

Thiền ngôn

Dù ngôn ngữ chắc chắn không thể nào diễn tả được trọn vẹn một chữ Thiền, nó chắc chắn có tác dụng dẫn dắt và thách thức tâm trí ta tiến đến, suy ngẫm và thực hành thiền. Xin phép được tri ân các Bậc Thầy, những người đã đi trước trên con đường này và để lại những ánh sáng dẫn dắt cho thế hệ kế tiếp.

"Trực nhận có nghĩa là bạn cảm nhận sự việc mà không có một khoảnh khắc suy nghĩ" - Sayadaw U. Jotika

"Chúng ta bỏ ra biết bao công sức để cải thiện các điều kiện bên ngoài của đời mình, song rốt cuộc, chính tâm thức chúng ta mới là người trải nghiệm thế giới và thể hiện dưới dạng hạnh phúc hay đau khổ. Nếu thay đổi được cách nhìn nhận sự vật thì chúng ta sẽ thay đổi được chất lượng cuộc sống của mình. Và sự thay đổi này là kết quả của một quá trình rèn luyện tâm thức mà người ta gọi là Thiền định." - Matthieu Ricard

"Sau khi quán tức được một lúc lâu, tâm sẽ trở nên hết sức thanh tịnh, vi tế; ý thức về hơi thở sẽ dần dần biến mất, chỉ còn lại cái biết thuần túy mà thôi. Ý thức về hơi thở có thể biến mất hẳn! Chúng ta đang "có ở đó", như thể chẳng có sự hít thở nào hết. Thật ra, có sự hít thở, nhưng có vẻ như nó hoàn toàn không có. Đó là do tâm đã đạt đến

trạng thái tịnh khiết nhất, chỉ còn có sự biết thuần túy. Nó đã vượt qua cảm nhận về hơi thở. Bây giờ chúng ta sẽ lấy cái gì làm đối tượng hành thiền? Chúng ta chỉ cần lấy tri kiến này làm đối tượng, tức là lấy cái biết không có hơi thở làm đối tượng." - Thiền sư Ajahn Chah

"Hãy thân nhiên nhìn sự yêu và ghét khởi lên từ các giác quan. Đừng dính mắc vào chúng. Trong việc hành thiền cũng vậy, đừng kỳ vọng kết quả thật nhanh và tiến bộ tức thì. Một đứa trẻ phải biết lật, biết bò trước khi biết đi biết chạy. Điều cần thiết là phải quyết tâm giữ gìn giới luật và hành thiền không gián đoạn, rồi việc gì đến sẽ đến." - Thiền sư Ajahn Chah

"Đôi khi tôi gọi thực hành này là quán sát về nghiệp (karma), vì điều bạn đặt giữa bản thân và đối tượng chính là nghiệp bạn đang tạo ra lúc này. Nếu quán sát đối tượng trong khi cố gắng có được hay bỏ đi thứ gì đó, bạn đang tạo ra nghiệp gây xáo trộn, nó sẽ mang lại kết quả xấu trong tương lai. Nhưng nếu đặt ba phẩm chất tích cực là xả bỏ, nhân từ và nhẹ nhàng vào giữa bạn và đối tượng của thiền, bạn phát khởi nghiệp thanh tịnh và tốt đẹp nhất. Nó dẫn tới những kết quả tuyệt vời. Chính vì thế, bạn nên giữ sự an tịnh trong mọi khoảnh khắc, nhân từ và nhẹ nhàng với mọi khoảnh khắc dù bản thân đang trải qua

điều gì. Một khi bạn tạo ra nghiệp tốt trong khoảnh khắc này, kết quả sẽ là sự an bình - thiên trở nên sâu hơn, còn bạn có khoảng thời gian tuyệt diệu. Hơi thở trở nên lắng dịu và êm, tâm trở nên tốt đẹp. Bạn đạt được điều này vì đang đặt sự chú ý vào cách mình nhận biết, không hẳn vào điều bạn nhận biết." - Sư Ajahn Brahm

"Khi trái tim chúng ta mở ra và được chữa lành, nó tự nhiên tìm cách chữa lành tất cả những gì mà nó chạm tới. Lòng từ tâm đối với bản thân mình làm phát sinh ra sức mạnh biến đổi hận thù thành tha thứ, lòng căm ghét thành tình bạn, và nỗi sợ thành lòng tôn trọng đối với mọi loài. Nó cho phép chúng ta mở rộng sự ấm áp, nhạy cảm và cởi mở đối với những nỗi đau buồn chung quanh chúng ta một cách chân thật và chính đáng." - Jack Kornfield

"Sau cùng, khi chúng ta có thể nhìn vào những nỗi sợ và niềm vui, sự sinh ra và chết đi của chúng ta, cái được và cái mất của mọi sự, với một trái tim thanh thản và tinh thần mở rộng, sẽ xuất hiện tình trạng thư thái sâu xa. Chúng ta đi vào một lĩnh vực mà ý thức hoàn toàn mở rộng và giác ngộ, hoàn toàn thăng bằng. Đây là một cấp độ của sự an bình tuyệt vời." - Jack Kornfield

"Nhiều người phân vân khi thấy ngày nay có nhiều thầy và nhiều lối hành thiền khác nhau. Nhưng chẳng qua cũng

giống như chuyện đi vào thành phố bằng nhiều lối khác nhau. Dầu đi lối nào, nhanh hay chậm rốt cuộc cũng đến thành phố. Thông thường các phương pháp hành thiền chỉ khác nhau bề ngoài. Nhưng có một điều cốt yếu là các phương pháp hành thiền đúng theo lời Phật dạy phải dẫn đến chấm dứt tham ái. Cuối cùng bạn phải vất bỏ mọi hệ thống, mọi phương pháp, và ngay cả vị thầy của mình. Phương pháp nào dẫn đến sự dứt bỏ, diệt trừ tham ái thì đó là phương pháp thực hành đúng đắn." - Thiền sư Ajahn Chah

"Tự do là nắm cuộc đời mình trong tay, thay vì bỏ mặc nó cho những thói quen cố hữu và cho sự lẫn lộn của tâm thức. Thiền không phải là phó mặc bánh lái, kệ cho bồm bay theo gió để con tàu phiêu dạt... mà ngược lại, lái con tàu đến bến bờ đã chọn: đó chính là cái đích mà ta mong muốn nhất cho bản thân và cho những người khác." - Matthieu Ricard

"Việc sử dụng phương pháp tu thiền, có thể khiến cuộc sống trở nên chậm lại, điều chỉnh tâm tính của bản thân, khiến cho tâm tính trở nên nhẹ nhàng và chậm rãi hơn. Tâm tính một khi trở nên thư thái nhẹ nhàng, công việc tự nhiên sẽ càng hiệu quả." - Hoà Thượng Thích Thánh Nghiêm

