

P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172
Điện Thư: sinhthuc@sinhthuc.org

Tập Hiểu và Tập Thương Minh Tuệ

Diệu Ngọc ơi, dường như khóa tu của mình năm nay hơi sớm nhỉ, Minh Tuệ không thấy hoa nở hay cây đâm trồi như mọi năm mà lại còn bị mưa liên miên và lạnh nữa. Tuy nhiên Minh Tuệ lại thấy tâm và thân mình thật thanh thoi và tự tại có lẽ nhờ những đóa hoa tặng thân đã đem đầy niềm vui và năng lượng hỗ trợ những ngày chung sống ở đây. Khóa tu năm nay Minh Tuệ đã cảm nhận được một niềm an lạc mà dường như đã quên mất trong những lúc gần đây. Minh Tuệ đã niệm thầm trên đường đi đến Seven Oaks là kỳ này sẽ “Dục An Tác An” và tự bảo với mình là phải làm sao sống thật sự từng giây phút và sống an lạc trong những ngày sắp tới vì mình đang ở trong một môi trường rất thích hợp cho việc thực tập đó.

Diệu Ngọc biết không, đêm mở đầu Minh Tuệ thấy anh Minh Đức đã nói rõ thêm về ‘niệm’ và những ngày sau đó chúng ta càng đi sâu hơn nhất là trong giờ pháp đàm khiến Minh Tuệ nhận thức được sự quan trọng của nó như thế nào trong cuộc sống hằng ngày của mình và giờ đây Minh Tuệ sẽ dùng nó để quán chiếu cho những cảm thọ đang đến ở trong Minh Tuệ. Diệu Ngọc còn nhớ tám hình mà anh Minh Đức chiếu lên nói về anh chàng lướt

Mục Lục

1. Tập Hiểu và Thương
2. Buông Bỏ và An Trú
3. Một Đời Vui
4. Làm Điều Nên Làm
5. Ngày Nói Tiếp
6. Đi Khóa Tu
7. Đứng Nằm Tự Nhiên
8. Hạnh Phúc Tròn Đầy
9. Khóa Tu Mùa Xuân
10. Chọn Một Niềm Vui
11. Trạm Dừng Seven Oaks
12. Cảm Nhận Về Khóa Tu Sinh Thức ...
13. Tìm Được Tâm An.
14. Bài Kệ Biết ...

sóng (surfer), anh đó đang đùa trước một cơn sóng thật cao mà không sao cả Minh Tuệ lại nhớ có lần nghe được thiền sư Jack Kornfield kể trong một khóa tu, ông đã nói: “*You cannot stop the waves but you can learn how to surf.*” Thật vậy đó Diệu Ngọc à, trong cuộc đời chúng ta không biết bao nhiêu là cảm thọ nó đến rồi đi ở từng sát na mà không làm sao chúng ta trốn tránh hay phòng ngừa hết được. Và đôi khi thay vì để chúng đi, mình lại níu kéo nó ở lại với mình rồi sinh thêm bất an. Diệu Ngọc có nghĩ nếu chúng ta lấy đức tin làm đầu và thực tập chánh niệm thì cho dù trình độ tu tập của mỗi

người tuy có khác biệt nhưng Minh Tuệ tin rằng chúng sẽ từ từ giúp ta hóa giải những khổ đau và giúp nuôi dưỡng thêm những hạt giống từ bi, trí tuệ. Và cũng nhờ tiếp tục thực tập quán chiếu hơi thở theo hai bài kinh Tứ Niệm Xứ và An Ban Thủ Ý mà anh Minh Đức đã chia sẻ thì Minh Tuệ nghĩ bất cứ cơn sóng nào cho dù có cao đến bao nhiêu chúng ta cũng có thể lèo lái mà cố gắng vượt qua được.

Diệu Ngọc nghĩ gì khi nghe bài pháp thoại của anh Minh Tánh vào sáng chủ nhật? Nhất là khi anh ấy nhắc đến câu “Đừng tưới thêm nước vì cây đã xanh rồi.” Riêng Minh Tuệ thì hơi nản chí vì nghe giống như cây đã nghiêng rồi đừng mơ để uốn lại, “hết thuốc chữa” rồi. Tuy vậy Diệu Ngọc có nghĩ là các anh chị trong Tăng Thân sẽ ngồi yên chịu trận hay tiếp tục phấn đấu, chắc chắn là tiếp tục tu tập rồi đó. Minh Tuệ nghĩ mình có thể thuộc vào nhóm ngựa thừ hai rồi đó, tuy hơi khó sửa đổi, nhưng Minh Tuệ tin chắc là sửa được, và chúng ta đang làm việc đó phải không Diệu Ngọc? Minh Tuệ thấy càng ngày hai anh Giáo Thọ càng thách đố mình giống như ra công án vậy đó. Hai anh ấy cứ challenge để mình tu tập quán chiếu sâu thêm để chuyển hóa và cùng quan sát coi con thuyền Sinh Thức có thật sự nhỏ neo chưa hay còn là mạnh ai nấy chèo mà quên mất nhỏ neo.

Diệu Ngọc biết không dường như thời ngồi thiền sáng chủ nhật đã giúp một số tăng thân trong đó có Minh Tuệ hoàn tất được những bài kệ cho buổi sáng hôm bé mạc. Minh Tuệ có nói với Diệu Ngọc là Minh Tuệ thật sự rất thích ba câu của Sư Ông Nhất Hạnh mà anh Minh Tánh đã phân tích cho chúng ta thật cận kề trong bài pháp thoại: “*Hải Đảo Tự Thân*”. Vì thế nên xin được mượn cho mình để tự nhắc

nhờ: *To Be, To Be Free, To Be Happy ... wherever I am.* Những câu kệ của Minh Tuệ đã dựa vào đó để nhắc nhở mình lúc nào cũng sống với hơi thở có ý thức, tập buông bỏ vì đời vô thường, bằng lòng vui vẻ với những gì đang có và nuôi dưỡng tâm từ bằng cách tập hiểu tập thương.

Thở Và Niệm

Đời Vô Thường

Hãy Tập Hiểu và Tập Thương

Xin cảm ơn Diệu Ngọc và các anh chị Tăng Thân, chúc mọi người luôn vững chãi trên con đường tu tập để lúc nào cũng tràn đầy những hạnh phúc.

