

# *Compass Spirit Montreal*



Tháng 9-2017

## Pháp Âm



[Sống Đời Toàn Diện - Lục Ba La Mật](#)

[Bồ Tát Đạo - 12 con giáp](#)

[Khai Tâm TV 614 - Đại Cương Kinh Hoa Nghiêm \(Phần 1\)](#)

[Khai Tâm 615 - Đại Cương Kinh Hoa Nghiêm \(Phần 2\)](#)

[Đối Thoại Tâm Linh](#)

## Khoá huấn luyện Càn Khôn Thập Linh

Ngày 17/8 bắt đầu khóa học bổ túc cho các huấn luyện viên Càn Khôn Thập Linh. Khai Nghiê, thuộc iTC Global, vừa xong một khóa huấn luyện từ xa, đã không nghỉ ngơi, đến huấn luyện cho các anh chị em vùng Montreal ngay sau đó. Trong vòng 4 ngày, Khai Nghiê chỉ dẫn cho 31 anh chị em huấn luyện viên hiểu một cách sâu sắc hơn về các cách thở, các buổi tập đã làm tăng năng lượng của nhóm lên rất nhiều.



Rất cảm kích Khai Nghiê đã hết lòng tận tâm, đem kinh nghiệm và lòng đam mê về môn này chia sẻ với các anh chị em, đúng với tinh thần bồ tát.

Tiếp theo là khóa huấn luyện thi lấy bằng. Các thí sinh phát tâm muốn trở thành huấn luyện viên cùng các bác muốn trau dồi thêm kiến thức về môn này từ các vùng Côte-Des-Neiges, St-Laurent, St-Michel và Longueuil tới tham dự. Ai cũng cảm thấy học hỏi được rất nhiều về môn này. Ngày 27/8, một buổi lễ phát bằng cho 10 huấn luyện viên mới đã diễn ra tại trung tâm St-Michel. Xin chúc mừng tất cả các tân huấn luyện viên, chúc các anh chị hăng hái, đem khả năng và những điều hay mới học được làm hành trang trên con đường phục vụ các bác.

Xin chia sẻ cảm nghĩ của một thí sinh như sau:

*Tôi rất dị ứng với từ " thi". Có lẽ cuộc đời tôi đã nhiều kinh nghiệm khổ sở qua các kỳ thi, với lối học từ chương của VN thuở đó. Nhưng Thầy dạy lúc nào cũng phải thăng tiến, dù ở tuổi nào. Với số tuổi đã lớn, tôi không mong sẽ khỏe hơn hoặc sáng suốt hơn trong những năm tới nên tôi quyết định đối diện với " stress " của khoá thi. Tôi ghi danh dự thi, dù các thể tôi còn sai nhiều.*

Một ngạc nhiên rất lớn, sau vài ngày học với Khai Nghiêm, tôi cảm thấy CK10 rất thú vị. Tôi hiểu rõ hơn ý nghĩa động tác và khẩu quyết, tôi nghĩ đến ý nghĩa khi tôi làm. Trườn người tới trong thế con Trâu, tôi thấy mình đang cố gắng vượt ra khỏi các dính chặt do dục vọng lôi kéo. Lúc làm con Cóc, khi nhảy lên, tôi cảm thấy mình đang nhảy mạnh để thoát khỏi cái nơi thấp nhất, nơi mà bản năng sinh tồn mạnh nhất, sự sợ hãi cao nhất.

Các khoá học trước tôi chỉ được chú trọng về kỹ thuật. Huấn luyện viên phải làm thế cho đúng và đẹp. Tôi cảm nhận nhiều áp lực, vì tôi biết và bắt đầu tập CK 10 ở tuổi 60. Xương tôi đã cứng không còn dẻo như những người trẻ. Tôi rất nản lòng khi không thể thẳng tay trong thế con Rồng. Một anh huấn luyện viên hỏi tôi : " chị có tật tay phải không ? ". Sau đó, tôi không lo sợ vì tay không thẳng, mà khi rảnh tôi nghiêng người, duỗi tay ngang đầu. Tôi nghe căng một bên xương sườn, xương sống dẻo hơn, tôi ít mỏi lưng hơn khi ngồi lâu. Một thời gian, tôi ngạc nhiên thấy mình có thể thẳng tay nhiều hơn trước. Tôi hiểu do chấp chặt vào ý nghĩ "phải" thư giãn, tôi dính vào đối tượng đúng sai, và tôi không thể thư giãn.

