

Đức Phật đã nói những gì người phàm cho là hạnh phúc thì thánh nhân nói đó là khổ; còn những gì thánh nhân gọi là hạnh phúc thì người phàm cho là khổ (kinh Sn.762)

Đức Phật

GIÀ, BỆNH, CHẾT có sẵn tiềm tàng trong tất cả chúng ta. Người còn trẻ và còn khỏe mạnh thì sự quán xét này càng quan trọng và có giá trị hơn; bởi thường khi còn trẻ còn khỏe thì càng khó nghĩ khó hình dung tới sự thật đó. Sự thật là, khi bạn được 50 tuổi bạn bắt đầu yếu đi và lão hóa nhanh; đến 60 là đang thực sự xuống dốc. Khi bạn 70 trở lên là bạn đang ngồi ở phòng chờ, ngay trên lối ra đi...

Thiền sư Ajahn Brahm

Trong sự sống, khi những khoái lạc có trước, nếu chúng ta không cẩn trọng, chúng ta thường trả giá đắt cho chúng sau đó. Không có khoái lạc nào không chứa sự khổ đau.

Ajahn Brahm

Giống như một đứa trẻ đưa tay vô lửa bị cháy tay đau đớn, chúng ta cũng cảm thấy đau khổ mỗi khi làm những điều sai trái. Nhưng trẻ con biết học biết chừa và không còn đốt tay vô lửa nữa; còn chúng ta là người lớn những càng lớn càng khó chừa, khó bỏ những tham mê và khó tu sửa những hành động xấu ác của mình. Do vậy, giờ chúng ta nên biết nhìn hậu quả của những hành động của mình, từ đó nên biết chừa, biết tu sửa, và làm những điều thiện lành để có được sự tự do, bình an và hạnh phúc.

Ajahn Brahm

Trong kinh Tāyana [Tāyana Sutta (SN 2:8)] có nói rằng người tu không thể đạt tới sự nhất-điểm của tâm, tức định tâm (samādi), nếu không tu tập buông bỏ năm giác quan và những tham muốn giác quan.

Ajahn Brahm

Khổ là muốn những điều cuộc sống không thể cho mình. Nếu chúng ta mong muốn quá nhiều từ cuộc sống thì ta khổ nhiều. Chính vì trông đợi những thứ không thể có nên mình tạo ra khổ. Khi chúng hiểu rõ những hữu-hạn của cuộc sống và những giới-hạn của khả năng con người, thì tất cả những gì chúng ta có thể làm là cố gắng sống sao cho hữu ích và không làm tổn hại người khác.

Ajahn Brahm

Đức Phật đã nói: “tất cả chúng ta đều bị đâm dính bởi hai mũi tên khổ đau: một mũi nơi thân và một mũi nơi tâm” (kinh SN 36:6). Mũi ở thân là khổ thân: chúng ta chẳng làm được gì về điều đó, (thân là “già, bệnh, chết”, ta không thể làm gì để sửa chữa nỗi khổ này). Việc duy nhất chúng ta có thể làm là tìm cách rút mũi tên nơi tâm ra. Mũi tên độc nơi tâm chính là cái ‘ta’ và cách nhìn thiên cận và sai lầm của ta về sự sống và thế giới.

Ajahn Brahm

Không phải chết là hết nghiệp. Nghiệp theo chúng ta qua nhiều kiếp, khi nào có đủ điều kiện thì nghiệp quả xảy ra. Đó là lý nhân quả.

DTT

Đối với người tu tập: cái khó khăn của việc buông bỏ trong hiện tại chính là quá khứ và ký ức. Mỗi lần chúng ta tiếp xúc với thế giới là kích hoạt lại những ô nhiễm, thói tâm, cảm xúc, và những tiên quan niệm đã có. Những thứ đó chắn nghẹt con đường chúng ta đang cố đi bước đi để thoát ly khỏi thế giới đầy khổ đau này.

DTT

Rồi cuộc đời thế tục là, ta chỉ cố sống theo qua ngày, cố có được vài khoảnh khắc vui thích và hạnh phúc. Cuối cùng, ta cứ lần lữa đi về phía tuổi già và lần lữa chia tay với những người thân yêu trong đời. Sống vậy để làm gì?

Ajahn Brahm

Chỉ có con đường buông-bỏ (nibbidā) mới dẫn tới niềm hạnh phúc thực thụ của tâm. Nguyên lý dễ hiểu là: ta được tĩnh tại và bình an là nhờ có nhiều thứ đã biến mất.

Ajahn Brahm

Chỉ có một số ít người trên trái đất này có thể làm cho tâm họ tĩnh tại và bình an, vậy chúng ta hãy cố gắng tu tập để trở thành một trong số ít đó.

Ajahn Brahm

Cách để đi từ ngu tối, khổ đau tới sự sáng tỏ, niết-bàn, là bằng trí tuệ hiểu biết, không phải bằng sức mạnh của ý chí hay cầu xin.

