



KHÉO SỐNG LÀ TU

- Phải khéo sống ngay trên tất cả cảnh.
- Cuộc sống - công việc và tu tập không khác.
- Chúng ta sẽ có cuộc sống viên mãn, trọn vẹn.

**BẰNG CÁCH NÀO?
NHƯ THẾ NÀO?**

1 Sự thật cuộc sống

- **Sự thật cuộc sống mỗi người gói gọn trong hai phần:**
 - 1) *Cuộc đời: Những sự vận hành của trời đất, kinh tế, người thân, xã hội...*
 - 2) *Chính mình: Mình bằng vào tâm thế nào để ứng đối, đón nhận, để sống.*

2 Đón nhận - Ứng đối

- **Cuộc đời vốn dĩ như vậy → Phải đón nhận ứng đối thế nào cho ổn?**
 - 1) *Cuộc đời: Dù muốn hay không, nó luôn biến đổi, mặc tình vận hành.*
 - 2) *Chính mình: Luôn rỗng lặng, sáng rõ, tùy thuận tốt các cảnh duyên.*
- **Không để cuộc đời can thiệp đến cuộc sống chính mình.**
- **Không để lẫn lộn giữa chính mình và sự vận hành của cuộc đời.**

1

XÁC ĐỊNH NGŨƠNG SỐNG CỦA MỖI NGƯỜI

- ❖ Tùy vào trí tuệ, sự nhìn nhận, sức sống và điều kiện của mỗi người mà con người có nhiều cách sống khác nhau.
- ❖ Nhưng tựu trung nằm trong hai nhóm chính:
 - 1) Chìm trong công việc (*Chìm trong loạn động, bị công việc cuốn trôi đi*).
 - 2) Có một nền tảng định tĩnh, sáng suốt để công việc trôi trên nó → Nó sẽ tự cân bằng tất cả công việc, cuộc sống.
- ❖ Hai nhóm này chỉ nằm trong một cái ngưỡng của mỗi người:
 - 1) Bên này của ngưỡng thường tình: *Quên mình* → *Loạn động*.
 - 2) Bên kia của ngưỡng an ổn, an lạc: *Nhớ mình* → *Không bị loạn động*.

1 XÁC ĐỊNH NGŨƠNG SỐNG CỦA MỖI NGƯỜI**2 NHẬN RA, KHÉO SỐNG ĐỂ TỰ CÂN BẰNG****1 Thư giãn**

- Trong cuộc sống, nếu khéo cân bằng ngay trên công việc để thấy mình đang được thư giãn thực sự → Sau đó sẽ cảm thấy an ổn, hài lòng.
- Ngược lại, lo lắng xãng trên công việc, cuộc sống → Sẽ đưa đến 2 khả năng:
 - 1) Khiến cho bản thân cảm thấy chưa được sống, không thỏa mãn, bất an.
 - 2) Nặng hơn, đưa đến các triệu chứng của bệnh trầm cảm, lâu ngày thành bệnh.

2 Biết sống ổn trên công việc: (Tự cân bằng)

- Làm công việc yêu thích, sẽ không thấy mệt → Rút ra: Cần suy nghĩ tích cực, bỏ tiêu cực.
- Nghỉ ngơi, thư giãn, sẽ cảm thấy dễ chịu hơn áp lực → Rút ra bài học: Cần có những khoảnh khắc thư giãn, hoặc khéo thư giãn ngay trên công việc.

1 * SỰ THẬT TRONG CUỘC SỐNG

- Vừa lòng người này → Trái ý người khác (*Chín người mười ý*).
- Cố gắng làm vừa lòng tất cả → Mất mình (*Không làm nổi*).
- Bất chấp tất cả, sống cho mình → Ích kỷ → Trong lòng bất ổn.

Sống
thế nào
cho ổn?

2 * ĐIỀU GÌ KHIẾN CHO CHÚNG TA BẤT ỔN?

- Do thấy CÓ MÌNH (*bản ngã*) → Nên sống kiểu nào cũng BẤT ỔN.
- Không thấy có BẢN NGÃ, Không có quan niệm “Là TA như thế nào đó”.
- Luôn sáng lại tánh mình → Có trí tuệ và nội lực → Sẽ vượt thoát, cảm thông.
- Nhờ vậy, khéo tùy thuận, tùy duyên và vượt thoát tất cả → Sẽ có cuộc sống tốt.

3 * KHÔNG BẢN NGÃ, NGHIỆP VÀ TẤT CẢ KHÔNG CHỖ BÁM

- Vừa thấy có mình → Tất cả nghiệp theo đó có ra.
- Luôn sáng lại tánh mình → Có trí tuệ và nội lực → Sẽ vượt thoát, cảm thông.
- Nhờ vậy, khéo tùy thuận, tùy duyên và vượt thoát tất cả → Sẽ có cuộc sống tốt.