"Bạn buồn chán thường là vì tâm không đủ mềm dẻo để trân trọng những khía cạnh tinh tế của thiền. Nếu buồn ngủ, đó có thể do quán sát không đủ sắc bén để thấy được vẻ đẹp của tâm yên lặng, an bình. Sự thất vọng xảy đến vì bạn không kiên nhẫn, hoặc vì bạn nghĩ có thể kiểm soát các trải nghiệm của mình, rồi bạn trở nên thất vọng bởi chúng không xảy ra theo cách bạn muốn. Nhưng khi bạn nhận ra rằng những điều này chỉ tự nhiên xảy ra và không có người kiểm soát nào ở đây, sao có thể thất vọng được?" - Sư Ajahn Brahm

"Trong cuộc sống, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ sự đền đáp nào đối với những điều mình đã làm cho người khác. Với chánh niệm cũng vậy, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ kết quả hay kinh nghiệm tốt đẹp nào đến với mình." - Sayadaw U Tejaniya

"Khi bạn khởi sự thiền định về tĩnh lặng, sự trải nghiệm giống như nước từ đỉnh núi tràn xuống: tâm trí cuộn cuộn những ý tưởng. Sau đó, đến giai đoạn thứ hai, tâm trí giống như dòng sông khi tới bình nguyên, chảy chậm rãi và ổn định. Sau nữa, trong giai đoạn cuối cùng, sông ra tới biển và hoà nhập vào biển. Sự chuyên cần và tận tâm sẽ giúp bạn an định tâm trí theo cung cách này, và rồi bạn có thể thiền định đúng đắn." - Lama Kalu Rinpoche

"Để củng cố quyết tâm hành thiện của mình, có bốn chủ đề suy ngẫm (quán chiếu) mà chúng ta phải lưu ý: (1) giá trị cuộc sống con người, (2) tính chất mong manh và bản chất tạm bợ của vạn vật, (3) sự khác biệt giữa hành động thiện và hành động ác (hay những điều nên làm và nên tránh), (4) thái độ bất mãn cố hữu đối với phần lớn các hoàn cảnh trong cuộc sống của chúng ta." - Matthieu Ricard

"Trải nghiệm quyền lực của niềm tin không có nghĩa là chúng ta đã tiêu huỷ nỗi sợ hãi hoặc chối bỏ nó hoặc vượt thắng nó qua cố gắng kiên trì. Điều đó có nghĩa là khi nghĩ rằng chúng ta đã chinh phục nỗi sợ hãi để rồi lại bị nó chế ngự, chúng ta vẫn có thể tiếp tục tiến hành. Điều đó có nghĩa là cảm nhận nỗi sợ hãi nhưng vẫn định tâm, để cho nỗi sợ hãi không phải là toàn thể thế giới của chúng ta." - Sharon Salzberg

"Việc hành thiện cũng giống như ăn các bữa ăn hàng ngày. Không phải bữa ăn nào cũng ngon. Nhưng không ăn thì không tồn tại được. Việc hành thiện cốt ở kỷ luật, đều đặn, quyết tâm và kiên nhẫn. Chứ không phải khi 'long thể' thoải mái mới... hành thiện." - Khuyết danh

"Chính ý muốn hay thèm khát là điều tạo ra tương lai, và chính sự sân hận hay nuôi tiếc tạo ra quá khứ. Khi bạn

buông bỏ ý muốn, thời gian bắt đầu biến mất, và đó là một trải nghiệm đẹp đẽ" - Sư Ajahn Brahm

"Không cần phải tranh đấu để được tự do; sự vắng mặt của tranh đấu trong tự thân nó là tự do" - Chogyam Trungpa

"Các bạn hãy nhớ rằng suy nghĩ chỉ là sản phẩm của sự kết hợp thoáng qua của rất nhiều yếu tố. Chúng không thể tự tồn tại. Do vậy, ngay khi chúng xuất hiện, hãy nhận ra bản chất của chúng là trống rỗng. Lập tức, chúng sẽ mất khả năng sản sinh ra những suy nghĩ khác và chuỗi ảo vọng sẽ bị cắt đứt. Hãy nhận ra tính trống rỗng của các suy nghĩ và để chúng tự tan biến trong bản chất sáng suốt của tâm thanh tịnh và bất biến." - Matthieu Ricard

"Khi ta đang ngồi hành thiền mà nghe tiếng động, chúng ta nghĩ rằng: "Ồ! Tiếng động này quấy nhiễu ta!" Nếu nghĩ rằng tiếng động quấy rầy thì ta sẽ khổ sở. Thật ra ai đã quấy rầy ai đây? Nếu chịu khó quán sát sâu hơn một chút, chúng ta sẽ thấy rằng chính chúng ta đã quấy rầy tiếng động. Tiếng động chỉ đơn giản là tiếng động. Nếu chúng ta hiểu biết tiếng động theo lối này, thì chẳng có chuyện gì xảy ra thêm nữa. Hãy để yên cho tiếng động đến rồi đi." - Thiền sư Ajahn Chah

"Tôi đã vật lộn với sự mệt mỏi, nhưng phát hiện ra rằng nó hoàn toàn phản tác dụng. Mỗi khi cố chống lại cơn mệt mỏi, bạn chỉ trở nên căng thẳng bởi lẽ sự vật lộn dẫn bạn theo hướng ngược lại với nhẹ nhàng, nhân từ và buông xả. Thực ra nó là một hình thức sân hận vi tế." - Sư Ajahn Brahm

"Đừng thực hành một cách quá nghiêm túc, hãy thực hành một cách bình lặng và trân trọng." - Sayadaw U Tejaniya

"Khi tâm trí tĩnh lặng, không tìm kiếm bất cứ điều gì, nó có thể nhìn thấy chân lí. Và chân lí là sự giải thoát, chứ không phải nỗ lực của bạn để được tự do." - Krishnamurti

"Nếu tâm bạn an tịnh tĩnh lặng thì nó sẽ trở thành một dụng cụ quan trọng để dùng. Nhưng nếu bạn ngồi chỉ với mục đích để có tâm định hầu đạt được cảm giác hạnh phúc và vui vẻ thì bạn đã phí mất thì giờ. Hành thiền là làm cho tâm an tịnh tĩnh lặng ổn định, rồi dùng tâm yên lặng ổn định này để xem xét thân và tâm hầu thấy rõ ràng chính xác bản chất của chúng. Ngược lại, nếu chỉ tập cho tâm yên tịnh để phiền não khởi phát sinh thì chẳng khác nào dùng một tảng đá tạm thời đập hố rác. Nếu dời tảng đá đi, hố rác hôi thối vẫn còn nằm đấy. Sự định tâm không phải để tạm thời hưởng thụ an lạc, mà là để xem

xét chính xác bản chất của thân và tâm, đó là đạo giải thoát chân chính." - Thiền sư Ajahn Chah