Tôi hy vọng có thể chia sẻ với các học viên, giúp họ vui, phấn khởi hơn khi làm các động tác với ý nghĩa mà không phải tập vì sợ bệnh về sau, hoặc một lo sợ nào đó.

Tôi thay đổi tầm nhìn, tầm nhìn về CK10. Cám ơn Khai Nghiêm đã cho tôi sự đam mê tập CK10.

## Chúc mừng các tân huấn luyện viên khóa 2017 Montreal!



**Khoá Bồ Tát Đạo** trực tuyến hàng tháng:

**Thứ Bảy: 2 tháng 9 (10 g - 21 g)**

**Chủ Nhật: 3 tháng 9 (11 g - 21 g)**

Địa Điểm: **8059 St-Michel.**

## Hội Nghị thanh thiếu niên hội Từ Bi Phụng Sự 2017

Vào ngày 26 tháng 7, con đáp chuyến bay tới Virginia để tham dự Hội Nghị trong vòng sáu ngày. Hội Nghị được tổ chức như một trại hè bởi một vài người trẻ tài năng và tận tâm mà con đã có cơ hội gặp gỡ, cùng với 75 người tham dự khác. Với sự giúp đỡ của các tình nguyện viên của hội Từ Bi Phụng Sự Miền Đông Virginia, trại đã hoàn toàn thành công. Từ việc đón tiếp các em từ sân bay đến khách sạn, đến việc phục vụ các bữa ăn hàng ngày, đến việc tổ chức các hoạt động thật phong phú ... - mọi thứ đã được xếp đặt rất chu đáo. Các hoạt động bao gồm thăm viếng Washington DC, phát thức ăn cho những người vô gia cư, leo núi, chèo thuyền, ... - thật thú vị! Trại này cho con một cơ hội khám phá những loại thiền khác nhau (cảm kích, thiền trà, thiền định). Nó cũng tạo ra một nền tảng cho những người trẻ trong lớp tuổi vị thành niên và các trẻ em từ Virginia, Texas, Pháp và Canada kết nối, tạo ra tình bằng hữu thân thiết.

Trong khoảng thời gian ngắn đó, chúng con đã học cách chăm sóc cho nhau, chia sẻ những tiếng cười. Đó là những kỷ niệm làm hành trang mà con đã mang về Montreal.

Hơn nữa, sự nhiệt tình, sự chăm sóc tận tình, chu đáo và chân thật của mỗi tình nguyện viên và người lãnh đạo làm cho con thật là xúc động. Giống như một loại virus, tinh thần tích cực này lan rộng khắp trại, vì mỗi người tham gia học cách chăm sóc nhiều hơn cho những người xung quanh. Chỉ trong 6 ngày, người tham gia và lãnh đạo trở thành một gia đình nhỏ, làm cho ngày cuối cùng thêm khó khăn. Sự chia ly rất buồn bã, nhưng sự phấn khởi đã tràn ngập trong ý nghĩ của trại sắp tới.



Con nhận được cảm hứng và cảm xúc từ Long-Nghi, một trong những người lãnh đạo trại. Anh đã làm một công việc thật tuyệt vời trong việc lãnh đạo các buổi thiền, và đã có bài phát biểu đáng nhớ trong phần hội nghị trại. Cuối cùng, con rời Virginia với cảm giác đổi mới, nhưng cũng bồi hồi. Trong một xã hội mà mọi thứ lu mờ, những khóa tu như thế này rất cần thiết. Nó không chỉ giúp giảm bớt sự căng thẳng trong cuộc sống đấu tranh hàng ngày, mà nó còn tạo ra cơ hội học hỏi về việc giúp đỡ lẫn nhau. Mọi người cũng có cơ hội để tập cách sống sao cho trật tự hơn, cho có nhiều tình thương hơn.

Con nghĩ đến tầm quan trọng của việc có một tổ chức như thế này ở Montreal. Có lẽ đã đến lúc bắt đầu một nhóm thanh niên ở đây!