DTT (theo Đức Phật)

(Tu tập tiến dần giống như sự buông bỏ dần dần, giống như sự lột bỏ dần dần những lớp cánh bên ngoài của hoa sen để nhìn thấy cấu lõi hoa sen tinh khiết bên-trong).

(Dù bạn đang trải nghiệm điều gì). Đừng thay đổi nó, đừng chuyển dời hay cố loại bỏ nó. Đừng tham muốn nó cũng đừng ác cảm với nó. Cứ ở (an trú) với nó cho dù nó là gì—dù đó là sự đau đớn, sự chán nản, hay sự tuyệt vọng. Dù cái bông sen đó là đen thui, dơ bẩn, xấu xí bên ngoài, nó vẫn hé nở từ từ và trở thành niềm hạnh phúc nếu bạn biết an trú với nó. Bạn càng an trú với nó, nó càng nở ra nhiều lớp cánh. Khi bạn càng nói: “Đủ tốt rồi”, thì hoa sen càng mở thêm những cánh thô xấu bên ngoài để lộ ra những cánh ít thô xấu bên trong. Rồi những lớp cánh ít thô xấu

bên trong lại mở ra để lộ những lớp cánh đẹp đẽ bên trong nữa; rồi sau đó bạn có thể đi vào cái phần đẹp đẽ nhất ở bên trong lõi hoa sen.

Ajahn Brahm

(Ví như các tầng thiên đình là khách sạn năm sao nằm trong một khu nghỉ mát là niết-bàn. Mọi người cứ nghĩ vì sao phải chịu khổ cực mới có được sự vui sướng ở đó; tại sao không có cách nào chui thẳng vào cái khách sạn và khu nghỉ mát đó cho rồi. Đó là điều họ cảm thấy thất vọng, vì họ không thấy sự thú vị và niềm cảm hứng của đường đi đi tới đó. Tương tự vậy, nhiều người tu thậm chí muốn có ngay 'phù hiệu chứng chỉ đắc đạo' chứ không muốn bước đi tu một ngày nào).

Vì lý do đó, các bậc thầy và quý đạo hữu khi khích lệ người khác tu tập không nên chỉ mô tả về những đích đến đẹp đẽ và đầy hạnh phúc sự tu tập, mà nên nói luôn cho họ những khó khăn trở ngại trên con đường tu hành để đi tới những mục đích cao diệu đó.

theo Ajahn Brahm

Bạn không thể trông đợi ngày nào sự thiên cũng được tốt lành, nhưng bạn luôn có thể tạo những nhân tốt cho sự thiên ngày mai: chỉ ngồi quan sát mọi sự, không can dự vào mọi sự (cho dù đó là sự thiên tồi tệ đang diễn ra ngay bây-giờ).

Ajahn Brahm

Khi người tu biết dùng sức mạnh trí-tuệ hơn sức mạnh ý-chí, thì người đó không chỉ loại bỏ được những khó khăn trở ngại và những trạng thái tâm tiêu cực, mà người đó còn có thêm năng lượng và người đó biết cách đưa sự thiên tới mức độ thâm sâu hơn.

Ajahn Brahm

Lý do thiền tập không phải là để ‘đắc’ trạng thái tâm ảnh nimitta hay tầng thiền định jhāna—thiền là tu tập tạo những nhân để cho nimitta và jhāna tự chúng khởi sinh và tự chúng tạo những nhân cho những trải nghiệm giác ngộ sau đó. Toàn bộ mục-tiêu của chúng ta là tạo ra những nhân cho những điều đó xảy ra, và chúng sẽ trở thành năng lực trí tuệ của chúng ta. Những nhân đó là gì, đó là sự buông-bỏ, sự hiên-từ và nhẹ-nhàng—nói gọn hơn, đó là sammāsankappa [cách nghĩ đúng đắn, chánh tư duy]. Bạn dành hết năng lượng, thân và tâm chỉ cho “giây phút-hiện tại” này. Bạn buông bỏ và từ bỏ, mà không trông đợi có lại được điều gì. Buông bỏ thực thụ!

Ajahn Brahm

Luôn nhớ rằng khi thiền không nên trông đợi kết quả thiền tập. Tu không cầu chứng cầu đắc gì cả. Nếu tu để chứng đắc cái gì thì bạn chỉ ‘rước’ toàn sự khổ đau mà thôi. Bạn đang thiền tập để buông-bỏ, để từ-bỏ, để không còn tham muốn—vậy bạn còn tham vọng từ việc tu để được gì.

Ajahn Brahm

Sự buông-bỏ, paṭinissagga, có nghĩa là bỏ đi mà không mong đợi được gì; giống như sự cho đi mà không đợi được đền đáp mới là sự bố thí thực thụ. Chúng ta không thiền tu để đạt được huy chương hay phù hiệu hay những sự chứng đắc gì gì đó. Chúng ta không nỗ lực tu tập để đạt tới cái gì để sau đó đem khoe với bạn bè, người quen. Nhiều người hay kể: “Tôi tham dự một khóa tu với ông thầy Ajahn Brahm và tôi đạt được cái này cái nọ...”. Nói vậy chỉ là sự ô-nhiễm trong tâm. Mục đích từ ban đầu của chúng ta là tu tập để dẹp bỏ những ô-nhiễm trong tâm chúng ta; chúng ta thiền tập để không còn có gì, để được tự do cơ mà.