"Khi hành thiền, chúng ta không cố làm điều gì, không làm cho điều gì phải diễn ra, chỉ cố gắng chú ý tới những gì đang diễn ra như nó đang là. Đây là một điểm rất quan trọng: nhìn thật sâu sắc vào cuộc đời như nó đang là; chỉ nhìn thật sâu, mà không làm bất cứ điều gì với nó cả. Nhiều người hỏi khi hành thiền thì phải làm gì? Chỉ cần chú ý!" - Sayadaw U. Jotika

“Bất cứ khó khăn nào xảy đến, nếu chánh niệm hay biết nó, một vấn đề bắn khoắn trong tâm... không biết phải làm gì bây giờ...hãy chánh niệm biết nó rồi xả bỏ. Nếu làm được như thế, tâm bạn sẽ trở lại yên tĩnh. Sau một thời gian, bạn sẽ biết phải làm gì, bạn sẽ thấy ra được điều phải làm mà không cần phải suy nghĩ.” - Sayadaw U. Jotika

"Một yếu tố khác có thể giúp cho sự thiền quán của hành giả được thâm sâu là giữ yên lặng. Chúng ta thường mất đi khả năng quán sát những gì đang xảy ra trong tâm mình chỉ vì hay nói chuyện. Nói chuyện làm xao lãng sự chú ý và tiêu hao năng lực." - Joseph Goldstein

"Khi học nhận thức về tuổi già và cái chết của mình, chúng ta sẽ sống hoàn toàn hơn trong hiện tại." - Joseph Goldstein & Jack Kornfield

"Dưới sự chú tâm mạnh mẽ và liên tục giữ sự tập trung vào giây phút hiện tại, đời sống của chúng ta tan rã thành những giây phút thoáng qua của nhận thức giác quan, liên tục thay đổi trong chốc lát." - Joseph Goldstein & Jack Kornfield

"Dù cho bạn có cố đặt ai đó vào vòng kiểm soát, điều đó cũng không thể. Bạn không làm được đâu. Cách hay nhất để kiểm soát người khác là khuyến khích họ hành động thoải mái. Rồi bạn sẽ có được sự kiểm soát trong cái nghĩa rộng hơn của nó. Cho con cừu hoặc con bò một cánh đồng cỏ rộng mênh mông là cách để kiểm soát con vật đó. Với con người cũng thế: Đầu tiên hãy để họ làm cái gì họ muốn, và canh chừng họ. Đây là cách tốt nhất. Bỏ mặc họ không phải là điều hay; đó là cách tồi tệ nhất. Cách tồi tệ thứ nhì là cố gắng kiểm soát họ. Cách tốt nhất là canh chừng họ, chỉ canh chừng thôi, không cố gắng kiểm soát gì hết." - Thiền sư Shunryu Suzuki

"Chánh niệm thì không khó. Cái khó là làm sao duy trì được chánh niệm một cách liên tục. Để đạt được điều này, bạn cần phải có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn đơn giản

chỉ là sự kiên trì thực hành đều đặn." - Sayadaw U Tejaniya

"Every time we become aware of a thought, as opposed to being lost in a thought, we experience that opening of the mind." — Joseph Goldstein

"Nếu cảm nhận được các cảm giác trên khuôn mặt mình khi ngồi thiền, bạn sẽ biết được là mình có thư giãn hay không. Khi bạn chú tâm quá mức, nó sẽ thể hiện ra trên nét mặt của bạn. Khi một người thực sự thư giãn, thoải mái, gương mặt sẽ rất trong sáng, mềm dịu và tĩnh lặng." - Sayadaw U Tejaniya

"Tâm định (Samādhi) không phải là sự chú tâm cứng nhắc. Khi ở trong trạng thái an định, tâm sẽ trở nên yên tĩnh, quân bình và thư thái." - Sayadaw U Tejaniya

"Khi hành thiền, chúng ta không cố làm điều gì, không làm cho điều gì phải diễn ra, chỉ cố gắng chú ý tới những gì đang diễn ra như nó đang là. Đây là một điểm rất quan trọng: nhìn thật sâu sắc vào cuộc đời như nó đang là; chỉ nhìn thật sâu, mà không làm bất cứ điều gì với nó cả. Nhiều người hỏi khi hành thiền thì phải làm gì? Chỉ cần chú ý!" - Sayadaw U. Jotika

"Tìm kiếm những điều mà ta cho là mình thực hành để thấy được nó, đó không phải là thiền chánh niệm. Thiền chánh niệm chỉ là hay biết về tất cả những gì đang đến với bạn." - Sayadaw U Tejaniya

"Chúng ta có thể bảo tâm đừng suy nghĩ nữa được không, hay bảo thân thể đừng già đi nữa? Nó có nghe chúng ta không? Tất cả những gì chúng ta nghĩ là "tôi" hay "của tôi" là một dòng các kinh nghiệm đang thay đổi, diễn ra theo các quy luật tự nhiên cụ thể, không có thực thể vĩnh viễn nào đứng sau cánh gà điều khiển màn trình diễn này." - Joseph Goldstein & Jack Kornfield

“The meditative journey is not about always feeling good. Many times we may feel terrible. That’s fine. What we want is to open to the entire range of what this mind and body are about. Sometimes we feel wonderful and happy and inspired, and at other times we deeply feel different aspects of suffering.” - Joseph Goldstein

"Thời xưa nghệ thuật bắt cá dạy rằng phải làm từ từ, phải thận trọng và nhẹ nhàng thu lưới để cá khỏi chạy mất. Việc hành thiền của chúng ta cũng vậy. Hãy khoan thai, từ tốn, thận trọng thu lưới để con cá tâm khỏi chạy mất. Đôi lúc chúng ta cảm thấy không muốn hành thiền. Có thể chúng ta không muốn nhìn nữa, không muốn biết nữa,

nhưng chúng ta hãy tiếp tục hành trì, hãy tiếp tục xem xét những cảm giác đang dấy lên. Kiên trì đừng chán nản, đó là hành thiền. Nếu cảm thấy thích thú trong việc hành thiền thì hãy hành thiền. Nếu cảm thấy không thích thú trong việc hành thiền cũng cứ hành thiền. Cứ kiên trì tiếp tục hành thiền." - Thiền sư Ajahn Chah

