tính của mình thì niềm hoan hỷ tự nhiên sinh khởi trong tâm – và đó chính là sự an lạc, đại lạc tự tâm!

Tâm giác ngộ, Tâm giải thoát!

*Shabkar, In The Flight of The Garuda*

*Ngày 03 tháng Hai*

Danh vọng là sự phỉnh gạt của Ma Vương.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*





## Ngày 04 tháng Hai

Chúng ta bước trên con đường mù sương, ngắm nhìn những cánh hoa cúc dại mọc ven bờ ruộng cỏ, hay ngồi ở bìa rừng phía đông, đợi chờ nàng Hằng Nga xuất hiện.

Dù một mình, chúng ta vẫn không cảm thấy lẻ loi cô độc. Đó chính là niềm hạnh phúc tuyệt đối.

Chúng ta mặc nhiên hân hưởng hạnh phúc an bình nội tâm, đừng luận bàn thành công hay thất bại.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*

## *Ngày 05 tháng Hai*

Đừng bám víu vào bất cứ một vật gì. Tất cả đều là không, vì thế không phê bình, không đánh giá, không lên án, không phân biệt gì hết... Chẳng có một quan kiến hay tư tưởng nào được cho là có giá trị minh triết cả, thế nên bạn đừng có đoán già đoán non hay phiếm luận lung tung nữa nhé!

*Shabkar, In The Flight of The Garuda*





## Ngày 06 tháng Hai

48

THÍCH NỮ MINH TÂM

Chúng ta nhận xét giá trị và hiệu quả của những truyền thống tôn giáo khác càng khách quan và minh triết bao nhiêu, thì lòng tôn kính và ngưỡng mộ của chúng ta đối với các tôn giáo khác càng sâu xa và chân thành bấy nhiêu. Đó chính là phương cách hữu hiệu đúng đắn nhất để chúng ta có thể phát triển lòng từ bi chân thiết và tinh thần hòa hợp đồng nhất với các tôn giáo khác.

*His Holiness Dalai Lama, The Good Heart*



## Ngày 07 tháng Hai

Ngọn cuồng phong hung dữ đang lồng lộng thổi kia, bản chất chỉ là hư không giả tạm.

Lượn sóng khổng lồ đang cuộn cuộn tung mình tới bờ kia, suy cho cùng bản chất chỉ là nước biển.

Đám mây đen kịt đang che khuất cả ánh mặt trời kia, bản chất chỉ là vay mượn hơi nước và không khí bầu trời.

Ngay cả đến cái tâm thức dầy đặc tư tưởng kia, rốt cuộc chỉ là luồng ảo hóa sinh sinh diệt diệt.

Vạn vật đều do nhân duyên sinh, vay mượn, gá tạm, rồi tan biến, chẳng còn gì.

Hiểu thấu rồi, có gì để tham sân, tiếc nuối, đắm nhiễm, lo âu, và tranh giành chiếm đoạt?

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## *Ngày 08 tháng Hai*

50

THÍCH NỮ MINH TAM

Tự ngàn xưa, các bậc thánh đức đã nói rằng: “Lửa sân thiêu rụi hết tất cả rừng công đức.” Vì thế, sân hận cần phải diệt trừ tuyệt đối.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*

## Ngày 09 tháng Hai

Theo lời Phật dạy, tâm thức chúng ta vốn sáng suốt, linh minh. Trong từng sát na khoảnh khắc, nếu lương tri sinh khởi thì tâm thức minh mẫn, thông triết vô cùng; nhưng nếu để mất chính niệm thì tâm thức đó bị mây mù sân hận, tham lam, si mê che phủ mờ kín hết đi. Những ô nhiễm đen tối tham, sân, si đó làm mất đi ánh sáng trí tuệ, và khiến tâm thức chúng ta lang thang lạc lối trong tối tăm và đau khổ.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*





## *Ngày 10 tháng Hai*

52

Tham làm ô nhiễm tâm; Sân làm ô nhiễm tâm; Si làm ô nhiễm tâm.

*Buddha, In The Middle Length Discourses of The Buddha*

## Ngày 11 tháng Hai

Trí Tuệ có ba tầng cấp. Cấp thứ nhất là sự thông thái tích lũy được do nghe và đọc. Chúng ta đạt tới cấp thứ hai khi chúng ta tận dụng sự thông thái đó với tất cả tâm huyết và biểu đạt nó qua thân, khẩu, ý. Và nếu chúng ta biết hành xử thân, khẩu, ý của mình thật trong sáng, tốt lành, thánh thiện, lợi mình lợi người, thì chúng ta đạt tới tầng cấp minh triết thứ ba, cao nhất, sâu xa nhất, huyền nhiệm nhất của Trí Tuệ.

*Ayya Khema, Be An Island*



## Ngày 12 tháng Hai

Sau khi trở thành phương trượng một thiền viện, thiền sư Yunyan nói với các thiền sinh rằng:

“Có người con của một gia chủ kia cái gì cũng biết, không có câu hỏi nào mà anh ta không trả lời được.”

Dongshan tiến lên, hỏi rằng:

“Vậy xin hỏi, trong nhà ấy có bao nhiêu cổ thư?”

Yunyan trả lời:

“Chẳng có một chữ nào.”

Dongshan lại hỏi:

“Vậy thì làm sao người đó lại có thể thông thái được?”

Yunyan đáp:

“Ngày và đêm, anh ta đều không ngủ.”

Dongshan hỏi:

“Vậy anh ta đã từng được ai vấn nạn một vấn đề gì chưa?”

Yunyan trả lời:

“Những gì anh ta trả lời đều không nói.”

*From Zen's Chinese Heritage*



## *Ngày 13 tháng Hai*

Những ai khi cho rằng mình có thể hiểu những gì có thể diễn đạt được thì những kẻ đó sẽ bị vướng mắc vào sự diễn đạt ấy. Vì không nắm được trọn ý của những gì có thể diễn đạt được, nên họ phải chịu áp bức dưới gông xiềng của cái chết. Nhưng một khi đã hoàn toàn nắm được trọn ý của những gì có thể được diễn đạt, họ vẫn không cho rằng, “Ta là người diễn đạt.” Vì đối với họ, chính họ cũng không có sự tồn tại để cho ai có thể miêu tả về họ.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*





## Ngày 14 tháng Hai

56

THÍCH NỮ MINH TÂM

Thật rõ ràng chính xác là đời sống hiện tại của chúng ta đây bị ràng buộc chằng chịt bởi những sợi dây tham nhiễm khát ái đến nỗi chúng ta phải dốc hết toàn tâm toàn sức mới có thể cắt đứt những vòng xiết bạch tuộc kinh khiếp đó để thay đổi, chuyển hóa cuộc đời chúng ta từ ô nhiễm phiền trược thành trong sáng, thánh thiện.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*



## *Ngày 15 tháng Hai*

Đức Phật có thể đạt tới sự giác ngộ tối thượng bởi vì bản tánh giác ngộ vốn sẵn hiện hữu. Nếu không, thật sự sẽ không thể nào đạt được.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





*Ngày 16 tháng Hai*

58

Bạn chỉ có được ân sủng khi bạn không cố chạy đuổi theo nó.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In  
Plain English*

## Ngày 17 tháng Hai

Ý thức cơ bản vốn là Không trong biển Chân Không tuyệt đối vô hạn.

Không có người nhận thức cũng không có cái gì được nhận thức.

Không có người thấy cũng không có cái được thấy.

Không có người biết cũng không có cái gì được biết.

Không có người cảm nhận và cũng chẳng có cái gì được cảm nhận.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## Ngày 18 tháng Hai

60

THÍCH NỮ MINH TÂM

Trừ phi chúng ta thực tập hiểu biết và yêu thương đối với tất cả những người chúng ta gặp gỡ trên cõi đời này, nếu không thì ngày lại tháng qua, chúng ta sẽ dần đánh mất phần lớn niềm vui và hạnh phúc của cuộc sống. Nếu chúng ta có thể thành thật mở rộng tâm hồn mình ra thì không có gì gọi là khó khăn để được sống chan hòa hạnh phúc thực sự với mọi người, mọi loài.

*Ayya Khema, Be An Island*

## *Ngày 19 tháng Hai*

Một vị thiền sinh hỏi thiền sư Shigui: “Nguyên tắc đầu tiên là gì?”

Thiền sư Shigui trả lời: “Câu hỏi mà ông vừa hỏi chính là nguyên tắc thứ nhì.”

*From Zen's Chinese Heritage*





## *Ngày 20 tháng Hai*

Trên tiến trình tu tập nhằm đạt đến khả năng chuyển hóa cái chết, trạng thái trung ấm và tái sinh, chúng ta phải tận dụng cả ba cơ hội tu tập trong lúc đang tỉnh thức, trong lúc ngủ và trong tiến trình diễn ra cái chết.

*His Holiness Dalai Lama, Sleeping, Dreaming  
And Dying*

## Ngày 21 tháng Hai

Đừng quên đem theo tất cả những kinh nghiệm thiền định tuyệt hảo nhất vào đời sống thường nhật của bạn. Thay vì hành xử hay phản đối thế này thế nọ một cách bốc đồng, kích động theo những cảm xúc, ý nghĩ của mình thì bạn hãy quán sát tâm mình thật cẩn trọng, hãy luôn luôn tỉnh giác và cố gắng ứng phó thật khéo léo, nhu nhuyễn những vấn đề hay rắc rối phát sinh. Nếu bạn có thể hành xử chi li, cẩn trọng như vậy mỗi ngày, mỗi phút, mỗi giây thì công phu thiền định tu tập của bạn đã đạt được hiệu quả toàn thiện viên mãn nhất.

*Kathleen Mcdonald, How To Meditate*





## Ngày 22 tháng Hai

64

THÍCH NỮ MINH TÂM

Nhiều vấn đề rắc rối xảy đến với chúng ta bởi vì chúng ta luôn cảm thấy bị tách rời ra khỏi cái gì mà chúng ta cần phải có. Chúng ta không nhận thức được con người mình và vì thế chúng ta cứ hướng ngoại tìm cầu những phẩm chất hay những cái gì mà chúng ta cho là mình không có hay tưởng tượng là chúng ta đã mất. Do đó tất cả những vấn đề rắc rối của thế giới này, từ sự lo sợ bản khoăn của mỗi cá nhân người nào đó cho đến chiến tranh giữa các quốc gia với nhau, đều bắt nguồn từ cái cảm giác mất mát khiếm khuyết này.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*



## *Ngày 23 tháng Hai*

Tất cả những sự thực tập của bạn có thể hướng dẫn bạn tới chân lý, và bạn sẽ kinh nghiệm được chân lý qua chính sự tu tập đó.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In  
Plain English*





## *Ngày 24 tháng Hai*

66

THÍCH NỮ MINH TÂM

Ngọn gió xuân kia suy nghĩ gì, sao cứ ngày đêm thổi mãi vào những vườn hoa, hang động? Gió có bao giờ hỏi ai là chủ những cây đào, cây mận đó không mà lại, chẳng một lời, cuốn xoáy đi màu đỏ thắm trái chín cây?

*Chi'i Chi, In The Clouds Know Me By Now*

## Ngày 25 tháng Hai

Hãy dừng lại ngay cái tâm khao khát truy cầu chân lý. Càng mong muốn bao nhiêu, càng xa rời chân lý bấy nhiêu. Bạn không thể khám phá chân lý qua thiền định, bởi vậy hãy buông bỏ đi những trạng thái mơ hồ, những ảo giác viển vông. Tất cả những nỗ lực khởi nguồn từ vọng tâm, từ khao khát truy cầu đều vô ích, không giúp bạn giác ngộ được đâu.

*Shabkar, In The Flight of The Garuda*





*Ngày 26 tháng Hai*

68

Chấp trước có nghĩa là tâm bị vướng mắc vào một đối tượng.

*Lama Zopa Rinpoche, The Door To Satisfaction*

## Ngày 27 tháng Hai

Nếu chúng ta nhắc cái quai, chúng ta sẽ nhắc được luôn cả cái nôi. Cũng giống như thế, nếu chúng ta trầm tư thiền định và phát triển được lòng Từ Bi - nguyện ước rằng vạn loại chúng sinh sẽ giải thoát hết đau khổ - chúng ta sẽ nắm giữ được trong chúng ta cốt lõi tinh túy của tất cả pháp môn tu tập theo lời Đức Phật dạy.

*Geshe Ngawang Dhargyey, In Advice From A  
Spiritual Friend*





## *Ngày 28 tháng Hai*

Thể hiện được lòng từ bi càng nhiều bao nhiêu thì bạn càng rộng lượng bấy nhiêu. Càng rộng lượng bao nhiêu thì bạn càng vun trồng tình thương thân thiện để cứu độ thế giới này bấy nhiêu.

*Thích Nhất Hạnh, In Buddhist Peacework*

## Ngày 29 tháng Hai

Chân lý chẳng có liên quan gì đến can đảm hay đạo đức cả. Chân lý chỉ hiển hiện khi chúng ta không có nơi nào để quay đầu lại, khi chúng ta chạm đến cái mức tận cùng của sự chế ngự, phòng hộ lực cản.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*





## *Ngày 01 tháng Ba*

Bất kể lúc nào bạn nghe thấy có một người nào đó thành công, bạn hãy hoan hỷ chúc phúc cho họ. Hãy luôn luôn thực tập hoan hỷ với người, chia sẻ niềm vui với người – dù người đó là kẻ thù hay là tri kỷ của bạn. Nếu bạn không thể thực hành hoan hỷ thì mặc cho bạn có sống thọ đến bao nhiêu tuổi đi nữa, bạn cũng vẫn không bao giờ thấy và sống hạnh phúc.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*



## Ngày 02 tháng Ba

Ta đã từng bao lần thưởng thức vị ngọt và cũng đã có lần nếm vị đắng cay, đừng tham đắm hưởng thụ vị ngọt men say, nhưng cũng đừng trách than uất hờn vị đắng.

Vì thế, khi thuận duyên thuận cảnh đừng say mê đắm nhiễm, cũng đừng run sợ khi đau khổ ùa về, quán chiếu nội tâm bình yên cả khi vui khi khổ, không bị kéo lôi cũng chẳng bị đẩy lùi bởi bất cứ thứ gì.

Tâm bất động an nhiên!

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*





## *Ngày 03 tháng Ba*

Giảng giải giáo lý thậm thâm vi diệu sâu xa tới cỡ nào đi chăng nữa vẫn là một điều dễ dàng; sống đúng chính bản thân bạn với giáo lý ấy mới thực là điều khó khăn.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*

## Ngày 04 tháng Ba

Có vài kẻ mơ mơ hồ hồ, chỉ học lóm dăm điều dạy của các bậc Thánh nhân, thiếu tu học, kém hiểu biết thấu triệt giáo lý của Phật, lại tự vỗ ngực xưng danh là đạo sư, thường hay đi lòe bịp lợi dụng những người dễ tin, nông cạn muốn tránh khổ đau, tìm hạnh phúc, an tịnh. Thật là bất hạnh!

Vì sao sự cố ấy lại thường xảy ra? Bởi vì khi nói đến vấn đề siêu hình, trí tuệ, tâm linh hay ý thức, con người ta thường hay cả tin, dễ bị đánh lừa một cách ngây thơ, đáng tội nghiệp.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





*Ngày 05 tháng Ba*

76

Những gì không phải của ta, hãy buông bỏ đi.  
Một khi ta biết cách buông bỏ rồi, ta sẽ sống an  
lạc và hạnh phúc.

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*

## *Ngày 06 tháng Ba*

Tất cả đều do tâm. Tâm là chủ tử. Vạn pháp do tâm.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*





## Ngày 07 tháng Ba

78

THÍCH NỮ MINH TÂM

Khi tôi nhận được tin xấu báo cho biết là mình bị ung thư, tôi trực hiểu ngay. Thực vậy, đúng vậy, tôi chợt ngộ ra rằng tôi cần nên trực nghiệm sự có mặt của mình ngay lúc này đây, ngay bây giờ đây với một kinh nghiệm nội tâm mới mẻ và tôi cần phải hết sức dẫn thân vào đó thật trọn vẹn, thật hoàn toàn bằng cả con người thật của mình. Tôi không muốn nói là tôi chỉ nói suông như thể với tôi mà thôi đâu. Tôi muốn nói là cả con người tôi, toàn thể con người của tôi bỗng giác ngộ, thấu triệt, quay đầu trở lại, nhìn sự sự vật vật thật sáng suốt, minh triết, thông thái và tiến bước hướng về kinh nghiệm tâm thức mới đó. Tôi đã ngộ được quy luật vô thường sinh, lão, bệnh, tử của kiếp người qua căn bệnh ung thư.

*Sandy Boucher, Hidden Spring*

## *Ngày 08 tháng Ba*

Giác Ngộ - sự giải thoát tuyệt vời khỏi tối thượng khởi đau khổ, bi thương và vô minh – không phải và cũng không bao giờ xảy ra do tình cờ hay ngẫu nhiên. Đó là kết quả của một trận chiến dũng cảm và thường là cô đơn của một hành giả chiến đấu chống lại sự yếu đuối của chính bản thân họ.

*Bhikkhu Nyanasobhano, Landscapes of Wonder*





*Ngày 09 tháng Ba*

80

Không có một sự việc gì có giá trị mà lại gặt hái được chỉ trong một thời gian quá ngắn ngủi cả.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*



## Ngày 10 tháng Ba

*Tiệc thương sự ra đi của thiền sư Poyen*

Rêu xanh phủ kín chiếc giường đá,  
Lá vàng khô úa lổ đi mòn,  
Đã bao mùa xuân trôi qua,  
Thiền sư có biết chăng?

Hình bóng người tọa thiền,  
Vẫn còn mờ ảo phảng phất đâu đây,  
Nhưng nhục thân người  
Đã tàn rụi đi rồi theo ngọn lửa.

Tuyết lạnh đọng trên thân tùng,  
Đóng băng luôn trên nền chùa hoang vắng,  
Bụi phủ mờ ổ khóa  
Cánh cửa Tàng Kinh Các ngày xưa.

Tôi tự thẹn vì đã để rơi dòng lệ,  
Nhưng xin hãy thông cảm cho,  
Kẻ chưa nắm bắt được  
Tính Không tuyệt đối của vũ trụ nhân sinh.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*



## Ngày 11 tháng Ba

Đức Phật so sánh con người với bốn loại chậu sành. Một loại chậu sành bị thủng đáy. Người ta đổ bao nhiêu nước thì nước thoát chảy ra từ những lỗ thủng đó hết bấy nhiêu. Loại chậu thủng đó ví cho hạng người, khi nghe giáo pháp Phật, như nước đổ lá môn, lỗ tai này chạy ra lỗ tai kia, chẳng thấm tháp được gì. Loại chậu thứ hai thì bị nứt kẽ, ví cho hạng người, dù chúng ta có cố gắng nhét giáo lý vào tai, thì chẳng chóng thì chầy, những câu giáo pháp cũng rò rỉ thoát ra ngoài hết, chẳng giữ lại được chút gì. Cái chậu nứt chẳng giữ được nước, lại trống rỗng. Loại chậu thứ ba là loại chậu chứa đựng nước thiu thối – đó ví cho hạng người chứa đầy quan kiến trong đầu, cái gì cũng tự cho là đã biết, đã rành, ta đây là nhất, là số một, v.v... Loại chậu nước thiu thối này không thể đổ thêm nước mới vào, cũng như hạng người “ta đây” không thể chấp nhận cái gì mới mẻ hơn, vì họ tự cho là mình đã biết hết ráo trọi rồi, chẳng cần phải học hiểu thêm gì cả. Loại chậu thứ tư là loại chậu không bị rò rỉ, không bị nứt kẽ, không chứa nước thiu thối, hoàn toàn trống rỗng sạch sẽ, lạnh lặn để có thể chứa đựng nước trong, mát, thơm, ngon, sạch. Ví dụ thứ tư ví cho hạng người minh mẫn, an vui, thích nghe và học hỏi giáo pháp cũng như thích được gần gũi thiện tri thức và tu tập cầu giải thoát cấu uế phiền trực.

## *Ngày 12 tháng Ba*

Một vị tăng sinh hỏi: “Khi đại sự sinh tử đến, tiếp theo rồi sẽ là cái gì?”

Thiền sư Dasui trả lời: “Có trà, uống trà. Có cơm, ăn cơm.”

Tăng sinh lại hỏi: “Nhưng ai là người lãnh thọ?”

Thiền sư Dasui trả lời: “Hãy cầm chén cơm lên.”

*From Zen's Chinese Heritage*



## Ngày 13 tháng Ba

Thường thường, những ai mới tập hành thiền đều nghĩ rằng những tâm sở bất thiện của họ sao cứ càng lúc càng tăng dần, sinh khởi nhiều hơn, không giảm bớt được chút nào, và họ cho rằng có lẽ do ngồi thiền mà bị như vậy. Hãy quán chiếu tiến trình hành thiền giống như khi bạn giặt đồ vậy. Trước tiên, bạn ngâm quần áo dơ vào nước, rồi quậy sà bông vào, vò quần áo... nước xà bông đang trong dần dần trở nên đục ngầu vì bụi dơ của quần áo. Thật ngu xuẩn nếu bạn cầu nhàu sao nước lại đục vậy, sao bọt xà bông lại dơ vậy, v.v. và v.v. chẳng qua tiến trình giặt quần áo dơ phải như thế mà thôi - đầu tiên cho quần áo dơ vào nước, bỏ xà bông vào, vò quần áo, giặt giũ nhiều lần - quần áo dơ trở nên sạch, hết bụi bặm, dơ dáy. Hành thiền cũng thế, hành thiền là để thanh lọc tâm trí. Trước tiên chúng ta, qua tiến trình hành thiền, sẽ khám phá ra những tâm sở bất thiện thô lậu, và dần dần, những tâm sở bất thiện đó bị thanh lọc dần, yếu đi, không sinh khởi được nữa, và từ từ nhường chỗ cho những tư tưởng trong sáng, những tâm sở thiện. Hãy kiên nhẫn, đừng nôn nóng.

*Kathleen Mcdonald, How To Meditate*




## *Ngày 14 tháng Ba*

Người nào tìm niềm vui nơi hình danh sắc tướng sẽ nhận niềm vui trong đau khổ. Người nào tìm niềm vui trong đau khổ, Ta nói, sẽ không bao giờ giải thoát khỏi khổ đau.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*



## Ngày 15 tháng Ba



Hãy chia sẻ tình yêu của bạn, trí tuệ của bạn, tài sản của bạn và hãy phụng sự người khác càng nhiều càng tốt.

86

Hãy sống hòa kính, thương yêu, thân thiện với người khác và hãy làm một ví dụ điển hình tốt về Tình Yêu, Hòa Bình, Từ Bi và Trí Tuệ.

Hãy luôn an lạc hạnh phúc khi thực hành giáo pháp và hài lòng với cuộc sống hiện tại của bạn.

Hãy sống hợp lý với phong cách mà bạn trưởng thành, và đừng bao giờ nghĩ là đã quá trễ. Không bao giờ quá trễ cả. Ngay cả nếu ngày mai bạn sẽ chết, hãy luôn giữ vững mình sống trung thực và trong sáng, vui vẻ; phải luôn là một con người an lạc, hoan hỷ như ngày hôm nay bạn đang an lạc, tươi vui.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*

## *Ngày 16 tháng Ba*

Phật sẽ không còn là Phật nữa khi bạn nhốt cứng Phật vào trong cái hộp sọ có cái tên rất kêu là “tâm thức” của bạn - Phật lúc đó chỉ trở thành một sản phẩm phân biệt, một định kiến cứng ngắc của bạn mà thôi.

*Jae Wong Kim, Polishing The Diamond*





## Ngày 17 tháng Ba

Thể xác ta vô thường, mong manh như sương mù  
mùa xuân,

Tâm thức ta vô chủ thể như bầu thái hư lỏng lẻo  
kia,

Tư tưởng ta không kiên cố vững bền như làn gió  
thoảng nhẹ trong không trung,

Hãy luôn luôn trầm tư suy gẫm về ba điểm trên.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*



## Ngày 18 tháng Ba

Chân Không không phải là một trạng thái trống vắng, rỗng tuếch, phủ định. Đó chính là một trạng thái tâm hoàn toàn triệt bỏ sự căng thẳng, không lo sợ, không ưu phiền... và hoàn toàn thư thái an nhiên, khoáng khoáng, mở rộng ra tột cùng để đón nhận hương vị giáo pháp. Trạng thái tâm thức an nhiên đó đã buông xả, khai phóng được hết mọi định kiến về thế giới và con người. Nếu cho đến bây giờ, chúng ta chưa khai phóng được hết tư tưởng hay thành kiến trong đầu óc chúng ta thì chúng ta phải mau chóng tìm giải pháp đoạn trừ chúng ngay đi và mở rộng cánh cửa tâm hồn để đón nhận hạnh phúc tuyệt đối viên mãn, hãy buông xả hết ngay đi tất cả thành kiến, định kiến, tư tưởng, ý nghĩ, v.v... và v.v... và hãy để cho tâm thức mình khoáng khoáng, tự do, tự tại, an nhiên, bình lặng như một đại dương mênh mông sẵn sàng đón nhận mọi luồng giáo pháp đổ tràn về. Một khi biển tâm chúng ta đã chứa đựng đầy giáo pháp của Phật, chắc chắn giáo pháp ấy sẽ giúp chúng ta thay đổi được cái nhìn định kiến sai lệch trước kia và hướng dẫn chúng ta đến chính kiến trí tuệ.