Quảng Minh Tuệ

Buông Bỏ và An Trú

Quá khứ nên buông bỏ

Tương lai đừng sợ lo

Trở về niệm hơi thở

An trú ở trong ta

Quảng Diệu Ngọc



Một Đòi Vui

Tâm Diệu Phú

Đời sống của con người không thể thiếu tình thương. Một khi tình thương vắng bóng thì quan hệ tốt đẹp cũng lung lay theo. Tình thương hiển lộ khắp cùng, trong thân quyến, nơi bằng hữu, giữa nhân loại ... Chỉ cần dừng lại, có mặt với nó dù là trong giây lát thôi hay ở xó hóc nào, bạn sẽ thấy được cánh hoa tình thương đang mở, ngửi được hương hoa tình thương đang tỏa, nghe được tiếng hoa tình thương đang reo. Tức thì sức sống, nghị lực, niềm vui dâng đầy, và bao nhiêu hờn trách theo đó tan tành. Hãy cùng nhau thử nhé, bạn thương!

Đến đức Phật mà còn cảm thấy đau lòng trống vắng trước sự ra đi của hai ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, huống chi ta thì làm sao tránh khỏi những cảm xúc phiền não trước bao thế sự tình người. Thực tập dừng lại để nhận ra những cảm xúc tiêu cực đến rồi đi. Chúng chỉ là dăm ba ngọn sóng trong hồ tâm tĩnh lặng của ta mà thôi. Hãy chấp nhận chúng, nhưng chớ để chúng nhận chìm. Trong bài pháp thoại, "*Sự Nghiệp Hạnh Phúc*," anh Minh Tánh có chia sẻ là cuộc đời có nhiều inconvenience, chứ không phải là crisis, nhưng vì ta thiếu thực tập chánh niệm cứ để mặc cho "*emotional hi-jacking*" tự tung tự tác, kết cuộc là ta tự chuốc lấy nhiều khổ đau. Hễ trong ta vẫn còn tâm nguyện sống đời hạnh phúc và thực hành thiền tập thì ta sẽ có thêm không gian để ứng phó và nhiều cơ hội để chọn lựa thái độ hành xử thích hợp trước mỗi một tình cảnh sự việc. Thực tập quay về hải đảo tự thân và nương tựa tăng thân để tìm

lại cái tâm tánh lành thiện ban sơ của mình hầu tiếp xúc lại với suối nguồn an lạc dù bao khó khăn trước mặt vẫn còn đầy. Hãy cùng nhau duy trì sơ tâm bạn nhé!

Thường xuyên trở về với hơi thở, với ý thức sáng tỏ, thì những cảm xúc phiền muộn trong ta sẽ mất dần đi khả năng sai xử, và ta càng dễ dàng tiếp xúc trọn vẹn hơn với thực tại trong mỗi một giây phút. Chính ngay nơi đây lúc này, bao gánh nặng liền rơi rớt, bao trói buộc tự tháo tung, và tâm ta mở rộng tiếp nhận. Theo như bài pháp thoại, "*Đường Trở Về*," của anh Minh Đức thì lúc đó ta bắt đầu giã từ trạng thức "*túy sinh mộng tử*," trở thành bạn đồng hành với trạng thức "*chánh niệm*," như đàn cá Hồi lướt sóng ngược dòng biển cả tìm về khúc sông xa xưa. Hãy cùng nhau tinh tấn trở về cội nguồn bạn nhé!

Cuộc đời quả thật có nhiều đau khổ. Tuy vậy, qua thiền tập ta có thể chọn cho mình thái độ "*sống với khổ đau*" hơn là để cho mình "*sống trong khổ đau*," nghĩa là làm hòa với chính mình (let ourselves be peace) theo như sự chia sẻ của một bài pháp thoại trong khóa tu mùa xuân. Bên cạnh đó, cuộc đời cũng có nhiều hạnh phúc, vui tươi, tốt đẹp. Nếu ta mãi "*sống trong đau khổ*," ta sẽ mất đi cơ hội thường thức biết bao hạnh phúc đang có mặt. Còn nếu ta biết "*sống với khổ đau*," ta sẽ nhận diện hạnh phúc và khổ đau khi chúng đến và đi. Ta sẽ có được phương thức tiếp xử thích hợp trước mọi hiện tình. Không chối bỏ đau khổ cũng không nắm bắt hạnh phúc. Thái độ cởi mở tiếp nhận và ứng đáp trong sự tỉnh thức sẽ cho phép ta có được sự điềm tĩnh cho dù việc gì đang xảy ra. Hãy cùng nhau gìn giữ niềm tin vào sự

chọn lựa một đời sống an lạc cho mình nhé,
bạn thương!

Xin chia sẻ lại với các bạn tứ cú thực tập sau
đây đã bị anh Minh Tánh bắt làm trong khóa tu
mùa xuân.

*Còn thương thì bớt giận,
Còn tu thì bớt phiền.
Buông rời lòng nhẹ thênh,
Đây đây một đời vui!*

Xin được chia sẻ niềm vui và lòng biết ơn đến
sự góp mặt và thực tập của các bạn trong khóa
tu này. Thân chúc các bạn luôn an vui trong sự
thực tập thiền kệ của mình cũng như thực tập
“to be happy, to be free, to be” với tăng thân.

Tâm Diệu Phú

Làm Điều Nên Làm

Quảng Diệu Linh

Khóa tu Sinh Thức mùa Xuân năm nay vừa
xong. Mặc dù là vào những ngày mưa phùn,
nhưng lại hết sức vui và thành công về nhiều
mặt, như theo lời anh Minh Đức, nó đánh dấu
một bước tiến vững chãi của tăng thân Sinh
Thức trên con đường tu tập.

Tuy là mỗi khóa tu Sinh Thức tổ chức hàng
năm đều có những có nhiều điều hay và nhiều
điều đang học hỏi, nhưng riêng khóa tu năm
nay, Diệu Linh tự cảm thấy là những bài pháp
thoại đã khéo léo rơi chiếu vào tận những ngõ

ngách sâu thẳm của tâm hồn. Những buổi
pháp đàm cũng thật sâu sắc, tháo gỡ được
nhiều khúc mắc. Khóa tu nhìn chung đã mang
lại ánh sáng và niềm tin cho nhiều thiền sinh
tham dự.

Cũng vì thế mà thấm thoát ba ngày vui đã trôi
qua thật mau, và buổi chia tay thật nhiều lưu
luyến, để lại trong lòng thật nhiều ấn tượng và
kỷ niệm khó quên.

Đặc biệt là kỳ này các thiền sinh tham dự đã
được anh Minh Tánh chia sẻ bài thi kệ anh
thường dùng để thực tập, và anh Minh Tánh
cũng đã đề nghị mỗi người tự làm một bài kệ
để thực tập và chia sẻ với đại chúng.

Diệu Linh xin được chia sẻ bài thi kệ của mình.
Bài này Diệu Linh đã viết trong khóa tu, lấy
hứng từ bài kệ của anh Minh Tánh mà Diệu
Linh thấy rất bổ ích.