"Hãy kiểm tra lại thái độ của mình trước khi quan sát trạng thái hôn trầm, buồn ngủ. Nếu bạn chống cự lại nó thì quá trình hành thiền của bạn sẽ biến thành một trận chiến. Nếu bạn chấp nhận nó, bạn sẽ thấy dễ cố gắng chánh niệm hơn nhiều." - Sayadaw U Tejaniya

"Nếu việc thực hành của bạn không đạt được kết quả nhanh chóng thì cũng đừng nên chán nản hay thất vọng. Điều quan trọng là hãy tiếp tục hành thiền với lòng kiên trì bất thối. Đừng vội từ bỏ việc hành thiền. Bạn phải có thái độ như bà bán hàng liên tục rao hàng mà không lười biếng. Bà ta cương quyết bán hàng và chỉ ngừng rao khi đã bán hết hàng." - Thiền sư Ajahn Chah

"Khi cố xua đuổi suy nghĩ, thực ra là bạn đang cố gắng kiểm soát chúng hơn là học hỏi để hiểu biết chúng." - Sayadaw U Tejaniya

"Thiền niệm không phải là một tiến trình loại bỏ một cái gì đó, mà là một tiến trình mở rộng và hiểu biết." - Jack Kornfield

"Nếu chúng ta không bị dính mắc trong các suy nghĩ về kinh nghiệm của mình, sẽ đơn giản chỉ có kinh nghiệm trong từng giây phút: chỉ có cái nhìn, cái thấy, ngửi, nếm và xúc chạm. Tất cả là trống rỗng, không có cái tôi." - Joseph Goldstein & Jack Kornfield

"Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy điều này. Khi chúng ta ngồi, thường thì như thể có ai đó bật đài lên và chúng ta không thể tắt nó đi. Thậm chí chúng ta còn không chọn được chương trình. Suy nghĩ, âm thanh, cảm giác - tất cả chúng chỉ tự sinh khởi và diệt đi. Chúng ta có yêu cầu suy nghĩ tới không? Chúng ta có thực sự kiểm soát chúng không? Chúng chỉ sinh khởi và sau đó diệt đi. Chúng không phải là chúng ta, hay là thứ để chúng ta kiểm soát." - Joseph Goldstein & Jack Kornfield

"Khi ngồi thiền, chúng ta chỉ cần theo dõi hơi thở. Đừng tìm cách kiểm soát điều khiển hơi thở. Nếu thúc bách hơi thở, cố ý thở dài ra hay thở ngắn lại, thì bạn sẽ bị mất thăng bằng và tâm không được bình an thoải mái. Ta hãy để hơi thở diễn ra một cách điều hoà tự nhiên. Cũng giống như khi ta sử dụng bàn đạp máy may, ta không thể nào

thúc ép nó. Ta đập lên đập xuống và để nó điều hoà tự nhiên, nếu thúc ép thì bàn máy sẽ không hoạt động trơn tru dễ dàng. Trước khi muốn may thự thụ, ta phải tập đập máy may cho nhuần nhuyễn thuần thục, sau đó máy may sẽ hoạt động một cách tự nhiên. Theo dõi hơi thở cũng tương tự như vậy, không cần quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu, chỉ cần ghi nhận hơi thở để nó hoạt động tự nhiên và theo dõi nó." - Thiền sư Ajahn Chah

"Như tôi thấy, tâm trí giống như một điểm trung tâm của vũ trụ, và những trạng thái tâm thần giống như những người khách tới ở lại điểm này trong những khoảng thời gian ngắn hoặc dài. Hãy tìm cách biết rõ những vị khách này. Hãy trở nên thân quen với những bức tranh họ vẽ, những câu chuyện họ kể để quyến rũ bạn đi theo họ. Nhưng chớ có bỏ chỗ ngồi của bạn - đó là nơi chốn duy nhất trên thế gian này. Nếu bạn tiếp tục an vị, chào đón mỗi vị khách khi họ tới, vững chắc trong nhận thức, chuyển hoá tâm trí thành sự hiểu biết, thức tỉnh, thì những vị khách rốt cuộc sẽ ngưng việc lôi kéo, quyến rũ bạn. Nếu bạn thực sự quan tâm tới họ, họ có thể quay lại nhiều lần nữa. Hãy nói chuyện với họ, và bạn sẽ biết rõ về họ và tâm trí bạn sẽ bình an." - Thiền sư Ajahn Chah

"Khi nghe thấy một tiếng động trong lúc thiền, hãy đơn giản tập trung vào kinh nghiệm nghe. Chỉ thể và chỉ thể mà thôi. Không tưởng tượng. Không phán xét. Không đối thoại trong nội tâm về tiếng động. Đơn giản chỉ là nghe những tiếng động mà thôi. Thực tại cao quý ở chỗ nó mộc mạc đơn sơ, không màu mè." - Matthieu Ricard

"Khi bạn cố gắng quá sức để chánh niệm, bạn sẽ nhanh chóng tiêu phí năng lượng và do đó sẽ không thể duy trì chánh niệm suốt cả ngày được. Nếu bạn thực hành một cách thư giãn, thoải mái, bạn sẽ bảo tồn được năng lượng và có thể thực hành được trong một thời gian dài. Nếu là một thiền sinh dài hạn thì bạn không thể phung phí năng lượng như thế. Thiền là công việc của cả một đời người; nó là một cuộc đua đường trường marathon chứ không phải là cuộc chạy đua cự ly 100m." - Sayadaw U Tejaniya

"Nhưng ước muốn tự nó chỉ là một sức mạnh mù quáng, không tốt cũng không xấu. Tất cả đều tùy vào ảnh hưởng của nó đối với chúng ta. Ước muốn có thể gây cảm hứng cho cuộc đời ta, hay cũng có thể đầu độc nó. Ước muốn có thể thúc đẩy chúng ta hành động một cách xây dựng cho mình và cho mọi người. Song ước muốn cũng có thể biểu hiện bằng những cơn giãy vò dữ dội, trở thành một cơn thèm khát trói buộc và huỷ hoại chúng ta, khiến

chúng ta lệ thuộc vào chính những nguyên nhân gây bất hạnh." - Matthieu Ricard

"Càng chất chồng kiến thức, càng suy nghĩ sẽ càng tiến chậm. Dù bạn có thật nhiều kiến thức Phật pháp, nhưng khi bước vào hành thiền thì không nên suy nghĩ về chúng nữa." - Sayadaw U. Jotika

"Các bạn hãy nhớ rằng suy nghĩ chỉ là một sản phẩm của sự kết hợp thoáng qua của rất nhiều yếu tố. Chúng không thể tự tồn tại. Do vậy, ngay khi chúng xuất hiện, hãy nhận ra bản chất của chúng là trống rỗng. Lập tức, chúng sẽ mất khả năng sản sinh ra những suy nghĩ khác và chuỗi ảo vọng sẽ bị cắt đứt. Hãy nhận ra tính trống rỗng của các suy nghĩ và để chúng tự tan biến trong bản chất sáng suốt của tâm thanh tịnh và bất biến." - Matthieu Ricard

