

Huấn luyện tâm là điều không thể thực hiện?

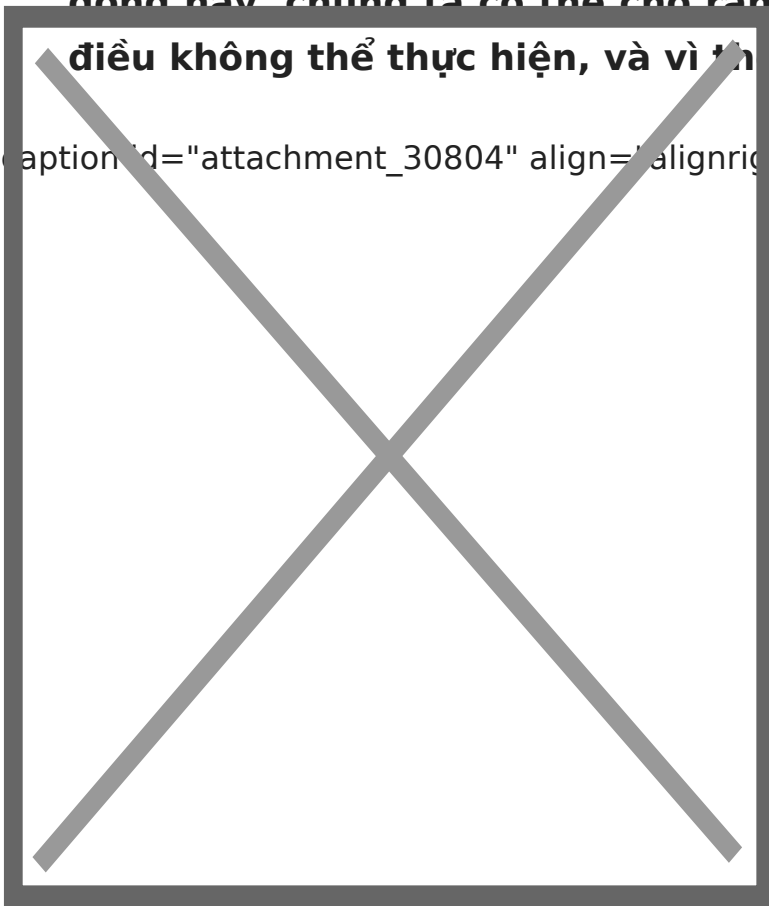
ISSN: 2734-9195

21:08 20/04/2024

Bản chất của tâm là nó lang thang qua bên này, rồi nó lang thang qua bên kia, chúng ta có thể cho rằng: huấn luyện tâm là điều không thể thực hiện

Bản chất của tâm là nó lang thang qua bên này, rồi nó lang thang qua bên kia. Khi bắt đầu quan sát sự hiếu động này, chúng ta có thể cho rằng: Huấn luyện tâm là điều không thể thực hiện, và vì thế chúng ta đau khổ.

[caption id="attachment_30804" align="alignright" width="400"]



Cố Đại Lão Thiền sư Ajahn

Chah[/caption]

Chúng ta không hiểu rằng: đây là đường lối của tâm. Tư tưởng và cảm xúc sẽ đi tới đi lui như thế ngay cả khi chúng ta đang ngồi thiền, để cố đạt được sự bình an.

Khi chúng ta kiên trì quán chiếu bản chất của tâm, chúng ta sẽ hiểu rằng: tâm là như thế và không thể khác hơn. Đó là bản chất của nó. Nếu chúng ta nhận rõ điều này, chúng ta có thể tách rời khỏi mọi tư tưởng và cảm xúc. Khi tâm thật sự hiểu biết, nó buông bỏ tất cả. Sự suy nghĩ và cảm xúc vẫn còn đó, nhưng sự suy nghĩ và cảm xúc đó không còn thực lực.

Điều này tương tự như một đứa trẻ ham chơi và đùa giỡn trong những cách làm cho chúng ta khó chịu, đến độ chúng ta phải la hay đánh nó. Nhưng nếu chúng ta hiểu rằng: đó là bản chất của một đứa trẻ, chúng ta có thể xả bỏ và để chúng chơi đùa tự nhiên. Và rồi vấn đề của chúng ta biến mất.

Tại sao nó biến mất? Bởi vì chúng ta chấp nhận đường lối của trẻ con. Quan điểm của chúng ta thay đổi và chúng ta chấp nhận bản chất của sự việc. Chúng ta xả bỏ và tâm chúng ta trở nên bình an hơn. Chúng ta có Chính Kiến.

Cố Đại lão Thiền sư Ajahn Chah *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. Namó Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. Namó Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. THỰC HÀNH VIPASSANA x THỰC HÀNH TỨ NIỆM XỨ*