*Làm điều nên làm
Bỏ điều nên bỏ
Bớt chấp bớt ham
Đâu thêm phiền não*

Quảng Diệu Linh

Rồi Sẽ Thấy An Vui

*Buông đi, buông đi
Tánh người khó thay đổi
Chánh niệm và tỉnh thức
Rồi sẽ thấy an vui
Nguyễn Chánh*

Ngày Nói Tiếp

Hạnh Thuận

Ngày nói tiếp ngày, qua đi như nhà thơ nào đã nói: “*ngày như lá, tháng như mây*” May mắn cho Hạnh Thuận ngoài việc chúng ta có duyên gặp gỡ, các anh chị tặng thân Sinh Thức đã cho Hạnh Thuận cảm giác tình thân, cởi mở để những ngày sống ở Seven Oaks mãi mãi trong tâm khảm của Hạnh Thuận. Những ngày đó qua đi không như các ngày hôm trước vì Hạnh Thuận đã học, hiểu được rất nhiều từ cách cư xử, từ bài kệ, từ những buổi Pháp thoại, Pháp đàm, từ những câu nói đùa trong lúc ăn và từ từng cá tính của các anh chị mà Hạnh Thuận có dịp tiếp xúc nói chuyện.

Đọc bài anh Minh Tánh, Hạnh Thuận nhận thấy mình có đủ các cá tính của ba loại người “tham, sân, si” hơn thế nữa giới tính nữ trội¹, nên các chứng tật của Hạnh Thuận hình như nhiều hơn ai khác.

Có điều Hạnh Thuận cảm nhận và nghĩ mình sẽ có cái nhìn mới với mọi người, mọi việc xảy ra chung quanh vì Hạnh Thuận đã học chữ “chấp nhận”! Dù bài kệ của Hạnh Thuận có người làm dùm là “*thở vào tôi biết tôi cười, thở ra tôi biết hở mười cái răng!*”, nhưng với bản tính “sân” như anh Minh Tánh xúi quẻ cho, là lúc nào cũng giữ câu “*chánh niệm để có chính tín, sơ tâm để giữ hạnh thuận*” trong lòng mà tự tu sửa.

Hạnh Thuận thành thật cảm ơn chị Diệu An, câu kệ của chị “*hạnh phúc là chấp nhận, chỉ*

¹ Người Trung Hoa viết chữ “Nữ” tượng hình như cái đầu có hai chân bắt chéo nhau, lắc léo khó hiểu như “con gái nói có là không, nói không là có”.

vậy thôi, to be or not to be”. Chị đã gỡ cuộn chỉ rối trong lòng Hạnh Thuận. Đơn giản như đang giỡn như vậy mà sao bao lâu nay Hạnh Thuận không nhận thấy! Nay thấy rồi, mỗi ngày Hạnh Thuận sẽ lấy từng viên bi đen ra khỏi bình² nếu Hạnh Thuận giữ được tâm thoải mái, thờ và cười với từng điều nguyện sau của mình:

Hãy chấp nhận mình là con người như vậy để lấy lại lòng tự tin!

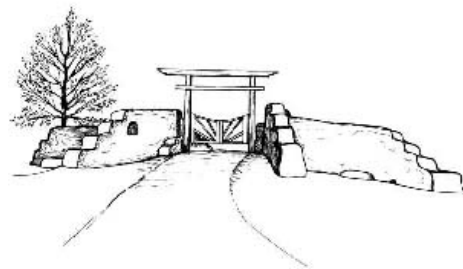
Hãy chấp nhận những người mình thương như vậy để đừng giận hờn khi họ không làm những điều mình mong muốn!

Hãy chấp nhận tính tình của người thương để hết thắc mắc sao họ khác mình!

Hãy chấp nhận người làm việc chung như vậy để đừng cau có, nhăn nhó khi họ không làm đúng như ý mình!

Hãy chấp nhận đời là vô thường, để đừng than trách, sao kỳ vậy đụng vào cái gì cũng hư phải sửa!

Hạnh Thuận



² Trên bàn làm việc của Hạnh Thuận. có một bình thủy tinh, trong đó có 100 viên bi đen, và 100 viên bi xanh.

Đi Khóa Tu

Quảng Diệu Tịnh

Đi khóa tu về mà phải đi làm lại thì cũng hơi lười biếng một chút, nhưng mà lại muốn đi làm để đọc những chia sẻ của các bạn vì Diệu Tịnh cảm thấy được nhiều hạnh phúc trong khóa tu năm nay. Mặc dù mình đã biết là phải sống trong hiện tại nhưng Diệu Tịnh xin các bạn cho Diệu Tịnh sống lại trong quá khứ một chút nghe.

Diệu Tịnh nghĩ nếu quá khứ đem lại cho mình và người chung quanh được hạnh phúc thì cũng nên giữ, còn nếu đem muộn phiền thì mình nên "let go". Thật sự mà nói thì khóa tu vừa qua đã đem lại cho Diệu Tịnh rất nhiều niềm vui và an lạc.

Mỗi ngày chúng ta có chương trình từ 6:30 sáng đến 10 giờ đêm mà Diệu Tịnh không cảm thấy mệt. Chắc có lẽ nhờ sức mạnh của tăng thân. Và với sự cố gắng sắp xếp của chị Diệu Linh nên tăng thân đã có hai buổi thực tập chuông mõ rất là vui và lợi lạc.

Đặc biệt nhất của khóa tu này là chúng ta ai ai cũng có dịp thực tập làm bài kệ cho chính mình. Diệu Tịnh thấy nó rất có ý nghĩa, mình muốn cho mình mỗi ngày một an lạc hơn, hạnh phúc hơn thì mình phải cố gắng tự làm cho mình một bài kệ để luôn luôn nhắc nhở mình. Nhờ cố gắng quán chiếu làm bài kệ mà nó đã giúp mang lại cho ta một suy tư sâu sắc là mình thật sự muốn chuyển hoá những gì? Diệu Tịnh nghĩ đầu ta thuộc rất nhiều câu kệ của người khác, nhưng biết thì vẫn biết, mà sao muộn phiền thì mình vẫn muộn phiền. Vậy thì cũng

đâu ích lợi gì lắm phải không các bạn? Diệu Tịnh nghĩ, nhờ sự cố gắng thực tập làm một bài kệ cho chính mình mà chúng ta cũng như đã gieo một hạt giống tốt vào vườn tâm của mình.