Ajahn Brahm

Để nhìn thấy cảm giác cái 'ta' (ngã chấp, ngã kiến) biến mất là một cuộc đấu-tranh cam go trong những năm đầu của đời sống xuất gia tu hành! Bởi điều đó là hoàn toàn đi ngược lại thế gian, nơi mà mọi người luôn thực sự tìm kiếm một danh tánh rõ ràng và nhất quán với những đặc điểm như tên, tuổi, ngày sinh, lý lịch, bằng cấp, chức vị, giới tính, và kỹ năng. Người đời làm việc vất vả cả đời để lấy lòng người khác và để tạo ra một cái 'ta' danh tánh được chấp nhận trên đời—để được nhận dạng và chấp nhận bởi xã hội, bạn bè, cha mẹ, thầy cô, và đồng loại. Để ai cũng biết rõ mình là ai. Ai cũng có cảm nhận mình theo một danh tánh cố định.

Ajahn Brahm

Chúng ta có thể biết được trí tuệ của người khác thông qua khả năng sống bình-an của họ, chứ không phải bởi những gì họ nói. Toàn bộ con đường đạo Phật dẫn tới sự "làm lắng dịu cái tâm", dẫn tới sự sống bình an với thân, dẫn tới sự sống tự do trong thế gian này. Đây là trạng thái của một người có trí tuệ.

Ajahn Brahm

Chúng ta có thể dùng sự chánh-niệm và trí-tuệ cùng lúc để biết và tránh những sự khó khổ trước khi chúng xảy đến với ta.

Ajahn Brahm

Hạnh phúc chỉ là khoảng-dừng giữa những chặng khổ.

Ajahn Brahm

Kiếp sau của chúng ta là thời tương lai của kiếp này. Những sự sướng khổ đa dạng trên đời đã **quá đủ** để ta biết suy xét và biết sợ hãi với những sự tái-sinh trong kiếp sau. Chỉ dựa vào sự khôn khéo và những nghiệp tốt trong kiếp này không có nghĩa là bạn sẽ thoát được hết khổ đau trong kiếp sau. Ai cũng có một đại kho tàng những nghiệp tốt và nghiệp xấu; tương lai là không biết chắc được, tương lai là khó nghĩ bàn.

Ajahn Brahm

Những giáo lý giản dị chính là giáo lý tốt nhất!

Ajahn Brahm

Điều gì cách gì dẫn tới trạng thái hạnh phúc, tĩnh tại và bình an thì điều đó cách đó là con đường chánh đạo.

Ajahn Brahm

Nếu chúng ta càng đắm mình vào khoái lạc theo năm giác quan thì chúng ta càng trói buộc mình trong những gông cùm đó. (Khoái lạc có bản chất bất toại nguyện nên nó gây nghiện, gây lệ thuộc, và bạn phải luôn dính theo nó)...

*Mong rằng chúng ta nhận biết được cái niềm hạnh phúc có được từ sự thoát **khỏi** tham muốn dục vọng, nó ngược lại với sự nô lệ **theo** tham muốn dục vọng.*

ĐTT

Khi chúng ta đã hiểu biết giới hạnh và đức hạnh một cách đúng đắn thì chúng ta đã biết nó nhằm tới sự tự-do khỏi khổ. (Mục tiêu của giới hạnh là sự tự-do khỏi khổ đau). Giống như một đứa trẻ đưa tay vô lửa, chúng ta cũng cảm thấy đau khổ mỗi khi làm những điều sai trái. Nhưng trẻ con thì biết học, biết chừa và không còn đốt tay vô lửa nữa; còn chúng ta là người lớn nhưng càng lớn chúng ta càng khó chừa, khó bỏ, khó tu sửa những hành động xấu ác của mình.

Ajahn Brahm

Chúng ta đã có quá đủ mọi thứ khổ về thân và tâm. Mặc dù chúng ta đã cố gắng làm giảm những khổ đau về thân bằng nhiều cách chăm sóc và phòng chữa khác nhau, nhưng chúng ta nhận ra rằng sự khổ đau của thân là một phần của sự-có-thân; khổ đau là một

phần chính của sự sống trong thế giới này. Đó cũng là phần của cuộc sống khi chúng nhìn thấy mọi người làm những điều ngu si, cứ chạy theo đủ thứ để làm tự tôn thương mình và làm khổ người

Ajahn Brahm

Trong kinh Châu Báu (Ratana Sutta) có nói: “Đức Phật niết-bàn vì hạnh phúc tối đa cho chúng sinh” (kinh Sn. 233). Nói cách khác, món quà tốt nhất mà bạn có thể cho người khác là tự mình tu tập tới giác ngộ. Nếu bạn có hạnh nguyện vị-tha thực sự (vì mọi chúng sinh khác) thì đó là cách bạn nên tập trung làm: lo tu tập bản thân để tự mình đạt giác ngộ.

Ajahn Brahm