"Thiền rất đơn giản. Vấn đề là bạn có chấp nhận đơn giản hay không mà thôi, Thấy chỉ biết thấy, nghe chỉ biết nghe, ngửi chỉ biết ngửi, nếm chỉ biết nếm, xúc chạm chỉ biết xúc chạm, nghĩ chỉ biết nghĩ. Chỉ vậy thôi." - Sayadaw U. Jotika

"Mục đích của thiền là chuyển hoá cá nhân con người. Cái "con người" của bạn đi vào một phía của thiền tập không còn giống với cái "con người" của bạn đi ra phía kia của (sau khi) thiền tập. Thiền thay đổi tâm tính của

bạn thông qua tiến trình nhận thức, bằng cách làm cho bạn chú tâm sâu sắc đến từng suy nghĩ, lời nói, và hành động của chính mình. Tính kiêu ngạo của bạn dần bốc hơi và sự đối kháng dằng co bên trong bản thân cũng dần vơi cạn đi. Tâm bạn trở nên yên lặng, không vọng động và tĩnh lặng. Và cuộc sống sẽ êm đềm hơn. Vì vậy, thiền tập, nếu thực hành đúng đắn, sẽ giúp bạn dễ dàng đối diện với những thăng trầm, thành bại của cuộc đời. Nó làm giảm đi những căng thẳng, sợ sệt, và lo lắng của bạn. Sự bất an sẽ lùi bước và tình yêu sẽ đậm thắm hơn. Mọi sự đều bắt đầu đầu vào đó và cuộc đời bạn trở nên lướt nhẹ hơn thay vì chỉ là một cuộc tranh đấu bon chen. Tất cả những điều đó đều diễn ra thông qua sự hiểu biết." - Sư Henepola Gunaratana

"Nếu nghĩ rằng mình đang quan sát một việc lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy nhàm chán. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ hơn vào đối tượng, bạn sẽ hiểu được rằng không có hai khoảnh khắc nào là giống hệt nhau cả. Cái làm bạn chán chính là cái suy nghĩ cho rằng mình đang quan sát cùng một sự việc y hệt nhau. Trong thực tế, không có cái gì là giống hệt nhau cả, mỗi khoảnh khắc đều luôn mới mẻ. Khi đã thực sự thấy được điều này, tâm bạn sẽ luôn hứng thú với bất cứ điều gì mình quan sát. Không có phút giây nào là

nhàm chán, bởi vì kinh nghiệm sẽ cho thấy rõ: mọi sự đều không ngừng biến dịch." - Sayadaw U Tejaniya

"Cho nên, điều quan trọng không phải là cố hết sức để huỷ diệt các cảm xúc của mình - điều này là hảo huyền - nhưng là làm thế nào để các cảm xúc này giúp chúng ta yên tâm hơn và khiến chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động theo hướng thiện tâm đối với những người khác. Muốn thế, chúng ta phải tránh là nạn nhân lệ thuộc hoàn toàn vào các cảm xúc, phải học cách làm tan biến dần những cảm xúc tiêu cực khi chúng khởi lên và vun bồi những cảm xúc tích cực" - Matthieu Ricard

"Khi tôi nói về ngũ giới, có người hỏi rằng: "Tôi phải giữ 5 giới bao lâu mới là đủ để bắt đầu tập thiền?". Đây quả thực là một câu hỏi rất hợp lý, một câu hỏi rất hay. Một số người nói: trước hết phải hành giới (sila), giữ 5 giới trong sạch trước khi tập hành thiền, nhưng phải giữ giới trong bao lâu? Thật là khó để trả lời bao lâu. Vì vậy, tôi mang câu hỏi này đến hỏi những người thầy của mình, và cũng cố gắng tra cứu xem kinh điển nói ra sao, và tôi đã tìm được một câu trả lời hợp lý: Vấn đề không phải ở chỗ cần bao nhiêu thời gian; mà là ở thành tâm của mình. Nếu bạn quyết định ngay lúc này: "Tôi sẽ không hại chính mình, tôi sẽ không hại một ai nữa", thì kể từ lúc đó bạn đã có thể

bắt đầu hành thiền được rồi. Nếu trong tâm vẫn còn ý muốn não hại người khác, thì dù có hành thiền bạn cũng không thể đạt được định tâm, không thể có an lạc và tuệ giác thực sự, bởi vì bạn cần phải có tác ý không làm hại mình, hại người. Bạn phải quyết định trong tâm như vậy, đó là một điều cần phải làm. Quyết định một cách chân thành: "Tôi sẽ không tự hại mình và cũng không hại một ai cả", hoàn toàn thành tâm, thành ý." - Sayadaw U. Jotika

"Tự do có nghĩa là làm chủ được chính mình." - Matthieu Ricard

"Tất cả chúng ta đều biết cảm giác đó như thế nào khi giận dữ: nóng, tràn đầy cảm xúc và bức tức - hay ít ra là khó chịu nhất. Đó là lý do tại sao người ta cho rằng những người hay sân hận là những người dễ tu tập nhất, vì cảm giác lúc nào cũng khó chịu là một động lực mạnh mẽ để họ tu sửa." - Ni sư Ayya Khema

"Khi nhắm mắt hành thiền, bạn có cảm tưởng rằng suy nghĩ tự nhiên đến rất nhiều. Song thực ra tâm mình lúc nào cũng suy nghĩ như vậy cả. Bạn chỉ không nhận ra được điều đó, bởi vì khi mở mắt bạn chú ý đến các đối tượng bên ngoài nhiều hơn là đến các suy nghĩ trong tâm." - Sayadaw U Tejaniya

"Tôi biết một số các bạn học hành rất giỏi và hiểu biết rộng rãi. Người ít học có ít sự hiểu biết thế gian thì có thể thực hành (thiền) dễ dàng. Người có nhiều hiểu biết cũng giống như người có một căn nhà rộng rãi, muốn quét dọn sạch sẽ phải bỏ ra nhiều công phu, nhưng khi căn nhà đã được quét sạch sẽ, họ sẽ có một chỗ rộng rãi có thể làm được nhiều việc. Bởi thế phải kiên nhẫn. Kiên nhẫn và chịu đựng là điều trọng yếu trong việc thực hành của chúng ta." - Thiền sư Ajahn Chah

