

COMPASS SPIRIT MONTREAL



Tháng 7 – 2017

Thiền Định cho Tôn Giáo Hòa Hòa

Hội Từ Bi Phụng Sự vùng Orange County, California xin mời tất cả các bác, các anh chị trong cộng đồng tham gia chương trình Thiền Định cho tôn giáo hài hòa vào ngày 8 tháng 7, từ 9g sáng tới 3g chiều tại Long Beach Convention Center, CA. Chương trình này là một sự chia sẻ về kinh nghiệm tâm linh giữa các nhóm tôn giáo: Công Giáo, Hồi Giáo, Tin Lành và Phật Giáo. Mỗi nhóm đều có phương thức giúp chúng ta đạt tới sự yên tĩnh, an bình và hài hòa.

Mời các bác nghe bài giảng và cuộc họp báo (tiếng Anh và Việt):

[Thiền Định cho Tôn Giáo Hòa Hòa](#) [Thầy Hằng Trường](#) [Press Conference MRU July 2017](#)



Pháp âm

[Khai Tâm TV608-Tu 6 Pháp Thu Nhân 1](#)

[Khai Tâm 609 - Tu 6 Pháp Thủ Nhân 2](#)

[Radio Khai Tâm - Lạc Tru Sinh Tử](#)

[Ngũ Hoàng Thệ Nguyễn-Phần 3](#)

Ngày Tổng Khai Giảng

Cả tháng trước, mọi người nô nức chuẩn bị cho ngày khai giảng 4 tháng 6 tại trụ sở mới của hội. Ngoài việc lo sơn phết, trang hoàng lại phòng ốc, bàn soạn chương trình cho ngày khai giảng, chuẩn bị bài giới thiệu về hội, lên chương trình các lớp mới, ban ẩm thực còn lo chọn menu và chuẩn bị những món chay ngon. Huấn luyện viên cũng như học viên các lớp hăng say tập dợt kỹ càng cho phần trình diễn tài chi của mình - chỉ mong giới thiệu những tinh hoa, ích lợi của môn Tài Chi Tổng hợp ở nhiều trình độ và nhiều thể loại khác nhau; từ Dưỡng Sinh cho người cao niên, đến Càn Khôn Thập Linh, Càn Khôn Liên Hoàn.

Các bác trong lớp cao niên, có bác đã trên 85 tuổi, lần đầu tiên được trình diễn Dưỡng Sinh trước công chúng, lòng nao nức và khắp khởi vui. Và còn đề nghị để nhạc trong lúc trình diễn - mà không sợ bị chia trí, quên các thế tập.



Các bác đang trình diễn màn Dưỡng Sinh cho người cao niên của lớp mình.

Mời các bác, các anh chị xem video về buổi tổng khai giảng:

[Open House Can Khon Thap Linh](#)

Ngoài những màn trình diễn Tài Chi công phu, hấp dẫn, những món chay ngon miệng, những nụ cười hồn nhiên, tiếng trò chuyện giòn tan, mọi người cùng nao nức ghi tên tham dự buổi Thiền Trà, lần đầu tiên làm hai lần trong cùng ngày cho quần chúng. Trà Khách không cần có kinh nghiệm về thiền. Trà Sư hướng dẫn Trà Khách cách uống trà, làm sao để trực nhận Chân Tâm.



Bằng chính sự im lặng, lắng dừng mọi tạp niệm, chuyên chú vào hơi thở, an nhiên trong từng cử chỉ, Trà Sư tạo ra bầu không khí thanh thản, trang nghiêm, tĩnh lặng khiến Trà Khách cảm nghiệm được sự thanh tịnh nội tại, từ đó cảm nhận được Chân Tâm.

Mời xem bài ngày Tổng Khai Giảng trên Thời Báo:

[Hội Từ Bi Phụng Sự khai giảng trụ sở mới](#)





Lịch trình các lớp tại Trung Tâm 8059 St-Michel

Bắt đầu từ tuần 12/6, tại Trung Tâm chính có những lớp Taichi mới sau đây:

1) Trình độ sơ cấp (cũng thích hợp cho các bác cao niên)

Sáng thứ Hai: 9g00 - 11g00

Sáng thứ Năm: 9g00 - 11g00 (bắt đầu tháng 7)

Sáng Chủ Nhật: 10g00 - 12g00

2) Trình độ trung cấp

Tối thứ Tư: 19g00 - 21g00

3) Trình độ cao cấp

Sáng thứ Tư: 10g00 - 12g00

Sáng thứ Sáu: 10g00 - 12g00

Sáng Chủ Nhật: 10g00 - 12g00

4) Sống vui khỏe (bắt đầu tháng 7)

Dành cho các bác chưa từng tập Càn Khôn Thập Linh hay muốn tạo một nền căn bản vững chắc về môn này.

