

NỘI TÂM LÀ NGUỒN GỐC TẠO RA TẤT CẢ MỌI VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN CHO CUỘC ĐỜI

Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dệt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não.

Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối duyên ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến.

Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

~ Thiền sư Ajahn Chah