*Ayya Khema, Be An Island*





## *Ngày 19 tháng Ba*

90

Cái “Ta” sinh khởi qua kinh nghiệm thiền định không giống cái “ta” trước khi thiền định.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*

## Ngày 20 tháng Ba

Càng suy tư quán chiếu về cái Già và cái Chết, chúng ta càng thấm thấu đó là một tiến trình tự nhiên. Chẳng có cái gì lạ lùng, bất ngờ, ngạc nhiên cả. Nếu chúng ta luôn tự mình chuẩn bị đối diện tiến trình tự nhiên đó, một khi cái già và cái chết vật lý thực sự xảy đến (chắc chắn phải đến một ngày nào đó) thì thái độ đón nhận cái quy luật Sinh, Lão, Bệnh, Tử của chúng ta cũng an nhiên tự tại, không hốt hoảng, sợ hãi, bàng hoàng hay đau khổ, nuối tiếc, vì duyên sinh tức duyên diệt.

Chúng ta chỉ nên nghĩ một cách đơn giản là: “Rồi, cái phút giây cuối cùng cuộc đời ta đã tới rồi.” Tôi nghĩ đó là phương pháp tiếp cận tốt nhất cái quy luật (có vẻ phũ phàng, phi lý) Sinh, Lão, Bệnh, Tử của kiếp chúng sinh.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





## Ngày 21 tháng Ba

92

THÍCH NỮ MINH TÂM

Núi chuyển tải sự khôn,  
Suối thì thầm những câu chuyện dịu dàng,  
Từ lá thông, gió bùng lửa dưới ấm trà,  
Vạt bóng tre ướt sũng áo trắng.

Tôi mài mực: mây phủ trên mỏm đá,  
Chép vần thơ, chim đậu trên cành cây,  
Và cứ thế cuộc đời trôi qua,  
Từng bước hướng về tâm tĩnh lặng.

*Shih- Shu, In The Clouds Should Know Me By  
Now*

## Ngày 22 tháng Ba

Đừng cố gắng một cách máy móc sai lệch tự đắm mình vào đau khổ để mong hiển thị và đạt tới mục đích cứu cánh “Phiền não tức Niết Bàn”. Đó là một nghịch lý.

Niết Bàn tối thượng, tịch tĩnh an nhiên tuyệt đối chỉ đạt tới do vun trồng từng kinh nghiệm nhỏ một về sự An Bình Nội Tại ngay giờ phút hiện tại, bây giờ và ở đây mà thôi.

Ngày hôm nay, nếu ta không an lạc được thì ngày mai hay cả đời, ta cũng chẳng bao giờ có thể an lạc được.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*





## Ngày 23 tháng Ba

94

THÍCH NỮ MINH TAM

Hãy trực nhận sáng suốt rằng cuộc hành trình về trung tâm điểm giải thoát giác ngộ chỉ hiển hiện trong nội tâm ta mà thôi.

*Mathew Flickstein, Journey To The Center*

### Ngày 24 tháng 3

Du hành buổi sáng  
Thức dậy sớm  
Lên đường  
Gà nhà bên chưa gáy.

Bên ánh đèn  
Tôi già từ quán trọ  
Đọc đường đi  
Ngựa gầy sỏi bước trong đêm.

Trượt chân trên đá  
Vừa đọng sương giá  
Len lõi xuyên rừng  
Chúng tôi e ngại  
Đánh thức chim muông.

Sau tiếng chuông ngân  
Tù rặng núi xa  
Màu trời rặng đông  
Dần dà rõ nét.

*Chia Tao, In the Clouds Should Know Me By Now*





## Ngày 25 tháng Ba

96

THÍCH NỮ MINH TÂM

Ta không nên hao hơi tổn sức quá mức để gom góp sưu tầm từng mảnh vụn học thức mà hãy dồn năng lực cố gắng thẩm thấu giá trị cuộc sống qua ánh sáng nội tâm biểu đạt trong đời sống hằng ngày của chính ta.

*Geshe Rabten, In Advice From A Spiritual Friend*



## Ngày 26 tháng Ba

Hãy quăng bỏ cho gió cuốn trôi đi những lo âu của bạn về cuộc đời này, mà hãy chú tâm về cái chết vô thường không biết sẽ đến lúc nào.

Hãy ghi nhớ những khổ đau chốn Sa Bà ế trước này và vòng lẩn quẩn luân hồi bất tận, vì thế hãy luôn tự hỏi tại sao ta lại lãng phí thời gian sống cho những gì vô ích, trói buộc?

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## *Ngày 27 tháng Ba*

98

THÍCH NỮ MINH TÂM

Thực chất của khổ đau không phải bởi con người hay những ngoại duyên xã hội, mà chính do những thấy biết sai lầm, những nhận thức lệch lạc của chúng sinh mà ra.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The Ground Up*

## Ngày 28 tháng Ba

Nếu chúng ta có thể quán chiếu và thấu triệt được thực sự chúng ta là ai, là gì, thì đó chính là phương thuốc thần diệu để chữa trị và diệt trừ tận gốc mọi căn nguyên đau khổ. Đó chính là trung tâm điểm của tất cả những phương pháp tu tập tâm linh.

*Kalu Rinpoche, Luminous Mind*





## Ngày 29 tháng Ba

Chúng ta không bị bắt buộc phải tranh đua độ sức thiên định bởi bất cứ một nguyên do ngoại tại nào, cũng chẳng bởi bất cứ ai hay bởi thương đố. Chúng ta là chủ nhân ông của khổ đau chính mình thì chúng ta phải có trách nhiệm tự mình chuyển hóa giải thoát khỏi khổ đau đó. Tự làm, tự chịu. Nhân nào, Quả nấy. Chúng ta gây tạo ra hành nghiệp thiện hay ác nào thì chúng ta phải gánh chịu quả báo tốt hay xấu của hành nghiệp đó, không sai chạy - và do vì chúng ta là chủ nhân ông của tất cả hành nghiệp của chính mình thì cũng tùy thuộc vào chính bản thân mình để tìm phương pháp giải thoát khổ đau.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*

## Ngày 30 tháng Ba

Khi tọa thiền, bạn đừng mong cầu trông đợi gì hết. Chỉ cần ngồi yên và quán sát những gì sinh khởi, xảy ra. Hãy quán chiếu mọi sự việc như là một cuộc khảo nghiệm. Tích cực tìm tòi hiểu biết và nhận thức bài thi trắc nghiệm nội tâm đó, nhưng đừng để bị ảnh hưởng hay gây rối bởi những kỳ vọng kết quả nào của chính bạn, bởi vì khi thực tập thiền, đừng để tâm trí bị xao nhãng, lo lắng, bất an bởi bất cứ một kết quả nào.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## *Ngày 31 tháng Ba*

102

Một vị tăng sĩ hỏi: “Phật là gì?”

Thiền sư Chongshou trả lời: “Phật là gì?”

Vị tăng sĩ lại hỏi: “Hiểu biết là gì?”

Thiền sư Chongshou trả lời: “Hiểu biết là không hiểu biết.”

*From Zen’s Chinese Heritage*

## *Ngày 01 tháng Tư*

Bạn chạy đuổi theo khoái lạc, và bạn không thấy thỏa mãn,

Bạn lại cố công truy tìm khoái lạc, và bạn lại càng không thấy thỏa mãn.

Bạn lại tiếp tục đuổi theo, tìm cầu, và bạn lại càng vẫn không thể nào thỏa mãn.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*





## Ngày 02 tháng Tư

104

THÍCH NỮ MINH TAM

Vì không nhận thức được là không có sự liên kết nào giữa từ ngữ và ý nghĩa, những ai đang lang thang lạc lối trong rừng thuật ngữ mênh mông vô tận kia đang bần khoản, hốt hoảng, và lo sợ.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*



## *Ngày 03 tháng Tư*

Nền tảng vững chắc duy nhất của sự thực hành giáo pháp là Từ Bỏ.

Cánh cổng rộng mở duy nhất của sự thực hành giáo pháp là Niềm Tin.

Phương pháp tiếp cận sự thực hành giáo pháp duy nhất là Từ Bi.

*Jamgon Kongtrul, Creation and Completion*



## Ngày 04 tháng Tư

Trong một phòng ăn nọ có treo lơ lửng một con vệt nhồi bông trên trần nhà, và ở cái mỏ vệt đong đưa một tấm biển nhỏ để hàng chữ: “Chúng tôi đang thực tập trở thành một người không là ai cả.”

Tôi đã đọc và suy nghĩ rất kỹ, rất lâu về câu nói đó. Và từ dạo ấy, hằng ngày tôi lặp đi lặp lại câu nói đó để tự đấu tranh chống lại cái nhu cầu, sự mong mỏi âm thầm trong tôi là được thành đạt và được mọi người vỗ tay hoan hô công nhận cái thành quả đó cũng như e ngại sẽ nổi cơn bất mãn nếu chẳng may không được như ý muốn.

“Tôi đang thực tập để trở thành một người bình thường, một người không là ai cả.” Nhắc đi nhắc lại câu nói ấy trong trí, tôi cảm thấy câu nói ấy xoay hướng tôi trở ngược lại từ những đấu tranh vật chất quyến rũ, ham muốn và bệnh hoạn đến một trạng thái tâm thẳng bằng, an lạc và định tĩnh hơn: quên hết những gì người ta nghĩ về mình, quên luôn cái mục tiêu thành đạt tương lai, đạt tới trạng thái thân tâm nhất như, có mặt trong phút giây hiện tại này.

Đó là toàn vẹn sự thực hành an định nội tâm.

*Sandy Boucher, Hidden Spring*



## Ngày 05 tháng Tư

Có nhiều người sống thu nép mình trong cái vỏ bọc tâm linh và luôn luôn sợ hãi phải chạm trán đối đầu với một ai hay một cái gì đó sẽ xé toạc đi cái vỏ bọc tinh thần mong manh, không kiên cố đó của họ. Tuy nhiên, thái độ đó không phải là do lỗi của tôn giáo nhưng do sự kém hiểu biết của chính những người đó mà thôi.

Chính Pháp hướng dẫn con người theo một hướng hoàn toàn trái ngược lại. Pháp Phật giúp người ta có thể tích hợp, bảo hòa, thâm nhập vào tất cả những kinh nghiệm sống khác nhau ở đời thành một khối tổng thể đầy ý nghĩa và tích cực sống an lạc, sáng suốt, tươi trẻ, khỏe mạnh... trực xuất hết những lo sợ, bất an, não phiền của đời người.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*





## Ngày 06 tháng Tư

108

THÍCH NỮ MINH TÂM

Đừng căng thẳng quá. Đừng tự ép mình tu khổ hạnh hay mắ mồi mắ mồi lợi hi hục, hào hển cố sức tạo ra những thành tích vĩ đại, khiến người khác lé mắt nể phục. Thiền định không phải là một sự việc gay cấn, một cuộc tranh đua so tài hùm hổ. Không cần thiết phải như thế. Trong sự tu tập thiền định, không có chỗ cho sự tranh tài, không có tính cách xâm lấn, không có lòng khát khao nôn nóng muốn đạt chiếm một cái gì... Hãy lắng dịu, buông xả toàn tâm toàn thân, thư thả thoải mái, an bình, trầm lặng, kiên nhẫn, và minh mẫn hành thiền. Đó là thiền định.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*

## Ngày 07 tháng Tư

Con người mông muội vô minh không thể nào phân biệt được cội gốc của khổ đau và cái gì là hạnh phúc. Khi bị đau khổ thất vọng thì họ chạy trốn, sợ hãi, không dám đối diện, ngay cả trong giấc mộng, họ cũng cầu xin đừng bị khổ đau; nhưng họ lại không bao giờ cảm thấy thỏa mãn với những gì đang có và cũng chẳng biết thế nào để an hưởng hạnh phúc.

Chính lòng tham ích kỷ, sự vô minh ngu muội, nổi sân hận ai oán và ảo giác tự ngã của mỗi người đã khiến đời sống nhân loại bị phủ chìm trong bất an, não phiền, đau khổ và vắng bóng an lạc, hạnh phúc.

*Tsongkhapa, The Splendor of An Autumn Moon*





## *Ngày 08 tháng Tư*

110

THÍCH NỮ MINH TÂM

Mục tiêu hàng đầu của chúng ta là chúng ta nên chuẩn bị một chiến lược lâu dài để cải thiện và phát triển tình trạng hiện nay của thế giới để bồi đắp xây dựng cho những thế hệ tương lai thêm tươi sáng vững mạnh.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

## Ngày 09 tháng Tư

Sự ủng hộ nâng đỡ mạnh lớn nhất mà chúng ta có chính là sự Tỉnh Thức; có nghĩa là chúng ta tỉnh giác, ý thức được từng hành nghiệp của thân, khẩu, ý của chúng ta trong từng phút giây. Tâm thức tỉnh giác của chúng ta luôn hiện hữu ngay bây giờ, hiện tại lạc trú ngay nơi đây. Nếu tâm ý chúng ta được an trú, tĩnh lặng thì nó sẽ không nảy sinh ra những vọng niệm suy nghĩ về sự bất công của thế giới, sự đối xử không công bằng với người nào đó hay suy diễn về lòng tham của người này, si mê của người kia hay đau khổ của người nọ... Những vọng niệm đó có thể diễn bày ra nhiều tập, nhiều màn, nhưng nếu chúng ta có tỉnh thức thì tất cả những suy nghĩ lung tung vớ vẩn đó sẽ chấm dứt ngay, không có cơ hội biểu



diễn trước ánh sáng của sự tỉnh thức được.

Tỉnh thức có nghĩa là hoàn toàn hòa nhập thành một trong giây phút hiện tại, luôn luôn làm chủ được tự tâm, không có một chút kẽ hở nào cho vọng niệm phiền não chen chân vào, như canh giữ phòng hộ cửa thành, không cho quân giặc xâm chiếm.

Chúng ta tỉnh thức sáng suốt trong từng phút giây, biết rất rõ từng ý niệm sinh diệt trong tâm - an vui, hoan hỷ, hài lòng, đau khổ, phiền muộn, lo sợ - chúng ta biết rất rõ từng ý niệm sinh diệt một, bất cứ ý niệm nào sinh khởi và diệt đi, bất cứ dưới hình thức nào. Chúng ta cứ ngồi yên, trầm tư, theo dõi, và không hề phê phán, không đè nén, không chạy trốn, không gì hết... cứ lặng lẽ ngồi yên trầm tư, theo dõi, tỉnh táo, sáng suốt... chỉ đơn thuần là tỉnh thức, tỉnh thức mà thôi.

*Ayya Khema, Be An Island*





*Ngày 10 tháng Tư*

Đừng bao giờ tự đánh giá thấp khả năng chính mình.

*Geshe Chekawa, In Advice From A Spiritual Friend*





## *Ngày 11 tháng Tư*

Ai viết vở bi hài kịch mà chúng ta thủ vai diễn trên sân khấu: khóc, cười, buồn, vui... đủ màn hỉ, nộ, ái, ố... và rồi màn hạ, vai diễn hết? Không có một đấng thiêng liêng nào có thể viết được cả, lại càng không phải Đức Phật.

Chính vọng tâm của chúng ta viết đó.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*

## Ngày 12 tháng Tư

Trái ngược với một số người có ý nghĩ tiêu cực, chẳng có gì sai khi chúng ta hưởng thụ những thú vui giải trí và những tiện nghi cuộc sống cả. Cái sai chính là ở thái độ của chúng ta bị đắm nhiễm, đam mê, chấp chặt không buông bỏ những thú tiện nghi vật chất và thú vui đó, để rồi sau đó xoay chúng từ nguồn gốc hạnh phúc, sung sướng thành nguồn gốc khổ đau và bất mãn.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction to Tantra*





## Ngày 13 tháng Tư

116

THÍCH NỮ MINH TÂM

Thiền định, trí tuệ và đời sống trong sạch là ba nền tảng cơ bản giúp ta sống lành mạnh, thánh thiện, không bị ô nhiễm. Đạo đức phát sinh tự nhiên trong sự thực hành tinh cần ba nền tảng cơ bản thuần khiết đó.

*Martin Batchelor, Meditation For Life*

## Ngày 14 tháng Tư

Đi ngang qua một ngôi chùa thanh tịnh, ngay cả đến con cọp, khi nghe thấy tiếng tụng kinh, cũng phủ phục hiển hòa.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*





*Ngày 15 tháng Tư*

118

Nếu ta để cho vọng tâm làm chủ thì đó là nguyên nhân phát sinh ra đau khổ.

*Ayya Khema, Be An Island*

## *Ngày 16 tháng Tư*

Có một người tên Liu Shiyu hỏi thiền sư Yangshan:  
“Tôi có thể hỏi về pháp môn đạt được Tâm?”

Thiền sư Yangshan trả lời: “Nếu ông muốn đạt Tâm thì chẳng có tâm nào để đạt cả, chính cái Vô Tâm mới là Chân Tâm.”

*From Zen's Chinese Heritage*





## *Ngày 17 tháng Tư*

Thực tập hành nghiệp không có gì rắc rối, phức tạp cả. Chính là chú ý kiểm soát hành động của bạn, kiểm soát cái miệng của bạn, kiểm soát cái ý của bạn. Cố gắng kiểm soát ba cánh cửa đó hết sức trong sạch, cẩn mật là sự thực tập hành nghiệp.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*



## Ngày 18 tháng Tư

Sân hận hay khát ái vốn dĩ không phải là tội lỗi như mọi người tưởng, và ta cũng không cần phải cảm thấy quá xấu hổ mỗi khi những tâm sở này sinh khởi trong ta. Quan trọng là ta phải biết rõ và quán chiếu chúng chỉ là những ảo giác mà thôi; chúng chỉ là những khái niệm, những tâm sở méo mó, vạy vò, sơn phết vẽ vời bức tranh chân lý sai lệch. Những tâm sở ấy là bất thiện vì chúng chỉ dẫn đến đau khổ, bất hạnh, sai lầm cho ta mà thôi.

*Kathleen Mcdonald, How To Meditate*



## Ngày 19 tháng Tư

Khi bạn cố hết sức để thoát ra khỏi sự sợ hãi hay giận dữ, cái gì sẽ xảy đến?

Bạn sẽ không yên, bứt rứt, thất vọng hay khó chịu bực bội và có thể bạn sẽ phải đi tìm một cái gì đó để ăn, để uống hay bạn sẽ hút thuốc hay sẽ làm bất cứ cái gì đó để trút cơn bực tức sân giận trong lòng mình ra. Có kết quả tốt đẹp gì chăng?

Tuy nhiên nếu bạn bình tâm lại một chút, ngồi xuống trong tư thế vững chãi, tĩnh lặng, theo dõi hơi thở của mình... và nhẫn nại chịu đựng những cơn sóng tham, sân, si, nghi ngờ, thất vọng, mất ngủ, bất an... đang trào dâng ồ ạt trong lòng... bạn cứ an nhiên theo dõi chúng, quán chiếu chúng sinh rồi diệt, diệt rồi sinh, sinh sinh diệt diệt như thế... chỉ an nhiên quán chiếu chúng thôi, không cần phải làm gì cả... và quán chiếu như thế sau một thời gian, bạn sẽ cảm nhận được một sự tĩnh lặng yên bình sáng suốt của tâm trí mà trước kia bạn chưa từng bao giờ cảm nhận được. Trên nền tảng tư duy sâu xa đó, bạn sẽ đạt được bình an giải thoát nội tâm.

*Ajahn Sumedho, The Mind And The Way*



## *Ngày 20 tháng Tư*

Người ta nói rằng đời người có hai bi kịch: một là không sở hữu được những gì ta muốn, và hai là sở hữu những gì ta muốn. Cả hai đều mang lại đau khổ.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*





## Ngày 21 tháng Tư

Lòng tham vô tận của con người không bao giờ biết dừng lại dù có sở hữu trong tay tất cả tài sản của cải tích lũy gom góp từ vô thủy kiếp cho đến tận ngày nay. Càng tham lam, càng vợ vét, càng chiếm hữu thì lại càng gian nan, càng đau khổ, càng bất hạnh cho mình và cho người.

Vì thế, hỡi những người giàu có, sung sướng, đầy phúc báu kia ơi, hãy gieo trồng và vun bồi những hạt giống của lòng biết đủ, ít ham muốn, và hãy thực tập hạnh buông xả, từ bi và trí tuệ để có được hạnh phúc chân thật, lâu dài.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## Ngày 22 tháng Tư

Hãy nhận thức tự bản thân kinh nghiệm của ta rằng năng lực đạt tới bình an nội tâm chính là sự điều phục chế ngự được hành động và tư tưởng qua thân, khẩu, ý.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*





## Ngày 23 tháng Tư

Một ngày kia khi Đức Thế Tôn trụ tại thành Vương Xá, gần vườn Lộc Uyển, trong một nhân duyên ra ngoài thành, Phật bị một mảnh đá vụn cắt gang bàn chân. Chân Thế Tôn bị thương, chảy máu nhiều và bắt đầu sưng tấy, mưng mủ... khiến thân Ngài cảm thấy đau đớn, khó chịu vô cùng, nhưng Thế Tôn vẫn an nhiên chịu đựng những cơn đau thể xác đó một cách nhẫn nại và sáng suốt, không hề bị dao động phân tâm gì cả. Rồi Thế Tôn xếp làm tư tám cà sa lại, và nằm xuống hông phải theo dáng sư tử nằm, chân phải để lên chân trái, tay phải để xuôi theo thân hình, yên bình tĩnh lặng, trầm tư thiền định minh triết.

*From The Connected Discourses Of The Buddha*


## Ngày 24 tháng Tư

Ngày lúc thời gian mà cái chết đến, món quà chia tay tốt đẹp nhất ta dành cho người và người dành cho ta là sự bình yên của tâm trí.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*



## Ngày 25 tháng Tư



Hãy tưởng tượng bạn là một đứa trẻ nhỏ giữa lưng nằm dài trên đám cỏ, đưa mắt ngắm bầu trời trong xanh không gợn một áng mây trên cao kia, và thổi những bong bóng bọt xà phòng qua một vòng tròn cao su nhỏ. Khi những bong bóng bọt xà phòng bay lên cao, bạn ngắm những bong bóng đó bay lên cao, bay lên cao nữa, cao nữa... Những bong bóng bọt xà phòng lung linh nhiều màu sắc dưới ánh nắng mặt trời đó hấp dẫn bạn và lôi cuốn bạn ngược mắt nhìn mãi lên trời. Khi bạn đang ngắm nhìn những bong bóng bọt xà phòng thì bỗng dưng “bốp, bốp” chúng nổ tung, vỡ tan, nhưng bạn vẫn dán mắt vào nơi những bong bóng bọt xà phòng đã bay tới. Sự chú tâm của bạn giờ đang trụ tại khoảng không gian trống rỗng kia, trống rỗng kia...



## Ngày 26 tháng Tư

Phương pháp tiếp cận thiện xảo nhất để nhận thức triệt để khả năng tiềm tàng nhiệm lạ vi diệu nhất của con người là gì? Nói một cách đơn giản, đó chính là sự kiên trì thường hằng, giữ vững tâm trí luôn luôn được tươi thắm, an lạc, khoáng khoáng, tự nhiên càng nhiều càng lâu càng tốt.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*



*Ngày 27 tháng Tư*

Vô Trụ, Vô Nguyên, Vô Tướng

Cỏ phủ kín con đường mòn hoang vắng,  
Cánh cửa dây đóng chặt  
Lối bước vào núi cao,  
Cổ tự tịch liêu.

Chiều buông, tiết trời se thấm lạnh,  
Mưa bụi đã ngừng rơi,  
Bình minh lên, xa xa  
Vài cánh ve sầu rả rã điệu buồn tênh.

Lá rơi trên mặt đất  
sần sùi lởm chởm,  
Một hình bóng thông dong,  
Hững hờ trên vai, manh áo trắng đơn sơ.

Tiêu diêu, khoáng đạt,  
Tháng ngày qua lặng lẽ, chẳng bản khoăn,  
Thế thì, cần gì tìm kiếm đâu xa,  
Cần gì phải tìm pháp an tâm?

*Chia Tao, In The Clouds Should Know Me By  
Now*



*Ngày 28 tháng Tư*

Không có khoái lạc nào mà không có sự hiện hữu của khổ đau.

Không có khổ đau nào mà không có mặt của hạnh phúc.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





*Ngày 29 tháng Tư*

132

Đừng bao giờ mong cầu hay đòi hỏi lòng biết ơn của người.

Cứ cho đi!

*Geshe Chekawa, In Advice from A Spiritual Friend*

## Ngày 30 tháng Tư

Hãy đặt giả thuyết rằng có một người lúc nào cũng kè kè bên mình một cái túi tiền đầy ắp, mắt thì dáo dác lo sợ đảo tới đảo lui xem có bị ai rình rập không? Anh ta không bao giờ dám mở túi đó ra hay dám tiêu một đồng nào vì sợ bị dòm ngó hay bị cướp giật... và rồi có một ai đó đến gần và thuyết phục được anh ta hãy mở túi xách ra đi giữa ban ngày thì anh ta mới khám phá ra là trong túi chẳng có một đồng xu teng nào mà chỉ chứa đựng toàn là giấy rác và một con chuột chết. Lúc đó liệu anh ta có còn dám vác cái túi góm ghiếc đó nữa không hay vội quăng bỏ đi ngay một cách sợ hãi?

Không cần thiết phải bàn cãi gì nữa ở đây, phải không? – dĩ nhiên là anh ta thấy túi rác đó thì sẽ vất bỏ thôi. Thực tập thiền định cũng vậy. Thiền định giúp chúng ta lọc sạch những tư tưởng bất thiện, ô nhiễm, phơi bày chúng ra giữa ánh sáng ban ngày, không cho chúng có cơ hội quấy nhiễu, xóa sạch dấu vết vô minh, và hướng tâm trí chúng ta về chân thiện mỹ tuyệt đối, thanh tịnh.