Khi bắt đầu suy nghĩ mình sẽ viết như thế nào thì Diệu Tịnh phải suy nghĩ coi mình cần thực tập những gì? Thì ôi thôi đủ thứ hết, nhưng Diệu Tịnh nhìn lại những gì gần đây đã đem lại cho Diệu Tịnh những muộn phiền, thì Diệu Tịnh ráng cố gắng viết câu kệ để nhắc nhở mình nhiều hơn. Và đây là câu kệ mà Diệu Tịnh đang cố gắng thực tập cho mình:

*Tập theo hơi thở, tìm chánh niệm
Cuộc đời gai góc vững niềm tin
Từ bi hỷ xả đem áp dụng
Lòng nhẹ an vui miệng mỉm cười*

Hy vọng chúng ta sẽ còn tiếp tục đặt thêm nhiều bài kệ cho chính mình để cùng thực tập với nhau.

Quảng Diệu Tịnh

Bây Giờ và Ở Đây

*Tâm hay lo nghĩ
Tập thở, tập niệm
Hơi vào, hơi ra
Giúp được thân tâm này
Trở về an trú
Bây giờ và ở đây
Quảng Diệu Như*

Đứng Nắm Tự Nhiên Quảng Minh Mẫn

Trong khóa tu mùa Xuân qua, ai cũng đã phải tự làm một bài kệ để thực tập. Trong buổi chia sẻ, Minh Mẫn có duyên may thấy được tâm tư của mỗi bạn qua những bài kệ ấy. Minh Mẫn cảm phục tâm đạo của các bạn. Bài kệ Minh Mẫn nói về cái ta.

Trong những chân lý lớn trong đạo Phật như: vô thường, vô ngã, nhân duyên... thì vô thường và nhân duyên là những chân lý to lớn, bao trùm, chúng đòi hỏi chúng ta không cần phải làm gì, chỉ cần chúng ta chứng nghiệm, quán chiếu và theo đó áp dụng. Còn cái chân lý vô ngã thì lại khác. Nó đòi hỏi sự tu tập tinh chuyên ở mỗi chúng ta mới thấy được. Cái ngã có thể là cái ngã của một cá nhân nhưng cũng có thể là cái ngã của một đoàn thể, một quốc gia hay một chủng loại.

Cũng vì cái ngã này mà ngày xưa con người tự hào và cho rằng quả địa cầu này là trung tâm của vũ trụ, tất cả mọi tinh cầu khác xoay vòng chung quanh cái ta (trái đất). Trong xã hội có sự tranh giành cũng vì cái ta. Riêng Minh Mẫn, thì cái ta là nguồn gốc và là mầm mống của nhiều lo sợ và ưu phiền trong tâm mình, vì thế Minh Mẫn xin chọn nó làm đề mục cho bài kệ của mình.

*Vũ trụ bao la,
Không gian vô tận.
Ta có hay không,
Thế giới xoay tròn.*

Vào ngày cuối, anh Minh Tánh có cho một bài pháp thoại về *Sự Nghiệp Hạnh Phúc*. Trong bài anh có nói về sự nghiệp “*sơ tâm*” mà chúng ta muốn làm, và cái sự nghiệp thực tế dù không còn có nhiều hy vọng uốn nắn. Cây đã nghiêng một bên và chỉ còn chờ ngày là ngã về phía ấy. Có lẽ vì lần này gia đình Minh Mẫn ở phòng của anh Minh Nguyên đã ở trong những năm trước, nên Minh Mẫn bị lây cái tính thi văn của anh vẫn còn phảng phất đâu đó và có thêm một bài kệ nữa.

*Gió thổi đàng Đông,
Gió thổi đàng Tây,
Cây xanh tự tại,
Đứng nắm tự nhiên.*

Quảng Minh Mẫn

Hạnh Phúc Tròn Đầy Huệ Mai

Khóa tu mùa Xuân năm nay thật nhiệm màu vì trước khi đến với khóa tu thì Huệ Mai bị rất nhiều căng thẳng của công việc làm, thế mà chỉ có trong mấy ngày tu học với tăng thân, những căng thẳng và phiền muộn đã tan biến, đã nảy nở một niềm vui tươi mát và một sự an lạc thoải mái.

Bài pháp thoại của anh Minh Tánh “*Sự Nghiệp Hạnh Phúc*” đã giúp cho Huệ Mai hiểu được trong cuộc đời tình huống có những “*inconvenience*”, thế mà Huệ Mai lại nghĩ đó là

"major crisis". Cảm ơn anh Minh Tánh đã đem sự tỉnh thức đến cho Huệ Mai và sau khi ở khóa tu về thì Huệ Mai đã lấy lại được quân bình của đời sống nhiều thử thách.

Anh Minh Đức đã chia sẻ với đại chúng bài "Đường Trở Về" và chị Diệu Phú đã viết một bài rất hay về pháp thoại này. Huệ Mai ngồi nghe anh Minh Đức trình bày để biết là nếu mình muốn hưởng hạnh phúc đang có mặt thì phải thực tập chánh niệm từng giây từng phút.

Đúng như lời anh Quảng Văn nói về khóa tu mùa Xuân năm nay, nhờ mưa nhiều nên tăng thân có dịp ngồi lại với nhau trong giờ pháp đàm, để chia sẻ kinh nghiệm tu tập và bàn cãi sôi nổi về tựa đề của khóa tu mùa hè. Trời mưa thì mặc trời mưa, anh Minh Mẫn vẫn hướng dẫn tăng thân tập tài-chi để thư giãn và tập thở, tập cười rất hồn nhiên. Mỗi ngày, Huệ Mai đều dành thì giờ tập những thế tài-chi của anh Minh Mẫn và nghĩ đến những ngày vui của khóa tu. Chị Diệu Linh đã sốt sắng nhắc nhở tăng thân thực tập nghi lễ với sự hỗ trợ của các anh chị như là chị Diệu Phú, anh Minh Tuệ và anh Minh Mẫn. Ngồi trong thiền đường ẩm cúng phảng phát mùi hoa *hyacinth* thơm ngát, Huệ Mai nghe tiếng chuông mõ của các anh chị mà cảm nhận được hạnh phúc khi có tăng thân bảo bọc.

Huệ Mai xin được gói ghém niềm vui trong khóa tu với bốn câu thi kệ.

*Mỗi ngày tập thở tập cười
Sống trong chánh niệm an vui
Hạnh phúc đồng đưa tròn đầy
Trao nhau ái ngữ tình thương*

Huệ Mai cầu chúc khu vườn mùa Xuân của các Bác và các Anh Chị có trăm hoa đua nở dưới bầu trời xanh biếc!

