

NẾU BẠN KIÊN NHẪN THỰC TẬP CHÁNH NIỆM TRONG MỌI LÚC, SỰ ĐỊNH TĨNH AN LẠC LÚC NGỒI THIỀN RẤT DỄ ĐẠT ĐƯỢC

Giống như đứa trẻ đang học viết. Lúc đầu cậu ta viết không đẹp, có chữ lớn có chữ dài, ngoằn ngoèo hay nguệch ngoạc. Một thời gian sau, luyện tập nhiều nét chữ tiến bộ. Thực tập Pháp cũng giống như vậy. Ban đầu, bạn lúng túng vụng về, có lúc yên lặng có lúc không, bạn không nhận biết rõ ràng gì hết. Có người chán nản. Đừng nản chí. Bạn phải kiên nhẫn thực tập. Cố gắng thực tập cũng giống như cậu học trò nhỏ, lớn dần, cậu càng viết đẹp hơn. Từ chữ viết như cua bò, cậu viết đẹp hẳn lên, tất cả đều nhờ vào việc siêng năng luyện tập từ lúc nhỏ.

Việc tu tập của chúng ta cũng vậy. Gắng tập chánh niệm trong mọi lúc đứng, đi, ngồi, hay nằm. Khi chúng ta làm nhiều công việc một cách nhịp nhàng khéo léo, tức tâm ta đã có định tĩnh. Khi ta giữ được định tĩnh trong công việc, sự định tĩnh an lạc trong lúc ngồi thiền rất dễ đạt được. Chúng có liên hệ với nhau. Vậy nên hãy tinh tấn. Bạn hãy tinh tấn hành trì. Đây là chúng ta đang tu tập vậy.

~ Thiền sư Ajahn Chah