*Bhikkhu Nyanasobhano, Landscapes of Wonder*



## Ngày 01 tháng Năm



134

THÍCH NỮ MINH TÂM

Trong bất cứ một mối tương quan liên hệ nào của đời sống xã hội loài người, thì từ bi và tình yêu là cần thiết quan trọng nhất, dù người đó là thương gia, là chính trị gia, là khoa học gia, là kỹ sư... hay là một ai ai đi nữa. Nếu người nào làm việc với mục tiêu trong sạch, thánh thiện và một tâm hồn tràn đầy tình thương tha nhân thì công việc đó sẽ trở thành hữu ích, có lợi cho nhân loại. Ngược lại, nếu ai làm việc vì lòng sân hận, thù nghịch, ích kỷ thì công việc đó sẽ méo mó, sai lệch. Thay vì đem lại lợi ích an vui hạnh phúc cho nhân loại thì sự thông minh trí tuệ bác học của những người đầy sân hận ích kỷ đó chỉ đem lại tai họa, nguy hiểm và tàn phá chết chóc cho con người mà thôi.

Từ Bi là thiết yếu quan trọng hàng đầu cho tất cả.

*His Holiness Dalai Lama, Opening The Eye Of  
New Awareness*

*Ngày 02 tháng Năm*

Từ Bi là hạnh nguyện được nô đùa trong vùng trời mơ mộng mặc dù ta đang thức.

*Matthew Flicksten, Swallowing The River Ganges*





## Ngày 03 tháng Năm

Trong từng phút giây chúng ta tạo tác ra hàng trăm hành nghiệp, nhưng có thể nói, chúng ta chưa hay khó có thể ý thức được chúng. Chỉ trong sự tu tập thiền định tĩnh lặng, ta mới “nghe” thấy được tiếng nói nội tâm mình, nguồn gốc cội rễ của tất cả các hành nghiệp đó. Ta sẽ học được cách tỉnh thức và lặng lẽ quán sát, theo dõi những hành nghiệp của ta bộc khởi thế nào một cách thật sâu sắc, thật sáng suốt, và chiêm nghiệm đà phát triển mãnh liệt của chúng. Chính sự tỉnh thức tâm linh đó hướng dẫn ta có thể tự kiểm soát mình, tự chế ngự mình, tự điều phục mình và làm chủ được mọi hành nghiệp tạo tác của mình, không bị chúng lôi kéo sai khiến.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*



*Ngày 04 tháng Năm*

Tỉnh thức không bao giờ đơn điệu, nhàm chán cả.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## *Ngày 05 tháng Năm*

Trong sự hữu hạn của hình thái loài người, chúng ta không thể thấu triệt được bản chất hiện hữu của tổng thể vạn vật dưới lăng kính vĩ mô vũ trụ được. Những gì chúng ta có thể làm được là tập trung ý thức quán sát sự hiện hữu tồn tại mà không dấy lên một tư tưởng phán xét, đánh giá, phê bình nào.

*Ajahn Sumedho, The Mind and The Way*


*Ngày 06 tháng Năm*

Kinh nghiệm về Niết Bàn siêu việt qua lăng kính tư tưởng nhị nguyên của con người, bao gồm luôn ý nghĩ về hiện hữu hay không hiện hữu.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*



## Ngày 07 tháng Năm



Người ta phải hiểu rõ rằng ngay cả khi họ sở hữu tất cả mọi tiện nghi của đời sống, có tiền bạc dư dật, và ngay cả mức lương thu nhập tăng trưởng vu vu hằng năm đi chẳng nữa... thì tất cả những thứ đó cũng không thể đem lại hạnh phúc. Những thứ vật chất của cái đó không bao giờ là hạnh phúc cả. Họ phải cần biết rằng thủ phạm chính của sự không hạnh phúc đó là tham vọng vô bờ bến của con người.

Lòng tham của ta vô tận, không có điểm đến, điểm dừng hay sự kết thúc – vì thế càng tham lam, mong cầu bao nhiêu thì ta càng đau khổ bấy nhiêu; vì lòng tham không đáy. Càng tham, càng chạy đuổi theo nắm bắt giành giật thì càng đau khổ tuyệt vọng bấy nhiêu – như kẻ khát uống nước biển mặn chát, như người cùi gãi ngứa hờ phông tay trên đồng than hồng... và có lẽ khi cái chết thực sự đến, ta cũng vẫn chưa chắc đã hiểu được thế nào là hạnh phúc, thế nào là đau khổ.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

*Ngày 08 tháng Năm*

Từ Bi là liều thuốc chữa bệnh thần diệu nhất.

*Lama Zopa Rinpoche, Ultimate Healing*





## Ngày 09 tháng Năm

142

THÍCH NỮ MINH TÂM

Người dân Tây Tạng thường truyền tụng với nhau rằng: “Nếu một tấm vải sạch được đặt để trên đồng phân, chẳng chóng thì chầy, tấm vải đó sẽ bị hôi thối như đồng phân đó vậy. Nếu tấm vải được đặt để gần bình trầm hương thì nó sẽ được nhiễm mùi thơm và sẽ thơm mùi trầm hương.”

Cũng quan trọng giống như thế, hoàn cảnh môi trường sống chung quanh ảnh hưởng đến tâm trí vị hành giả rất nhiều (ngoại trừ các bậc thượng căn đại trí). Chúng ta bị môi trường ảnh hưởng tác động mãnh liệt rõ rệt; nếu chúng ta không biết lựa chọn xấu hay tốt thì chúng ta sẽ dễ dàng bị ô nhiễm bởi bụi trần hoặc chúng ta sẽ được hương thơm giáo pháp bao phủ.

*Lorne Ladner, Wheel Of Great Compassion*

## *Ngày 10 tháng Năm*

Vượt qua được tham chấp không phải là biến thành khô khan lạnh lùng hay lãnh đạm. Trái lại, chiến thắng được tham đắm chấp ngã có nghĩa là chế ngự điều phục được tâm thức chúng ta một cách tự nhiên thư thái qua sự hiểu biết nhận thức rõ nguyên nhân thực sự của hạnh phúc và làm tròn bổn phận của mình. Chính điều đó giúp chúng ta an hưởng đời sống nhiều hơn và đau khổ ít hơn.

*Kathleen McDonald, How To Meditate*





## Ngày 11 tháng Năm

Như làn sương mù kia bị tan biến đi không dấu vết dưới ánh sáng mặt trời chói lọi, định kiến cũng bị đánh bật đi bởi sức mạnh của tỉnh thức nhiệm mầu.

Đúng vậy, chỉ có giác ngộ tỉnh thức mới có đủ năng lực xóa sạch đi dấu vết mọi vọng tâm.

Hãy thử nghiệm chúng như là những giấc mơ không tồn tại, như những bong bóng bảy màu, như những cầu vồng ngũ sắc không thực thể, như bầu thái hư lơ lửng trên cao kia.

Tuyệt chẳng có hình tích gì...

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## Ngày 12 tháng Năm

*Viếng thăm Sư Wu K'o ở nơi ẩn cư*

Từ khi Sư ẩn dật nơi đây,  
Chúng ta hiếm có lần gặp lại.

Những trận mưa kéo dài,  
Giúp mảnh vườn rau thêm xanh mát tươi um,  
Những ngọn núi xa xa hùng vĩ kia,  
Soi mình trên mặt nước hồ thu trong vắt.

Những chiếc lá vàng uốn éo theo làn gió,  
Buông nhẹ mình rơi trên nghiêng mệch của Sư,  
Những áng mây trôi hững hờ lười biếng,  
Trên mặt gối bạc phếch màu thời gian.

Một lữ khách nông nghênh,  
Một thiền sư trầm lặng,  
Thật không công bằng chút nào  
Nếu tôi cứ mãi bám víu vào cuộc gặp gỡ này.

Giã biệt.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*



*Ngày 13 tháng Năm*

146

Một tâm trí bình yên là một tâm trí từ bi.

*Ayya Khema, Be An Island*

## *Ngày 14 tháng Năm*

Một vị tăng sinh hỏi: “Tất cả chư Phật và giáo pháp đều từ bộ Kinh này mà lưu xuất ra. Vậy xin hỏi đó là bộ Kinh gì?”

Thiền sư Qinshan trả lời: “Luôn quay đầu trở lại.”

*From Zen's Chinese Heritage*





## Ngày 15 tháng Năm

Chư thiên hỏi Phật:

“Người mong con trai, được con trai, vui sướng vì có con trai. Người muốn có gia súc, được gia súc, hỉ hả vì có gia súc. Người ham của cải tiền bạc, được tiền bạc, nhảy nhót vì có tiền bạc. Không có vật chất của cải, người ta đâu có thấy sung sướng hoan lạc gì?”

Đức Phật trả lời:

“Người mong con trai, sẽ đau khổ vì con trai. Người ham gia súc, sẽ buồn phiền vì gia súc... Chiếm đoạt tư hữu là nỗi đau khổ bất hạnh của con người. Ai không tư hữu, người đó không khổ đau tuyệt vọng.”

*From The Connected Discourses of The Buddha*

## *Ngày 16 tháng Năm*

Khi bạn rũ sạch được tất cả phiền não, u buồn, mê muội trong tâm thức thì không một ai có thể gây tạo chướng ngại cho bạn được nữa.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*





## Ngày 17 tháng Năm

Cuộc sống tự nó xoay vần thay đổi, còn - mất, nghèo - giàu, ngày - đêm, trẻ - già, hạnh phúc - đau khổ... Vô thường, không có một cái gì tồn tại lâu dài cả - ngay trong một tích tắc, một chớp mắt, một sát na thôi cũng đã thay đổi liên tục không dừng, không trụ - buồn thương, vui vẻ, thanh bình, chiến tranh, đau khổ, hoan lạc, v.v. và v.v.

Vô thường, vạn sự vô thường, thế gian vô thường, đời người ngắn ngủi vô thường.

*Sandy Boucher, Hidden Spring*

## Ngày 18 tháng Năm

Thật đúng khi cho rằng tư tưởng hay suy nghĩ khiến cho chúng ta đau khổ hay hạnh phúc. Bây giờ hãy tưởng tượng là ta đang ngồi dưới một tàng cây rậm mát trong một ngày đẹp trời mùa xuân. Chẳng có gì đặc biệt xảy ra với ta cả, ngoại trừ làn gió mát mẻ kia đang thổi lùa vào mái tóc, nhưng ta đâu có để ý tới... vì đầu óc ta đang phiêu du lãng đãng nơi nào, không biết nữa. Có thể ta đang hồi tưởng lại một ngày mùa xuân nào đó vài năm trước, khi ta cảm thấy khốn khổ, bứt rứt, bất an cùng tột chẳng hạn: ta vừa bị mất việc làm, ta bị thi trượt hay con mèo, mấy chú thú cưng quý yêu của ta đi lạc mất đâu rồi... Ký ức đó khiến ta băn khoăn bồn chồn, lo sợ. “Sao? Có lẽ nào ta lại mất việc làm nữa? Tại sao ta cứ lải nhải, cảm ràm, kêu rêu hoài mãi cái chuyện bực mình đó? Tại sao ta cứ lặp lại cái lỗi vớ vẩn đó vậy? Bây giờ mà



có chuyện gì xảy ra, ta cũng thây kệ, bịt tai lại. Ta sẵn sàng rồi đó. Trời ơi, làm sao trả tiền nợ đây? Làm sao trả tiền điện, tiền nước đây? v.v. và v.v. Hàng trăm, hàng ngàn lo sợ, phiền muộn, bất an theo nhau tấn công ta tới tấp; cái này chưa giải quyết xong, cái kia đã ùa tới. Và ta nhận thấy rằng cuộc đời ta đầy dẫy buồn phiền, hỗn độn, lộn xộn - nhưng tất cả những cái đó sinh khởi ngay khi ta đang ngồi dưới gốc cây. Suy cho cùng, thân tâm ta đều bất an. Khi ngồi cũng không yên, suy nghĩ cũng chẳng xong.

Đó chính là mạng lưới Kiến Hoặc- Tư Hoặc dày đặc đang bủa vây ta. Vậy ta cần làm gì để tự cứu lấy chính mình? Tự hỏi chính là tự trả lời vậy.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful Steps To Happiness*





## Ngày 19 tháng Năm

Thiền định thực ra là một thực hành của niềm tin. Niềm tin tâm linh, niềm tin vào chính khả năng của mình. Tin là căn bản của thiền định. Không phải một niềm tin nào ngoài con người bạn, một vị Phật hay một lý tưởng nào đó không thành tựu được... hay những lời nói của một ai đó.

Niềm tin kiên cố đó nằm ngay trong bạn, trong chính Phật tính của bạn. Bạn có thể thành một vị Phật, một vị giác ngộ đang sống và thực hành thật minh mẫn, sáng tạo và từ bi.

*Martine Batchelor, Meditation For Life*





*Ngày 20 tháng Năm*

154

Phân nửa dòng sống trí tuệ chứa đựng sự suy  
tâm, hồi tưởng về những gì ta chống đối và mục  
tiêu ta đến.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*

## Ngày 21 tháng Năm

Tất cả những ai giữ vai trò trong thương nghiệp và tài chánh nên phát triển tinh thần trách nhiệm đặt trên nền tảng Từ Bi, Bác Ái và quan tâm đến những gì mang lại lợi ích, hạnh phúc cho tha nhân và thế giới.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All People*





## *Ngày 22 tháng Năm*

Sôi sục vì hận thù tức giận, kẻ ngu ngu không yên giấc,

Sôi sục vì hận thù tức giận, kẻ ngu không thấy hối tiếc ăn năn;

Diệt trừ tận gốc rễ chất độc oán giận hận thù,

Đó chính là sự đoạn diệt mà người trí hâm mộ, tán thán,

Và quyết tâm thực hành, không hề bán khoán, hối tiếc, nghi ngờ.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*

## Ngày 23 tháng Năm

Chúng ta thường hay nhầm lẫn “chấp thủ, tham trước” với Tình Yêu. Ái Thủ luôn dính liền với nhu cầu “của tôi”, hạnh phúc “của tôi”, anh là “của tôi”, em là “của tôi”, sở thích “của tôi”, tất cả đều là “của tôi”... trong khi Tình Yêu thực sự là một tâm thái không vị kỷ, không ràng buộc, không mong cầu, không tự lợi, không chiếm hữu, nhưng trái lại còn quan tâm đến nhu cầu và hạnh phúc của tha nhân.

Hầu hết thời gian và tình yêu của chúng ta đều đổ dồn vào ái thủ, chấp trước, bởi vì chúng ta luôn cảm thấy bất an, lo sợ, thiếu thốn, không thỏa mãn... và chúng ta cố gắng tìm sự toàn vẹn đầy đủ hoàn toàn đó qua những cái khác bên ngoài. Chúng ta tự biến mình lệ thuộc vào những cảm giác an toàn, phù hợp trong những mối quan hệ tương giao với người khác và đau khổ nếu những nhân duyên quan hệ đó thay đổi.

Mối quan hệ tương giao nào không vướng mắc vào chấp thủ, ái kiến, si mê lầm lạc là mối tương quan không bị ảnh hưởng bởi thất vọng, nghi ngờ, ganh ghét, hận oán, ghen tỵ và những vấn đề, trạng thái khác... Chính sự tương giao vô điều kiện, không ái thủ đó là mảnh đất màu mỡ phì nhiêu cho sự phát triển nở rộ cánh hoa tình thương và trí tuệ.

*Kathleen McDonald, How To Meditate*





*Ngày 24 tháng Năm*

158

Lòng rộng lượng bắt đầu từ sự nhận thức rõ ràng ta mắc nợ người.

*Master Hsing Yun, Describing The Indescribable*

## Ngày 25 tháng Năm

Với sự thấu triệt minh triết về chuyển hóa tự tâm, bất cứ những gì ta làm 24 giờ trong ngày, đều có thể giúp ta càng lúc càng tiến gần đến quả vị tu chúng.

Tất cả những hành nghiệp của ta - đi đứng, ăn uống, nằm ngồi ngay cả đại tiểu tiện - đều được tiến hành trên lộ trình tâm linh. Đến cả giấc ngủ của ta, thường trải qua trong vũng lầy tối đen của vô thức hay những giấc mộng lộn xộn ngổn ngang, cũng sẽ được chuyển hóa thành ánh sáng vi diệu kinh nghiệm thẩm thấu của Trí Tuệ Bát Nhã Ba La Mật.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*





*Ngày 26 tháng Năm*

160

*Du Hành*

THÍCH NỮ MINH TÂM

Tâm trí ú đầy, thật khó diễn tả bằng lời,  
Xa gia đình từ bao lâu, chẳng nhớ nổi,  
Bạn bè cũ, nay ắt hẳn cũng đã già nua.  
Lá vàng khô quăn queo,  
Rơi xuống từ những tổ chim lạnh vắng,  
Những cánh chuồn chuồn mong manh,  
Bay sè sè lượn qua những khung cửa sổ mở toang,  
Tôi dừng lại khu rừng nơi có một ẩn sĩ,  
Và qua đêm trong thiên tọa yên bình.

*Chia Tao, In The Clouds Should Know Me By Now*



## *Ngày 27 tháng Năm*

Khi có ai đó hỏi bạn điều gì, hãy trả lời người đó thành thật, nhưng khi không có ai hỏi thì bạn không nên (và đừng bao giờ) ép buộc người khác nghe những lời giáo huấn “dạy đời” của bạn.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*



## Ngày 28 tháng Năm



162

THÍCH NỮ MINH TÂM

Khi ta thấy một chiếc xe tải vọng tâm có vẻ như đang lao nhanh về phía mình, lẽ dĩ nhiên bằng đủ mọi cách, ta phải tránh né cái xe tải điên cuồng đó ngay để không bị nó tông vào, nhưng một khi ta bắt đầu tu tập thiền định thì lại khác, theo thời gian hành trì miên mật, ta sẽ nhẫn nại hơn, trầm tĩnh hơn, thăng bằng hơn, nhạy bén hơn để có thể giữ vững nội tâm không bị dao động hốt hoảng vì cái xe tải vọng tâm đó.

Học cách làm sao ứng phó được với nghịch cảnh một cách thiện xảo để vượt qua mọi khó khăn thăng trầm của đời sống chính là phương cách duy nhất mà ta có thể sẵn sàng đương đầu không những với chiếc xe tải điên cuồng đang lao nhanh về phía mình mà ngay cả với chiếc xe tải mà ta không thấy.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*

## Ngày 29 tháng Năm

Mặc dù chúng ta đều có cảm nhận về sự hiện hữu của tâm và vũ trụ nhân sinh, chúng ta vẫn luôn mơ mơ hồ hồ không trực nhận triệt để rõ ràng về tâm thức của mình và hay tự suy gẫm làm sao, thế nào chúng ta lại hiện hữu ở thế gian này?

Chúng ta luôn nói “Tôi có tri thức”, “Tôi là”, “Tôi hiện hữu”... Chúng ta nhận dạng chúng ta với cái “tôi”, cái “ta” mà chúng ta đã khoác lên đó với những nhãn hiệu danh tiếng nhất, những phẩm chất tốt đẹp nhất, tuyệt hảo nhất, nhưng thực ra chúng ta không hề biết rõ bản tâm là gì hay cái được mệnh danh là “cái tôi” thế nào cả. Chúng ta không hề biết chúng là cái gì, chúng hành hoạt ra sao... hay chúng ta thực sự là ai, là gì? Mãi mơ hồ, nhầm lẫn, mông muội...

*Kalu Rinpoche, Luminous Mind*





## *Ngày 30 tháng Năm*

164

Chúng ta cần phải nghiên tâm và học cách quán chiếu một cách thật khách quan tiến trình tâm linh của chúng ta.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*

## Ngày 31 tháng Năm

Đừng bám víu vào bất cứ một cái gì và cũng đừng chối bỏ một cái gì. Cứ để mọi vật đến đến đi đi tự tại, cái gì đến cứ đến, cái gì đi cứ đi, chúng ta chỉ cần ứng phó xoay chuyển chính mình sao cho kịp thời, kịp lúc đối với những sự việc đó, bất kể là cái gì. Nếu những hình ảnh tốt đẹp sinh khởi trong tâm, rất tốt, nhưng nếu những hình ảnh xấu xuất hiện, cũng không sao. Hãy nhìn chúng thật vô tư, khách quan, và chỉ cần chúng ta tự tại an nhiên đối với bất cứ một sự việc nào tốt, xấu, hay, dở nào xảy ra mà thôi. Đừng gân cổ lấy hơi chiến đấu chống trả lại gì cả, mà chỉ ngồi yên lặng lẽ quán sát vạn sự vạn vật đến đến đi đi một cách sáng suốt, trí tuệ.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*





## *Ngày 01 tháng Sáu*

166

Phật không thể thấy bởi tìm kiếm, mong cầu.

Hãy quán chiếu và diệt trừ vọng tâm.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*

## Ngày 02 tháng Sáu

Dù chúng ta có ngồi thiền kiểu kiết già hay bán già hoặc chúng ta tu tập thiền Minh Sát, thiền Tánh Không, thiền Tổ Sư, thiền Như Lai... hay ngồi một tiếng, hai tiếng, thậm chí cả ngày... thì phương cách đó cũng chỉ đem lại một ít kết quả mà thôi; điều tối quan trọng là chúng ta phải triệt để nhận thức rõ là pháp môn thiền định nào mang lại sự an lạc nội tâm và là phương thuốc hữu hiệu chữa khỏi những tâm sở đau khổ, phiền muộn, tham vọng, ích kỷ, ngu muội... của chúng ta.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*





### *Ngày 03 tháng Sáu*

Ta thường nghĩ giáo lý nhà Phật dạy rằng đau khổ sẽ biến mất nếu người ta hành thiền miên mật dài hạn hay nếu người ta nhìn sự vật một cách khác. Không phải thế đâu, đau khổ vẫn tồn tại đó, không biến mất đâu cả, duy chỉ có trạng thái tâm của người hành giả sẽ thay đổi nếu tinh tiến tu tập theo lời dạy của Phật.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*



## Ngày 04 tháng Sáu

Thế trí biện thông (trí thông minh thế gian) là một vấn nạn của chúng ta, nhưng thật khờ khạo nếu nghĩ rằng giải pháp để loại trừ được vấn nạn đó là chúng ta cần phải giảm thiểu sự thông minh. Không nên học hỏi, nghiên cứu, tu tập sâu, cặn kẽ, kỹ càng...

Không, không phải như vậy. Thực ra, chỉ có một phương cách duy nhất để chế ngự vấn nạn đó là chúng ta phải biết cách điều ngự trí thông minh của chúng ta; không nên để những tư tưởng, cảm xúc bất thiện, ô nhiễm, thấp hèn, tầm tối điều khiển hay giật dây chúng ta. Nếu tâm trí chúng ta được hướng dẫn duy bởi những tư tưởng, ý nghĩ và cảm xúc trong sáng, lành mạnh, thanh khiết, lương thiện thì chắc chắn trí tuệ sẽ trở thành một phương tiện hữu ích cho chúng ta trên con đường thẳng hoa nhân phẩm một cách tuyệt đối.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





## Ngày 05 tháng Sáu

170

THÍCH NỮ MINH TÂM

Một bài thuyết pháp hay, một bài diễn văn đạt hay những lời nói dịu đẹp lòng người không những chỉ đòi hỏi người nói phải chú ý thận trọng từng từ ngữ một và từng âm điệu trầm bổng, mạnh yếu, sắc bén, ngọt ngào, v.v. mà còn phải phản ánh được chất liệu từ bi và sự quan tâm chân thật đối với người khác để người nghe có thể cảm nhận được lòng trung thực, cảm thông, chia sẻ, giúp đỡ... của người nói, và trên nền tảng từ bi bác ái đó, chân thật ái ngữ sẽ là phương tiện nhiệm mầu giúp hàn gắn được những vết thương lòng của tha nhân.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*

## Ngày 06 tháng Sáu

Giống như tất cả vật chất đều từ cát bụi và rồi sẽ tan thành cát bụi, những ý nghĩ và tư tưởng, quan niệm của chúng ta cũng đều sẽ tan tành thành cát bụi. Cũng như chỉ cần một vài giây phút để lau sạch bề mặt một tấm gương, chỉ cần một sát na thôi tức thì đốn ngộ: cái sát na mà tất cả những tư tưởng ô nhiễm vô minh sẽ biến mất tức thì, xóa sạch không còn một dấu vết trong tâm thức của chúng ta. Ngay khi đó, chúng ta sẽ phản quang tự kỷ, thấy rõ lại thật hoàn toàn, thật trọn vẹn con người mình trong tấm gương chân lý.

*Master Hsing Yun, Describing The Indescribable*





## *Ngày 07 tháng Sáu*

Bạn đã phí bao nhiêu thời gian cuộc đời mình để đeo đuổi tìm cầu sẽ đến được một nơi nào đó mà bạn cho là lý tưởng ở cái thế giới hỗn loạn, triền phược, sa đọa này?

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*

## Ngày 08 tháng Sáu

Này anh bạn, hãy giả sử rằng, có một con bò trắng và một con bò đen bị buộc chung với nhau bằng một yên cương. Có đúng chẳng khi có người nào đó nói rằng: “Con bò đen là sự trói buộc của con bò trắng, và con bò trắng là sự trói buộc của con bò đen?”

Không, không đúng đâu, anh bạn ạ. Con bò đen không phải là sự trói buộc của con bò trắng và ngược lại, con bò trắng cũng chẳng phải là sự trói buộc của con bò đen, đơn giản nói cho chính xác là cái yên cương đó chính là cái ràng buộc trói chẳng hai con bò lại với nhau: sự trói buộc là ở đó.

Cũng vậy, anh bạn, mắt không phải là kiết sử của sắc, tai không phải là kiết sử của thanh, mũi không phải là kiết sử của hương... lục trần không phải là kiết sử của lục căn nhưng chính lòng khát ái, tham nhiễm sinh khởi lên khi lục căn tiếp xúc lục trần là nguyên nhân trói buộc, phiền não và tội lỗi.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*





## Ngày 09 tháng Sáu

*Tìm nhưng không thấy vị ẩn sĩ*

Dưới rặng cây tùng, tôi hỏi thăm chú tiểu.

Chú trả lời:

“Sư phụ tôi đi nhặt lá cỏ rồi.”