"Khi bạn đang thực tập thiền định, đừng cố gắng ngăn chặn dòng suy nghĩ. Hãy để tự thân nó ngưng bật. Nếu có điều gì len vào tâm trí, cứ để nó vào, rồi để nó đi ra. Nó sẽ không ở lâu đâu. Khi bạn tìm cách chặn dòng suy nghĩ của mình, điều đó có nghĩa là bạn đang bị nó quấy nhiễu." - Thiền sư Shunryu Suzuki

"Việc hành thiền chẳng khác nào việc nuôi vịt... Bồn phận của chúng ta là cho vịt ăn uống. Vịt lớn nhanh hay chậm là chuyện của vịt, không phải chuyện của chúng ta. Hãy để cho vịt tự nhiên làm công việc của vịt. Bồn phận của bạn là hành thiền. Dầu tiến nhanh hay chậm, bạn cũng chỉ cần thả nhiên nhận mà thôi. Khi tiến triển nhanh thì biết là tiến triển nhanh, khi tiến triển chậm thì biết là tiến triển chậm, thế thôi. Thấy tiến nhanh mà vui là trật rồi, thấy

tiến chậm mà buồn là trật rồi. Nó sao thì biết nó như vậy. Đừng gò ép. Thực hành như vậy là có căn bản tốt đẹp." - Thiền sư Ajahn Chah

"Để hiểu được phiền não, bạn phải quan sát chúng nhiều lần. Nếu chỉ có được hay chỉ mong đợi có được những kinh nghiệm tốt đến với mình thì có lợi ích gì? Còn nếu bạn hiểu được bản chất của phiền não, chúng sẽ tan biến ngay tức khắc. Một khi bạn đã giải quyết được phiền não thì các kinh nghiệm tốt đẹp sẽ đến một cách tự nhiên. Hầu hết các thiền sinh đều mắc phải sai lầm là mong đợi những kinh nghiệm tốt thay vì phải cố gắng làm việc với chính các phiền não." - Sayadaw U Tejaniya

"Đừng cảm thấy bị quấy rầy bởi tâm suy nghĩ. Không phải bạn thực hành để ngăn chặn suy nghĩ, mà để nhận rõ và hay biết suy nghĩ mỗi khi nó khởi sanh." - Sayadaw U Tejaniya

"Chúng ta đạt được trí tuệ không phải bằng cách sáng tạo ra các ý tưởng mà bằng cách học nhìn sự vật hiện tượng rõ ràng, như chúng đang là." - Matthieu Ricard

"Pháp môn thiền định không phải là để tránh né bất kỳ cái gì. Thật hữu ích để cảm nhận tức giận, để biết điều đó được cảm nhận ra sao, nó không vui hay sầu não đến mức nào. Làm con người thì phải có đủ hỉ, nộ, ái, ố. Thái độ

trầm tĩnh theo nhà Phật chẳng liên quan gì đến chuyện chẳng có cảm nhận gì hết hay chỉ có những cảm nhận nào đó mà thôi. Nó liên quan đến sự quan hệ có tính sáng tạo với bất kỳ cảm nhận nào đang nảy sinh và làm yếu đi sức mạnh của những cảm xúc phiền não. Tôi vẫn còn thái độ bực bội và đôi khi tức giận; ngay cả sau khi đã hành thiền suốt ba mươi năm, nhưng điều đó không kéo dài lâu; sự bực dọc chỉ tồn tại chừng vài phút và rồi nó tan biến. Tôi có thể mỉm cười, cảm thấy khiêm tốn, và học hỏi từ việc bị chìm đắm trong thói quen lần nữa." - Martine Batchelor

"Có chánh kiến không phải nhờ vào niềm tin hay chấp nhận một giáo điều, mà là hiểu biết rõ ràng. Sự hiểu biết rõ ràng này nảy sinh từ cách phân tích sắc sảo thực tại. Chính nhờ thế mà dần dần, ta sẽ nghi ngờ niềm tin vào sự tồn tại tự có của các hiện tượng (trước đây, tri kiến sai lầm đã khiến ta định ninh như vậy) và nó sẽ được thay thế bằng một cách nhìn đúng đắn về vạn vật." - Đức Dalai Lama

"Sự nhẫn nại cũng có thể giúp chúng ta thấy rằng không cần phải hành động theo suy nghĩ hay cảm xúc mình đang có. Với sự quan sát, chúng ta biết các suy nghĩ và cảm xúc, và với sự nhẫn nại, chúng ta chờ cho chúng tan biến. Trước tiên chúng sẽ rất mạnh mẽ, nhưng nếu chúng ta an

trụ vững vàng với tâm kiên nhẫn và nhân từ, chúng sẽ yếu dần và tan biến còn nhanh hơn cả mức chúng ta tưởng." - Martine Batchelor

"Ở những giai đoạn sâu xa nào đó, việc ngồi thiền tự nó có thể mang lại những năng lượng và sự nhẹ nhõm cho thân thể. Nhưng đa số các hành giả thấy điều này không đủ. Thông qua việc thực hành các bài tập yoga, giãn cơ, các bài aerobic thường xuyên và vận động có chánh niệm, chúng ta có thể giúp cho thân thể trở thành một cỗ xe dễ sử dụng hơn cho việc thực hành nhiều năng lượng mạnh mẽ để cởi mở bên trong mình." - Matthieu Ricard

"Niềm vui trong thiền định không đến từ chỗ sử dụng năng lực của ý chí, sự cưỡng bức, hay có nhiều khát khao và kỳ vọng. Niềm vui đến từ sự tĩnh lặng. Bằng cách thực hành sự chú tâm đến cơ thể, bạn đang phát khởi năng lực tỉnh táo trước những gì đang làm. Và vì chú tâm nên bạn không thúc bách. Đó là lúc niềm vui có thể khởi lên. Bằng cách phát triển sự chú tâm, bạn cũng đang tránh cảm giác tiêu cực và tìm lỗi, vốn gây ra rất nhiều vấn đề trong hành thiền. Có những khi chúng ta trở nên tiêu cực đến mức bắt đầu nghĩ: "Mình không làm được chuyện này. Mọi thứ thật vô vọng: việc tu tập thật vô vọng; cuộc đời thật vô vọng". Tất cả những tiêu cực ấy bị sự chú tâm tiêu trừ. Do

chú tâm nên bạn có cái tâm tốt đẹp, cởi mở, nhẹ nhàng. Nếu bạn thấy mình đang có sự tiêu cực khi nhận thức các cảm giác cơ thể, hãy dùng sự chú tâm để "vuốt ve" các ý nghĩ tiêu cực ấy. Khi xoa dịu các ý nghĩ và cảm giác tiêu cực, bạn sẽ tránh biến chúng thành các vấn đề lớn lao." -
Sur Ajahn Brahm

