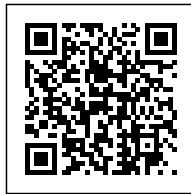


BỚT SUY NGHĨ LẠI



Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Thường thì chúng ta để đầu óc làm việc nhiều quá, hết suy nghĩ cái này đến cái kia. Trong khi thực tập theo dõi hơi thở, ta dần dần bỏ bớt những suy nghĩ. Tâm tâm trở lại thư thái an nhàn. Ta không còn chạy rong ruổi theo quá khứ hay tương lai. Ta bắt đầu biết tiếp xúc với thực tại mầu nhiệm quanh ta.

Thật ra, sự suy nghĩ cũng rất quan trọng. Có điều phần lớn những suy nghĩ của ta đều vô ích. Nó như cái băng cassette chạy suốt ngày đêm, khó mà dừng lại được. Cái máy cassette còn có cái nút bấm ngừng, còn đầu óc ta chẳng có cái nút bấm ngừng nào cả. Càng suy nghĩ ta càng mất ngủ. Đi bác sĩ thì họ cho thuốc ngủ hoặc thuốc an thần, điều đó càng làm cho tình trạng ta tệ hơn, bởi vì ta không thật sự được nghỉ ngơi trong những giấc ngủ thường là một噩夢 đó.



Uống nhiều thuốc ngủ hay thuốc an thần, ta trở nên nghiện thuốc, tâm ta trở nên bất an và ta thường có ác mộng.

Phép quán niệm hơi thở giúp ta dừng được sự suy nghĩ, bởi vì khi ta thở vào, thở ra và nói "vào" "ra", ta định tâm vào hơi thở. Sau vài phút thở như vậy, ta tìm thấy lại chính ta, ta trở nên tươi mát hơn và ta tiếp xúc được với bao cái đẹp quanh ta. Quá khứ đã qua và tương lai thì chưa tới. Nếu ta không sống với giây phút hiện tại thì không bao giờ ta thật sự sống cả.

Khi tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh trong ta và ngoài ta, ta mới biết được giá trị của chúng để mà trân quý, bảo vệ và chăm sóc chúng. Lúc ấy, ta mới thấy rằng những yếu tố đem đến an lạc và hạnh phúc luôn sẵn có trong mỗi chúng ta.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Nguồn

link:

<https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc-chan/>