Tôi biết thiền sư ấy đang ở đâu đó trong núi, nhưng “mây” quá dày nên không thể tìm thấy thiền sư.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*

## Ngày 10 tháng Sáu

Rất quan trọng là ta không nên so sánh ngôn ngữ hành vi của ta với bạn bè, người thân hay người hôn phối của ta cũng như không nên lên án, phán xét tư cách của họ là đúng sai, hay dở, khéo vụng... mà tốt hơn hết, điều đáng làm là ta hãy tự quán xét lấy ngôn ngữ hành vi của chính mình và chịu trách nhiệm về những hành vi ngôn ngữ của mình.

Hãy nhớ lại xem có khi nào ta nhìn vào đôi mắt người thân quen của ta và thấy trong đó ánh lên niềm đau khổ, bối rối, buồn bã khi họ bị ta chỉ trích, phê bình. Hãy tự nhắc mình là ta đã gây đau khổ buồn phiền cho người thân thương của ta. Nếu ta có thể xác nhận lỗi của mình đã gây buồn đau cho người khác, nếu ta có thể nhìn thấy rằng hành động hay lời nói của ta đã làm người khác đau khổ, thì lòng từ bi và tình thương, thân thiện đang khai triển tuôn trào từ trái tim ta và chan hòa lên người khác, để ta sẽ cẩn trọng lời nói, hành vi hơn, để không bao giờ làm tổn thương hay gây đau khổ cho một ai nữa.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*





## Ngày 11 tháng Sáu

176

Caoshan hỏi thiền sư Qiang: “Pháp thân Phật tợ hư không. Khi một vật xuất hiện trong đó cũng giống như ánh mặt trăng phản chiếu xuống nước. Ngài giải thích thế nào về lời dạy này?”

Qiang trả lời: “Giống như con lừa nhìn xuống giếng.”

Caoshan nói: “Ngài nói rất nhiều nhưng ngài chỉ đạt được tám mươi phần trăm thôi.”

Qiang hỏi: “Vậy ngài nói thế nào?”

Caoshan đáp: “Giống như cái giếng nhìn con lừa.”

*From Zen’s Chinese Heritage*



## Ngày 12 tháng Sáu

“Này các Tỳ Khưu, giả sử như có người mang đi cỏ cây, hoa lá... của vườn Kỳ Đà, rồi thiêu đốt chúng đi hay làm bất cứ những gì người ấy muốn. Vậy các ông có nghĩ rằng “Người ta mang mình đi, thiêu đốt mình hay làm bất cứ những gì họ muốn đối với mình không?”

- “Không, bạch đức Thế Tôn. Vì sao? Bởi vì, bạch đức Thế Tôn, không có gì là ta cũng không có cái gì thuộc về ta cả.”

- “Cũng vậy, này các Tỳ Khưu, mắt (tai, mũi, lưỡi, thân, ý) không phải là ta, không phải là cái của ta. Những sinh khởi bởi các duyên đều cũng không phải là ta, không phải là của ta, hãy buông xả đi. Một khi các ông buông xả được, đó là hạnh phúc và giải thoát.”

*From The Connected Discourses of The Buddha*





*Ngày 13 tháng Sáu*

178

Các pháp không sinh khởi từ bên ngoài.

Các pháp sinh khởi từ bên trong.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*

## Ngày 14 tháng Sáu

Sự sự vật vật đều như thị. Pháp nhĩ như thị. Nó chẳng có cái tên gọi nào khác ngoài cái danh xưng, một cái nhãn hiệu giả tạm mà chúng ta gán đặt cho nó; rồi cũng tự chúng ta khoác lên cái sự vật đó một cái giá trị nào đó theo quan điểm, chủ kiến của chúng ta. Chúng ta cho cái điều này là đúng, sự việc kia là sai, cái này tốt, cái kia xấu, v.v. nhưng thực ra, bản chất của sự sự vật vật như thị, không tăng, không giảm, không tốt không xấu, không hai không khác... như thị, pháp nhĩ như thị. Nhậm trì tự tánh, quĩ sanh vật giải. Không có gì tuyệt đối, chỉ là sự sự vật vật như thế nào, ra như thế nấy.

Vạn vật, con người như thị. Tất cả vạn pháp đều như thị.

*Ajhan Sumedho, The Mind And The Way*





## Ngày 15 tháng Sáu

Mặc dù có thể nói, trở thành một vị tăng sĩ hay một vị ni cô là con đường thực tập hạnh bố thí, nhưng đa số người ta vẫn còn bị ràng buộc trong vòng xoáy đa đoan, nhiều phức tạp hệ lụy của đời sống gia đình. Cái mà chúng ta cần không phải là từ bỏ những gì chúng ta đang có hay gia đình, bạn bè chúng ta, mà chính là sự từ bỏ cái ý niệm sai lầm cố hữu về những gì mà chúng ta cho đó là sở hữu của riêng mình. Chúng ta phải từ bỏ cái tập khí bám víu, đắm trước vào vật chất hay người nào đó trong đời sống chúng ta, ngay cả tư tưởng, ý nghĩ, quan điểm, v.v. về vật nào đó, người nào đó... Tất cả đều phải buông xả hết.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful Steps To Happiness*

## Ngày 16 tháng Sáu

Tựa như sự phản ảnh trong một tấm gương, rõ ràng có đó nhưng không thật chất, (nhìn sâu, nơi nào cũng có) một vị thần đang cúng dường các vị thần khác.

Tuệ giác chân thật phô bày trên cánh đồng của sự sống, và hoàn toàn thoát ly ra khỏi mọi sự chứa chấp của kiến thức ý niệm.

(Biết thế,) con xin hần sâu vào tâm khảm dấu ấn của lòng hiến dâng vô điều kiện.

Với tâm niệm này con xin cúng dường vật thực.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## *Ngày 17 tháng Sáu*

Nếu chúng ta không quyết tâm nỗ lực tinh tiến thực hành chánh niệm trong từng phút giây thì chúng ta sẽ dễ dàng quên bẵng đi không hề thực hành sống trong chánh niệm.

*Ayya Khema, Be An Island*

## Ngày 18 tháng Sáu

Phần đông người ta dường như không nhận thức được hôn nhân quan trọng cỡ nào. Một tình yêu nồng cháy thôi, không đủ. Trong cuộc hôn nhân thực sự, đôi tình nhân phải đặt tình yêu của họ không những chỉ trên tình yêu đam mê mà còn trên sự hiểu biết nhau, tôn trọng nhau, thông cảm nhau, tương thân, tương quan, tương ái qua phẩm hạnh cao quý của nhau. Nếu được như thế, cả hai vợ chồng sẽ tự nhiên tình nguyện cam kết nhận lãnh trách nhiệm chia sẻ ngọt bùi cay đắng cùng nhau cho đến trọn đời.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





## *Ngày 19 tháng Sáu*

184

Khi thực hành hạnh Bồ Thí, chúng ta nên luôn nhớ rằng chúng ta thật sự có may mắn và diễm phúc lớn được có cơ duyên thù thắng để thực thi hạnh nguyện ấy.

*Gomo Tulku, Becoming A Child of The Buddhas*



## Ngày 20 tháng Sáu

Tâm có thể ví như là đại dương, và những biển cố xảy ra trong kiếp nhân sinh như hạnh phúc, kích động, tưởng tượng, tẻ ngắt, phiền muộn... được ví như những đợt sóng thủy triều dâng lên rút xuống nhấp nhô trên mặt biển. Nếu như gió lặng, sóng yên, để lộ ra mặt đại dương sự phẳng lặng yên bình như đáy biển vốn dĩ luôn luôn bình lặng, không bao giờ xao động, thì chúng ta cũng có thể làm dịu đi những hỗn loạn của tâm trí chúng ta để cuối cùng sẽ lộ ra sự trong sáng, tinh khiết, vô nhiễm nguyên sơ của biển Tâm.

*Kathleen McDonald, How To Meditate*





## *Ngày 21 tháng Sáu*

186

THÍCH NỮ MINH TÂM

Với những đàm luận suông về thực-thể-vô-ngã và bản chất hão huyền của mọi hiện tượng, chúng ta có thể kết luận là chúng ta (ngã), người khác/vật khác (nhân/chúng sinh), thế giới, và ngay cả tri giác chân thật và toàn vẹn đều không hiện hữu. Kết luận như thế là (đi lạc vào con đường) hư vô đoạn diệt và thái quá. Mọi hiện tượng thật có hiện hữu, nhưng vì chúng phô bày với bộ mặt có vẻ như bất di bất dịch và với một thái độ hoàn toàn biệt lập, vì thế đưa đến cái nhìn lầm lạc, và nhận thức sai lầm này cần phải bác bỏ.

Hãy xem ví dụ về chiếc cầu vồng. Nó có hiện hữu hay không? Dĩ nhiên là có, nhưng (hiện hữu) như thế nào? Nó nảy sinh ra từ sự tác động lẫn nhau giữa những hạt nước trong bầu khí quyển, ánh sáng mặt trời và địa điểm nơi ta quan sát nó. Vì thế, chiếc cầu vồng kia là một hiện tượng tương

tức, và nếu ta quán xét sâu sắc, ta có thể khám phá ra vô vàn nguyên nhân và điều kiện cần thiết (đã kết hợp) để tạo nên nó.

Cũng như thế, tất cả sự hiện hữu của mọi hiện tượng chỉ là sự biểu hiện của tâm, không có thực thể bất di bất dịch của ngã, mà chúng chỉ được hình thành từ sự tác động lẫn nhau của vô vàn nguyên nhân và điều kiện. Điều này cũng đúng cho bản thân của chúng ta. Chúng ta cùng với tất cả mọi hiện tượng, dù cho hiện tượng ấy có bé nhỏ như vi trần (hạt nguyên tử bé nhỏ nhất) đi chăng nữa, cũng hoàn toàn không vượt thoát ra ngoài tánh không. Và chính tánh không này là nền tảng thực chất cho sự hiện hữu của vạn vật.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*





## Ngày 22 tháng Sáu

Chúng ta thôi hãy dừng lại đi, đừng ích kỷ cố gắng tìm kiếm phước đức và cố ý khiến người khác phải chú ý, khen ngợi, công nhận những việc làm của chúng ta nữa, thay vào đó, chúng ta nên vun bồi công đức và gieo trồng trí tuệ.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*

## Ngày 23 tháng Sáu

Chiều tà bên thác suối

Mưa mong manh rơi rơi, xa xăm, xa xăm...  
Che cả làn mây trôi lãng đãng,  
Sương mù núi thắm vời vợi,  
Làm mờ đi cả làng mạc hẻo lánh vùng cao.

Ríu rít kéo nhau về tổ,  
Đàn chim soi dấu bay trên cát,  
Lướt nhẹ trên sông,  
Thuyền trôi không gợn lượn sóng nào.

Tôi ngắm mãi không chán dòng nước bạc,  
Hiểu thật sâu uyên nguyên thác bắt nguồn từ đâu,  
Lặng nhìn đỉnh cô phong xanh thắm,  
Tự hỏi thầm “Núi có bao giờ thấy cô đơn?”

Lòng bâng khuâng, chân không nỡ bước,  
Rời xa dòng thác nước mơ huyền  
Hoàng hôn đang phủ dần lên vạn vật,  
Lững thững quay về trên lưng ngựa,  
Vẫy tay chào hẹn sẽ gặp lại một ngày...

*Chia Tao, In The Clouds Should Know Me By Now*





## Ngày 24 tháng Sáu

190

Một khi sân hận không cách gì có thể bộc khởi trong tâm, ta sẽ không tìm thấy có một kẻ oán thù nào bên ngoài hết, nhưng một khi sân hận tràn đầy trong lòng thì kẻ oán thù hiện hữu ngay tức thì.

*Lama Zopa Rinpoche, The Door To Satisfaction*

*Ngày 25 tháng Sáu*

Đừng nghĩ. Hãy nhìn.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in  
Plain English*





## *Ngày 26 tháng Sáu*

Thay đổi những kiểu cách, bộ dạng bên ngoài, dễ thôi, nhưng giữ chúng y như thế cho đến phút chót mới là điều khó.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*



## Ngày 27 tháng Sáu

Hạnh nguyện thị hiện của đức Quán Thế Âm chính là hạnh nguyện Từ Bi. Ngài được tôn xưng là “Đại Từ Đại Bi Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quán Thế Âm Bồ Tát”, và Ngài luôn luôn ứng hiện hóa thân cứu độ tất cả chúng sinh hữu tình đang kêu khóc ở thế giới Sa Bà này.

Quán tưởng về đức Quán Thế Âm – quán tưởng Ngài ngồi tọa thiền cạnh dòng sông, tay cầm nhánh dương liễu hay Ngài đứng trên tòa sen, tay cầm bình cam lộ rưới tắt lửa não phiền của chúng sinh – làm trái tim chúng ta mềm lại, cõi lòng chúng ta thanh tịnh, lắng đọng hơn và mở cánh cửa chân lý tối thượng, giúp chúng ta chia sẻ mọi buồn vui đau khổ với vạn loại hàm linh trong cuộc sống.

Bồ Tát Quán Thế Âm mong chúng ta hãy học và thực tập hạnh lắng nghe (như Ngài) những tiếng kêu khóc của chúng sinh, và hãy luôn luôn ban rải tình thương, chăm sóc đến mọi người, mọi loài, y như chúng ta đang thương yêu và chăm sóc, quan tâm đến chính mình vậy.

*Sandy Boucher, Hidden Spring*





## Ngày 28 tháng Sáu

Nếu ta có thể vun bồi và điều phục được những trạng thái trí tuệ tâm linh minh mẫn tinh khiết trước khi ngủ và cho phép chúng sinh khởi trong khi ngủ mà không bị ảnh hưởng, dao động hay phân tâm gì hết thì giấc ngủ của ta sẽ trở thành một khối tinh khiết trong sáng tịnh như băng tuyết.

*His Holiness Dalai Lama, Sleeping, Dreaming  
And Dying*

## *Ngày 29 tháng Sáu*

Khi mắt nhìn thấy sắc, thấy sắc đẹp, hài lòng và tham đắm liền vào sắc: đó chính là sự ái nhiễm của mắt. Tai nghe tiếng hay, mũi ngửi hương thơm, lưỡi nếm vị ngon, thân xúc chạm mềm mại, trơn láng, ý khởi lòng tham dục: đó chính là sự ái nhiễm của sáu căn khi xúc chạm sáu trần, phát sinh ra sáu thức; nhưng sáu trần đều không tồn tại lâu dài, thường hay thay đổi và gây ra đau khổ: đó chính là sự nguy hiểm của sáu trần tác động qua sáu căn. Nếu ta điều phục và từ bỏ được sự khát ái về sắc cũng như thanh, hương, vị, xúc thì pháp không nương vào đâu mà sinh khởi: đó chính là sự giải thoát khỏi sáu trần.

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*





## *Ngày 30 tháng Sáu*

196

Bất cứ hành nghiệp nào sinh khởi bởi tham, sân, si đều không phải là sự thực tập giáo pháp của Phật.

*Lorne Ladner, Wheel of Great Compassion*

*Ngày 01 tháng Bảy*

Cái đau thể chất không thể tránh được, nỗi đau khổ tâm hồn cũng thế.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## Ngày 02 tháng Bảy

198

THÍCH NỮ MINH TÂM

Từ Xúc duyên Thọ, Thọ duyên Ái, Ái duyên Thủ, Thủ duyên Hữu, Hữu duyên Sinh, Lão, Tử... Vô minh duyên Hành, Hành duyên Thức... Đó là chuỗi dài Nhân Duyên chằng chịt, trùng trùng duyên khởi ràng buộc trói chặt chúng ta trong vòng tròn bất tận sinh tử luân hồi. Những hành nghiệp của chúng ta sinh khởi do những cảm thọ chính là tấm thẻ thông hành đưa chúng ta đến bao kiếp luân hồi sinh sinh, tử tử.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*

## Ngày 03 tháng Bảy

Trong Phật giáo, cái nghĩa cốt lõi nhất, tinh túy nhất của danh từ “tham cứu” là sự quán chiếu miên mật không ngừng nghỉ, sự hiến dâng trọn vẹn, sự thẩm tra soi xét chi ly tỉ mỉ từng chi tiết một, từng kẽ hở một cái gì sinh khởi trong tâm... nghiên cứu, quán xét thật kỹ càng chuẩn xác cái nào xứng ý, cái nào bất xứng ý, cái nào thiện, cái nào bất thiện... từng chút một. Vì thế, chỉ có những ai gia công tham cứu hành trì quán chiếu tâm như vậy mới có thể gọi là thẩm thấu được giáo pháp, thấu triệt được lời Phật dạy, nếu không, chỉ là tu “ngoài da, đầu luỡi.”

*Buddhadasa Bhikkhu, Heartwood Of The Bodhi Tree*





## *Ngày 04 tháng Bảy*

Đối với tôi, dấu hiệu không bình thường của cái thế giới ngày nay là khi nền kinh tế Hoa Kỳ “nhảy mũ” một cái thì cả hoàn cầu đều bị “cúm” cả.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All People*



## *Ngày 05 tháng Bảy*

Mặc dù bạn có thể hiểu trọn vẹn tất cả những lời giải thích, nhưng nếu bạn vẫn còn đau khổ vì những nghịch cảnh trái duyên thì có nghĩa là bạn vẫn chưa thấm thấu triệt để chân như bản tính của tâm bạn, của thân bạn, của những tri giác cảm thọ của bạn.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*





## Ngày 06 tháng Bảy

Sự đau khổ làm ta đau đớn sẽ khiến ta phải ghi nhớ mãi. Ta như những đứa trẻ cố nắm bắt lửa, để rồi khi bị bỏng thì họa may lúc bấy giờ mới không dám làm như thế nữa sau khi đã biết được hậu quả. Với những sự kiện vật chất thì thật dễ nhận biết, nhưng với việc chạm vào những ngọn lửa tham, sân, si thì hầu hết ta lại không hề nhận biết là mình đang nắm lửa trong tay. Ngược lại, ta còn sai lầm cho đó là đáng yêu đáng mến, vì thế ta chẳng bao giờ thấy đau đớn. Ta chẳng bao giờ học được bài học của mình.

*Buddhadhasa, Heartwood of the Bodhi Tree*

*Ngày 07 tháng Bảy*

Hạnh phúc thay cho ai đã nhận thức rõ rằng Luân  
Hồi và Niết Bàn quả thực không hai.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## Ngày 08 tháng Bảy

Tâm là hạt nhân của tất cả đời sống có ý thức. Chính tâm khiến chúng ta tạo ra hành nghiệp, chính cái tâm khiến chúng ta sinh khởi ý muốn giúp đỡ người khác, và cũng chính cái tâm này khiến chúng ta tách rời được bản ngã vị kỷ cá nhân và hướng đến chân lý tối thượng giải thoát tịch tĩnh Niết Bàn. Tâm tô màu lên đời sống con người và thay đổi tất cả.

*Master Hsing Yun, Describing The Indescribable*

## *Ngày 09 tháng Bảy*

Không giống như ngọn cỏ kia có thể bị búng trốc rễ vì một cơn gió lốc; chúng ta luôn vững vàng, bất động, kiên cố như mặt đất.

*Ama Adhe Tapontsang, Ama Adhe: The Voice  
That Remembers*





## *Ngày 10 tháng Bảy*

Hạnh phúc mà chúng ta tìm kiếm - cái hạnh phúc chân thật, trường cửu và thanh bình êm ả - chỉ có thể tìm thấy qua sự thanh lọc tâm trí. Điều đó có thể đạt được nếu chúng ta đoạn trừ được cội rễ khổ đau, đoạn trừ được màn vô minh cố hữu của chúng ta.

*His Holiness Dalai Lama, The World of Tibetan Buddhism*


## Ngày 11 tháng Bảy

Nghịch cảnh thử thách lòng can đảm của ta, sức mạnh ý chí của ta, và chiều sâu tu tập giáo pháp của ta. Chẳng có gì gọi là đặc biệt cả khi được tu tập trong một hoàn cảnh thuận duyên, một môi trường tốt đẹp; nhưng nếu ta vẫn giữ vững được ý chí, can đảm, nhẫn nhục, kiên cường, tinh tiến trong những nghịch cảnh trái duyên thì đó mới là sự thử thách thực sự đối với người hành giả trên con đường chân lý giác ngộ giải thoát.

*Geshe Ngawang Dhargyey, In Advice From A  
Spiritual Friend*



## Ngày 12 tháng Bảy



Khi chúng ta thực hành bồ thí, chúng ta nên bồ thí với tâm bình đẳng, không phân biệt bởi vì tất cả ai ai cũng đói khát giống nhau và cần thực phẩm như nhau. Cũng thế, chúng ta và bao loại chúng sinh hữu tình khác đều thiếu hiểu biết về chân đế, tuy nhiên ngay cả tục đế, chúng ta cũng chẳng có kinh nghiệm hoàn hảo gì, bởi vì chúng ta và mọi loài chúng sinh khác đều kém hiểu biết nhận thức về chân hạnh phúc giống nhau, (mặc dầu chúng sinh luôn mong mỏi có hạnh phúc) thì thật vô lý nếu chúng ta chỉ mong hạnh phúc đến với mình, với gia đình mình, với những bà con thân quyến bạn bè mình mà không chúc phúc cho mọi người, mọi loài. Như thế thì thật không công bằng và còn quá nhiều chấp trước, phân biệt, ích kỷ quá! Chúng ta phải và nên cầu nguyện hạnh phúc, an lạc thật sự đến với tất cả chúng sinh hữu tình thật bình đẳng và tràn đầy, trọn vẹn.

Bình đẳng trong đau khổ và hạnh phúc thì sẽ bình đẳng trong giác ngộ, giải thoát.

*Geshe Jampa Gyatso, Everlasting Rain of Nectar*



## *Ngày 13 tháng Bảy*

Nếu khi sống một mình, ta không hân hưởng được an lạc, hạnh phúc thì ta lại càng cô độc hơn trong chốn đông người.

Người hạnh phúc là người biết sống một mình.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*





## *Ngày 14 tháng Bảy*

Khư khư chỉ biết chấp chặt vào hạnh phúc của riêng cá nhân mình thôi thì chúng ta đã bít lối đường về Chân, Thiện, Mỹ.

Hãy khoan dung, tán thán và chia sẻ hạnh phúc với mọi người, đó mới chính là cội nguồn của tất cả các phẩm hạnh, đạo đức đáng ngưỡng mộ.

*Tsongkhapa, The Splendor of An Autumn Moon*

## Ngày 15 tháng Bảy

Chính niệm tỉnh giác không đơn thuần chỉ là một danh từ hay một bài pháp thoại của Phật, mà đó chính là một trạng thái giác ngộ hoàn toàn của tâm thức; điều đó có nghĩa là chúng ta phải luôn luôn có mặt ngay bây giờ, lúc này và ở đây. Ngay trong lúc này đây, chúng ta phải nhận thức rõ ràng cái gì đang xảy ra trong chúng ta và ngoài chúng ta, cũng có nghĩa là chúng ta phải giác ngộ triệt để tất cả những động cơ hành động qua thân, khẩu, ý của chúng ta và phải học cách thay đổi những hành động và cảm xúc bất thiện thành những hành động và cảm xúc thiện.

Chính niệm tỉnh giác chính là sự hoạt động tâm thức trong giác ngộ để đoạn trừ khổ đau và phiền não.

*Ayya Khema, Be An Island*





## *Ngày 16 tháng Bảy*

Một thiền sinh hỏi thiền sư Bajiao: “Không hỏi về những nguyên tắc hay quan điểm buổi thuyết giảng hôm nay, chỉ xin hỏi ngài chỉ thẳng ngay bản lai diện mục.”

Thiền sư Bajiao ngồi thẳng đứng lên, im lặng.

*From Zen” Chinese Heritage*

## Ngày 17 tháng Bảy

Thuốc giải độc duy nhất để chữa lành thuốc độc “chấp thủ, khát ái” chính là thực tập giáo pháp theo lời Phật dạy. Mặc dù chúng ta có thể thực hành nhiều phương pháp khác và có vẻ những phương pháp đó minh triết thông thái lắm, nhưng nếu không diệt trừ nổi thuốc độc “chấp thủ, khát ái” thì đó không phải là Phật pháp.

*Gomo Tulku, Becoming A Child of The Buddhas*





## *Ngày 18 tháng Bảy*

Nếu chúng ta đơn thuần thực tập quảng phát đại tâm từ bi, thì dần dần, dù chỉ với những cố gắng nỗ lực nho nhỏ thôi, chúng ta có thể sẽ thăng hoa được tất cả những đức tính tốt khác.

*Geshe Namgyal Wangchen, Awakening The Mind*



## Ngày 19 tháng Bảy

Mỹ nữ đón chào tiếng reo vui,  
 Chủ nhà yêu quái thường lảng vảng,  
 Tên gọi của rừng là “Lừa dối”,  
 Làm sao cho ta thoát được đây?  
 “Thẳng tiến lên,” tiếng mời đường Đạo,  
 Dẫn đến mục tiêu thoát “hãi hùng”,  
 Cổ xe dựng bằng “không huyền não”,  
 Vừa vận bánh xe là thiện tâm,  
 Với tà với quý lòng xe dựa,  
 Chính niệm là dây gối ngồi êm,  
 Gọi Chính Pháp là người đánh xe,  
 Chính kiến làm ánh sáng soi đường.  
 Ai mà có được chiếc xe ấy  
 Dù đó là người nam hay nữ  
 Có được đầy đủ mọi phương tiện,  
 Thẳng tiến Niết Bàn ngày gần hơn.

*From The Connected Discourses of The Buddha*

## Ngày 20 tháng Bảy

Những lời dạy của Đức Phật về Nhân Quả giúp cho ta hiểu thông suốt hơn rằng ta phải chịu trách nhiệm và chấp nhận hậu quả của những hành nghiệp thiện ác của mình. Nhân Quả chính là nền tảng cơ bản về sự hoàn thiện nhân cách tuyệt đối viên mãn.