1 MỤC ĐÍCH, ĐÍCH ĐẾN CỦA VIỆC TU HÀNH

- Để được giác ngộ, tự tại giải thoát.
- Giác ngộ là gì? Ai cho chúng ta khả năng tự tại giải thoát?
- Giác ngộ là nhận lại bản tâm chính mình.
- Diệu lực của tâm ấy, cho hành giả vượt thoát tất cả, tự tại, giải thoát.

2 THẾ NÀO LÀ TU ĐÚNG?

- Tu đúng là dụng công phải khế với đích đến (*khế tự tánh vô sanh*).
- Cụ thể, hướng tánh tu tập - Không rơi vào các tướng, mới có lúc ngộ tánh.
- Nếu rơi vào các tướng thì đây là phương tiện tạm thời, chưa phải chánh tu.
- Nếu kẹt tâm chấp tướng → Biết là tu chưa đúng. Sửa lại sẽ đúng.

1 ĐỐI VỚI NGƯỜI THÂN

- Thoát ra khỏi sự chi phối của nghiệp → Để tâm sáng, đủ lực.
- Lòng thông cảm, sẻ chia, giúp đỡ.

2 TU RÈN NGAY ĐIỂM YẾU HÀNG NGÀY

- Hàng ngày có thói quen gì → Lớn tuổi sẽ bị nó chi phối.
- Chính điều này sẽ huân thành thói quen, tạo nên cận tử nghiệp.

3 MUỐN CUỘC SỐNG TỐT

- Trên công việc, luôn tỉnh sáng → Sẽ không tiêu hao năng lượng.
- Suy nghĩ tích cực → Giúp cuộc sống tốt. (*Tiêu cực → Mất nội lực, căng thẳng*).

1 Tu trước tâm niệm

- Niệm thì có sanh diệt – Tánh này hằng hữu, luôn sẵn đó.
- Khéo sống bằng sức giác sáng, không can thiệp trên niệm.

**Hằng giác,
trước cả tâm niệm**

2 Tu ngay từng tâm niệm

- Ngay mỗi niệm khởi, hằng tỉnh giác, không để nó lừa gạt,
- Biết vọng tưởng, là tự sáng biết – Không biết theo, biết về niệm.

**Ngay niệm,
khéo tỉnh giác**

3 Tu theo tình huống

- Lúc nào thấy cần thì tu – Chưa cần thì xả hơi. Vào khóa thì tu, mãn khóa thì nghỉ.
- Khổ mới tu, sung sướng thì bớt lại. Có khách thì tu đàng hoàng hơn. Khi nhớ mới tu...

1 Tu trước tâm niệm

- Niệm thì có sanh diệt – Tánh này hằng hữu, luôn sẵn đó.
- Khéo sống bằng sức giác sáng, không can thiệp trên niệm.

**Hằng giác,
trước cả tâm niệm**

2 Tu ngay từng tâm niệm

- Ngay mỗi niệm khởi, hằng tỉnh giác, không để nó lừa gạt,
- Biết vọng tưởng, là tự sáng biết – Không biết theo, biết về niệm.

**Ngay niệm,
khéo tỉnh giác**

3 Tu theo tình huống

- Lúc nào thấy cần thì tu – Chưa cần thì xả hơi. Vào khóa thì tu, mãn khóa thì nghỉ.
- Khổ mới tu, sung sướng thì bớt lại. Có khách thì tu đàng hoàng hơn. Khi nhớ mới tu...

4 Chế ngự tâm ý

- Không nên chế ngự ý trong tất cả mọi thời. Chỉ nên chế ngự ý chỗ nào tham sân khởi.
- Đợi có tham sân mới chế ngự → Lấy lực nào để chế ngự được nó?
- Đây chỉ là pháp đối trị - Chưa phải đi vào chỗ chân thật tu hành dụng thẳng tự tâm.

- Khéo cân bằng sinh hoạt, cuộc sống: Mỗi người tự biết và quyết chí cân bằng.
- Bớt quan trọng mọi thứ, đơn giản hóa mọi vấn đề → Để không tạo áp lực cho bản thân.
- Luôn bình tĩnh, thư giãn, để tâm thoáng rộng, vui nhẹ, không gút mắc.
- Thường nghe pháp để được khai mở, khai phóng thân tâm.
- Khéo léo sắp xếp công việc để có thời gian tọa Thiền điều độ, không bỏ thời khóa.
- Tọa thiền trong hoan hỷ, không ở thái độ tranh thủ hoặc nóng vội (*sẽ bồn chồn, loạn động*).
- Trên các công việc, nên định tĩnh - Sáng lại tâm mình rồi làm.
- **Được như vậy, theo thời gian, sẽ thấy rõ kết quả tích cực.**
- **Sẽ hay ra: Khéo sống là tu – Khéo tu để được sống trọn vẹn.**