"Chừng nào cảm giác về sự quan trọng của "mình" còn thống trị con người chúng ta thì chừng đó chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy yên ổn lâu dài. Nguyên nhân của khổ đau sẽ tiếp tục đọng lại nguyên vẹn ở nơi sâu thẳm trong ta và lấy đi của ta quyền tự do cơ bản nhất." -
Matthieu Ricard

"Tự tin dựa vào sự bằng lòng với chính bản thân, khiến ta cảm thấy tự tại. Không cần phải lấn lướt ai." - Ni sư Ayya Khema

"Người ta cũng khuyên không nên để tâm quá tới những kinh nghiệm nội tâm có thể xuất hiện trong quá trình thiền, dưới dạng trạng thái phúc lạc, tâm sáng suốt, hoặc vô niệm chẳng hạn. Những trải nghiệm đó cũng giống như những phong cảnh mà chúng ta thấy vụt qua cửa sổ của một con tàu đang chạy vậy. Mỗi khi thấy một cảnh tượng đẹp đẽ, chúng ta đâu có nghĩ tới chuyện xuống tàu để chiêm ngưỡng, bởi vì điều quan trọng là phải đi đến

đích cuối cùng của cuộc hành trình. Trong trường hợp của thiền, mục đích của chúng ta là chuyển hoá bản thân mình theo thời gian, hết tháng này sang năm khác." - Matthieu Ricard

"Vài năm trước, tôi tới Nhật Bản, được đón về một khách sạn năm sao. Người ta quên rằng nên cho các tu sĩ Theravada ăn trước buổi trưa. Đến lúc chúng tôi tới một nhà hàng thì đã sang buổi chiều. Tôi từ chối bữa ăn, thế là cả ngày đó tôi không ăn gì. Tôi mệt mỏi, chỉ muốn yên lặng và hành thiền, nhưng đó lại là một khách sạn ồn ào. Kêu cục, tôi ngồi trong căn phòng sang trọng và nghĩ: "Mình đang ở trong tù". Tôi ở tù trong một khách sạn năm sao vì tôi không muốn ở nơi này. Tôi sớm nhận ra thái độ của mình nên đã chấm dứt trạng thái ngu ngốc đó. Nhưng ý nghĩa là ở chỗ bạn có thể ở tù trong một khách sạn năm sao hoặc trên một bờ biển đầy nắng. Bạn ở đâu cũng không quan trọng. Bất kỳ nơi nào bạn không muốn hiện diện đều là một nhà tù. Vậy khi đang hành thiền, hãy tự hỏi: "Mình có muốn ở đây, trong khoảnh khắc này không, hay mình muốn ở nơi khác?" Nếu muốn ở một nơi khác, bạn sẽ không bao giờ an bình hay đi vào thiền định đủ sâu. Nhưng nếu bạn dừng lại, trí huệ sẽ nói cho bạn biết: "Không, thế này là đủ tốt. Mình muốn ở đây, trong khoảnh khắc này, với cảm giác nhưc mỗi này, trong căn

nhà ồn ào này, với tâm trí rối loạn này - mình chỉ muốn ở đây". Nếu muốn ở đúng nơi bạn tình cò có mặt, bạn được tự do." - Sư Ajahn Brahm

"Tâm chấp ngã có ít không gian đến mức khiến chúng ta cảm thấy bị trói buộc tù túng. Chúng ta nghe theo sự sai sử của tâm một cách lặp đi lặp lại, giống như một đĩa nhạc bị vấp. Chúng ta cảm thấy nhàm chán vì cứ mãi đi theo lối mòn tư duy, không thể tìm ra điều gì mới mẻ. Tâm chấp ngã khắc sâu những thói quen của xúc tình, khiến chúng ta vẫn phản ứng như cũ đối với một vấn đề từng gặp. Điều này dường như vô hại trong một thời gian dài, nhưng trong lúc tâm trạng bất ổn, lối tư duy như vậy có thể khiến chúng ta vô cùng khó chịu về mình. Mọi nhân mác tiêu cực khi đó sẽ càng trở nên tiêu cực hơn, thậm chí còn phóng chiếu ra bên ngoài đối với những người khác. Mặc dù vậy, bản ngã không thích thay đổi; nó thích mọi thứ giữ nguyên trạng. Thế nên ngay cả khi tâm ta khát khao đổi mới, mỗi lần cố gắng làm lại từ đầu, chúng ta lại thấy những tập khí cũ trỗi dậy và đè bẹp chính mình. Rốt cuộc, thậm chí chúng ta còn phải cho rằng mình thuộc mẫu người không thích thay đổi. Cứ như thế, vô hình chung, chúng ta tự dựng nên quanh mình những bức tường, ngăn cản sự phát triển của vô số tiềm năng trong ta; bởi đôi khi chúng ta có thể bảo thủ, song

cũng có lúc chúng ta đầy dũng khí và phiêu lưu." -
Gyalwa Dokhampa

"Thiền định cho phép chúng ta trở nên hiện hữu hơn, không phải theo kiểu giản lược, mà theo một cách thể giúp chúng ta trải nghiệm thực tại đích thật của sự sống, hít thở, đi đứng, cảm nghĩ, cảm giác theo một cách trực tiếp hơn. Thế rồi cuộc sống có một cảm nhận khác, nó có vẻ như luân chuyển và có chiều sâu cũng như sự phong phú khác hẳn." - Martine Batchelor

"Nếu có thể an trú trong hơi thở và quan sát thế giới xung quanh với niềm tri ân sâu xa, bạn sẽ thấy thế giới quanh mình trở nên sinh động ý nghĩa trong từng chi tiết. Chúng ta khám phá bí mật nội tâm, nhận ra điều gì thực sự tạo cảm hứng và mang lại hạnh phúc. Tâm ta mở rộng trước những đổi thay, thuận theo dòng chảy cuộc đời cùng những thăng trầm xảy đến. Ta biết rằng nỗ lực quan trọng hơn kết quả, tỉnh thức ý nghĩa hơn mong cầu, nhận ra mình may mắn hơn rất nhiều người và cuộc sống vẫn luôn tươi đẹp." - Gyalwang Drukpa

