

Khám phá lợi ích của việc sống **tỉnh thức** và giác ngộ là gì? Tỉnh thức nói một cách dễ hiểu là thức tỉnh tâm linh. Đây chính là sự nâng cao nhận thức, tìm hiểu sâu hơn về tinh thần và thế giới quan xung quanh. Từ sự tỉnh thức con người sẽ có những chuyển biến cá nhân và sự thay đổi về cách nhìn nhận thế giới quan. Khi con người tỉnh thức, họ sẽ có sự biến đổi trong tinh thần của họ, từ đó thay đổi được tâm tính, hành động của bản thân.



Ngày nay cuộc sống ngày càng bộn bề, nhiều áp lực, con người thường sống vội vã, mệt mỏi, căng thẳng và mất đi sự cân bằng. Vì điều này, rất nhiều người dần đánh mất bản thân, mất phương hướng và giá trị cuộc sống, bỏ bê đời sống tinh thần. Những lúc này, sự tỉnh thức tâm linh rất cần thiết và quan trọng vì nó sẽ giúp bạn tìm lại tất cả những thứ đã mất trên.

Sống tỉnh thức là chuyên tâm vào hiện tại, nhìn nhận mọi vấn đề trong cuộc sống, những gì đang diễn ra xung quanh mình và tâm lý mình đang ra sao. Nhờ đó, con người có những thay đổi về nhận thức, hành vi của bản thân.

Người sống tỉnh thức là người luôn có nhận thức đúng về bản thân, biết mình cần gì muốn gì, nên buông bỏ điều gì. Nhờ thế mà tâm lý của họ dần dần trở nên yên bình, nhẹ nhõm, có cách nhìn đúng đắn và sáng suốt hơn.

Tuy nhiên đừng nghĩ rằng một ngày nào đó ngủ dậy chúng ta tự nhiên tỉnh thức. Thực tế, sống tỉnh thức phải được rèn luyện từng bước một, thay đổi hằng ngày. Chúng ta cần xem xét chặt chẽ những ý niệm, tâm tư và hành động của bản thân mỗi ngày, từ đó sẽ

biết mình đã phạm những lỗi lầm gì và sai sót gì để không phải hối hận và nuối tiếc vì điều đã qua. Mọi hành động được suy nghĩ kỹ càng khiến chúng ta không còn phải sống hối tiếc và day dứt vì những gì đã qua, thay vào đó chúng ta thấy ý nghĩa vì đã làm điều mình muốn.

Người sống thức tỉnh và **phật giáo** cũng biết nên buông bỏ một số vấn đề. Có thể trước đây chúng ta thường có những chấp niệm rằng chúng ta phải có thứ này thứ kia, nhưng khi được tỉnh thức chúng ta sẽ nhận thấy thứ đó không còn quá quan trọng nữa. Có những người đau khổ vì tình yêu, về tiền bạc, về chuyện quá khứ, nhưng khi thức tỉnh họ sẽ nhận ra thực tế những thứ đó cũng chỉ là hư không, mọi chuyện rồi sẽ qua, thứ mình cần là theo đuổi giá trị của bản thân, cố gắng mỗi ngày để mình trở nên tốt hơn.

Xem thêm: <https://giacngotamlinh.com/>

https://giacngotamlinhcom.blogspot.com/2023/08/cac-tong-phai-trong-phat-giao-ai-t-hua.html
https://www.pinterest.com/pin/888335095232888768/
https://reentry.co/phat-giao-dai-thua
https://telegra.ph/dai-thua-08-28
https://www.scoop.it/topic/giac-ngo-tam-linh/p/4146693551/2023/08/28/phat-giao-ai-thua-la-gi-cac-tong-phai-trong-phat-giao-ai-thua
https://glose.com/activity/64ebfd4bec35a4204cd506c7
https://gab.com/giacngotamlinh/posts/110964731077991639
https://infogram.com/cac-tong-phai-trong-phat-giao-dai-thua-co-the-ban-chua-biet-1h7g6k0wk9nyo2o?live
https://www.evernote.com/shard/s737/sh/17efa0a6-5494-f8ad-d862-76286e147540/2hIURmwZXI96LtYSMt_bIBsiu6jH_P2jTqOeTUWj4w4zx_xKGNtWzDcwCg
https://tinh-thuc-shop.gitbook.io/cac-tong-phai-trong-phat-giao-dai-thua-la-gi/
https://docs.google.com/document/d/1xz1k5m7hnKDU3LigRZacAQFne78-xWmiPihgpmD8neY/edit?usp=sharing
https://drive.google.com/file/d/1vuY5vWXG0yciv3ORsliFj_G3iB8MrR0K/view?usp=sharing
https://www.docdroid.net/X1JEtXZ/cac-tong-phai-trong-phat-giao-dai-thua-co-the-ban-chua-biet-pdf
https://www.academia.edu/106014700/C%C3%A1c_t%C3%B4ng_ph%C3%A1i_trong_Ph%E1%BA%ADt_Gi%C3%A1o_%C4%90%E1%BA%A1i_Th%E1%BB%ABa_c%C3%B3_th%E1%BB%83_b%E1%BA%A1n_ch%C6%B0a_bi%E1%BA%BFt

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1qxCF9iIOSYDDnzjcSdcWUCz3GngnZm8th71Ljd0bup4/edit?usp=sharing>

<https://docs.google.com/presentation/d/16J4hCgwurxTB52rZR7IvT7bd9VAUawj3QxAas3ClAbk/edit?usp=sharing>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdm2-LxZM1ABw4yesTSerHO1tctPfYyvH1kAy1o0DIZORShwA/viewform?usp=sf_link

https://docs.google.com/drawings/d/1TVn8XDBJX4xDH_vPM69IDSM3pElfhkX2dX61-sY_kwA/edit?usp=sharing

<https://sites.google.com/view/phat-giao-dai-thua/>