Huệ Mai

Khóa Tu Mùa Xuân

Quảng Minh Mẫn

Nếu cho rằng mùa Xuân là mùa của bông hoa không thì thật là tiếc. Mùa Xuân còn là mùa của tình thương, sức sống và sự tăng trưởng. Những cơn mưa phùn đầu mùa tưới tắm lòng đất cũng như mọi loài một cách êm ái. Những giọt mưa nhẹ thấm xuống làm mềm mặt đất như để chuẩn bị cho một thay đổi lớn. Một thay đổi ngấm ngấm và từ tốn. Năm nay vùng đồi núi ở Seven Oaks đón chào các bạn đến tu học khóa tu Sinh Thức với những cơn mưa phùn đầu Xuân.

Tôi kéo cái nón áo jacket lên che đầu rồi bước ra ngoài mưa. Mưa không nhiều lắm để càn dù, mặc dầu tôi có đem theo và để trong phòng. Con đường nhỏ dẫn từ nhà Holly House đến thiền đường ở Light House quen thuộc đối với tôi. Tôi bước thong thả, mắt nhìn những hòn sỏi tròn láng nằm nhấp nhô trên đường. Con đường đi bộ chạy một vòng to nối liền những nơi trú ngụ ở đây, có khúc chỉ là đất, cỏ và sỏi, có khúc thì tráng xi-măng. Trên đường tôi bắt gặp một con trùng đang bò ngang đường đi, nó có vẻ vội vã đi về một nơi nào đó. Bạn trùng ơi, cho tôi xin hỏi, tôi không biết nơi bạn đến bạn có được ít nhiều hạnh phúc không? Còn tôi thì tôi đến đây mượn tạm khung trời của bạn để

mong tìm một chút an lạc trong cuộc đời. Tôi mong đời bạn sẽ có được nhiều an bình nhé! Và thế, tôi bước qua một bên tránh lối.

Ngồi trong thiền đường, tôi chợt thấy một con chim xòe đôi cánh to đang lượn gió ngang qua cửa sổ. Nó vỗ nhẹ đôi cánh rồi bay bổng lên cao mát mẻ. Nhìn con chim đó mà tôi cảm ước giá mình cũng có cánh như chim thì mình cũng có thể bay vút lên trời thong dong tự tại thì sẽ vui đi được phần nào muộn phiền mà tôi muốn chối bỏ. Thôi thì tôi chỉ xin niệm, vì nó cũng là cái dính mắc muộn phiền mà tôi muốn chối bỏ. Tôi chỉ xin chi nhận nó và trở lại với hơi thở. Cái niệm an lạc không trừu tượng như bạn nghĩ. Nó thiết thực và rõ ràng như nụ cười, như những giọt nước mưa, như tiếng niệm Bụt. Nếu có mặt, bạn sẽ cảm được nó. Cái bí mật của kho tàng hạnh phúc đã lộ ra ngoài cho bất cứ ai muốn thụ hưởng, và nó đã hiển lộ ra qua từng mỗi người trong khóa tu này.

Đứa con trai tôi chạy lại nói với tôi một giọng phần nghiêm trọng, phần khẩn trương: "*Ba biết không! có da của một con rắn lột bỏ ở ngay trước phòng mình.*" Tôi hòa theo con tôi và hỏi lại: "*Thật vậy à!*" Nhìn con tôi vui chơi với những bạn của nó, cái vui của nó cũng là cái vui của tôi. Tôi nghe nói ở cõi trời Đế Thích có một mảng lưới, mà ở mỗi mắt lưới là một viên ngọc. Chỉ cần một ánh sáng chiếu rọi vào một viên ngọc thôi, thì nó sẽ phản chiếu lên trên những viên ngọc chung quanh, và cả bầu trời sẽ sáng rực lên. Ở vùng Seven Oaks này, tất cả những anh chị, cũng như các cháu ở đây là những viên ngọc trong sáng. Những viên ngọc không bị che phủ và lu mờ bởi ưu tư và lo nghĩ vẩn vơ. Điều đó không có nghĩa là chúng không có ở đây, mà vì những viên ngọc này đã

được lau chùi bằng cái thiên nhiên rộng lớn ở nơi này, được phủi sạch bằng những lời tụng niệm chân thành. Trong cái lưới trời đầy thuận duyên này chỉ cần có một tia sáng tươi mát phát ra từ một người, là nó sẽ tăng trưởng vô vàn qua sự phản chiếu từ mỗi người. Tôi không khỏi cảm được điều ấy khi sự tươi mát ở đây nó quá dư thừa và phong phú.

Nhịp điệu của sự sống đã xoay đúng một chu kỳ. Dưới tia nắng ấm đầu mùa, mọi sinh vật từ từ chuyển mình sau một mùa đông dài. Tôi thấy trên một mảnh đất trơ trụi vài cọng cỏ xanh đang vươn mình trời lên. Bầu trời vang tiếng chim kêu gọi nhau trên những cành cây cao. Mấy ngày ở đây trời nhiều mây xám. Mưa lả tả lúc nhiều, lúc ít. Trên những lá cỏ và những nhánh cây, nước mưa đọng thành những giọt lóng lánh như lưu ly. Tôi về đây là cố tìm một cơ duyên thuận tiện để làm mới, làm mới cho tâm và thân. Ngày ra về, như con rắn kia, tôi không biết là tôi đã để lại nơi đây những gì, nhưng tôi mang về thật nhiều hạnh phúc an lạc.

Quảng Minh Mẫn

Tâm và Niệm

*Niệm khởi , tâm tâm khởi
Tâm vọng, niệm niệm vọng*

Phúc Bình

Chọn Một Niềm Vui

Trí Thiện & Diệu Ngữ

Trong khóa thiền mùa xuân vừa qua, hai bác nhận thấy rất nhiều an lạc và học hỏi được nhiều điều hay từ các buổi pháp thoại và pháp đàm cũng như từ cách tu tập hòa hợp của tăng thân. Hai bác rất cảm ơn tăng thân đã giúp hai bác có những ngày rất hạnh phúc.

Về bài kệ, thật ra hai bác là hai cây quá xanh và đang nghiêng ngã nhiều, do đó hai bác không dám lấy một chủ đề nào lâu dài hay khó khăn và đã mượn bốn câu trong bài "*Mỗi Ngày Tôi Chọn Một Niềm Vui*" của Trịnh Công Sơn để tự nhắc nhở mỗi ngày nhớ gìn giữ thân, khẩu, ý cho tốt lành mà thôi.

Sau đây là bốn câu "kệ" của hai bác:

*Mỗi ngày tôi chọn một lời hay
Chọn những suy tư và những việc làm
Tôi nhận thấy rằng đời tôi vui sướng
Vì tôi biết vun bồi niềm tin*

✕



Trạm dừng Seven Oaks và những ngày kế tiếp...

