



THIÊN và CUỘC SỐNG

1 Bối cảnh xã hội

- Thời đại văn minh,
- Xã hội phát triển,
- Đời sống tiện nghi...

- Vẫn không an toàn,
- Để lại nhiều vấn nạn.

- Chưa hoàn bị,
- Cần thêm gì?

2 Con người

- Có công việc, có tiền,
- Lo thành bại, hạnh phúc, buồn vui.
- Cuốn theo vòng xoáy cuộc sống.

- Chưa định hướng,
- Chưa thể an.

**PHẢI
LÀM SAO?**

1 Nguyên lý

- Nền tảng: Background.
- Sự vận hành: Software.

• Tất cả vận hành, được chạy trên nền tảng nào?

➤ Cần nắm vững nguyên lý.

2 Cách giải quyết

- Xác định Background: *Tâm hằng hữu.*
- Nhận định Software: *Sự vận hành cuộc sống.*

• **Vận hành hợp lý,**
• **Ổn định – An nhàn.**

3 Thực tập Thiên định → Sẽ được:

- Thành tựu nền tảng: Tâm an định + Trí sáng = Background.
- Các hoạt động, lo cho cuộc sống = Software, sẽ được ổn định nhờ nền tảng chân tâm không động (*Background*).

• **Tất cả**
• **Tự thành.**

1) Năng lực

- 1) **Trí tuệ:** Học hiểu + Lặng sáng → Tư duy độc lập.
- 2) **Kỹ năng:** Học hiểu + Trí tuệ → Thấy ra kịp thời.
- 3) **Thái độ:** Tích cực – Lạc quan – Tự tin.

2) May mắn

- Là phước đức.
 - Xuất phát từ tâm rộng.
- Bớt tai nạn ngoài ý muốn,
 - Thuận duyên – Thành đạt.

➤ **Sẵn đủ trong Tâm Thiên.**

❖ Giá trị thực tập Thiền:

- **Thư giãn:** Ngăn ngừa và điều trị Stress.
- **Trí tuệ:** An định → Trí tuệ phát huy đúng mức.
 - Muốn hết khổ → Thấy ra (*Trí tuệ*) + Bản lĩnh (*Định*) → **Tự chủ.**
- **Đạo đức:** Tránh xảy ra vấn nạn xã hội.

❖ Muốn NHÀN – Thanh thoi:

- Sắp xếp việc có khoa học.
 - Luôn định tĩnh – Thái độ dứt khoát – Tinh thần lạc quan.
- } →
- Tự an nhàn,
 - Vô điều kiện.