

*Ra đời hai tay trắng.
Lìa đời trắng hai tay.
Sao mãi nhật cho đầy.
Túi đời như mây bay.....*

Thiền Ngôn



Tất cả chân lý đều ở trong cuộc sống này, khi sống với tham sân si thì đó là luân hồi đau khổ, khi đoạn tận tham sân si thì đó là Niết-bàn tịch tịnh. Vậy bài học là thấy ra đâu là đau khổ, đâu là Niết-bàn và nguyên nhân của nó ngay trong chính mình và cuộc sống chứ không phải cố gắng cho những ảo tưởng ở tương lai... Lắng nghe, quan sát lại chính mình trong tương giao với cuộc sống, sẽ thấy ra (vipassati) mọi chân lý mà chư Phật đã chứng ngộ.

Viên Minh



“ Sức mạnh của trẻ thơ là tiếng khóc. Sức mạnh của đàn bà là phần nộ. Sức mạnh của người ăn trộm là vũ khí. Sức mạnh của vua chúa là quyền uy. Sức mạnh của kẻ ngu là áp đảo. Sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa. Sức mạnh của người đa văn là thẩm sát. Sức mạnh của sa môn là nhẫn nhịn.”

Dalai Lama



Phần lớn chúng ta **khổ** vì muốn được **thường, lạc, ngã** mà không thấy **vô thường, khổ, vô ngã** trong vạn pháp. Trong vô thường mà muốn thường hằng, trong khổ đau mà muốn hạnh phúc, trong vô ngã mà muốn đó là **ta, của ta** và **tự ngã của ta**: Đây được gọi là những điên đảo tưởng.

Mọi sự mọi vật do duyên sinh đều có biến đổi, có thành hoại, có sinh diệt. Do đó ai muốn chúng thường còn thì tự chuốc lấy khổ đau. Ví dụ như hoa Mai có nở có tàn nhưng ai muốn hoa Mai nở mãi không tàn thì sẽ khổ đau thất vọng .

Mọi sự mọi vật do ái dục + vô minh, tức tham-sân + si chi phối trong các hành động tạo tác mà đưa đến sầu khổ. Ví dụ như đời người có sinh, già, đau, chết nhưng ai tham sống sợ chết thì sẽ khổ đau phiền muộn. Mọi sự mọi vật vốn vận hành theo quy luật tự nhiên của chúng, còn ý

niệm "**ta, của ta, tự ngã của ta**" được gán ghép vào đó chỉ là ảo tưởng. Và chính ảo tưởng này đem lại khổ sầu. Ví dụ như mắt thấy mà cho là "**ta thấy**", tai nghe mà cho là "**ta nghe**"... rồi "**đây là con ta**", "**đây là tài sản của ta**"... nên mới khổ.

Viên Minh



Bởi chúng ta không thể thay đổi được thế giới xung quanh, nên chúng ta đành phải sửa đổi chính mình, đối diện với tất cả bằng lòng từ bi và tâm trí huệ”.

Ra đời hai tay trắng.

Lìa đời trắng hai tay.

Sao mãi nhạt cho đầy.

Túi đời như mây bay.

Hãy thành thật đối diện với mâu thuẫn và khuyết điểm trong tâm mình, đừng lừa dối chính mình.

Dalai Lama



Thiên Đàng, Cực Lạc, chỉ là cách gọi tên thôi. Phật giáo, Thiên Chúa giáo chỉ là hệ thống tổ chức Tôn giáo và Giáo lý thôi. Trên thực tế Chân Lý vẫn là một đối với người đã giác ngộ. Giống như người miền Trung gọi là củ sắn thì người miền Nam gọi là củ mì, còn người nào ăn củ đó

rồi thì mới thấy chỉ là một củ thối ...

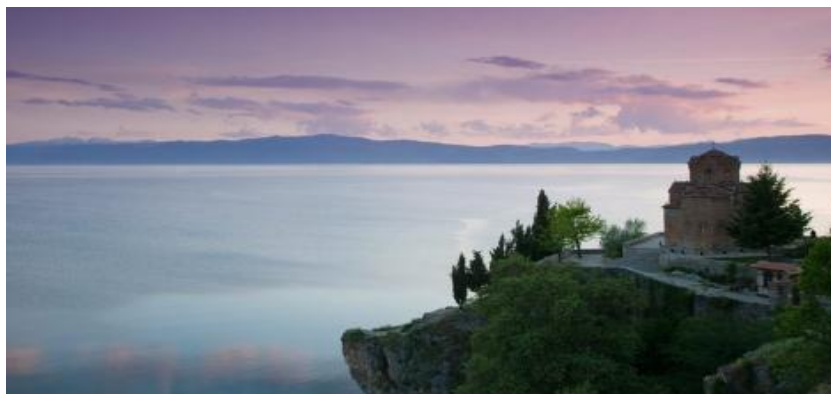
Khi còn tranh cãi nhau về cách lập ngôn hay còn chấp giữ hệ thống lý thuyết riêng của mình thì vẫn còn chưa thấy Chân Lý... Chính ý niệm của con người chia cắt mạnh mún Sự Thật thành cái của tôi và của anh mà thôi.