Nguyễn Hằng Chiếu

Mấy hôm nay trở về nhà sau khóa tu, tôi lại lăn xả vào những bận rộn cuộc đời. Tất cả mọi chuyện trước khi đi, trở về vẫn thế. Nào là chuyện lo cho mẹ, cho con. Nào là chuyện những người thân buồn khổ chung quanh, và còn cả cái công việc phiền toái, nhiều lúc không mấy hứng thú trong sở làm. Cuộc sống cứ trôi lăn, không ngừng nghỉ.

Lúc có dịp, tôi vô e-mail đọc những dòng chữ thân thiết của từng người trong gia đình Sinh Thức, diễn tả lại những tâm tình của mình trong khóa tu. Tôi cảm thấy lòng mình vang lại những kỷ niệm nhẹ nhàng. Gánh lo âu kia cũng có chừng vui bớt. Tôi có nhiều lần chia sẻ với anh QV là trên quãng đường đời hiện tại, chúng mình thật là may mắn. Mình có những người bạn cùng đi chung với mình. Mình có được rất nhiều tình thương bao bọc, và những san sẻ sâu xa, đầy tràn nâng đỡ, dưới nhiều hình thức khác nhau. Tôi xin cảm ơn tất cả những người bạn đã làm ấm lòng tôi, dù là trong những ngày mưa và trời mù mây xám.

Nghĩ đến dư âm của kỷ niệm khóa tu vừa qua, tự dưng tôi nhớ đến một câu hát của Trịnh Công Sơn có lần viết,

*"...dù em khẽ bước không thành tiếng,
Cõi đời bao la vẫn ngân dài.."*

Không có tiếng thì làm sao có sự ngân dài nhỉ! Nhưng mà nó đúng như vậy thật. Vài ngày ở Seven Oaks *khẽ* qua mau - với những hơi thở và bước chân *không thành tiếng* ấy - cũng đủ

mang đến trong ta tiếng vang vọng như một hồi chuông *ngân*. Nó mời gọi ta trở về với cái hiện tại vô cùng nhiệm màu này.

Cũng tương tự như chị Huệ Mai, tôi đi vào khóa tu, mang theo những mệt mỏi bận rộn gia đình, cùng với những cơn ho dai dẳng của chính mình và của con. Anh QV đã có mấy lần đề nghị là “thôi, hay là mình cancel, đừng đi nữa.” Anh đề nghị như vậy là vì anh lo cho hai mẹ con thôi. Nhưng thật sự ra, trong lòng cả hai người lớn lẫn cu Th. đều mong đến ngày được đi “chơi, và nghỉ ngơi” thoải mái giữa chồn thiên nhiên an tịnh của “Bảy cây Sồi”. Với tâm tình như thế, chúng tôi đến nơi trời đã tối. Lại nghe anh Minh Tánh có dặn là “*Minh Tánh muốn các anh chị sau khóa tu này sẽ bỏ lại hết những gì Minh Tánh nói, chỉ mang về sự an lạc, thanh thoi là đủ rồi.*” Tôi lại may mắn được chọn vào nhóm “Thành Thoi”, cho nên không cần đợi tới lúc ra về, tôi đã bắt đầu cảm thấy thanh thoi ngay từ ngày đầu tiên!

Qua bài nói chuyện về “*To be, To be free, To be happy*” của anh Minh Tánh, tôi không khỏi nhớ đến hai câu thơ mà tôi ôn đi ôn lại hoài. Lâu dần, hình như nó trở thành hai câu kệ cho tôi quán chiếu. Hai câu thơ đó như thế này:

Tự do là ung dung trong ràng buộc

Hạnh phúc là tự tại giữa đau thương

Tôi nghĩ trong tất cả chúng ta, không ai còn mang cái ảo tưởng là ngày mai sẽ hết những bất công, bạo lực, đau khổ. Và thái độ của ta là đi vào đời, không trốn tránh. Đi bình thản giữa những ràng buộc và đau thương, mà vẫn ung dung tự tại, vô tư, vô ngại. Tôi định lấy hai câu thơ này để trình cho mọi người, nhưng mà

anh Minh Tánh nói là mỗi người phải tự làm lấy, thành thử ra tôi tạm gác lại để có dịp chia sẻ sau.

Những lúc trong lòng có nhiều điều khó khăn, tôi thấy mình hay tìm về quá khứ. (Người Mỹ gọi nó bằng một expression rất là thi vị: “walking down the memory lane.”) Tôi đi lại những nẻo đường vui buồn, thăng trầm của chính tôi, và tự nhủ thầm, “mới đó mà đã 10 năm, 20 năm qua. Đúng như một giấc mơ, không có gì mình nắm bắt được cả.” Tôi lại thấy tương lai là những kết quả của những gì tôi đang tạo ra ngày hôm nay, cộng với một phần lớn của những điều tôi không lường trước được. Và cái cuối cùng của mọi sự cũng sẽ qua đi, không có gì níu kéo lại được. Nghĩ như vậy, tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn với những bận tâm của đời sống mang lại. Cho nên, khi anh Minh Tánh yêu cầu mỗi người làm một câu kệ, tôi nghĩ ngợi tới lui nhiều lần, rồi lấy cái phần suy tư này viết ra để chia sẻ với mọi người:

*Dĩ vãng như cơn mơ,
tương lai biết đâu ngờ?
an trú trong hiện tại,
phiền não nhẹ như tơ.*

Nguyễn Hằng Chiếu



Cảm Nhận Về Khóa Tu Sinh Thức 2005

Quảng Văn

Về lại mấy hôm rồi mà tôi vẫn còn cảm nhận được “dư âm” an lạc và ấm cúng trong khóa tu vừa qua. Năm nay, khóa tu bốn ngày mà ngày nào cũng hoặc là mưa, hoặc là trời kéo mây giăng đầy. Các cháu nhỏ không có được cơ hội để đu võng hay chơi đùa ngoài sân cỏ, và các buổi thiền hành ngoài trời cho đại chúng cũng đã không thực hiện được. Bù lại, tôi nghĩ có lẽ nhờ vậy tăng thân đã có dịp ngồi lại với nhau nhiều hơn, chia sẻ với nhau “tận tình” hơn, cảm thấy gần gũi nhau hơn. Mỗi buổi ăn, sau hai tiếng chuông cho phép nói chuyện là mọi người tụ lại nói cười thoải mái, trao đổi kinh nghiệm tu học. Giờ pháp đàm không đủ, phải xin thêm... extension! ☺. Chia ra hai nhóm học hỏi nhau không đủ, qua ngày hôm sau mọi người ngồi chung lại thành một nhóm lớn thảo luận, chia sẻ hăng hái và cũng đã nghĩ ra luôn đề tài cho khóa tu mùa Hè! ☺