Tối thứ Ba: 19g30-21g30

Và lớp thiền an nhiên tự tại sơ cấp

Tối thứ Năm: 19g30 - 21g00

Sáng thứ Bảy: 10g30 - 12g00

Tùy theo nhu cầu, có thể sẽ có thêm những lớp mới tại trung tâm trong tương lai.

Để biết thêm chi tiết về các lớp, xin các bác liên lạc với chị Chi:

Điện thoại: 514-738-8905

Điện thư: echi.pham@gmail.com

Sinh hoạt sắp tới

1) Khoá Bò Tát Đạo

Khoá Bò Tát Đạo trực tuyến hàng tháng: **15 & 16 tháng 7 (10g00 - 21g00)**
8059 đường St-Michel.

Để biết thêm chi tiết về khoá Bò Tát Đạo trực tuyến, xin liên lạc bằng điện thoại **chị Trang**
514-377-9035 hay email về: tranluong2275@gmail.com

2) Sinh hoạt thường niên ngoài trời (picnic)

Sinh hoạt thường niên ngoài trời sẽ được tổ chức vào ngày **thứ Bảy 22/7** tại **Parc Angrignon**
(metro Angrignon): **3400 boul. Trinitarian.**

Đây là một dịp gặp gỡ, sinh hoạt trong bầu không khí trong lành mùa hè của đại gia đình Hội Từ Bi Phụng Sự Montreal. Kính mời các bác học viên các lớp thiền, taichi, bồ tát đạo, thiện nguyện viên cùng gia đình và thân hữu tham dự. Xin các bác ghi danh qua các anh chị huấn luyện viên trong lớp.

3) Khoá huấn luyện



"Hãy làm huấn luyện viên iTC, trở thành bồ tát!"

Khoá huấn luyện cho các huấn luyện viên và khóa thi lấy bằng dạy Càn Khôn Thập Linh trong tháng 8 với Global ITC, tại trung tâm của hội TBPS, **8059 St-Michel.**

- **Từ 17 đến 20 /08:** Dành cho huấn luyện viên

- **Từ 21 đến 27/08:** khóa huấn luyện thi lấy bằng huấn luyện viên CK10 dành cho các ứng viên và các học viên muốn học dự thính. Tất cả huấn luyện viên, học viên từng học qua 10 thể căn bản Càn Khôn Thập Linh, hoặc những ai muốn trở thành huấn luyện viên, muốn hiểu rõ thêm về môn này đều nên tham dự. Chúng ta sẽ ôn lại những kỹ thuật và phương pháp giảng dạy.

Mọi thắc mắc về chương trình huấn luyện này xin liên lạc với:

Chị Thắm: 514-702-8989

Chị Liên: 514-362-1794

Càn Khôn Thập Linh

Càn Khôn Thập Linh là một phần trong môn Taichi Tổng Hợp (integral Taichi hay iTC), là một môn thể dục dưỡng sinh do Thầy Hằng Trường sáng lập.

Càn Khôn Thập Linh gồm 10 thế. Mỗi thế là một biểu hiện của triết lý Càn Khôn, triết lý nối liền đạo trời (chân lý, như lý nhân quả) và đạo đất. Đạo đất cũng có nghĩa là đạo lý làm người (như là có hiếu với cha mẹ). Nếu mình sống mà không nối liền được triết lý theo đạo trời và triết lý làm người thì khó mà khỏe được.

Khi ta tập, mỗi thế đi đôi với một khẩu quyết hàm chứa nhiều ý nghĩa và liên hoàn, nối tiếp, bổ túc cho nhau trong một chuỗi động tác với nội dung phong phú, tượng trưng cho con đường tu học.

Do đó, môn này tốt cho cả thân lẫn tâm.

Tốt cho thân

Tập Càn Khôn Thập Linh, năng lượng được hanh thông, lưu chuyển, tiếp thông, không bị trở ngại.

Tốt cho tâm

Triết lý CK10 dựa theo tinh thần Bát Nhã. Bát Nhã là khả năng không ngừng tiến hóa, không ngừng vượt thoát ra khỏi bản ngã.

Bốn thế đại biểu cho tinh thần **vượt thoát** này là:

1- Cóc nhảy ra khỏi đáy giếng

Giếng là biểu tượng của bản năng sinh tồn, sự sợ hãi.

2- Trâu ra khỏi vũng bùn

Bùn tượng trưng cho dục vọng, thí dụ như sự lười biếng, tham ăn...

3- Hạc bay ra khỏi ngọn đồi

Ngọn đồi tượng trưng cho sự chấp trước vào danh vọng...

4- Rồng bay ra khỏi ngọn núi

Khởi tập quán, thói quen từ lâu đời, thí dụ như sự chấp trước vào cặp đối tượng, chủ thể.



Vượt thoát rồi **tự tại** trong mọi thời mọi lúc.

Tự mang ý nghĩa của chân lý, ra ngoài bản ngã, là phật tánh (không phải cái tôi). **Tại** là ngay đây.

