

□ THÂN TÂM MẠNH KHỎE # 8 □□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ **GIỮ CÁI TÂM LUÔN TỐT**

Thân và tâm luôn đi với nhau như hình với bóng, nếu thân xác mệt mỏi, bệnh hoạn, thì tâm cũng rối chán nản theo, dù trí cao niên hay trẻ, cho nên việc gìn giữ thân tâm mạnh khỏe cần được thực tập mỗi ngày.

1/ Thực tập làm việc thật lành. Nếu thân và tâm đều như t trí làm một việc thiện nào đó thì thân xác và tinh thần bền thoải mái vui mừng, bình an, hăng hái. Nhờ việc tốt tốt xâu bền muôn làm, nó đều phát xuất từ tâm mà ra, khi tâm đã được thay đổi, đi vào khuôn.

2/ Cái tâm có đáng sợ không? Nguyễn Du nói: “*thiền căn cốt lòng ta, chớ tâm kia mới
bằng ba chớ tài*”. Mọi người đều đồng ý: *ta
có nhũu kẻ thù; nhờ không có kẻ thù nào mạnh mẽ, đáng ghê, đáng sợ hơn cái tâm
của mình*
. Tất cả những đau khổ, buồn phiền, thất vọng đều do tâm mà ra.

3/ Tâm là nơi phát xuất tính tuyêt hảo:

Thật dễ làm tốt, bạn có ngay hạnh phúc, vì bạn càng kiểm soát được tâm ý, bạn càng được sung sướng thoải mái. Khi bạn vui mừng hoan lạc, dù có thể gì ghét bỏ, bạn cũng không sợ hãi, đau khổ, vì bạn cái tâm TTT.

4/ Luôn giữ thân tâm thẳng bằng: Kẻ thù chính là cái tâm của bạn, khi bạn làm theo điếu xū là lúc nó nhắc nhở bạn phải đi đúng hướng, nó sẽ lấy đi những công đức của bạn. Vậy đừng để cho thân tâm yếu đuối, bạn nên tu luyện để tăng cường tâm tốt lên.

5/ Luyện tâm là linh hồn của bạn: Nó là bậc trí siêu quần, luôn nhắc bạn, biết rõ bạn làm gì đúng hay sai, hỏi bạn hay than trách, biết mặt mũi khi làm điếu xū sai trái, giúp bạn tu luyện hơn. Không có gì đâu luyện tâm bạn được, bạn tu luyện luyện tâm không biết, nó biết, luyện tâm sợ hãi hơn khi bạn làm sai. Bạn cần có luyện tâm trong sáng.

6/ Hãy để tâm trí hướng theo: Khi nói chuyện với ai, khi bắt đầu nói gì, có tâm tốt sẽ giúp bạn nói chuyện dễ dàng, đừng ý nói, hay không trả lời dù đi phòng có khiêu khích, bạn chỉ để ý điếu xū tốt của người đi đi. Tâm trí bạn đừng bị cuốn hút, vậy nên dùng cốt lõi tâm linh để giữ, đừng sợ hãi.

7/ Nên tu luyện và cần tu: Nên tập để thu tâm, không nên để các buồn phiền và các hành động vô nghĩa khuấy động bạn. Trước khi đi đâu hay làm chuyện gì, bạn nên vài phút suy nghĩ điếu xū đó có đáng làm hay không. Khi bắt đầu nói chuyện đi hay cái tâm không an thì ngừng, đừng làm. Bạn nên nhớ khúc g: không nói, không nghĩ, không làm.

□□ □□ chúc Bình an trong đêm Giáng sinh cho nhân lo□□ i th□□ t là ý nghĩa, khi cái tâm t□□ t lành : “ Vinh danh Thiên Chúa trên tr□□ i, Bình an đ□□□ i th□□ cho ng□□□ i thi□□ n tâm.” (Lc 2, 13)

□□ Th□□ t v□□ y, không phân bi□□ t màu da, ch□□ ng t□□ c, lo□□ ng giáo, khi m□□ i ng□□□ i nghe b□□ n nh□□ c này đ□□ u th□□ y tâm h□□ n nao n□□ c, vui v□□ và bình an, vì chính cái tâm mình đã làm cho mình sung s□□□ ng, vui t□□□ i và h□□ nh phúc.

□□□□□□□□□□□□□□ □□ : Nguy□□ n văn Đ□□ nh- Giáng sinh 2006

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□