Ngày đầu anh Minh Đức nhắc nhở tăng thân thực tập Niệm, mà anh gọi đơn giản là “mental noting”, để trở về tiếp xúc đơn thuần với thực tại, để chúng ta thực sự cảm nhận được sự có mặt của mình và của tăng thân trong khóa tu. Ngày hôm sau, anh Minh Tánh đề nghị mỗi người tập có cái nhìn “mới” về mình và về lẫn nhau. Anh còn ra “assignment” cho mỗi người làm một bài kệ để nhắc nhở chính mình, với điều kiện là bài kệ đó không được lặp lại các bài kệ đã có sẵn, như của sư ông chẳng hạn. Anh ra “kỳ hạn” là sáng chủ nhật mọi người sẽ chia sẻ bài kệ này với nhau, bỗng nhiên ai cũng

cảm thấy bị “pressure”! Vậy mà trước đó các anh đã khuyên mọi người nên thông dong thành thoi trong khóa tu này... talking about “công án”! ☺ Lúc ấy, tôi không khỏi nghĩ tới anh Minh Nguyên, có anh thì anh sẽ làm ngay cho mỗi người một bài. Tưởng chỉ có mình có ý nghĩ này thôi té ra ngày hôm sau các bạn khác cũng nói như vậy.

Cũng như khóa tu lần trước, một trong những chuyện đầu tiên tôi làm sau khi thu xếp xong hành lý vào phòng là tìm xem coi mình được phân chia công việc “chấp tác” như thế nào. Chị Diệu An năm nào cũng chu đáo phân công cho mọi người và dán bảng chấp tác trên cánh cửa phòng ăn để tiện việc nhắc nhở. Thấy tên mình trong nhóm dọn dẹp nhà bếp sau buổi ăn tối ngày thứ Sáu là tôi yên chí lớn... “làm sớm nghĩ sớm”! Tối thứ Sáu tôi phụ các anh chị dọn dẹp rửa chén bát xong, cuối buổi tôi mới biết là có chuyện phải lau nhà nữa. Bà chủ bếp chỉ cho tôi thùng nước và cái chổi lau nhà... “industrial strength”! Chà, lần cuối cùng tôi sử dụng những dụng cụ này cũng lâu lắm rồi đó, có lẽ cũng hơn hai mươi năm trước, thuở vừa mới chân ướt chân ráo ở xứ Mỹ này, vừa đi học ban ngày, vừa đi lau chùi quét dọn ban đêm. Bây giờ sử dụng lại những đồ chổi nhà này tôi thấy mình cũng còn... “nhuyễn” lắm chứ, hóa ra cái “nghề” ngày xưa của mình bây giờ cũng còn hữu dụng lắm! Chị Huệ Mai cũng khen, hỏi làm sao mà tôi biết lau nhà hay vậy, tôi chỉ cười mà nói ngày xưa có làm rồi nên cũng biết.

Vừa làm tôi vừa nhớ lại những năm tháng xa xưa, ngày ấy chỉ có một thân một mình, không có gia đình, mỗi tối đi làm tôi cảm thấy tủi thân lắm, một phần vì cho là công việc thấp kém.

Bây giờ cũng lại một công việc này tôi lại thấy vui, thấy hạnh phúc trong lòng, không thấy thấp kém một chút nào cả, vì chia sẻ và đóng góp được với tăng thân cho khóa tu. Thật là muôn sự cũng chỉ ở cái “tâm” của mình mà thôi, lại một nhắc nhở nữa về cái “ngã” của mình! Thế là ngày hôm sau, nghe bà chủ bếp nói là cần phải lau luôn phòng ăn, mặc dù tôi không “bị” phân công hôm ấy, tôi cũng tình nguyện làm luôn, lau hết cả cái nhà ăn và nhà bếp. Đã vậy lại còn được bà ấy khen là “you are so meticulous!” – làm quá kỹ! Bà ấy gọi tôi là “he’s my mob man!”, cuối ngày lúc nào bà cũng chấp tay búp sen cúi chào tôi với một nụ cười biết ơn thật tươi! Hạnh phúc chỉ có bấy nhiêu đó thôi các bạn ạ! Và đúng là nó có mặt ở những nơi mình không ngờ nhất, tôi cảm thấy thật may mắn mình đã có mặt để nhận ra nó. Tôi viết những dòng này để riêng tặng chị Diệu An để chị khỏi phải áy náy trong lòng về chuyện đã phân công hơi “nhiều” cho tôi kỳ này. Tôi phải cảm ơn chị thì mới đúng, nhờ chị mà tôi đã được “hưởng” một niềm hạnh phúc thật bất ngờ và đặc biệt. Cảm ơn chị thật nhiều!

Trở lại chuyện bài kệ, bây giờ nghĩ lại tôi càng thấy đề nghị của anh Minh Tánh thật hay, quả là một cơ hội cho mọi người “dừng lại”, quán chiếu để thấy rõ hơn mình đang ở đâu trên con đường thực tập của bản thân. Bài kệ của tôi xoay quanh đề tài “hơi thở chánh niệm” mà anh Minh Tánh đã chia sẻ với chúng ta cách đây vài tháng. Từ hôm được nghe bài pháp thoại đó của anh, tôi có để ý hơn đến hơi thở của mình và nhận ra một điều là quả không dễ để dừng lại trong giây phút hiện tại này. Minh lúc nào cũng còn bị vương vấn bởi những chuyện đã qua hoặc luôn bị cuốn hút vào những dự tính,

lo âu cho tương lai sắp đến. Anh Minh Tánh kể lại chuyện lúc ở khóa tu làng Mai đi đến đâu cũng thấy câu nhắc nhở “Thờ đi con!” của sư ông. Tôi có nói đùa với các bạn là bài kệ của tôi chỉ có một chữ “Thờ” mà thôi. Đơn giản như vậy mà còn chưa nhớ và chưa thực tập nổi, huống hồ gì là cả một bài kệ! ☺

Vậy mà hôm sáng thứ Bảy lúc ngồi thiền vào buổi sáng sớm tự nhiên những dòng kệ hiện ra trong đầu như một sự nhắc nhở:

Quá khứ đã qua rồi

Tương lai thì chưa tới

Chỉ còn ngày hôm nay

Hơi thở và nụ cười

Không những trở về với hơi thở mà thôi, còn cần phải nở thêm một nụ cười buông xả nữa! Đọc đi đọc lại, cũng thấm thía lắm, quả thật đây là những gì tôi đang cần phải thực tập lúc này.