Tự tại là vượt ra ngoài bản ngã, nghĩ cho người khác, lắng nghe nỗi khổ của người khác. Sự chuyển di của chủ thể từ mình (bản ngã) ra chỗ khác (như là lòng từ bi) làm cho mình tự tại.

Khả năng chuyển di ra khỏi sự cột cứng vào cái tôi (chuyển tới người khác, tới chân lý, đức phật, quá trình không ngừng đổi thay...) là bát nhã.

Tự tại mang những đặc tính như là không sợ hãi, vui vẻ, nhẹ nhàng, tự chủ...

Bốn thể đại biểu cho tinh thần tự tại này là:

1- Phương hoàng bay lượn trong không gian, nhẹ nhàng

Tâm không dựa vào đâu cả (ưng vô sở trụ), rất tự tại, không bị ràng buộc, bay khắp mọi nơi.

2- Cọp hoàn toàn không sợ hãi trong rừng

Rừng đại biểu cho vùng tư duy, tư tưởng, rất mạnh mẽ. Tượng trưng cho sự thay đổi kiến giải cực đoan, hợp nhất với trung đạo, phá trừ chấp trước.

3- Bướm là sự cân bằng giữa thân và tâm

Tự chủ, nhẹ nhàng đứng trên cành hoa: *Hình ảnh rất nhẹ nhàng. Mở rộng tâm lượng, thay đổi kiến giải. Sự thăng bằng là sự cân bằng giữa tâm linh và vật chất trên nhụy hoa.*

4- Rùa tự do, tự tại dưới nước và trên bờ

Động tác tay làm thành vòng tròn xoay chuyển từ nhân tới quả, từ quả tới nhân: Triết lý nhân quả như bóng theo hình, vòng tròn dù là thuận hay nghịch đều có thể hoà hợp được. Đó là sự tự tại trong cuộc sống.



Cuối cùng là đạt tới sự **hài hòa** với trời đất đưa tới sự cảm thông, không mâu thuẫn, tương trợ, nối kết, nhường nhịn, tha thứ, nhẹ nhàng trong hành động, lời nói (sự hòa điệu). Chuyển đi ra hình tướng nào khác để hòa hợp, thích ứng với người, không ngừng thay đổi chính mình để sống hài hòa với người và với chân lý cần khôn.

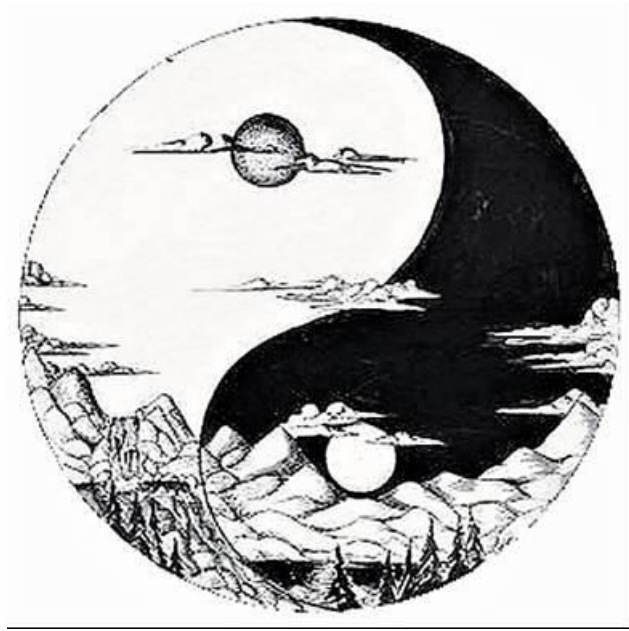
Hai thể đại biểu cho tinh thần hài hòa này là:

1- Càn

Hai tay tạo thành 1 vòng tròn ngang (dương), hài hòa với đường thẳng dương tính lên xuống, trục trời, đất. Càn còn mang hình ảnh của bình minh, sự khởi đầu của một ngày mới. Từ cốt lõi, năng lượng được khởi động, để từ đó, tiến hóa không ngừng.

2- Khôn

Hai tay tạo thành 2 vòng tròn dọc (âm) hài hòa với năng lượng của mặt đất. Khôn tượng trưng cho đất, cho sự tĩnh lặng, chứa đựng, bao dung (tĩnh hóa). Vì là thể cuối cùng, khôn còn mang hình ảnh của hoàng hôn. Hoàng hôn kết thúc một ngày, không còn thấy mặt trời nữa nhưng mặt trời lúc nào cũng hiển hiện.



CK10 dựa vào tinh thần không ngừng vượt thoát, tự tại và hài hòa, là quá trình sống để không ngừng nhận tri, không ngừng thay đổi cái nhìn, hướng về chân, thiện, mỹ.

Mời các bác nghe:

[Tinh hoa Càn Khôn Thập Linh](#)

[Càn Khôn Thập Linh và 5 Thời Giảng Pháp Của Đức Phật](#)