Không chịu trách nhiệm và phủ nhận những khuyết điểm cũng như oán trách người khác và xã hội cho những bất hạnh xảy đến cho mình chỉ khiến ta sa lầy thêm vào vũng bùn tăm tối, khổ đau, tiêu cực và tuyệt vọng. Bất hạnh xảy đến cho mọi người, chẳng chừa một ai cả, chỉ là ít hay nhiều, mau hay chậm mà thôi. Nếu ta than vãn, oán trách cha mẹ hay xã hội về những kém may mắn hay thất bại của ta, ta chỉ là một kẻ hèn nhát, chạy trốn sự thật, và luôn tìm kiếm một cái cớ nào đó để biện hộ cho mình, đổ lỗi cho người khác. Ta không thể thay đổi được chính bản thân mình. Ngay trong giây phút ta can đảm chấp nhận hậu quả về bất cứ tình huống nào, dù những người khác có thể là người đã gây ra hậu quả việc làm đó, ta đã bắt đầu thay đổi và đang hướng tới mục tiêu tích cực hoàn thiện tâm linh và đời sống tốt đẹp hơn, hoàn mỹ hơn, thánh thiện hơn.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*





## *Ngày 21 tháng Bảy*

Hãy nhìn mọi chúng sinh là một vị Phật. Điều đó giúp chúng ta thanh lọc được tâm và tẩy trừ được cấu uế vô minh, sân hận và tật đố.

*Master Baek, In Polishing The Diamond*





## *Ngày 22 tháng Bảy*

Trước tiên, chính niệm loại trừ hết những âu lo, sợ hãi, băn khoăn về quá khứ và tương lai và giúp chúng ta neo lại ở hiện tại. Sau rốt, chính niệm sẽ giúp chúng ta định hướng và nhắm thẳng tới chính kiến về tự ngã.

*Ayya Khema, Be An Island*

## Ngày 23 tháng Bảy

Được hướng dẫn bởi tâm từ, vô úy và thiện ý, tôi quán chiếu và tiếp tục quán chiếu chân lý thật an nhiên, nhẹ nhàng, hài hòa, không truy cầu, không mong đợi, không tìm kiếm một cái gì, không phân tâm, và khai phóng giải thoát được cảm giác thất vọng, buồn rầu và ngay cả hy vọng cũng không.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*





## *Ngày 24 tháng Bảy*

Nguồn hạnh phúc tâm linh tối thượng tuyệt đối trong gia đình, đất nước, và thế giới là lòng Vị Tha.

*His Holiness Dalai Lama, The Meaning of Life*

## Ngày 25 tháng Bảy

Cốt lõi của kinh nghiệm là sự đổi thay. Sự đổi thay luôn luôn tiếp diễn không ngừng. Từng phút, từng giây, từng sát na, dòng sống miên man trôi chảy và không bao giờ lặp lại giống nhau. Vạn vật thay đổi, con người thay đổi, tất cả đều thay đổi... đó là cốt lõi, là quy luật của vũ trụ nhân sinh. Một ý nghĩ, một tư tưởng vừa dấy lên trong đầu óc bạn nhưng chỉ nửa giây đồng hồ sau, nó đã biến mất. Rồi lại một tư tưởng khác nảy sinh, rồi lại biến mất. Một âm thanh vang vọng đến tai bạn, nhưng rồi lại tan biến đi. Mở mắt ra nhìn, thế giới đầy màu sắc lung linh ủa vào đôi mắt bạn, chớp nháy, chớp nháy nhưng rồi cũng lại biến mất. Hết người này đến người khác đến đến, đi đi ngang qua cuộc đời bạn, có người dừng ở lại thật lâu, có người trong thoáng chốc nhưng rồi họ cũng rời xa. Bạn bè của bạn đi, người thân của bạn mất. Vạn may của bạn thăng tiến như điều gặp gió, nhưng rồi lại tuột dốc thê thảm như xe đứt phanh. Có khi bạn thắng nhưng rất nhiều lần bạn đã thua trắng tay. Thay đổi không ngừng: thay đổi, thay đổi, thay đổi.

Không có một sự vật nào bất di bất dịch, trường tồn; đó là quy luật. Quy luật của dòng vũ trụ nhân sinh, biến hóa không ngừng nghỉ.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## Ngày 26 tháng Bảy

Các vị Lạt Ma Tây Tạng thường nói: “Không thấy gì hết lại là cái thấy toàn hảo nhất.” Nghe lạ nhỉ?! Những từ ngữ thật lạ, có lẽ thế, nhưng thật ra chúng lại mang một ý nghĩa thâm trầm sâu sắc. Chúng miêu tả kinh nghiệm thiền định tầng cấp siêu việt về chân lý tuyệt đỉnh bao trùm thái hư, kinh nghiệm vượt qua trạng thái nhị nguyên đối đãi.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction to Tantra*

## Ngày 27 tháng Bảy

Tự quy y có nghĩa là quay về nương tựa vào chính chúng ta, quay về nương tựa vào cái khả năng tuyệt đối của chính chúng ta, quay về nương tựa bản thể chân như Phật tính vốn hiện hữu của chúng ta. Khi chúng ta nhận chân sự thực đó và nuôi dưỡng phát triển được khả năng đó, chúng ta đã tìm thấy chân nghĩa của tự tính quy y.

*Kathleen McDonald, How To Meditate*





## Ngày 28 tháng Bảy

224

Tùng Xanh

Trên nền đất trơ trụi dưới chân tôi, những mầm  
tùng đã chòi ra, nhô đầu lên khỏi những cuộn  
rễ. Dù cho băng tuyết có phủ dày trắng xóa lên  
vạn cỏ cây hoa lá, thì tận cuối rừng kia, động cây  
xanh vẫn anh dũng cất cao đầu.

Đêm khuya, những con nhện dài chân giăng tơ,  
tiếng dế mèn kêu gọi nhau dưới những bậc thềm  
thang lạnh vắng. Ngàn năm sau, ai sẽ còn nhàn  
tản thả bộ dưới những tàng cây, sáng tác thi ca về  
những truyền thuyết tiên rồng thời huyền thoại?

*Chia Tao, In The Clouds Should Know Me By  
Now*



*Ngày 29 tháng Bảy*

Nếu chúng ta không thử, chúng ta sẽ không biết.

*Ayya Khema, Be An Island*





*Ngày 30 tháng Bảy*

Chân lý giống như gương mặt phản chiếu trên lưỡi dao sáng loáng; khám phá được hay không, đều tùy thuộc vào góc độ ta nhìn.

*Master Hsing Yun, Describing The Indescribable*

## Ngày 31 tháng Bảy

Thực tập từ bi, rộng lượng và thương yêu một ngày trong tuần hay một tháng một lần hay mỗi năm một lần hoặc thỉnh thoảng mới thực hành có thời hạn... đều không đủ. Chúng ta nên thực tập những đức tính đó suốt cả đời để giúp đỡ chính bản thân chúng ta và người khác được an vui, hạnh phúc, yên ổn.

Thực tập hạnh từ bi thương yêu đó không phải chỉ dành riêng cho những bậc thánh nhân mới có đầy đủ khả năng mới thực hiện nổi. Không, không phải như vậy. Thực hành từ bi, yêu thương và hiểu biết là kim chỉ nam, là phương pháp sống hòa bình an lạc cho những người bình thường như chúng ta đây, những người đang sống giữa cuộc đời thường nhật.

*Thích Nhất Hạnh, In Buddhist Peace Work*





*Ngày 01 tháng Tám,*

Tôi không thể nào diễn bày Chân Lý bằng ngôn ngữ, hay miêu tả thế nào một nghệ nhân vẽ tranh lên nền trời, chẳng cần sử dụng đến đôi tay, hoặc nhìn sự vật huyền diệu mầu nhiệm không xuyên qua đôi mắt thịt này...

Nhìn sự vật vật “như thị, như thị” không dụng tâm, không cưỡng cầu, không mong đợi.

Pháp nhĩ như thị! Pháp nhĩ như thị!

Nhìn bằng tâm! Nhìn bằng tâm!

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## Ngày 02 tháng Tám

Hãy buông xả đi!  
Hãy để trôi chảy đi tất cả những thay đổi,  
vô thường đến đến, đi đi trong cuộc đời ta.  
Hãy mở rộng tâm hồn ra,  
và ngồi xuống lặng lẽ, thư thái an nhiên đi.  
Cuộc đời thật quá ngắn ngủi, mong manh!  
Hãy buông, hãy buông đi!  
Nếu không chịu buông,  
một ngày nào đó thật gần,  
rồi cũng phải buông!

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In  
Plain English*





### Ngày 03 tháng Tám

Khát vọng, sân, tham, sợ hãi và si cuồng,  
Kẻ nào phạm giới vì những tâm sở bất thiện này,  
Đã đánh mất danh dự và ô uế giới thể,  
Như mặt trăng khuyết bị che mờ bởi mây đen.

Khát vọng, sân, tham, sợ hãi và si cuồng,  
Ai đã chế ngự, điều phục, diệt trừ được,  
Sẽ thăng hoa giới phẩm và tiếng khen,  
Như mặt trăng tròn tỏa sáng trên bầu trời u tối.

*Buddha, In The Long Discourses of The Buddha*

## Ngày 04 tháng Tám

Một tăng sĩ hỏi:

“Nếu trên đường đi, ta gặp phải một người hỏi đạo, ta phải trả lời thế nào với vị ấy mà không cần phải nói mà cũng chẳng phải im lặng?”

Thiền sư Daopi trả lời:

“Đấm đá!!”

(A Di Đà Phật! Chịu thôi! Nếu ai là kẻ phàm phu sát đất như tôi, xin đừng bắt chước nhé! Công án trên chỉ dành cho bậc thượng căn thượng trí. (lời người dịch)

*From Zen's Chinese Heritage*





## Ngày 05 tháng Tám

232

THÍCH NỮ MINH TÂM

Chúng ta phải nhìn nhận một sự thật là chúng ta đang có những điều bất ổn, những phiền não, những bất toàn, những tri chướng mà không một sự biện giải hay sự tự khẳng định nào chữa trị được, và nếu cứ để y như vậy, sẽ tiếp tục làm cho chúng ta đau khổ và cướp đi sự an lạc của chúng ta. Vì thế, khi chúng ta tìm đến tôn giáo để giảm nhẹ niềm đau, nỗi sợ hãi và sự bối rối cũng như để tình trạng của ta được tốt đẹp hơn thì chỉ dựa vào những niềm hy vọng mong manh không thôi là chưa đủ. Chúng ta cần phải có một cái nhìn bình thản và không định kiến đối với những gì đang thực sự xảy ra khi chúng ta tác ý và hành động.

*Bhikkhu Nyanasobhano, Landscapes of Wonder*



*Ngày 06 tháng Tám*

Không phải dễ dàng chỉ dùng chút sức mạnh của ý chí mà có thể dập tắt được sự xáo động của tâm thức đâu.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*



## Ngày 07 tháng Tám



234

THÍCH NỮ MINH TÂM

Hãy nhìn đám trẻ con đang nô đùa chơi giỡn cùng nhau kia. Lẽ dĩ nhiên chúng nó có thể vui đùa và rồi sẽ chọc phá nhau, thậm chí có thể đánh lộn với nhau, nhưng nói chung, trẻ con không “bỏ neo, đóng cọc” những tư tưởng sân hận, hiểm thù dai dẳng trong lòng như những người lớn. Hầu hết người lớn thì có trình độ học thức cao hơn, sâu hơn con nít, nhưng cái học thức cao siêu đó dùng để làm gì khi họ có thể ngụy tạo một nụ cười tươi như hoa ngoài miệng mà trong lòng thì chất chứa những tư tưởng hắc ám, đen tối, hiểm độc? Trẻ con thì không hành động giả tạo như thế. Nếu chúng nó tức giận ai, chúng nó biểu lộ sự tức giận bức bối đó ra ngay, và sau đó là huề cả làng. Chúng nó có thể xí xóa cho nhau ngay và vui chơi lại cùng nhau như chưa hề xảy ra chuyện gì cả. Nhưng chúng ta, người lớn, thì không như vậy.

Thử hỏi chúng ta đã “trưởng thành” thực sự chưa, dù đã là người lớn?

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

*Ngày 08 tháng Tám*

Đừng bao giờ “biểu tình” chống đối lại trái tim.

*Geshe Chekawa, In Advice From A Spiritual  
Friend*





## Ngày 09 tháng Tám

Những kẻ ngu si, khờ khạo thì hể hả, vui sướng khi có nhiều tiền của, nhưng những bậc quân tử, đại trượng phu thì an lạc thư thái khi buông xả, từ bỏ được tài sản.

Những người cùi hủi cảm thấy dễ chịu khi gãi, càng gãi những chỗ bị lở loét, họ càng cảm thấy đã ngứa, nhưng hãy nhìn những người có trí tuệ sợ hãi và ngăn ngừa “bệnh phong cùi” như thế nào.

Danh lợi, tiền bạc, quyền lực... cũng giống như bệnh phong cùi vậy.

*Sakya Pandita, In Ordinary Wisdom*

*Ngày 10 tháng Tám*

Sự sự vật vật đến để rồi đi, không có gì đến để  
tồn tại.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*





## *Ngày 11 tháng Tám*

238

Như những áng mây tan biến mất đi trên vòm trời kia, sự nhận thức cũng hòa tan vào bầu thái hư lỏng lẻo.

*Tsongkhapa, The Splendor of An Autumn Moon*

## Ngày 12 tháng Tám

Một ngày kia, có một người (trong nhóm Bà La Môn thường hay chống đối, chỉ trích Đức Phật) đến tinh xá để nghe Đức Phật giảng pháp, và trong khi Ngài đang giảng, ông ta đứng dậy và đi lên, đi xuống, đi tới, đi lui trước mặt Ngài. Rồi ông ta bắt đầu phê bình, chỉ trích nặng nề bằng những lời lẽ thô tục... cố ý sao để có thể hạ thấp uy đức của Ngài. Khi ông ta chấm dứt thôi không nói nữa (vì có lẽ hết hơi hay cũng không còn tìm thấy lời lẽ nặng nề nào hơn nữa), Đức Phật, từ lúc ông ta bắt đầu khiêu chiến, vẫn ngồi yên lặng lẽ, bấy giờ mới nói thật ôn hòa: “Này, người Bà La Môn, có lần nào ông mời khách đến nhà không?” Người Bà La Môn vênh váo đáp: “Lẽ dĩ nhiên.” Đức Phật lại hỏi: “Khi ông mời khách đến nhà, ông có khoản đãi họ không? Ông có mời họ ăn uống không?” Người Bà La Môn trả lời: “Tại sao không? Mời khách đến thì đương nhiên phải



mời họ ăn uống chứ!?” Đức Phật lại hỏi tiếp: “Vậy nếu họ không tiếp nhận sự khoản đãi của ông, họ không ăn uống gì cả, thì những thức ăn uống đó thuộc về ai vậy?” Người Bà La Môn nhếch mép cười: “Ông hỏi thiệt lạ đó, lẽ dĩ nhiên là thuộc về tôi chứ còn ai nữa? Thuộc về tôi.” Đức Phật nói: “Đúng vậy, này người Bà La Môn, những gì mà ông nói này giờ, Ta đây không nhận, đều thuộc về ông cả; như người ngửa mặt phun nước miếng lên trời, nào ngờ nước miếng rơi xuống trở lại đây mặt kẻ đó.”

Đó là một câu chuyện đáng suy gẫm và nhớ. Tất cả những sân hận, bực tức, đe dọa hay nguyên rủa, nhiếc móc, lăng mạ, phỉ báng, chỉ trích... đều trở về kẻ đã phát ngôn ra chúng. Chúng ta không cần phải tiếp nhận và chúng cũng không xứng đáng, có giá trị gì để tiếp nhận.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*





## Ngày 13 tháng Tám

Này anh bạn, tôi đây không từ bỏ cái gì dễ thấy, dễ nắm bắt để truy tìm theo cái gì đó mất thì giờ. Tôi chỉ từ bỏ cái gì làm mất thì giờ để nắm bắt cái gì hiện hữu, dễ thấy. Tại sao? Bởi vì Đức Phật đã dạy rằng: “Tất cả những khoái lạc đều khiến chúng ta mất thì giờ, tốn sức, phí công... những dục lạc thế gian đó gây cho chúng ta nhiều đau khổ, nhiều thất vọng, và cũng nhiều nguy hiểm... chúng ta càng cố công chạy đuổi theo để nắm bắt dục lạc thì chúng ta càng cận kề với sự nguy hiểm càng lớn, càng nhanh; trong khi đó sự hiện hữu an lạc, hạnh phúc, trong sáng, bình yên, đúng đắn, không lo sợ, không nguy hiểm của giáo pháp Phật đang mời những người có trí đến để thấy, để trực nhận, để tự chiêm nghiệm, để tự nắm bắt, để thẩm thấu, và để sống thanh thản, an nhiên.”

Bạn sẽ từ bỏ cái gì?

*From The Connected Discourses of The Buddha*





## *Ngày 14 tháng Tám*

242

THÍCH NỮ MINH TÂM

Thiền sư Changqing Huileng đi vào giảng đường để thuyết pháp cho các tăng sinh. Sau một hồi yên lặng thật lâu, Thiền sư nói: “Các ông đừng nói là sẽ có cái gì hay hơn tối nay.” Rồi Thiền sư bước xuống pháp tòa và bỏ đi.

*From Zen's Chinese Heritage*

## Ngày 15 tháng Tám

Tâm thức và ảo tưởng đều vô sắc, vô hình. Tuy nhiên màn vô minh trong tâm khiến người ta chấp chặt kẹt cứng vào cái Ta có thật thì cứng hơn đá núi và ảo tưởng về cái Ta đó thì lại còn cứng hơn sắt thép nữa.

*Lama Zopa Rinpoche, The Door To Satisfaction*





## Ngày 16 tháng Tám

244

THÍCH NỮ MINH TÂM

Khi ta hấp hối sắp lìa khỏi cuộc đời, ta không thể nào quay đầu lại và khỏe mạnh trở lại như xưa. Cái chết đòi hỏi ta hãy mạnh dạn bước tới trước. Hãy bước qua ngưỡng cửa giữa sống và chết đó. Ta không thể quay lui lại, vậy thì chỉ có bước tới mà thôi, chỉ có bước qua mà thôi. Chấm hết. Không cam kết, không bảo đảm, không chắc chắn gì cả. Ta đi, đi từng bước tới trước, đi không sợ hãi mà đi với thương yêu, đi trong thương yêu, bởi vì đã có một sự huyền diệu nhiệm mầu bí ẩn che chở bảo bọc từng bước chân ta bước tới. Tâm hồn ta cảm nhận được sự bí ẩn huyền diệu nhiệm mầu đó và ta sẽ hân hưởng được niềm an lạc. Đó chính là sự an lạc huyền bí được trở về chính ta.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*

## *Ngày 17 tháng Tám*

Bất cứ thái độ nào chúng ta thường hành xử với chính chúng ta, chúng ta sẽ hành xử y hệt như vậy đối với người khác, và bất cứ những thái độ nào chúng ta hành xử với người khác, chúng ta cũng hành xử y hệt như vậy đối với chúng ta. Cũng như chúng ta phục vụ món ăn cho chúng ta và người khác đựng trên cùng một loại chén đĩa giống nhau, không phân biệt. Mọi người đều dùng món ăn giống nhau, chén đĩa giống nhau, không khác. Hãy cẩn thận quán sát mọi hành vi, ngôn ngữ của chúng ta.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful  
Steps To Happiness*



*Ngày 18 tháng Tám*

Hiện tượng bề mặt của dòng luân hồi sinh tử  
không thực sự hiện hữu - chỉ xuất hiện mà thôi!  
Thật tuyệt diệu, đáng kinh ngạc xiết bao!

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## Ngày 19 tháng Tám

Ta cần nên luôn khắc ghi rằng thiền định là sự vun trồng và thực tập đoạn trừ ái thủ. Đức Phật dạy mỗi con đường Trung Đạo, và tinh thức chính là con đường Trung Đạo đó. Trung Đạo không phải là sự thực hành quá căng thẳng, khổ hạnh cũng không phải là sự phóng túng, lười biếng, lể mể. Trung Đạo là sự thăng bằng, hài hòa. Thực hành chuẩn xác đúng đắn lời Phật dạy về Trung Đạo, không phải là sự diệt trừ tất cả những tư tưởng, ý niệm, tình cảm và trở thành một khúc cây hay phiến đá trơ trơ mà cũng không phải là bám víu, chấp trước, ràng buộc vào những dính mắc hệ lụy khổ đau cá nhân. Hãy quán chiếu thận trọng khi thực tập thiền tọa với những tư tưởng như là “ta đang ngồi, ta đang quán sát, ta đang thở, đây là ta, đây là cái của ta.”

*Buddhadasa Bhikkhu, Mindfulness With  
Breathing*





*Ngày 20 tháng Tám*

248

Trực ngộ sinh khởi tự nhiên qua sự thực hành từ bỏ buông xả.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*



## Ngày 21 tháng Tám

Hiện nay có một xu hướng phát sinh nơi các hành giả thực tập giáo pháp Phật là họ quá phấn khích mong đợi những lễ truyền thụ ban ra cho họ bởi bất cứ một vị lạt ma nào đó mà không hề tìm hiểu, suy nghĩ cẩn kẽ dẫn đo. Sau đó, nếu những gì họ mong đợi không được như ý muốn, họ sẽ quay qua chỉ trích, nói xấu, bêu nhọ vị lạt ma đó liền. Tôi nghĩ thực sự đó không phải là một thói quen tốt, không phải đạo hạnh của một người đệ tử Phật.

*His Holiness Dalai Lama, The World of Tibetan Buddhism*





## *Ngày 22 tháng Tám*

Mong muốn được hoàn thành những khát vọng tham cầu chỉ là ảo tưởng. Khát vọng dẫn dắt đến khát vọng nhiều hơn, không phải là sự thỏa mãn.

*Kathleen McDonald, How To Meditate*

## Ngày 23 tháng Tám

Học tập giống như một thiết kế vẽ trong nước.

Trầm tư giống như một thiết kế vẽ trên bức tường.

Thiền định giống như một thiết kế khắc sâu trên đá.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*





## Ngày 24 tháng Tám

Tôi đã học tọa thiền từ những vị đạo sư minh triết. Họ ngồi với tôi, nói chuyện với tôi, góp ý, phỏng vấn riêng tôi và trở thành thiện hữu đồng đạo.

Nhớ lại xưa kia, tôi chỉ đọc và tìm hiểu thiền qua kinh sách, tài liệu, ngôn từ. Không thể nào thấm thấu thâm nhập được thiền qua sách vở, tài liệu hay truyền khẩu được... mà tôi cần có một bậc “đạo sư sống” và một đạo tràng tu tập để được thực hành và hướng dẫn chân xác, đúng đường hơn.

*Tom Chetwynd, Zen And The Kingdom Of  
Heaven*

## Ngày 25 tháng Tám

Nghe vượn hú trên đèo Pennsylvania

Nghiêng mình

Trên mái chèo, mắt dõi theo

Đường mây tinh anh

Rõ nét, sậm màu và đáng yêu

Từ ngách núi.

Khi thế giới

Tan tành

Trong nó, không chút buồn phiền

Vì vốn đã quá quen tiếng gọi mãi hoài. Ghi dấu

Sương mù từ mỗi đỉnh xa,

Đong đưa trong khoảng trời nơi mảng

Trăng soi

Sáng.

Ai

Nghe nó như thế này

Có thể xong bài thơ

Vào lúc trời hừng sáng.

*Wen Chao, In The Clouds Should Know Me By  
Now*





## *Ngày 26 tháng Tám*

254

Nếu chúng ta cứ mãi miết đi tìm hạnh phúc an vui qua những điều kiện vật chất bên ngoài, chúng ta sẽ bị thất vọng.

*Ayya Khema, Be An Island*

## Ngày 27 tháng Tám

Thần chú không phải là lời cầu nguyện van xin đến một vị thần thánh linh thiêng nào cả. Hơn hẳn thế, thần chú chính là thần thánh, là sự giác ngộ, là sự chuyển hóa tức thì.

*Lorne Ladner, Wheel Of Great Compassion*





## Ngày 28 tháng Tám

Những lời dạy của Đức Phật rất giản dị, trong sáng, thực tiễn, thẳng thắn và trung thực. Nếu bạn xét thấy khó hiểu, rắc rối, phức tạp, đó chỉ vì chính bạn làm cho giáo lý ấy trở nên phức tạp, khó hiểu đấy thôi. Bạn có thể nghĩ : “Ta đây có bằng cấp tiến sĩ và đã tích lũy được bao nhiêu là kiến thức, tuy nhiên sao ta vẫn chưa thể hình dung được phải bắt đầu thực hành giáo pháp như thế nào nữa?”

Phương thuốc chữa căn bệnh kiến thức, bằng cấp của bạn là hãy nhìn sâu kỹ vào chính tâm thức của bạn bằng cặp mắt không phân biệt, không so sánh.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*



## Ngày 29 tháng Tám

Bạn (ngay cả tôi và tất cả mọi người khác) không thể nào có được tất cả những gì bạn mong muốn. Không thể được. Không bao giờ. May mắn thay, có một sự lựa chọn khác. Bạn có thể học cách điều phục tâm mình, học cách bước qua một bên khỏi cái vòng tròn tham muốn, ác cảm, sân hận, khát vọng... vô tận kia. Bạn có thể “học cách dừng lại, không tham cầu cái gì mình mong muốn nữa, học cách nhìn thấu thấu triệt để những khát ái dục lạc và học cách không bị dục vọng chi phối sai sử mình nữa.”

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*





## *Ngày 30 tháng Tám*

258

Một khuyết điểm lớn khác của dục vọng là nó dẫn đến quá nhiều thất vọng, bất mãn, bất hạnh và bất như ý.