Vậy là tôi yên chí lớn! Có bài kệ rồi, tuy có vẻ hơi “đạo văn” một chút nhưng cũng không sao, miễn là nó nhắc nhở đúng chuyện của mình là được. Sáng chủ nhật, tôi ở lại phòng trông cu Th. cho chị NHC đi thiền buổi sáng, tôi cũng ngồi thiền, nhìn ra ngoài cửa sổ, thấy trời đang sáng dần, sương sớm mai phủ đầy cây cỏ, một ngày mới đang bắt đầu. Một bài kệ khác bỗng hiện đến trong đầu, tôi cũng hơi ngạc nhiên khi những ý tưởng này đến với mình.

Một ngày mới

Một con người mới

Thân và Tâm

Tờ giấy trắng tinh khôi

Hơi thở

Mặt trời tinh thức

Có lẽ bài pháp thoại của anh Minh Đức ngày hôm trước đã để lại một ấn tượng trong lòng tôi. Anh nói về những chủng tử, nhân duyên, sự tươi tắn đang có mặt trong từng giây phút của cuộc sống. Và nhất là lúc nào mình cũng có cơ hội để làm mới, làm cho tốt hơn con người của mình, lúc nào mình cũng có khả năng chọn lựa những gì cần phải được tươi tắn. Lúc nào cũng có thể là lúc ban đầu, lúc nào mình cũng có thể đang là một tờ giấy mới trắng tinh, và mình cần phải cẩn thận với những gì mình sẽ viết vào đó. Nhưng làm thế nào để mình không làm cho tờ giấy đó hoen ố đi? Chính cái hơi thở trong chánh niệm ấy sẽ giúp soi sáng cho những gì mình làm để tươi tắn hay tạo duyên cho những chủng tử thiện trong con người, hoặc giúp chuyển hóa những chủng tử bất thiện. Đọc bài kệ này tôi lại thấy sâu sắc hơn công năng của ánh sáng chánh niệm, không những giúp mình quay trở về với thực tại mà còn có khả năng hướng dẫn cho mình tiếp xúc với đời sống làm những chuyện lợi lạc.

Tôi cảm ơn hai anh giáo thọ đã bỏ ra rất nhiều công sức trong những ngày qua để sửa soạn và hướng dẫn chu đáo cho khóa tu. Tôi cảm ơn các chị (you know who you are!) đã đảm đang, lo lắng, sắp xếp mọi chuyện “behind the scene” để khóa tu hoàn thành tươm tất. Tôi cũng biết ơn các bạn và các bác trong tăng thân đã có mặt trong khóa tu để tạo nên một môi trường tu tập thật thanh tịnh và ấm cúng, mặc dù trời bên ngoài lúc nào cũng lạnh ướt, mây đen phủ lấp. Bây giờ về lại với cuộc đời thường nhật, tôi vẫn còn cảm nhận được năng lượng tinh thức từ khóa tu, cảm thấy mình sâu sắc hơn một chút trên con đường thực tập.

Hôm nay ngoài trời nắng đã lên sau những ngày mưa gió, trong lòng tôi cũng cảm nhận được một phần ánh sáng chánh niệm đã được thắp lên qua khóa tu. Mùa Xuân đang trở về, cây cối đang đâm chồi, không bao lâu nữa một màu xanh tươi mát của sự sống lại trở về. Tôi nghĩ công phu thực tập của tăng thân cũng đang kết thành những hoa trái của sự an lạc, thanh thoi, vững chãi trong từng hơi thở và những nụ cười thật trọn vẹn của các bạn.

Quảng Văn



Một Bài Kệ

Đêm về ngủ mộng vui

Sáng ra nhận cuộc đời

Buồn vui từng hơi thở

Cố không quá ba hơi

Quảng Minh Nguyên

Tìm Được Tâm An

Tâm Khai Ngộ

Khóa tu Sinh Thức mùa Xuân năm 2005 mang nhiều nét sắc thái đặc biệt, khác với những khóa tu trước là vì lần này anh Minh Tánh đề nghị các thiền sinh dừng lại không những là chỉ để thở mà còn là để làm thơ ☺. Một khi tâm không bị vướng mắc, níu kéo của quá khứ và tương lai, các Bác, các Cô và các Anh Chi đã thành những nhà thơ sống sâu sắc trong chánh niệm. Trong buổi chia sẻ cuối cùng của khóa tu, Tâm Khai Ngộ đã được nghe nhiều bài kệ thật hay vì chúng là những phản ánh chân thật về sự hiểu biết, giác ngộ về vị trí của chính mình trên con đường tu tập từ người viết. Tất cả là một món quà quý, để lại một nét sâu đậm trong tâm của Tâm Khai Ngộ về khóa tu này.

Từ khi rời khóa tu, TKN đã thường xuyên dùng những câu kệ của chính mình đã tự làm ra trong khóa tu sau đây để giúp mình được sống an lạc, được tiếp xúc trọn vẹn với hiện tại trong chánh niệm:

*Trú trong hơi thở
Phiền muộn buông rơi
Dừng lại nơi này
Tìm được Tâm An*

With metta,
Tâm Khai Ngộ

Bài Kệ Biết

Tâm Minh Ân

Có lẽ các bác trong khóa tu đều cảm nhận như nhau là tuy Khóa Tu mùa Xuân vừa rồi tuy mưa nhiều nhưng ai cũng cảm thấy ấm áp trong lòng. Riêng Tâm Minh Ân thì lại còn thấy vui vẻ hơn những kỳ trước vì hai cháu Sơn và Diệu Hải đều rất hòa đồng trong hai nhóm Trúc Xanh và Sen Búp. Đó là nhờ các anh Giáo Thọ, anh chị Minh Tuệ và Diệu Ngọc, Phúc Bình và Diệu Quyên, chị Tâm Khai Ngộ và một số nữa mà Tâm Minh Ân có lẽ không biết.

Sau cùng là Tâm Minh Ân xin cảm ơn hai anh Giáo Thọ đã cho những bài Pháp Thoại thật hay và hữu ích cho cuộc sống hàng ngày. Tuy đã có những hình ảnh trong đầu nhưng chính vì lời nhắc nhở qua bài Pháp Thoại nên bốn câu kệ Tâm Minh Ân xin đặt tên là *Kệ Biết* đã được viết xuống rất thoải mái như sau:

*Mỗi ngày mỉm cười mới
Biết dừng trong chánh niệm
Biết mình để thêm bớt
Biết tiến cũng như lui*

Lời ít nhưng tâm nhiều.

Tâm Minh Ân