"Vị thầy đầu tiên dạy Thiền cho tôi nói với tôi những điều nghe có vẻ rất lạ vào thời đó. Thầy nói rằng không có cái gọi là hành thiền yếu kém. Thầy nói đúng. Tất cả những buổi thiền tập mà bạn gọi là yếu kém hay đầy bực bội ấy

chính là giai đoạn bạn làm việc cật lực để được "lãnh lương". Cũng giống như một người làm việc suốt ngày thứ Hai mà cuối ngày chẳng nhận được đồng nào. Anh ta nghĩ: "Ta làm việc như thế này để làm gì nhỉ?" Anh ta lại làm việc suốt ngày thứ Ba và rồi cũng chẳng nhận được đồng nào. Lại một ngày nữa không ra gì. Cứ thế suốt ngày thứ Tư đến thứ Năm, anh ta tiếp tục làm việc nhưng vẫn không thấy được đền đáp công lao khó nhọc. Bốn ngày tẻ hại liên tục. Cho đến ngày thứ Sáu. Anh vẫn làm việc y hệt những ngày trước, và cuối cùng ngày ông chủ đã đến trả lương cho anh. Ô! Tại sao mỗi ngày lại không phải là ngày lãnh lương nhỉ? Tại sao mỗi buổi hành thiền lại không phải là ngày "lãnh lương"? Bạn hiểu được ví dụ ấy không? Trong những lần cố gắng hành thiền một cách khó nhọc, bạn đã tích lũy vốn liếng, nhân duyên cho sự thành công sau này. Chính các buổi thiền tập đầy khó khăn ấy đã giúp bạn tích lũy sức mạnh để tạo thành động lực đưa đến an tịnh. Rồi khi vốn liếng đã đầy đủ, tâm tự nhiên tiến vào một trạng thái an tịnh thật tốt đẹp, và đó là ngày lãnh lương. Nhưng bạn nên nhớ rằng chính trong những buổi hành thiền bạn cho là yếu kém ấy thân tâm đã chuẩn bị phần lớn các điều kiện để đưa đến kết quả tốt đẹp cuối cùng." - Sư Ajahn Brahm

"Nếu đang có vấn đề với tâm trí xao lãng hay buồn ngủ, hãy nhớ những trạng thái tiêu cực ấy chỉ nảy sinh nhằm đưa ra sự trốn tránh khỏi khổ. Thói quen của bạn là trốn tránh. Chúng ta đều có những chiến lược trốn tránh. Nhưng hãy nhớ khi sử dụng những trốn tránh ấy bạn không học được thêm gì cả, bạn chỉ đang phí thời gian. Điều quan trọng là quan sát phản ứng của bạn trước sự việc" - Sư Ajahn Brahm

"At each sitting you gain some results, but they are often very subtle. They occur deep within the mind, and only manifest much later. And if you are sitting there constantly looking for huge, instantaneous changes, you will miss the subtle shifts altogether." - Sư Henepola Gunaratana.

"Nếu bạn chỉ thuần túy muốn thực hành thiền để đổi trả một cách hiệu quả với căng thẳng thì pháp thiền định rất hữu hiệu. Trong bài tập quán niệm hơi thở hàng ngày, chúng tập trung toàn bộ ý thức và sự chú tâm vào hơi thở, điều đó khiến tâm được thư giãn. Rất nhiều người thường chẳng để cho tâm có giây phút nghỉ ngơi. Nếu bạn luôn sống trong hy vọng và lo sợ - đó là hy vọng đến từ những mong muốn, trông đợi và nỗi lo sợ đến từ những thất

vọng - thì bạn sẽ không bao giờ được thư giãn và nghỉ ngơi." - Gyalwa Dokhampa

"Chánh niệm không hề phản ứng lại với những gì nó thấy. Nó chỉ nhìn và hiểu. Chánh niệm là tinh hoa của sự nhẫn nại. Vì vậy, những gì ta thấy cần phải được chấp nhận, công nhận và quan sát một cách bình thản. Điều này không dễ nhưng nó vô cùng cần thiết. Chúng ta rất si mê. Chúng ta ích kỉ, tham lam và rất khoe khoang. Ta ham mê sắc dục và mê nói dối. Đó là sự thật. Chánh niệm có nghĩa là nhìn thấy sự thật này và biết nhẫn nại với mình, biết chấp nhận con người ấy của mình. Nhưng việc làm đó rất ngược đời. Ta không muốn công nhận nó. Ta muốn chối bỏ nó, hoặc thay đổi nó, hoặc bào chữa cho nó. Nhưng sự chấp nhận chính là cốt tuỷ của chánh niệm. Nếu chúng ta muốn được trưởng thành trong chánh niệm, ta phải biết chấp nhận những gì mà chánh niệm tìm thấy. Nó có thể là sự nhàm chán, bứt rứt hoặc sợ hãi. Nó có thể là sự yếu đuối, thiếu kém, hoặc là lỗi lầm. Là gì đi chăng nữa, thì đó cũng là con người mình. Nó là một hiện thực." - Sur Henepola Gunaratana

"Ngày hôm qua, ngay tại đây trên Tự viện Druk Amitabha, tất cả chúng tôi đều tập trung dọn dẹp. Tôi đã mất rất nhiều thời gian để dọn dẹp khu vực văn phòng, vì

nơi đây có nhiều thứ được lưu trữ lâu ngày, thậm chí hàng tháng trời. Việc dọn dẹp khu vườn tâm cũng giống như vậy, chúng ta cần thực hành đều đặn hàng ngày, và nếu có thể thì từng khoảnh khắc, bởi vì nếu để lâu, làm sao chúng ta có thể dọn sạch đồng rác rưởi lộn xộn đã tích tụ lâu ngày? Hãy biết chủ động mỗi ngày một ít, còn hơn chờ rác chất thành núi rồi mới bắt đầu thu dọn." - Gyalwang Drukpa

"Bậc thầy tuyệt vời nhất đang an trú ngay trong ta. Giống như những người có thể dẫn đường chỉ lối cho ta trong cuộc sống, bậc Thượng sư bên trong cũng luôn có mặt để giúp bạn đi đúng đường. Bạn có thể gọi đó là trực giác, tâm hồn, trái tim hoặc chiếc la bàn nội tâm của mình. Tuy nhiên, chừng nào kỳ vọng còn nặng trĩu trên vai, bạn khó có thể nghe thấy tiếng nói của người thầy bên trong, khó có thể nhận biết mình đang nghe theo trái tim hay để u mê, bám chấp thiêu đốt, kiểm soát ý nghĩ và cảm xúc của mình." - Gyalwang Drukpa

"Thay đổi thói quen cũ hoặc tạo lập thói quen mới là điều không hề dễ dàng. Vì vậy, tham gia thực hành thiền định theo nhóm mỗi tuần một buổi là bước khởi đầu hữu ích. Bạn cũng có thể cam kết với bản thân dành 10 phút để thiền định vào buổi sáng hoặc buổi tối. Chỉ cần đặt

chuông báo thức sớm hơn 10 phút vào buổi sáng, thay vì vội vã đi làm, bạn có thể dành một chút thời gian để quán niệm hơi thở và suy ngẫm về những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Ngay khi làm như vậy, bạn sẽ cảm nhận được những chuyển biến tích cực đối với cuộc sống của mình trong ngày hôm đó." - Gyalwa Dokhampa