*Lama Zopa Rinpoche, The Door to Satisfaction*

## Ngày 31 tháng Tám

Nhờ vào sự phát triển trí tuệ mà chúng ta có thể đạt được tỉnh thức. Phật pháp không có gì lạ lùng hay khó hiểu cả, cũng không phải đặc biệt nói về một cái gì; Phật pháp chỉ là những phương pháp hoàn thiện nhân cách một con người đến mức tối đa. Một khi con người ta đã hoàn thiện nhân cách rồi thì tình thương và từ bi sẽ hiện hữu. Không có từ bi và tình thương, chúng ta sẽ đau khổ vì oán giận, hận thù, bất hạnh và phiến trách.

*Janin Sunim, In Women's Buddhism, Buddhism's Women*





## Ngày 01 tháng Chín

Mỗi khi có bất cứ vấn đề gì sinh khởi, điều cốt lõi là chúng ta phải nhận định sáng suốt rằng vấn đề đó phát sinh từ tâm thức ích kỷ của chúng ta, rằng điều đó được tạo ra bởi ngã ái, ngã kiến của chúng ta. Nếu chúng ta khẳng khăng cứ đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài hay vì một ai đó thì chúng ta sẽ gặp phải khổ đau và bất hạnh.

*Lama Zopa Rinpoche, Transforming Problems  
Into Happiness*

## Ngày 02 tháng Chín

Ta phải phòng hộ sự ô nhiễm gây cấu uế tâm thức. Nói cách khác, nếu không được điều ngự chính đáng, tâm thức sẽ trở thành ràng buộc, ô nhiễm và phiền lụy.

*Ajahn Sumedho, The Mind And The Way*





## *Ngày 03 tháng Chín*

Tâm thức chúng ta giống như một củ hành, và sự kiên trì thực hành mỗi ngày, mỗi tháng dần dần sẽ tước bỏ được đi những lớp vỏ vọng tưởng như chúng ta lột vỏ củ hành vậy.

*Geshe Ngawang Dhargyey, In Advice From A  
Spiritual Friend*

## *Ngày 04 tháng Chín*

Chúng ta gặp nhau để rồi lại chia tay.

Tôi không biết dùng lời nói hay ngôn từ nào để diễn đạt trạng thái những cảm xúc này.

*Wen Chao, In The Clouds Should Know Me By  
Now*





## Ngày 05 tháng Chín

Tất cả sự vật vật trên thế gian này đều tương quan tương tức với nhau; không một sự vật nào đứng riêng lẻ, biệt lập cả. Trái đất này là một hệ sinh thái, nó giống như một tấm mạng nhện khổng lồ - nếu một phần của tấm mạng nhện bị chạm đến thì toàn thể tấm mạng nhện đó cũng bị rung rinh. Cũng thế, như là kết quả của mối tương quan tương tác giữa nhau, tất cả các biểu hiện của năng lượng bao gồm cả những tư tưởng, suy nghĩ, dự cảm, hành nghiệp của chúng ta đều ảnh hưởng chi phối đến mọi người, mọi vật.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*



## Ngày 06 tháng Chín

Thiền định đưa chúng ta đến hiện thực, chân lý. Thiền định không ngăn cách chúng ta với thế giới khổ đau triền phược này mà còn giúp chúng ta thâm thấu triệt để thật sâu vào chính bản thân cũng như mọi phương diện của đời sống ngộ hầu chúng ta có thể chọc thủng hàng rào chướng ngại khổ đau và vượt lên trên tất cả ưu bi sầu não.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## Ngày 07 tháng Chín

266

THÍCH NỮ MINH TÂM

Có một số người quan niệm rằng sự tự kỷ luật ngăn chặn chúng ta sống cởi mở và tự nhiên. Họ nghĩ là chúng ta nên thư thả đi và cứ để mặc cho mọi sự trôi chảy tự do, nhưng thực ra chúng ta chỉ có thể an nhiên và tự do nếu chúng ta tự kỷ luật mình trong giới cấm của Phật.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*

## Ngày 08 tháng Chín

Dòng nước chảy luân lưu kia không bao giờ trở lại - đừng thờ dài. Cùm mây trắng trên trời kia bay qua không để lại một dấu tích gì - đừng cố chạy đuổi theo, vô ích! Một người nhàn hạ biết mình sẽ bước đi đâu khi thong thả bách bộ nhàn tản: lá vàng, gió mát, động ve sầu.

*Ch'i Chi, In The Clouds Should Know Me By Now*





## Ngày 09 tháng Chín

Tất cả chúng ta đều phải bị luân hồi sinh tử trong từng sát na. Hãy quán chiếu mỗi buổi sáng mai như là một sự tái sinh trở lại để có thể nắm bắt và sống trong hiện tại hằng hữu. Cái gì sẽ xảy ra thời gian kế tiếp đó hoàn toàn tùy thuộc vào hành nghiệp bây giờ của chúng ta, cho nên duy chỉ có “bây giờ” là thời khắc quan trọng nhất. “Bây giờ” là nhân; tái sinh là “Quả”.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*

## *Ngày 10 tháng Chín*

Có một vị tăng sĩ hỏi: “Cái gì là chân nhãn của lão tăng?”

Thiền sư Xianglin trả lời: “Không phân biệt.”

*From Zen’s Chinese Heritage*



## Ngày 11 tháng Chín



270

THÍCH NỮ MINH TÂM

Hãy chấp nhận tất cả những gì sinh khởi trong tâm bạn. Chấp nhận tất cả những cảm xúc và tư tưởng của bạn, ngay cả những cảm xúc hay ý nghĩ mà thậm chí bạn không hề muốn. Chấp nhận tất cả những kinh nghiệm của bạn, ngay cả những kinh nghiệm mà bạn rất ghét. Đừng quá gay gắt tự lên án mình vì đã khởi lên những vọng niệm, những tư dục tầm thường của con người và những thất bại ê chề của mình. Hãy học quán chiếu tất cả những hiện tượng sinh khởi trong tâm thật hoàn toàn tự nhiên và thông cảm. Hãy học chấp nhận tất cả thuận duyên, thuận cảnh hay nghịch duyên, nghịch cảnh xảy đến một cách an nhiên vô tư với lòng trân trọng gìn giữ những kinh nghiệm mà ta sẽ gặt hái được khi trải qua những thuận cảnh hay chướng duyên đó.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*

## *Ngày 12 tháng Chín,*

Hạnh phúc và đau khổ sinh khởi từ trong tâm chúng ta chứ không phải từ bên ngoài. Tâm chúng ta chính là nguyên nhân của hạnh phúc; tâm chúng ta chính là nguyên nhân của khổ đau. Để đạt được hạnh phúc và xoa dịu được niềm đau, chúng ta phải hành xử chuẩn xác với chính tâm tư của mình.

*Lama Zopa Rinpoche, The Door To Satisfaction*



## Ngày 13 tháng Chín

Hãy nhận thức triệt để sâu xa là tất cả đều thay đổi, không thường còn. Nếu bạn không chú tâm quán sát những tư tưởng cảm xúc của bạn thì chắc chắn bạn có thể tưởng lầm là chúng luôn luôn tồn tại, không thay đổi, chắc thật, vững bền và sẽ tiếp tục lâu dài. Tuy nhiên nếu bạn quán sát thật sâu xa tâm thức mình, bạn sẽ chóng nhận ra được bản chất vô thường, mau phai nhạt của cảm xúc, ý nghĩ, v.v...

Những tư tưởng, cảm xúc, ý nghĩ... đó thay đổi khác nhau trong từng giây phút, từng sát na một. Chúng hiện ra rồi chúng biến mất hoàn toàn trong tích tắc, mà đôi khi chúng ta không kịp trực nhận.

Sự nhận thức vạn vật vô thường, thế gian thay đổi, tư tưởng biến hóa không lường đó sẽ giúp bạn bẻ gãy triệt để cái khuynh hướng “thường hằng, trường tồn”, cho rằng sự sự vật vật... trên thế gian này là trường tồn, bất biến hay khoái lạc vui vẻ hoài hay đau khổ mãi mãi, v.v...

Chẳng có gì là thường hằng cả. Tất cả đều vô thường, đều thay đổi.

*Martine Batchelor, Meditation For Life*





## Ngày 14 tháng Chín

Nếu mọi người, ai ai cũng biết bằng lòng với hiện tại, biết thiếu dục tri túc, thì xã hội loài người chắc chắn sẽ hoàn toàn đổi khác. Chúng ta sẽ không bị dẫn vật, ray rứt, ám ảnh bởi nỗi sợ hãi và lo toan nữa. Chúng ta có thể an tâm thư giãn tâm trí và sống hạnh phúc, an lạc. Do đó mới biết rằng khai phóng nội tâm và thăng hoa trí tuệ qua cuộc sống ít muốn biết đủ là một món quà quý báu nhất mà con người được hưởng.

*His Holiness The Dalai Lama, Imagine All The People*





## Ngày 15 tháng Chín

Chiếc áo giải thoát khỏi những nóng lạnh cuộc đời không giống những manh vải tầm thường của thế tục.

Tự do không bị chi phối bởi đói khát không phải được lấp đầy bởi rượu thịt, thức ăn.

Nước uống trần gian không làm dịu được sự khát khao tìm cầu dòng sông Chân Lý.

Niềm an lạc mãn nguyện nội tâm không phải có được do của cải vàng bạc sung mãn chất đầy.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## *Ngày 16 tháng Chín*

Mỗi ngày chúng ta đều có cơ hội để học hỏi, cũng như trên cuộc đời này không có một người nào mà không có khổ đau.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*





## Ngày 17 tháng Chín

Một vị chư thiên hỏi Đức Phật:

“Cái gì tốt nhất cho đến tuổi già?

Cái gì tốt nhất khi được thành lập?

Viên ngọc quý giá nhất của con người là gì?

Cái gì khó nhất mà kẻ cắp không thể cướp đi được?”

Đức Phật trả lời:

“Đức hạnh tốt nhất cho đến tuổi già,

Niềm tin tốt nhất khi thành lập,

Trí tuệ là viên ngọc quý giá nhất,

Và công đức thì khó nhất cho kẻ cắp.”

*From The Connected Discourses of The Buddha*

## Ngày 18 tháng Chín

Hành xử và giữ vững được một tư cách, một thái độ có trách nhiệm với tất cả mọi người và toàn cầu quả thật là một vấn đề hữu ích thiết thực cá nhân, tuy nhiên bài kiểm tra thực sự lòng từ bi không phải là những gì nói trên lý thuyết hay qua những buổi mạn đàm suông mà chính là nếp sống, tư duy và hành xử của chúng ta qua thân, khẩu, ý trong đời sống tiếp cận hàng ngày của chúng ta với tha nhân.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





*Ngày 19 tháng Chín*

278

Nướng dựa vào sự cô độc thì rất dễ, nhưng buông xả được mọi thứ quả là khó khăn.

*Adept Godrakpa, In Hermit Of Go Cliffs*

## Ngày 20 tháng Chín

Chúng ta có thể so sánh trạng thái sung mãn tích cực của tâm như mặt nước hồ tĩnh lặng, và những phiền não vô minh lao xao trong tâm như nước đang sôi sùng sục kia. Nếu chúng ta nghiên cứu, phân tích tính chất của nước đang sôi, chúng ta sẽ khám phá ra rằng, mặc dù trên mặt hiện tượng của nước thật xáo động, nhưng thực ra mỗi một hạt nước vẫn luôn trong suốt, không gợn đục. Hiện trạng của tâm thức chúng ta cũng y hệt như vậy: cho dù bình lặng hay xáo động bởi vì những phồn tạp của quan kiến nhị nguyên đối đãi, tính chất cơ bản của tâm vẫn luôn hoàn toàn tinh khiết, thanh tịnh và minh mẫn.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*





## Ngày 21 tháng Chín

280

THÍCH NỮ MINH TÂM

Nếu chúng ta cảm thấy tâm tư chúng ta càng lúc càng dao động, bất an thì liều thuốc giải trừ độc tố ấy là chúng ta cần phải ngồi xuống, yên lặng, thư giãn các cơ, và hít thở thật chậm, thật sâu.

Buông xả hoàn toàn đi những cố gắng kìm hãm, đè nén lại những cơn lốc xoáy khái niệm, tư tưởng hay tình cảm. Không cần và cũng không nên làm thế. Chúng ta càng đè nén bao nhiêu thì những cơn lốc xoáy tư niệm đó càng mãnh liệt vũ bão bấy nhiêu. Chúng ta chỉ cần yên lặng ngồi xuống, thư thái, an nhiên, buông xả và buông xả. Đừng tìm cách chống đối hay chế ngự bất cứ một cái gì cả. Chỉ cần biết buông xả và buông xả. Thế thôi.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*



## Ngày 22 tháng Chín

Có một sự khác biệt giữa quán chiếu tâm và kiểm soát tâm.

Quán chiếu tâm với một thái độ nhẹ nhàng, cởi mở, trí tuệ, khoan dung sẽ giúp cho tâm trí được buông xả, thư thái, an trú, nghỉ ngơi, tĩnh lặng. Ngược lại, nếu ta tìm cách kiểm soát tâm với một thái độ kém hiểu biết hay có khuynh hướng đàn áp bạo lực thì ta chỉ khiến cho tâm trí ta thêm xao động, bất an, não loạn, bức bối và đau khổ.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful Steps To Happiness*





## Ngày 23 tháng Chín

Có đôi khi những ứng xử hay việc làm của chúng ta rất tốt hảo tuyệt vời, nhưng cũng có khi thật tầm thường, chẳng có gì đáng nói hay ghi nhớ.

*Ayya Khema, Be An Island*

## Ngày 24 tháng Chín

Những ai giúp tôi giác ngộ đều là những vị Phật của tôi. Thay vì vất vả đi tìm kiếm những vị Phật thật cao siêu ở một chốn xa xôi nào đó, có nên chăng chúng ta có thể tìm thấy những vị Phật, Bồ Tát ngay trong thành phố chúng ta đang cư ngụ, ngay trong những siêu thị chúng ta thường đi mua sắm hoặc ngay trên những con đường chúng ta vẫn thường đi qua? Mỗi người đều có phẩm chất giá trị giác ngộ riêng của mỗi người. Nếu bạn có thể học và thực hành những phẩm chất tốt đẹp đó của mỗi người, mọi người thì bạn đã tìm thấy được Phật và thực hành đúng theo lời Phật dạy rồi đó vậy.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*





## Ngày 25 tháng Chín

284

Thiền định là sự quán chiếu. Những gì bạn đang nhìn phản ánh lại tiến trình của cái nhìn ấy và cái mà bạn đang nhìn đó chính là con người bạn, tuy nhiên cái gì bạn thấy lại tùy thuộc vào cách nhìn của bạn.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*

## Ngày 26 tháng Chín

Ai tìm trú ẩn nơi núi rừng tịch liêu, mái tranh chòi lá. Người đó chính là bậc hiền triết tự điều ngự được nội tâm, an nhiên sống vui với thiên nhiên hoang sơ, rữ sạch hết bụi trần.

Chỉ có những ẩn sĩ, hiền triết thanh lương, mới có khả năng hành xử thích nghi được như vậy.

Do đó, dù trên đường đi có gặp phải bao loài tà ma ác thú. Bậc hiền nhân vẫn thong dong bước tới chẳng chút nao núng run sợ gì.

Dù trời cao có sập đổ, đất rúng động nứt nẻ và vạn loại chúng sinh đang kêu thét hãi hùng. Bậc hiền nhân đó vẫn tự tại bình tâm, không sợ hãi hay tìm nơi ẩn trốn.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*





## Ngày 27 tháng Chín

286

THÍCH NỮ MINH TÂM

Chân Không Diệu Hữu. Trong Không có Có, trong Có có Không, vậy hãy buông xả đi cái mình cho là ta, là cái của ta... hãy buông bỏ đi tất cả tự ngã, tự ý, tự thân, tự phát... Không có gì là ta, là cái của ta cả... vậy hãy buông xả luôn cái tâm chấp khư khư về những nỗ lực hành trì, về những thành quả tự thân đã đạt được. Vạn pháp đều vô quái ngại, vậy hãy quên luôn đi những ước muốn, những nguyện cầu. Vạn sự đến đến đi đi tự nhiên như mặt trời mọc từ hướng đông, lặn về hướng tây, trăng tròn vào ngày rằm, bốn mùa xuân, hạ, thu, đông lần lượt thay màu sắc lá... hãy để tâm rỗng rang, vô ngại, vô ưu... đừng bám chặt vào một cái gì.

Buông! Buông! Buông!

*Shabkar, In The Flight of The Garuda*

## Ngày 28 tháng Chín

Trên cánh đồng bao la rộng lớn vô tận của chân không, những con trâu hoang, quái vật tư tưởng đua nhau rông chạy. Bẻ gãy tánh kiêu mạn hung hăng của chúng, kìm chúng lại bằng dây cương từ bi, điều phục chúng bằng lưới gươm trí tuệ. Bậc ẩn sĩ diệt trừ những con trâu hoang hay quái vật tư tưởng.

Với tinh thần “bất nhị, vô phân biệt”, vị ấy thường thức mùi vị ân sủng của lòng “đẹp trừ cống cao ngã mạn”. Đó là cách người tu theo pháp Phật cần làm!

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*





*Ngày 29 tháng Chín*

288

Cuộc đời trả lời chúng ta khi chúng ta gặp thử thách.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*



## Ngày 30 tháng Chín

Sự việc quan trọng nhất của một hành giả chính là sự hồi quang phản chiếu. Hãy tập hồi quang phản chiếu lại chính mình, cuộc đời mình. Hãy tự hỏi mình đã sống như thế nào? Đúng đắn hay không? Hữu ích hay không? Có phải cuộc đời mình thật vô cùng nhiều nhương, phức tạp, lộn xộn, lo âu và phiền não hơn hạnh phúc? Làm sao chúng ta đơn giản hóa được cuộc đời chúng ta? Có phải chúng ta luôn dễ bị ảnh hưởng, dễ bị lôi cuốn bởi người khác hay ngoại cảnh? Có phải chúng ta không bao giờ thấy thỏa mãn, mãi khao khát tìm cầu đòi hỏi càng nhiều càng tốt và luôn gây tạo thêm rắc rối cho cuộc đời của chúng ta?

Hãy trung thực thẳng thắn nhận xét và nhìn chính bản thân mình thật khách quan. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi đại loại như trên. Hãy ứng dụng pháp môn thiền định để có thể giúp bạn hồi quang phản chiếu chuẩn xác nội tâm và đi đúng hướng.

Chúc các bạn thành công!

*Ajahn Sumedho, The Mind and The Way*





## *Ngày 01 tháng Mười*

Nếu những lời nói của chúng ta không phát xuất ra từ tâm từ bi thì chắc chắn chúng sẽ sai lệch và đem lại nhiều ngộ nhận, nghi kỵ và oán phiền.

*Ayya Khema, Be An Island*


## *Ngày 02 tháng Mười*

Tính ích kỷ là một đặc tính tiềm ẩn và khó nhận ra nhất để quán chiếu; tuy nhiên, một khi chúng ta đã khám phá và nhận diện ra nó rồi thì chúng ta sẽ kinh nghiệm được một cảm giác tự do mà không một ngôn ngữ nào có thể diễn tả trọn vẹn được.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*



## Ngày 03 tháng Mười



Phép lạ nhiệm mầu của sự tỉnh thức giúp bạn nhìn thấy rõ những vấn đề liên quan tới những mối tương giao của bạn và người khác. Thói thường bạn chỉ liên hệ hay giao tiếp với những người bạn cần trong một vài mối tương quan xã hội nào đó; rồi bạn đòi hỏi người khác phải thỏa mãn nhu cầu của mình hay họ phải trở thành cái khuôn mẫu nào đó theo ý muốn của bạn. Tuy nhiên nét đẹp của mối tương quan giao thiệp chính là ở lòng độ lượng, nhiệt tình, cởi mở của mình đối với người, và ngược lại ở người đối với mình.

292

THÍCH NỮ MINH TÂM

Với sự tỉnh thức, bạn càng lúc càng trở nên minh mẫn hơn, dễ thương hơn, và thông cảm hơn với mọi người chung quanh. Bạn sẽ thấy họ đúng y như họ, không phải là cái khuôn mẫu mà bạn muốn. Bạn sẽ khám phá ra được những phẩm chất cao đẹp của họ và đồng thời cũng thấy luôn những khuyết điểm của họ, nhưng bạn sẽ không lên án hay chỉ trích mà bạn sẽ yêu thương họ vô điều kiện; bạn sẽ tìm cách giúp họ chuyển hóa những khuyết điểm, thói xấu, tật hư thành toàn thiện.

Chấp nhận và giúp người thăng hoa nhân phẩm là nền tảng cơ bản của tình thương vô điều kiện.

*Martine Batchelor, Meditation For Life*

## Ngày 04 tháng Mười

Hãy dễ thương với chính mình. Hãy tử tế với chính mình. Bạn có thể không hoàn hảo giỏi giang gì, nhưng bạn là hiện thân của tất cả những gì bạn đang phải tích cực chiến thắng. Tiến trình để hoàn thiện và trở thành một mẫu người bạn mong muốn trong tương lai bắt đầu bằng sự hoàn toàn chấp nhận con người bạn đang có trong hiện tại.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*





## Ngày 05 tháng Mười

Không thể nào khám phá hay đạt đến tận cùng trái đất này được dù ta có cố gắng tìm đủ mọi cách, mọi phương tiện để đi du hành chung quanh thế giới này suốt cả một cuộc đời thì cũng chẳng bao giờ có thể khám phá được điểm đích cuối cùng của trái đất này.

Khổ đau cũng thế, nếu chúng sinh còn lăn lộn lẫn quẩn trong vòng luân hồi đầy tham sân, si, thì khổ đau cũng không bao giờ cùng tận. Vì thế, quả thật là, chỉ có Đấng Thế Gian Giải, Bạc Giác Giả đã đi đến tận cùng thế giới, đã viên mãn đời sống thánh hạnh, đã rõ biết tận cùng thế giới, đã rũ bỏ sạch tận gốc khổ đau, kiết sử, và an trú tịch tĩnh, không còn khao khát đối với thế giới này hay thế giới nào khác.

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*

## *Ngày 06 tháng Mười*

Nghiên cứu và trầm tư có thể thực hành cùng một lúc – trong thời gian thiền định, khi ngắm nhìn đại dương bao la hay ngay cả khi lững thững an nhàn tản bộ dọc ven sông, bờ suối... Bất cứ khi nào tâm thức ta muốn quày đầu trở về cội nguồn bản tính thì lập tức sẽ có phản ảnh ngay. Tôi hy vọng tâm hồn bạn có thể mở rộng ra khi đọc những dòng chữ này.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*





*Ngày 07 tháng Mười*

296

Động cơ thiết yếu chân chính để tiến tới Thánh quả là sự cần trọng đối với mọi hành vi.

*Geshe Rabten, In Advice From A Spiritual Friend*



## Ngày 08 tháng Mười

Khi chư Phật dạy “Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả” có nghĩa là chúng ta phải gia tăng nỗ lực tối đa để vun trồng các hạt giống thiện tốt ngày hôm nay hơn là cứ mãi ngồi đó băn khoăn lo sợ về những quả báo mà chúng ta đã gieo trồng từ vô lượng kiếp quá khứ.

*Master Hsing Yun, Describing the Indescribable*





*Ngày 09 tháng Mười*

Tâm giống như cái bắc của ngọn đèn chỉ tỏa sáng  
thông qua chính ánh sáng rạng rỡ của đèn.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## *Ngày 10 tháng Mười*

Trên thế giới này có quá nhiều thứ nên học hay cần học, nhưng cuộc đời con người lại quá ngắn để học hết mọi thứ; vì thế chúng ta nên hoàn thiện trọn vẹn dù chỉ có một hay hai việc mà chúng ta đã bắt đầu làm hơn là cứ mày mò loay hoay mãi ở trong quá nhiều thứ mà chẳng đi tới đâu.

*Geshe Ngawang Dhargyey, In Advice From A  
Spiritual Friend*





## Ngày 11 tháng Mười

Cái chết vật lý là sự biến đổi, chuyển hóa bi tráng nhất của cái chết thực sự đang tiếp diễn hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày. Chúng ta đang luôn đối diện với những bắt đầu và kết thúc của mọi hoàn cảnh, mọi tình huống mà không hề nhận biết được những đổi thay vi tế, nhỏ nhiệm nhất đang xảy ra trong từng sát na sinh diệt. Những sinh sinh, diệt diệt, hóa hóa đó nhỏ nhiệm đến nỗi mắt thường ta không thể thấy; chúng nhỏ nhiệm vi tế và vô thường biến đổi như một ý nghĩ chợt lóe lên rồi tắt ngúm trong đầu óc hay tầm thường thông tục như cơn buồn ngủ.

Sự đổi thay đó chính là cái chết.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*

## Ngày 12 tháng Mười

Ý niệm của chúng ta đã bị trở tuồng của sự dự đoán hần dẫu vô cùng sâu xa, mà phần lớn là chúng thường hay xảy ra dưới trạng thái vô ý thức hoặc chỉ có bán phần ý thức. Vì ý niệm, phần nhiều, là chỉ có bán phần ý thức, nên ta thường không nhận ra được trạng thái diễn dịch một cách gò ép và thiếu ý thức của ý niệm khi nó đang xảy ra. Cũng vì thế, nên ta thường cho rằng ta không có dự đoán gì cả về thực tại, và hoàn toàn tin chắc vào nền tảng tri giác của mình. Nghĩ tưởng như thế thì vô số ảo tưởng có thể phát sinh.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*





## Ngày 13 tháng Mười

Vô minh, tham lam... có thể đối với một số người nào đó, là một hạnh phúc, nhưng nó chắc chắn không thể nào đưa con người tới giải thoát khổ đau phiền não được.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English*

## *Ngày 14 tháng Mười*

Có một vị tăng hỏi: “Cái gì là lưỡi kiếm của Shouchu?”

Thiền sư Shouchu nói: “Tại sao?”

Vị tăng sĩ đáp: “Người thiền sinh muốn biết.”

Thiền sư Shouchu nói: “Sai!”

