

THÂN TÂM MẠNH KHỎE #15

A- Mời đi u Tâm Niệm đ Thân Tâm mạnh khỏe theo tinh thần Á Đông.

1- Nghĩ đến thân thì đừng mong không bệnh và khổ. Vì không bệnh và khổ thì đức vọng đời sinh. Vậy, bạn hãy cho bệnh và khổ là thuốc chữa trị thân.

2- Đừng đi đừng mong không hoàn hảo. Vì không hoàn hảo thì kiêu căng đời này đời kia. Vậy, bạn hãy lấy hoàn hảo làm gì để thoát.

3- Chưa xét tâm tính thì đừng cười không khúc mắc. Vì không bệnh khúc mắc thì sự học không thấu đáo. Vậy, bạn hãy lấy khúc mắc làm thú vui.

4- Xây dựng đời hạnh phúc thì đừng mong không bệnh tật. Vì không bệnh tật thì chí nguyện không kiên cường. Vậy, bạn hãy lấy bệnh tật làm phòng ngừa tai nạn.

5- Làm việc thì đừng mong dễ dàng thành công. Vì việc dễ dàng thành công thì lòng hay khinh thường kiêu ngạo. Vậy, bạn hãy lấy khó khăn làm thích thú.

6- Giao tiếp thì đừng mong lợi cho mình. Vì lợi cho mình thì mất đạo nghĩa. Vậy, bạn hãy lấy từ bác làm người giúp đỡ.

2/ Không ai có thể đi xa được trên con đường thành công, nếu chưa có được căn cứ vững chắc. Nó giúp ta sống cuộc sống quý trọng nhưng không lãng phí, sống lý tưởng, không không dấn dãi, sống như những người không nhu nhược.

3/ Việc gì làm hôm nay, ta quý trọng làm là làm cho xong: Đừng đợi đến ngày mai. Việc gì ta làm được, ta làm. Việc gì bạn không làm được, bạn đừng làm.

4/ Muốn có cảm hứng, phải bắt đầu làm việc ngay! Làm việc để đón cảm hứng đến. Một nhà sư nói: Cảm hứng là ngẫu nhiên khách, không phải bao giờ cũng đến với bạn ngay từ ngày gặp đầu tiên đâu! Nhưng khi bạn làm việc thì ngẫu nhiên khách đến.

5/ Người già mà vẫn sống hằng hái, hoạt động, đem hết kinh nghiệm của mình để mang lại lợi ích cho người khác thì không khác gì người còn trẻ. Còn người còn trẻ mà sống buông thả, buông thả, chỉ biết ích kỷ ăn chơi, thì khác gì người đã buông thả, đã già nua rồi.

6/ Nếu bạn sống theo tình cảm: vui thì làm, buồn thì bỏ, được người chiêng chuộc thì làm, thấy người khác thì bỏ, đâu có hay ho gì. Nhưng sống theo lý tưởng tâm mình, dù thích hay không, vẫn làm việc thiện, sống chính đáng như vậy mới thật là đang khen.

Phó t : Nguy n Đ nh S u T m