Viên Minh



Sự khác biệt giữa con người là do mức tiến hóa khác nhau qua các kiếp sống. Có khi nào ta thù ghét một kẻ kém ta? Nhận thức rằng “ **Vạn vật đồng nhất** ”, ta sẵn sàng tha thứ cho kẻ khác, vì họ không hiểu biết, không ý thức hành động của mình, vả lại họ và ta nào có khác nhau đâu. Khi ta hiểu rằng vạn vật như chính mình, từ loài người qua loài thú, thảo mộc, kim thạch, và ý thức rằng mọi vật đều có sự sống, **đều có Thượng đế ngự ở trong**, ta sẽ cởi bỏ thành kiến, mở rộng lòng thương đến muôn loài.

Dalai Lama



Có hai cách biết: Một là cái biết thực tính (paramattha), hai là cái biết chế định (paññatti) với khái niệm.

Khi biết thực tính thì không qua khái niệm và không phản ứng tạo tác (*không làm*: **vô vi**, hoặc *làm mà không tạo tác*: **duy tác**).

Khi biết chế định với khái niệm thì có hai cách: Một là làm thiện theo nhu cầu cần thiết, hai là làm bất thiện theo tà kiến và tham ái. Vì vậy, thấy biết chân thật là chính, còn làm hay không là một động lực tất yếu từ sự thấy biết này.

Viên Minh



“Sống với đạo Phật:

- Nếu không nói được những gì Phật nói, hãy im lặng như chánh pháp; đừng nói những lời ác, xuyên tạc, bịa đặt, vu khống, làm tổn hại kẻ khác.
- Nếu không làm được những gì Phật làm, hãy im lặng và lắng nghe, quán sát, học hỏi những thiện tri thức; đừng vọng động làm những điều thương tổn đến tha nhân”.

Dalai Lama



Trí tuệ không để bản ngã xen vào (= chấp thủ của các tư kiến) sự vận hành của các Pháp được gọi là Minh. Chỉ có Minh mới chấm dứt được toàn bộ tiến trình của bản ngã trói buộc con người, làm cho con người bị động trong vòng luân hồi sinh tử.

Viên Minh



“Ác khẩu, mãi mãi đừng để nó thốt ra từ miệng chúng ta, cho dù người ta có xấu bao nhiêu, có ác bao nhiêu.

- Anh càng nguyên rửa họ, tâm anh càng bị nhiễm ô.
- Anh hãy nghĩ, họ chính là thiện tri thức của anh”.

Dalai Lama



- Trong lành là tuyệt đỉnh của Giới. Định

- Tĩnh lặng là tuyệt đỉnh của Định.

- Sáng suốt là tuyệt đỉnh của Tuệ.

Thực ra, chỉ có buông xả mới đạt được tuyệt đỉnh của Giới Định Tuệ mà thôi...

Viên Minh



“Người mà trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.
Ví như trong tay anh nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, thì anh chỉ có mỗi thứ ấy, nếu anh chịu buông xuống, thì anh mới có cơ hội chọn lựa những thứ khác.
Vì thế, nếu một người luôn khư khư với quan niệm của mình, không chịu buông xuống thì trí tuệ chỉ có thể đạt đến ở một mức độ nào đó mà thôi.”

Dalai Lama



Hãy tin vào tất cả nhưng cũng đừng tin vào điều gì cả, hay nói chính xác hơn là đừng bám víu vào bất cứ điều gì. Tin vào mọi sự, mọi người, mọi vật... vì tất cả điều gì đến với mình đều có nhân duyên với mình, đều là bài học giúp mình học ra cái đúng cái sai, cái xấu cái tốt, cái chân cái giả...
Do đó phải biết ơn và phải học cho thật nhiệt tình, tận tâm và chuyên chú... chứ không nên chảnh mắng.
Nhưng cẩn thận đấy, đừng bám víu vào điều gì, vì bám víu là dính mắc, dính mắc là trói buộc, trói buộc là đau khổ, là không

còn thông dong tự tại...

Viên Minh



"Hạnh phúc không phải là thứ có sẵn, Nó đến từ chính hành động của bạn.. .

Tín ngưỡng của tôi rất đơn giản. Không cần có các chùa chiền, không cần các triết lý cao siêu. Tim và óc của tôi là các chùa chiền; triết lý của tôi là lòng tốt.

Dalai Lama

Chuyển tới: **Phù Tuấn Dũng** dungphu@hotmail.com

Ngày 17/03/2013