*From Zen’s Chinese Heritage*





## *Ngày 15 tháng Mười*

Nếu chúng ta không bắt đầu yêu thương chính mình và sống với chính mình thì chẳng bao giờ chúng ta có thể thực sự yêu thương người khác được.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*



## *Ngày 16 tháng Mười*

Nếu một người nào đó vẫn an nhiên tự tại độc hành độc bộ ở giữa chốn đông người hay vùng núi cao cô tịch thì người ấy chắc chắn là người có khả năng hân hưởng được niềm vui giải thoát tâm linh tuyệt đối.

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*





## *Ngày 17 tháng Mười*

Mỗi một kinh nghiệm ta gặt hái được trong cuộc đời đều được chuyển hóa từ tâm thức của chúng ta, ta diễn đạt đời sống và thế giới chung quanh ta qua trạng thái tâm linh tư tưởng của chính mình, vì thế ta phải thực sự cẩn trọng để luôn giữ vững chính kiến, chính niệm và ý chí để hành xử đúng đắn, nghiêm minh.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*

## *Ngày 18 tháng Mười*

Một khi chúng ta thấu triệt sâu xa về đạo nghĩa, chân lý và hài lòng mãn nguyện với sự nhận thức đó, thì tâm hồn chúng ta được an lạc, hài hòa và trí tuệ được thăng hoa tối thượng.

*Buddhadasa Bhikkhu, Mindfulness With  
Breathing*





## Ngày 19 tháng Mười

Căn bản đạo đức Phật giáo là nếu làm những hành động xấu sẽ phải gánh chịu những hậu quả xấu, và làm những hành động tốt sẽ chiêu cảm những kết quả tốt. Nguyên lý đơn giản nhân quả ấy là một phương diện đạo đức mà Phật giáo gọi là Hành Nghiệp.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindful Steps To Happiness*

## *Ngày 20 tháng Mười*

Khi bạn quay trở về nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng, bạn đã tự cam kết với chính mình là sẽ ổn định lại hành nghiệp của mình. Phương pháp để hoàn thành sự ổn định đó là Thiền Quán.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*





## Ngày 21 tháng Mười

310

Chúng ta thôi bàn luận đến hành nghiệp nữa, mà chỉ đơn giản nói đến trách nhiệm của chúng ta đối với toàn thể thế giới này.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

## Ngày 22 tháng Mười

Năm uẩn là gánh nặng cho những ai mang chúng trên vai. Gánh vác khối nặng ngũ uẩn đó là nỗi khổ đau lớn nhất của kiếp người. Quẳng gánh lo đó đi là giải thoát, là ân sủng vô thượng.

Ai đã đặt nặng gánh nặng năm uẩn xuống và không nhắc lên một gánh nặng nào khác nữa; cũng như khi đã đoạn diệt được tận gốc sự khát ái, người đó đã giải thoát được hoàn toàn ba độc tham, sân, si.

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*





## Ngày 23 tháng Mười

Hãy tưởng tượng nếu tất cả chúng ta đều sống không tình cảm, tử tế hay từ bi gì hết mà chỉ ích kỷ nghĩ đến bản thân chúng ta mà thôi. Chúng ta sẽ đau khổ ghê gớm. Đúng vậy, nếu chúng ta nghĩ đến mọi người càng nhiều thì chúng ta sẽ càng được an vui, hạnh phúc.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*



## Ngày 24 tháng Mười

Trên thế gian này, khó tìm được một ai cảm thấy hài lòng thỏa mãn, bởi vì lòng tham của con người thực sự không đáy, những khát vọng của họ không bao giờ cùng tận. Vì thế nếu chúng ta muốn giảm thiểu khổ đau và phiền muộn, chúng ta thôi đừng tìm tòi, băn khoăn hay bực tức vì những lỗi lầm của người khác nữa.

*Adept Godrakpa, In Hermit of Go Cliffs*





## Ngày 25 tháng Mười

Giải pháp hoàn hảo không phải ở chỗ chúng ta kìm nén ý nghĩ hay tư dục của mình, bởi vì điều đó khó mà thực thi nổi; nó giống như chúng ta cố lấy cái nắp vung đậy chặt cái nồi nước đang sôi sùng sục vậy. Chắc chắn sức nóng của nước sẽ làm bật tung cái nắp nồi ra. Cũng như thế, càng lấy đá chặn cổ, cổ càng mọc tràn lan. Phương pháp tiếp cận thực tiễn và hữu hiệu nhất để giải thoát triển phược là sự hành trì nội tâm, chỉ lặng lẽ quán chiếu, theo dõi tư dục của mình nhưng không mống tâm theo đuổi chúng. Phương pháp đó, theo thời gian hành trì, sẽ tước bỏ dần dần sức tấn công của tư dục như nhấc cái nồi nước sôi ra khỏi bếp lửa vậy.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*

## Ngày 26 tháng Mười

Thật khó mà tưởng tượng nổi rằng có một cái gì đó còn nhàm chán hơn là sự ngồi yên lặng, không cục cựa, không làm gì hết suốt cả tiếng đồng hồ chỉ để cảm nhận làn không khí đi ra đi vào từ lỗ mũi. Ta sẽ thấy sự chán nản mệt mỏi đó cứ lặp đi lặp lại trong suốt quá trình hành thiền tu tập của mình.

Ai cũng vậy. Người nào khi mới bắt đầu tu tập thiền đều cảm thấy như vậy. Sự nhàm chán đó là một trạng thái tâm linh vốn dĩ hiện hữu trong tâm thức của mỗi con người, của mọi người, và nó cần phải được rèn luyện, uốn nắn, sửa đổi, chuyển hóa từ trạng thái tiêu cực thành tích cực, linh động, nhậm hoạt, tỉnh thức và thâm sâu tĩnh lặng.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## Ngày 27 tháng Mười

Vách đá lạnh, cây tàn, thân thô tục nghĩ: không gì hơn bằng một bài thơ tự nhạo mình, viết trong bụi mờ, và khốn thay cho văn nhân trong nét chữ đầu tiên đã dẫn biết bao người lạc lối.

*Ching An, In The Clouds Should Know Me By  
Now*

## Ngày 28 tháng Mười

Cái tâm lý muốn trở thành một người nào đó rất nguy hiểm. Nó giống như chúng ta đang đùa với lửa vậy; và chắc chắn chúng ta sẽ bị bỏng tay rất mau, rất đau. Hơn nữa, những người khác đã chắc gì chấp nhận cùng chơi theo quy luật của chúng ta. Người nào thực sự khao khát muốn trở thành một ai đó, chẳng hạn như thị trưởng, bộ trưởng hay thống đốc một tiểu bang, dĩ nhiên phải cần đến nhiều vệ sĩ rồi vì đời sống bản thân hay gia đình họ ắt sẽ gặp rất nhiều nguy hiểm. Thế cho nên khi chúng ta không là một ai cả và cũng chẳng tư hữu một cái gì cả thì đó mới thiệt là hạnh phúc, yên bình và vô tư lự.

*Ayya Khema, Be An Island*





## *Ngày 29 tháng Mười*

Cái chìa khóa giải mã tiến trình sống và chết là triệt để nhận thức rõ ảo giác là ảo giác, trù hoạch là trù hoạch, và ảo tưởng là ảo tưởng. Bằng phương cách đó, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi áp lực vây hãm của sống chết.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*

## *Ngày 30 tháng Mười*

Theo Phật giáo, giải thoát có nghĩa là luôn luôn từ một trạng thái bất an cần được khai phóng chữa trị đến một trạng thái ổn định, dung hòa, sung mãn năng lực và đầy tính cách hiệu quả. Đức Phật được xem như là một vị đại lương y; hành giả cũng như là bệnh nhân đang uống thuốc để trị lành hẳn những căn bệnh nan y. Thuốc ở đây chính là những lời dạy, là giáo pháp của Phật mà hành giả cần phải tinh tiến hành trì để đối trị và chuyển hóa những căn bệnh do tham, sân, si và đạt tới một thể lực sung mãn, một ý chí kiên cường, một tinh thần an định, tự tại, thông triết dành cho những nỗ lực hữu hiệu vị tha phụng sự, dâng hiến cho chúng sinh.

*His Holiness Dalai Lama, Kalachakra Tantra*



## Ngày 31 tháng Mười

Chết mà không bị sợ hãi quả là rất khó khăn: nó đòi hỏi chúng ta phải có một niềm tin kiên cố bất định; một niềm tin giúp chúng ta sống có chiều sâu hơn, tin tưởng hơn, nếu chúng ta mong muốn là sẽ tự chế ngự, tự điều phục được nội tâm mình khi sắp chết.

Cái chết dạy chúng ta biết buông xả, biết chấp nhận thực tế, biết đầu hàng quy luật sinh, lão, bệnh, tử của kiếp chúng sinh, không day tay mắt miệng cố sức chống chọi lại nữa để níu kéo hơi tàn cuộc sống.

Tiến trình của cái chết là một tiến trình hoàn toàn tự nhiên. Đó là một quy luật không thay đổi được. Cái quy luật tự nhiên đó thật tàn khốc; nó chế ngự chi phối cả cái sống của chúng ta. Chết và Sống chỉ là hai mặt phải trái của một đồng tiền mà thôi. Có sống phải có chết. Vì thế, chết dạy chúng ta khi nào phải biết xòe rộng hai bàn tay ra, buông ra, thả ra, không nắm giữ gì trong tay - vì có cố hết sức nắm giữ cũng chẳng nắm giữ được, cuối cùng cũng vẫn phải buông thôi.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*





## Ngày 01 tháng Mười Một

Một vị đạo sư rất cần thiết.

Nếu chúng ta đi mua một chiếc xe hơi hiệu Rolls-Royce và thay vì mua cả chiếc xe, chúng ta lại phải vác về một đồng phụ tùng xe và một cuốn sách chỉ cách lắp ráp sử dụng thì chắc chắn chúng ta sẽ lúng túng, kinh hoàng lên ngay: “Ừa, cái gì thế này? Xe hơi của tôi đâu? Làm sao để lắp phụ tùng đây? v.v. và v.v.” Bảo đảm chúng ta sẽ tức tốc đi kiếm ngay một người nào đó chuyên nghiệp để chỉ cho chúng ta cách lắp ráp xe. Thiên định cũng thế. Chúng ta phải cần một vị đạo sư để hướng dẫn chúng ta pháp môn làm sao lắp ráp và phân loại hoàn hảo cái đồng tư tưởng, ý nghĩ lộn xộn và phức tạp trong đầu óc chúng ta.

Thực vậy, một vị đạo sư rất cần thiết.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*





## Ngày 02 tháng Mười Một

Trong khi tọa thiền, chúng ta thấy chúng ta đang bị doanh vây và lôi kéo đi bởi hàng chuỗi mắc xích tư tưởng, ý nghĩ lộn xộn, rối ren như mớ bòng bong. Khi chúng ta ý thức được cái gì đang xảy ra trong đầu óc, ắt hẳn chúng ta sẽ hết hoảng, lo sợ, nản chí, thất vọng hay dao động bất an ngay... Thực tế tất cả những phản ứng đó chỉ khiến chúng ta lãng phí thời gian mà thôi, không ích gì.

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*

## *Ngày 03 tháng Mười Một*

Một thiền sinh hỏi: “Núi, sông, đất đá... tất cả những thứ đó từ đâu tới vậy?”

Thiền sư trả lời: “Câu hỏi đó từ đâu xuất phát ra vậy?”

*From Zen's Chinese Heritage*





## Ngày 04 tháng Mười Một

Khi chúng ta nhìn thấy được chính mình một cách thật rõ ràng thông suốt, chúng ta có thể thay đổi quan niệm, tư tưởng ngay cả đời sống của chúng ta... và nếu chúng ta có thể thay đổi, chúng ta sẽ sống thư thái, an nhiên, buông xả được hết mọi âu lo, phiền muộn, đau khổ... như thể đặt gánh nặng xuống hết hay trút bỏ, tháo gỡ được hết những gông xiềng, cùm xích trên cổ, trên tay chân vậy.

*Ayya Khema, Who Is My Self*

## *Ngày 05 tháng Mười Một*

Nếu chúng ta không cẩn thận khi nhỏ loài cỏ cú hoang dại, chúng ta sẽ bị cỏ làm xước tay rướm máu. Đời sống của một tăng sĩ cũng vậy, nếu sống không tỉnh giác để phòng hộ sáu căn, sẽ lôi kéo người ấy xuống tận địa ngục.

*From The Connected Discourses of The Buddha*





*Ngày 06 tháng Mười Một*

326

Ngưỡng cửa giữa đúng và sai là đau khổ.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

## Ngày 07 tháng Mười Một

Một ngày kia, khi đang ngồi tĩnh tọa ngoài hiên nhà, tôi trông thấy một cái máng xối bị rò rỉ, và bỗng dưng tôi cảm thấy buồn buồn làm sao vì chắc chắn nó sẽ rò rỉ nhiều thêm và sẽ bị mục nát. Tôi bỗng trực ngộ vạn vật vô thường, sinh sinh diệt diệt, biến thiên chuyển hóa, không có gì trường tồn vĩnh hằng cả. Từ cái máng xối rỉ sét đó, tôi học được một bài học Phật Pháp về nguyên lý Vô Thường Vô Ngã.

*Mae Chi Boonliang, In Women's Buddhism,  
Buddhism's Women*





*Ngày 08 tháng Mười Một*

328

Khi chúng ta nhận thức sự sự vật thật rõ ràng, chúng ta có thể thay đổi được chính chúng ta và hoàn cảnh.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*



## Ngày 09 tháng Mười Một

Hãy tư duy, điều nghiên, quán chiếu chính bản thân mình. Hãy tìm hiểu mọi thứ. Đừng tin vào những gì mà không có cơ sở, căn bản hợp lý. Đừng tin vào một điều gì bởi vì nó được những nhà tiên tri hay bậc trí giả nói hoặc nghe có vẻ triết lý và sùng đạo. Hãy tin ở chính mình. Hãy nhìn rõ chính mình. Nói như thế không có nghĩa là tôi khuyên bạn phải hoài nghi, ương ngạnh, láo xược hay thiếu tôn kính lễ độ. Nói như thế có nghĩa là bạn nên và cần thực nghiệm quan sát thực tế. Hãy đặt để mọi thứ dưới quyền kiểm soát thông triết và kinh nghiệm của chính bản thân bạn, và hãy để những kết quả đó hướng dẫn bạn đến chân lý.

Tư duy thiền định bao gồm tiến trình lâu dài thanh lọc nội tại để đạt được sự tỉnh thức quán chiếu sâu xa về thực tại và vươn tới sự khai phóng giải thoát nội tâm. Toàn bộ tiến trình thực tập thiền định tư duy đó gắn chặt với lòng mong muốn, khát khao được giác ngộ chân lý. Nếu không có lòng mong cầu đó thì sự thực tập tư duy thiền định chỉ là bề mặt biểu diễn mà thôi.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





*Ngày 10 tháng Mười Một*

330

Bạn không thể phủ nhận hay bác bỏ sự phủ định  
được. Vậy phải làm sao?

*Shin Shu, In The Clouds Should Know Me By  
Now*

## Ngày 11 tháng Mười Một

Bạn nên cẩn trọng: đừng phê bình chỉ trích hay chiến đấu chống lại tâm thức, bởi vì suy nghĩ, cảm thọ hay nghe thấy gì gì đó... cũng là lý đương nhiên, bình thường thôi. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức... năm uẩn vốn sinh sinh, diệt, diệt, vốn là không. Cái mánh ở đây là bạn không nên bám víu hay bác bỏ hoặc chạy trốn chúng. Hãy mặc kệ chúng và để chúng đến đến, đi đi tự nhiên nhẹ nhàng như hư không.

*Martine Batchelor, Meditation For Life*



## Ngày 12 tháng Mười Một



332

THÍCH NỮ MINH TÂM

Buông xả, không nắm giữ không có nghĩa là bạn không thêm quan tâm hay mặc kệ người hôn phối của mình. Không nắm giữ ở đây có nghĩa là bạn nên khai phóng mình ra khỏi những ý nghĩ sai quấy, lệch lạc về chính bạn và người hôn phối của bạn. Nếu bạn làm được như thế, bạn sẽ hiểu và tìm thấy tình yêu đích thực, chân chính trong tâm tay mình, và tình yêu đó không phải là sự chấp thủ. Tình yêu đó không méo mó, không bám víu, không nắm giữ, không ích kỷ và không gây đau khổ phiền muộn cho bất cứ ai. Tâm thức rộng rang, tự tại, an nhiên đó có đủ khả năng để quan tâm, lưu ý đến người khác và cũng để yêu thương người thật trong sáng, đơn thuần theo cái nghĩa thánh thiện, tinh khiết của Tình Yêu. Nhưng nếu bạn để bất cứ một sự chấp thủ, bám víu, tư dục nào hiện diện thì những thứ đó sẽ bóp méo và phá vỡ tình yêu thiêng liêng trong sáng của bạn ngay.

*Ajahn Sumedho, The Mind and The Way*

## *Ngày 13 tháng Mười Một*

Biểu hiện về thực chất mong manh của bầu trời là bầu trời có thể hiện ra dưới vô số hình dạng. Cũng như thế, bản chất thay đổi không ngừng nghỉ của tâm cũng luôn hằng chuyển.

*Adept Godrakpa, In Hermit Of Go Cliffs*





*Ngày 14 tháng Mười Một*

334

Tâm chính là hạt nhân của Luân Hồi và Niết Bàn.

*Lama Thubten Yeshe, The Bliss of Inner Fire*

## *Ngày 15 tháng Mười Một*

Cuối cùng chúng ta cũng phải nhận định rằng chúng ta cần nên biết ơn những người đã khiến cho đời sống chúng ta thêm khó khăn, phiền tạp; bởi vì nhờ đó, chúng ta có dịp để mài dũa bớt đi “cái Ta” công kênh của mình, và trau giồi thêm lòng nhẫn nại chịu đựng.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*



## Ngày 16 tháng Mười Một

Nếu bạn có thể tỉnh thức cẩn trọng tất cả hành nghiệp tương tác của thân, khẩu, ý mình trong mọi thời điểm, mọi hoàn cảnh, bạn có thể điều phục chế ngự được nội tâm và càng cẩn thận vô vàn hành nghiệp của mình hơn để không làm ai đó bị tổn thương. Với sự tỉnh thức cảnh giác cẩn trọng đó, thì ví dụ như bạn có bị mất đi một người thân thương nào hay bị mất đi một cái gì quý báu nhất, bạn cũng sẽ cảm thấy ít bị dao động, tức giận hay khùng điên lên. Bạn thấy đó, sự tỉnh thức cẩn trọng trong từng hành nghiệp, trong từng suy nghĩ tư duy của mình sẽ giúp bạn khéo léo ứng xử đối phó với mọi người xung quanh như người chân trần, không giày dép, bước đi thật cẩn trọng trên nền đất có nhiều mảnh vỡ thủy tinh; chỉ cần một bước sai lệch thôi là chân sẽ bị cứa đứt, chảy máu. Điều đó rất quan trọng, nhất là khi bạn bị đau, bị mệt, bị đói hay bị cô đơn, phiền não, sầu muộn. Một khi bạn bị căng thẳng, từng bước từng bước, sự thực tập tỉnh thức này sẽ giúp bạn nhớ lại tính khí khó ưa, hay làm tổn thương người khác của mình và giúp bạn tránh được những hành nghiệp đáng tiếc của thân, khẩu, ý.

*Bhante Henepola Gunaratana, Eight Mindfulness Steps To Happiness*





## Ngày 17 tháng Mười Một

Ngay phút giây bùng lên ánh sáng giác ngộ, những quan niệm, kinh nghiệm hay tư tưởng... của người hành giả sẽ hoàn toàn tiêu dung hết. Phút giây giác ngộ tuyệt vời đó cũng giống như tình trạng của con búp bê bằng muối nhảy tùm xuống biển để xem biển mặn ra sao, biển rộng thế nào... con búp bê đó sẽ tan hòa đi trong biển và nhập lại thành một với biển cả mênh mông... không còn bóng dáng.

Chỉ còn là một duy nhất. Nhất Thể viên dung vô ngại!

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*





*Ngày 18 tháng Mười Một*

Dục vọng luôn luôn tăng trưởng như người khát nước lại uống hoài nước muối mặn.

*Milarepa, Drinking The Mountain Stream*

## *Ngày 19 tháng Mười Một*

Có đôi lúc tôi thấy chư Phật và Bồ Tát là những người ích kỷ nhất. Tại sao? Bởi vì khi các Ngài thực hành hạnh vị tha, các Ngài đã đạt tới hạnh phúc tuyệt đối.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





## Ngày 20 tháng Mười Một

Phật dạy: “Này, các Tỳ Khưu, khi màn si ám bị tiêu diệt và chân trí tuệ sinh khởi trong tâm, thì với sự vắng bóng của vô minh và sự sinh khởi của chân trí, vị Tỳ Khưu không dính mắc đắm nhiễm vào dục lạc, không chấp thủ vào định kiến chủ quan, không kẹt vào hình danh sắc tướng, không vướng vào hữu ngã hay vô ngã, có hay không, v.v. và một khi vị Tỳ Khưu không bị vướng mắc chấp thủ hay đắm nhiễm, vị ấy sẽ không bị dao động phân tâm bởi một duyên cố gì và cũng không bị si ám vô minh sai sử nữa.”

*Buddha, In The Middle Discourses of The Buddha*

## Ngày 21 tháng Mười Một

Nếu chúng ta có thể thực tập quán chiếu hơi thở, chúng ta có thể quán chiếu được cảm xúc, tư tưởng của mình – có nghĩa là, chúng ta có thể đối diện với niềm vui, hạnh phúc hay đau khổ bất hạnh xảy đến trong đời sống chúng ta. Chúng ta cần nên thực tập miên mật đều đặn như vậy cho đến khi chúng ta cảm nhận được chúng ta hoàn toàn điều phục được tình cảm, tâm tư của mình; không bị thất tình lục dục chi phối; nếu không được như thế, sự tu tập của chúng ta thực ra chưa thành tựu kết quả gì.

*Buddhadasa Bhikkhu, Mindfulness With  
Breathing*





## Ngày 22 tháng Mười Một

342

THÍCH NỮ MINH TÂM

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy: “Đừng phê phán người khác, mà hãy tự phê phán chính mình.” Những gì ta cho là lỗi của người, nhưng có thể thực ra là phản ảnh của chính những phiền muộn, đau khổ, sân hận của nội tâm mình.

*Geshe Ngawang Dhargyey, In Advice From A  
Spiritual Friend*

## Ngày 23 tháng Mười Một

Nếu ta đã thực thi tốt tinh thần kỷ luật và có đầy đủ năng lực để tỉnh giác quán chiếu những gì đang xảy ra trong nội tâm ta, thì không có lý do nào ta lại không thể chọn nói những lời nói nhẹ nhàng, dễ nghe... hay làm những hành động đúng đắn, đàng hoàng để đem lại hạnh phúc cho chính mình và người khác. Cả thế giới có thể đứng lên chống đối lại ta, nhưng với khả năng tự điều phục chế ngự nội tâm đã được triển khai toàn mãn, ta có thể quán chiếu và xem mọi người đều là thân bằng quyến thuộc với tất cả lòng từ bi trung thực, thẳng thắn của ta hơn là cúi đầu gầm mặt xuống nhìn mọi người với ánh mắt oán hờn, tức giận hoặc sợ hãi.

*Lama Thubten Yeshe, In Wisdom Energy*





### *Ngày 24 tháng Mười Một*

Trăm ngàn vạn thế giới chỉ là hoa đốm hư không,  
Tâm trí, sắc thân cũng chỉ là ánh trăng chiếu soi  
trên mặt nước,

Một khi mưu mô xảo quyệt, khát vọng tham lam  
chấm dứt,

Ngay phút giây ấy, bình an nội tại xuất hiện, tâm  
thức khoáng khoáng an nhiên.

Chân Không Diệu Hữu.

*Han-Shan Te-Chi”ng, In The Clouds Know Me By  
Now*



## Ngày 25 tháng Mười Một

Phương pháp thiện xảo nhất đối diện với khổ đau sân hận là bày tỏ lòng biết ơn chúng. Chính lòng tri ơn đó giúp ta học được một bài học quan trọng. Thật vô ích xiết bao nếu ta cứ mong muốn khổ đau biến mất.

Không có một cái gì trường cửu vững bền cả. Khổ đau, hạnh phúc cũng thế. Nó tới rồi nó đi; nó đi rồi nó lại tới. Nhưng nếu ta không biết quán chiếu tu tập, ta sẽ không bao giờ học được bài học mà khổ đau dạy ta: đó là nó sẽ trở lại bất cứ lúc nào, và cũng công phá hoành hành nội tâm ta, đời sống ta y như cũ.

Nếu ta không tu tập, không tỉnh thức giác ngộ... thì khổ đau vẫn hoàn đau khổ, vô minh vẫn hoàn vô minh và luân hồi vẫn cứ thế mà luân hồi sinh tử...

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*





*Ngày 26 tháng Mười Một,*

346

Một tăng sĩ hỏi: “Pháp môn tuyệt đối của chư Phật là gì?”

Thiền sư Fayen đáp: “Người cũng đã có đó.”

*From Zen’s Chinese Heritage*

*Ngày 27 tháng Mười Một*

Tâm là nền tảng của tất cả, của giác ngộ cũng như của vô minh, ảo giác.

*Kalu Rinpoche, Luminous Mind*





## Ngày 28 tháng Mười Một

Muốn thoát khỏi chàm bẫy thì trước hết phải nghiên cứu phân tích chàm bẫy; phải tìm hiểu rõ ràng là nó được chế tạo như thế nào, cách sử dụng ra sao, có những nguy hiểm, bất lợi gì, v.v.

Bạn sẽ làm được bằng cách tách rời, chia chẻ mọi vật ra từng mảnh một, từng miếng từng miếng. Chàm bẫy dù tinh xảo đến mấy đi chăng nữa cũng không thể nào hại được bạn nếu cái chàm bẫy đó bị tháo gỡ ra từng mảnh.

