

## CÁI GÌ VÔ THƯỜNG ĐỀU LÀ KHỔ - ĐỪNG CHÚ TÂM VÀO CÁI LUÔN BIẾN ĐỔI VÔ THƯỜNG ĐÓ

Phật đã dạy rằng: "Cái gì vô thường đều là khổ.". Chân lý hay lẽ thật của lời nói này sẽ được sáng tỏ khi chúng ta chỉ cần chú tâm vào cái luôn biến đổi vô thường đó. Cuối cùng, tâm cũng mệt mỏi vì việc cứ theo đuổi từ cái vô thường này sang cái vô thường khác. Khi không còn hứng thú với cuộc theo đuổi vô ích đó, tâm ngừng nghỉ và tìm thấy niềm an vui.

~ Thiền sư Henepola Gunaratana