Kết quả ư? Tự Do Tuyệt Đối.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*

## Ngày 29 tháng Mười Một

Hãy cư xử với người bằng tâm trạng ban cho, không đòi hỏi nhận lại – thi ân vô cầu báo - và hãy thực tập làm mọi việc mà không hề khởi tâm muốn được người khen tặng ban thưởng – tác sự bất cầu danh.

*Master Baek, In Polishing The Diamond*





## Ngày 30 tháng Mười Một

Phương pháp học có giá trị tuyệt vời nhất không phải là sự ghi nhớ nằm lòng các sự kiện hay con số. Nó cũng chẳng phải là để tìm điểm hạng cao nhất hay để thu thập khoe khoang những bằng cấp này, chúng chỉ nọ...

Học chính là cuộc đời; học chính là dòng sống và dòng sống cuộc đời đó chính là nhịp thở đang đập trong trái tim ta.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*

## *Ngày 01 tháng Mười Hai*

Tiêu diệt cái không hiện hữu thì dễ, nhưng không bám víu chấp thủ vào cái hiện hữu thì mới khó làm sao.

*Adept Godrakpa, In Hermit Of Go Cliffs*





## Ngày 02 tháng Mười Hai

Nghi ngờ là kẻ thù nguy hiểm xảo quyết nhất - nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng, nghi thầy bạn, nghi khả năng người khác, nghi lời khuyên dạy hướng dẫn, nghi cả toàn bộ hệ thống triết lý giáo pháp của Phật. Tất cả những sự nghi ngờ đó không những gây trở ngại khó khăn mà còn khó có thể thực tập thiền định. Chúng ta phải đoạn trừ tất cả những phiền não kiết sử nguy hại: phần hận, phiền não, đố kỵ, ghen tức, nghi ngờ... đó thì may ra mới sống yên ổn và tâm trí được minh mẫn sáng suốt để tu tập giải thoát.

*Ayya Khema, Who Is Myself*



## Ngày 03 tháng Mười Hai

Bản thân tôi nghĩ rằng mỗi người tự ai nấy gìn giữ truyền thống tôn giáo của mình là một sự việc tốt đẹp nhất.

Có thể cá nhân bạn cho rằng đường lối tu tập của Phật giáo quả thực có đem lại nhiều kết quả khả quan, hữu ích thiết thực cho đời sống tâm linh mình thì bạn cứ hành trì theo, nhưng hãy nhớ là sự suy nghĩ đó chỉ là chủ quan của riêng bạn mà thôi. Và nếu bạn chắc chắn như vậy thì bạn có quyền thay đổi pháp môn tu tập của mình, nhưng nếu bạn còn dao động, do dự thì tốt hơn hết bạn cứ theo truyền thống tôn giáo cũ của chính bạn, không cần phải thay đổi gì cả.

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*





## Ngày 04 tháng Mười Hai

Ta có thể học thuộc lòng hay thuyết giảng vô cùng xuất sắc về triết lý Tính Không, nhưng nếu trong đời sống hằng ngày, ta gặp một người nào nói một cái gì đó nghịch ý hay thuận ý ta, hoặc phê bình chỉ trích ta hay khen ngợi ta vài câu thì lập tức lòng ta cảm thấy khoan khoái, bồi hồi xúc động hay khó chịu, thích hay không thích, v.v. theo những lời nói ấy thì quả tình ta nên phải tự xét lại sự tu tập của mình; vì đó là biểu hiện của sự kém tự chủ và không đạt được một hào lý nào của tiến trình thực hành Chính Kiến cả.

*Lama Zopa Rinpoche, Door To Satisfaction*

## Ngày 05 tháng Mười Hai

Ta đã và đang chết trong từng sát na, vậy hãy để cho dòng sống tự nhiên biểu lộ qua thân tâm ta. Cuộc đời ta không thể nào xoay trở lại theo cách mà bản ngã ta mong muốn, tưởng tượng và đòi hỏi; nhưng một khi ta chấp nhận và đầu hàng sự thật phũ phàng đó, ta sẽ tìm thấy được tự do tuyệt đối, không thể suy lường, như dòng sông kia đã tìm được con đường nó xuôi chảy về đại dương bao la vô tận.

*Matthew Flickstein, Swallowing The River Ganges*



## Ngày 06 tháng Mười Hai



Trọng tâm của thiền tập Phật giáo là tư duy và thiền định. Khi ta có thể thực hành miên mật được hai tính chất căn bản quan trọng này trong khi thiền tập, ta đã triển khai được khả năng tĩnh lự và minh triết để ban rải tình thương và sự hiểu biết.

356

*Martin Batchelor, Meditation For Life*

## Ngày 07 tháng Mười Hai

Hãy quán chiếu mọi vấn đề như là những thử thách. Hãy nhìn những sự cố bất như ý, tiêu cực xảy đến với mình như là những cơ hội để ta học hỏi và trưởng thành. Đừng chạy trốn hay tránh né chúng; phải tự phê phán mình đi. Tại sao lại hèn nhát thế? Hãy chôn vùi gánh nặng phiền muộn cuộc đời đó trong sự tĩnh lặng thánh thiện.

Ta có chuyện gì chẳng? Có đau khổ gì không? Có cũng tốt, không có, không sao. Người xưa có câu: “Lấy lửa thử vàng.” Càng nhiều gian nan thử thách, càng thành công mỹ mãn. Nếu hoa mai không thấm sương gió lạnh thì đâu phảng phất được hương thơm.

Hãy bình tâm, vui vẻ lên, hăng hái lên, can đảm nhấn chân sâu vào thử thách để được trui rèn mài giũa, và tư duy nghiên tằm, học hỏi kinh nghiệm sống từ đó.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





*Ngày 08 tháng Mười Hai*

*Qua Đêm Dưới Túp Lều Một Làng Quê*

Gối đầu lên phiến đá,  
Dòng suối róc rách chảy về ao,  
Xuyên qua những rặng tre dây lá.

Đêm dần qua,  
Nhưng khách lữ hành vẫn còn thao thức,  
Lặng lẽ nghe mưa núi  
Âm thầm đến phủ ướt thôn làng.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*

## Ngày 09 tháng Mười Hai

Thiền sư Xinghua hỏi một thiền sinh: “Người từ đâu đến?”

Thiền sinh trả lời: “Từ một thiền viện xa xôi cheo leo nơi góc núi kia.”

Thiền sư hỏi tiếp: “Vậy người có mang theo tiếng Sư Tử nơi đó?”

Thiền sinh trả lời: “Không, tôi chẳng mang gì cả.”

Thiền sư nói: “Vậy người chẳng phải là người nơi đó.”

Thiền sinh hét lớn lên một tiếng.

Thiền sư quơ gậy đập cho một phát.

*From Zen's Chinese Heritage*





*Ngày 10 tháng Mười Hai*

360

Phật tại tâm.

*Ayya Khema, Being Nobody, Going Nowhere*



## *Ngày 11 tháng Mười Hai*

Nếu muốn biết chúng ta sẽ giải thoát đến mức độ nào sau khi chúng ta chết, thì hãy nhìn ngay trong lúc chúng ta đang sống đây; chúng ta đã được tự do giải thoát thế nào? Chúng ta có được thực sự tự do giải thoát trong cuộc sống hằng ngày chưa? Những giấc mộng ban đêm thế nào? Chúng ta có làm chủ được chúng không? Chúng ta có đè nén, ép buộc tư tưởng, ý nghĩ của chúng ta thôi đừng thế này, hãy làm cái kia, không nên nghĩ thế này, đừng nên nhớ cái kia... hay không? Những tư tưởng, ý nghĩ đó trôi sục, rồi bời, điên đảo sinh khởi trong tâm chúng ta ra sao? Nếu chúng ta không thể kiểm soát, chế ngự, điều phục được những lượn sóng vọng thức đó ngay trong lúc chúng ta đang sống đây thì chúng ta cũng dễ biết chúng ta sẽ thế nào trên tiến trình chuyển tiếp từ kiếp sống này sang kiếp sống khác.

*Padmasambhava, Natural Liberation*





## *Ngày 12 tháng Mười Hai*

362

Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là đau khổ. Nhân và Duyên sinh khởi ra Sắc cũng là đau khổ. Vì Sắc sinh khởi từ khổ đau thì Sắc làm sao có thể là hạnh phúc được?

*Buddha, In The Connected Discourses of The Buddha*

## *Ngày 13 tháng Mười Hai*

Ta sẽ làm gì để giảm bớt được nỗi đau khổ trên thế giới này? Theo đuổi và tự hỏi hoài câu hỏi trên sẽ khiến ta phát triển được lòng đại từ bi, đặt trên nền tảng tất cả chúng sinh đều bình đẳng pháp tính, và giúp ta tích cực thực hiện được nhiều việc thiện tốt đẹp hơn để giảm bớt nỗi đau khổ của mọi người, mọi loài và mang lại hạnh phúc cho chúng sinh hơn là cứ ngồi yên thụ động tiêu cực cầu nguyện: “Xin cho mọi loài giải thoát khổ đau.”

*B. Alan Wallace, Tibetan Buddhism From The  
Ground Up*





*Ngày 14 tháng Mười Hai*

Yêu thương người không có nghĩa là ta phải quên đi mình.

364

THÍCH NỮ MINH TAM

*His Holiness Dalai Lama, Imagine All The People*

## Ngày 15 tháng Mười Hai

Khi một hành giả triệt ngộ được cái gì là pháp bất thiện và cái gì là cội rễ của những pháp bất thiện, cái gì là pháp thiện và cái gì là cội rễ của những pháp thiện, người đó sẽ buông xả hoàn toàn được khuynh hướng tham nhiễm, sẽ tiêu diệt được tính xấu ác, sẽ loại trừ được tư tưởng tự tôn, tự đại, tự mãn hay ý nghĩ về tự ngã “Ta là, của ta, cái của ta”, sẽ hủy diệt được gốc rễ si ám vô minh và sinh khởi lên nhận thức sâu xa về sự thật của bốn chân lý: Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

Qua sự triệt ngộ chân lý đó, hành giả sẽ đạt đến chính kiến, chính tư duy, tin tưởng hoàn toàn vào giáo pháp, và đạt đến thân chứng Niết Bàn.

*Buddha, In The Middle Length Discourses of The Buddha*





*Ngày 16 tháng Mười Hai*

366

Tình yêu vốn hiện hữu hiển nhiên trong lòng người như đất trời, không khí vậy.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*

## Ngày 17 tháng Mười Hai

Thiên đòi hỏi một khối óc thực tế, một tinh thần dám nghĩ dám làm. Dĩ nhiên là mọi việc sẽ dễ dàng hơn khi chỉ ngồi chơi xơi nước và xem ti-vi. Vậy thì tại sao phải phiền phức? Tại sao lại phí phạm hết thời giờ và năng lực khi ta có thể hưởng thụ khoái lạc tùy theo sở nguyện? Tại sao? Giản dị lắm. Bởi vì bạn là một con người trần tục. Và cũng bởi vì lý do giản dị bạn là một con người trần tục, nên bạn cũng nhận ra được chính bản thân bạn là người thừa tự những đức tính không bao giờ thấy thỏa mãn với đời, những đức tính mà không dễ gì tống khứ. Bạn có thể lấp liếm nó trên vùng ý thức trong một thời gian. Bạn có thể phỉnh phờ chính mình hết giờ này qua giờ khác, nhưng rồi nó lại luôn luôn trở lại – thường là vào những lúc bạn hoàn toàn không có một mảy may trông mong gì đến nó. Đánh đùng một cái, như trên trời xanh rơi xuống, bạn ngồi trọc dậy, xem xét tình hình, và thấu rõ tình cảnh thực tế của bạn trong cuộc đời.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





*Ngày 18 tháng Mười Hai*

368

Cái này sinh nên cái kia sinh,  
Cái này diệt nên cái kia diệt,  
Cái này có nên cái kia có,  
Cái này không nên cái kia không.

Sinh sinh, diệt diệt, thay đổi xoay chuyển vô thường, như áng mây cô đơn kia bỗng bẽnh vô định, không một nơi chốn dừng chân.

*Chia Tao, In When I Find You Again, It Will Be  
In Mountains*




## *Ngày 19 tháng Mười Hai*

Một khi ta khai triển được tâm Bồ Đề rồi thì tất cả mọi sự trên đời này đều đáng yêu đáng sống và tỏa ngát hương thơm trong lành tinh khiết.

*Lama Thubten Yeshe, Introduction To Tantra*



## Ngày 20 tháng Mười Hai



Đức Phật hỏi một đệ tử của Ngài: “Thời gian sống của một đời người được bao lâu?”

Vị đệ tử ấy trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, trong vài ngày.”

Đức Phật nói: “Nhà ngươi chưa biết thực hành gì cả.”

Ngài lại hỏi câu hỏi ấy với một đệ tử khác: “Thời gian sống của một đời người được bao lâu?”

Đệ tử thứ hai trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, trong khoảng hai bữa ăn.”

Đức Phật nói: “Ngươi cũng chưa thực tập gì cả.”

Ngài lại hỏi câu hỏi ấy với một đệ tử khác: “Thời gian sống của một đời người được bao lâu?”

Đệ tử thứ ba trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, trong một hơi thở.”

Đức Phật gật đầu: “Ngươi đã thực hành giáo pháp.”

*Jae Woong Kim, Polishing The Diamond*

## Ngày 21 tháng Mười Hai

Tình Yêu vô điều kiện hay Vô Duyên Từ là một thành ngữ nói về tình yêu không đặt trên cơ sở những cảm thọ ưa thích, thuận ý. Vô Duyên Từ là một tình yêu chân thật, một lòng từ bi không giới hạn, không phân biệt.

Ai đã có cơ duyên gặp được một người có từ tâm vô điều kiện như thế, sẽ cảm nhận được sự hiện hữu của tâm từ đó qua ngôn ngữ hành vi của người thể hiện. Và người thực hành được Vô Duyên Từ chính là người đáng yêu, đáng quý nhất, giống như một bông hoa tỏa ngát hương thơm đi khắp mọi nơi, đến khắp mọi người mà không một chút phân biệt so sánh giá trị người này, địa vị người kia, v.v.

Không phân biệt, không so sánh, chỉ một tình thương bình đẳng ban rải cho tất cả mọi loài như nhau.

*Matthew Flickstein, Journey To The Center*





## Ngày 22 tháng Mười Hai

372

THÍCH NỮ MINH TÂM

Ánh trăng lung linh tỏa sáng trên cao  
Và âm thanh rì rào của rặng tùng xanh kia,  
Chúng ta vốn biết rõ, chẳng lạ lẫm gì.  
Thiên trí và ảo giác nêu ra,  
Để phân biệt ai là bậc minh triết, ai là kẻ ngu ngơ.  
Hãy trở về đi, nơi vô niệm, vô cầu, vô nguyện, vô tâm!  
Làm sao tôi có thể nói cho bạn biết?  
Vô ngôn, vô tận ý.

*Han- Shan Te - Ch"ing, In The Clouds Should  
Know Me By Now*

## *Ngày 23 tháng Mười Hai*

Nếu chúng ta đã nói ra một điều gì hay đã làm một hành động gì trong ngày và rồi sau đó chúng ta phải hối hận thì chúng ta đã thiếu sự cân nhắc thận trọng và đánh mất chính niệm rồi. Không thể đổ lỗi cho một ai hết; không thể đổ lỗi cho một cái gì hết. Chúng ta phải thừa nhận và chấp nhận đó là lỗi của chính mình.

373



*Ayya Khema, Be An Island*



## Ngày 24 tháng Mười Hai

(Bản tính) chủ động điều khiển tình hình thừa nhận quan điểm chủ nghĩa cá nhân và tính tự phụ tự mãn. Bản tính này cho rằng có một thế lực vượt ra ngoài kinh nghiệm xác minh. Nhu cầu muốn làm chủ tình hình tạo nên khoảng cách giữa ta và người, và ta nếm mùi đơn độc vô cùng, vì thiếu vắng sự giao kết cũng như mối tương quan được hiển dăng trong tình thân thuộc. Ta làm tắc nghẽn sự thông thương ở tâm hồn.

*Rodney Smith, Lessons From The Dying*

## Ngày 25 tháng Mười Hai

Chân Lý giống như viên ngọc ma ni vô giá mà những viên kim cương quý báu nhất khác không tương xứng và cũng không thể so sánh được. Một khi chất cặn dơ cấu bản bị cạo dần mòn đi do công phu thiền định – từng lớp từng lớp cấu uế, thời gian hành thiền này miên mật đến thời gian hành thiền khác – dần dần bị tước bỏ đi từng lớp một như ta tước vỏ củ hành – cuối cùng viên ngọc chói sáng rực rỡ lạ thường. Và ta sẽ cảm nhận được tận cùng tâm khảm hạnh phúc Tự Do tuyệt đối của bầu trời chân lý tối thượng như thị – Vương Quốc Thiên Đường.

*Tom Chetwynd, Zen And The Kingdom Of  
Heaven*





## Ngày 26 tháng Mười Hai

Điều kiện tiên yếu để vượt bậc thường tình chính là giúp đỡ người khác vô điều kiện. Chẳng lẽ khi ta muốn rửa sạch mặt lại đi chùi tấm gương trước hay sao?

*Sakya Pandita, In Ordinary Wisdom*



## Ngày 27 tháng Mười Hai

Tất cả những gì bạn nghĩ đều lưu xuất tự trong tâm của bạn. Nếu bạn nghĩ đó là một nan đề thì nan đề đó phát xuất từ trong tâm trí bạn; nếu bạn nghĩ đó là niềm vui, an lạc thì niềm an lạc vui vẻ đó cũng phát xuất từ trong tâm trí bạn mà ra.

Hạnh phúc hay đau khổ đều sinh khởi tự tâm, không phải từ bên ngoài.

*Lama Zopa Rinpoche, Transformation Problems  
Into Happiness*





## Ngày 28 tháng Mười Hai

378

THÍCH NỮ MINH TÂM

Đức Phật so sánh giận dữ giống như là ta cầm than lửa cháy hùng hực trong lòng bàn tay trần trụi của mình và quăng ném vào kẻ thù. Nhưng ai sẽ là người bị bỏng trước nhất? Dĩ nhiên là kẻ cầm cục than lửa trong tay rồi – kẻ đang lên cơn giận dữ, sân hận kia. Có thể chưa chắc chúng ta đã quăng trúng vào đối tượng giận tức của mình, bởi vì nếu người đó thông minh, sáng suốt, có tu tập thì họ sẽ không bị hề hấn gì, vẫn an nhiên tĩnh bơ – nhưng chúng ta sẽ là người bị thương nặng, bị phỏng tay trước đây, các bạn ạ.

*Ayya Khema, When The Iron Eagle Flies*

## Ngày 29 tháng Mười Hai

Khi bạn gặp phải rắc rối hay một giai đoạn khó khăn nào đó, đừng vội nản chí, buồn bã hay thất vọng. Hãy bình tâm lại, quán chiếu những khó khăn rắc rối đó, chiêm nghiệm từng ngõ ngách, nguyên nhân, hiện tượng của vấn đề đó một cách thấu đáo, thông suốt, trí tuệ, và sau khi đã chiêm nghiệm thấu đáo rồi, hãy tìm cách tháo gỡ mấu chốt vấn đề đó để giải quyết khó khăn rắc rối.

*Bhante Henepola Gunaratana, Mindfulness In Plain English*





## *Ngày 30 tháng Mười Hai*

Thiền sư Shouchu hỏi một thiền sinh: “Mỗi ngày ông đọc được bao nhiêu kinh?”

Thiền sinh trả lời: “Có khi con đọc bảy, tám bộ kinh, có khi mười.”

Thiền sư Shouchu nói: “À, như vậy là ông không thể đọc kinh văn rồi.”

Thiền sinh hỏi lại: “Vậy còn Thầy, Thầy đọc được bao nhiêu bộ trong một ngày?”

Thiền sư Shouchu trả lời: “Ta ấy à? Mỗi ngày ta chỉ đọc có một chữ mà thôi.”

*From Zen's Chinese Heritage*

## *Ngày 31 tháng Mười Hai*

Một trăm ngàn con voi,  
Một trăm ngàn con ngựa,  
Một trăm ngàn cỗ xe lừa,  
Cũng không đáng giá được một phần mười sáu  
Của một bước chân tiến thẳng về chân lý tối  
thượng.

*Buddha, In The Connected Discourses of The  
Buddha*



## Phương danh quý Phật tử phát tâm ấn tống

### Montreal, Canada:

- Sư Cô Chân Bình
- Sư Cô Chân Lộc
- Sư Cô Chân Hạnh
- Gia đình đạo hữu Trùng Cháp và Trùng Thê
- Gia đình đạo hữu Lâm Văn Hiệp
- Gia đình đạo hữu Nguyễn Minh Lý
- Gia đình đạo hữu Hoa Đạo
- Gia đình đạo hữu Phạm Bá Viễn
- Gia đình đạo hữu Đinh Văn Dư
- Đạo hữu Tống Bích Ngọc
- Đạo hữu Tống Tiến Dũng
- Đạo hữu Nguyễn Bích Thủy
- Đạo hữu Trần Thị Lý
- Đạo hữu Cam Saydong
- Đạo hữu Phùng văn Hưng, pd Trí Thịnh
- Đạo hữu Dư Hán Dân
- Đạo hữu Dương Văn Phương
- Đạo hữu Nguyễn Thanh Thanh
- Đạo hữu Nguyễn Như
- Đạo hữu Lao Hồng
- Đạo hữu Trí Dũng - Trí Năng
- Đạo hữu Nguyễn Ngọc Bích, pd Trí Bảo
- Đạo hữu Trần Huy Liêm, pd Trí Chánh
- Đạo hữu Võ Hiền Sỹ
- Đạo hữu Nguyễn Thị Hiền
- Đạo hữu Nguyễn Minh Hằng
- Đạo hữu Lê Tấn Đình, pd Tuệ Sơn
- Đạo hữu Mai Thị Hà pd Niệm Từ

- Đạo hữu Nguyễn thị Thanh Nga
- Đạo hữu Phan Ánh Nga
- Đạo hữu Hạ Thanh Mẫn
- Đạo hữu Cấn Đức Minh
- Đạo hữu Phạm Ngọc Quỳnh Trâm
- Đạo hữu Lê Viết Sơn
- Đạo hữu Trần Thế Ngọc
- Đạo hữu Huỳnh thị Cẩm Vân
- Đạo hữu C.T. N. Bích Ngọc
- Đạo hữu Nguyễn Văn Bồi
- Đạo hữu Tâm Như
- Đạo hữu Tâm Quán
- Đạo hữu Chí Chân
- Đạo hữu Đoàn Minh Hải

### Maryland, USA:

- Sư Cô Đàm Viên
- Gia đình đạo hữu Đỗ Đình Lộc (Thanh Lương và Diệu Pháp)

### Virginia, USA:

- Đạo hữu Nguyễn Xuân Ánh, pd Tuệ Minh
- Đạo hữu Lê Tuyết Hạnh pd Diệu Đạo
- Đạo hữu Trần Bửu Yên, pd Vạn Bửu
- Đạo hữu Vũ Đình Long, pd Viên Chánh
- Đạo hữu Nguyễn Kim Dung, pd Diệu Viên
- Đạo hữu Đặng Ngọc Diệu Phương, pd Thiện Chiêu

- Đạo hữu Đỗ Đức Nam Hải,  
pd Thanh Sơn
- Đạo hữu Trần thị Bích Vân,  
pd Diệu Hương
- Đạo hữu Nguyễn thị Nga,  
pd Tịnh Trí
- Đạo hữu Lâm Tú Phương  
pd Chúc Mỹ
- Đạo hữu Nguyễn Ngọc Trân,  
pd Quảng Thọ
- Gia đình đạo hữu Thanh Thủy  
và Đỗ Vinh

### **Georgia, USA:**

- Gia đình đạo hữu Ngô Đức Thanh

### **North Carolina, USA:**

- Gia đình đạo hữu Thiện Đạo và Quí Ngọc
- Gia đình đạo hữu Châu Ngọc
- Gia đình đạo hữu Đoàn Thị Đường

*Chúng con ấn tống kinh sách để hồi hướng Trang nghiêm thế giới Tịnh độ và khắp pháp giới chúng sinh cũng như những oan gia trái chủ của chúng con từ vô lượng kiếp quá khứ đến nay đều được vãng sanh về cảnh giới Cực lạc của Phật A-di-đà*

*Nguyện xin hồi hướng chút công đức lành này lên các bậc đại đức ân sư, phụ mẫu, cữu huyền thất tổ, thân nhân quyến thuộc quá khứ hiện tại và tất cả ân nhân, các Phật tử, các vị đồng tu pháp môn Tịnh độ đều cùng có thắng duyên tu trì niệm Phật, cùng ngộ Chân Thường và cùng trụ Liên Hoa thượng phẩm.*

**Nam mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới A Di Đà Phật**

# *365 Ngày pháp vị*

**Thích Nữ Minh Tâm biên dịch**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP.HCM  
88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38216009 - 39142419

Fax: (08) 39142890

Email: [nxbvanhoavannghes@yahoo.com.vn](mailto:nxbvanhoavannghes@yahoo.com.vn)

Website: [nxbvanhoavannghes.org.vn](http://nxbvanhoavannghes.org.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* Huỳnh Thị Xuân Hạnh

*Biên Tập:* Kim Phước

*Sửa bản in:* Bảo Bảo

*Trình bày, bìa:* Phương Niệm

*Liên kết xuất bản:* Công ty TNHH Pháp Uyển

---

In lần thứ nhất. Số lượng: 1000 cuốn, Khổ 13.5x20.5 cm

Tại: Công ty TNHH Pháp Uyển

Số đăng ký KHXB: 919-2013/CXB/15-53/VHVN

Quyết định xuất bản số: 288/QĐ-NXBVHVN

Ngày 12 tháng 09 năm 2013

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2013