# Tam Đức (tiếp theo)

(Trích từ quyển Xuất Gia Vị Tha-chương trình XGVT 2015-2016-Thầy Hằng Trường)

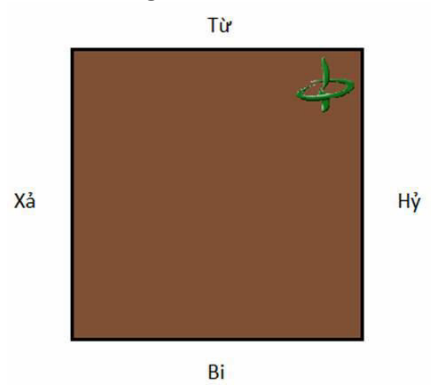
## 2- Giải thoát (tọa cụ):

Giải thoát là đức thứ nhì. Pháp thân là bản thể của Chân Tâm nhưng tướng trạng của Chân Tâm là sự giải thoát tuyệt đối ở mọi nơi mọi thời. Tướng trạng đó là quang minh bất tận, vô lượng vô biên mà không gì ngăn cản sự tự do tự tại tỏa lan của quang minh được. Trong thực tế thì tánh giải thoát đó biểu hiện ra sao?

Theo như kinh Hoa Nghiêm, vị Bồ Tát đã chứng giải thoát thì hoàn toàn vị tha trong mọi việc làm, động cơ của Ngài không bao giờ ích kỷ, tiếc nuối vật gì sở hữu, bố thí là việc Ngài làm hoài không thôi, hy sinh từ việc nhỏ cho tới việc lớn, thành tựu công đức tu hành của người khác, xây dựng đời kẻ kém may mắn...như thế, Ngài không hề nhàm chán trần gian, cũng không hề bị kẹt trong trần tục, không hề mong cầu chứng đắc Niết Bàn nhưng không hề xa cách với cảnh giới Niết Bàn...Nói cách khác, lúc nào Ngài cũng tự tại giải thoát, tuy ở với chúng sinh nhưng tâm thức ở trong thắng cảnh, tuy giúp người giúp đời mà không hề bị chủ thể 'cái tôi' lôi cuốn. Ngài giải thoát tự tại ngay trong trần gian ô nhiễm mà chẳng rời trần gian.

Đặc tánh giải thoát đó được gói ghém trong hình ảnh tọa cụ. Tọa cụ là một miếng vải nhỏ có kích thước vừa đủ để một người ngồi trên đó gọn gàng xếp bằng.

Trên mặt triết lý, tọa cụ tượng trưng cho bốn đặc tánh của giải thoát gọi là Niết Bàn Tứ Đức: Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Như thế, khi ta ngồi trên tọa cụ là ta ngồi trên giải thoát, hoàn toàn an ngự trên bản tánh Niết Bàn.



Đối với hành giả Hoa Nghiêm Tông thì Niết Bàn Tứ Đức là quả địa của Tứ Vô Lượng Tâm: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Rằng:

- Khi nhân địa tu lòng Từ (tánh dễ thương, hiền hậu, giàu lòng tha thứ đối với tất cả chúng sinh hữu duyên hay vô duyên, để cảm động và cảm hóa mọi tâm tư) thì quả địa là tánh Thường (permanence).

- Khi nhân địa tu lòng Bi (tình thương không điều kiện lan tỏa tới mọi con tim cho tới khi chủ thể tiêu dung trong tình thương vô lượng) thì quả địa gọi là Ngã (self).

- Khi nhân địa tu lòng Hỷ (xu hướng an định, thâm sâu, luôn tạo hạnh phúc an vui và giải thoát tới mọi chúng sinh) thì quả địa là Lạc (joy).

- Khi nhân địa tu lòng Xả (cho ra mọi sở hữu, bố thí tạo an lạc, cúng dường tất thấy chúng, hóa giải tất cả chấp, cởi thoát mọi thứ kẹt) thì quả địa là quả Tịnh (purity).

Như thế, khi chúng ta xuất gia vị tha, hãy luôn luôn nhớ mỗi khi ngồi trên tọa cụ là mình đang trở về ngồi trên nhà Phật. Những đặc tánh của tọa cụ chính là cái nhà chân chánh của mình chứ nhà bằng vật chất không phải là nhà thật, mà thân xác này cũng không phải là nhà của mình. Chỉ có từ, bi, hỷ, xả là cái nhà chân thật mà thôi.

Tóm lại, tọa cụ là biểu tượng của tánh giải thoát, một trong ba đức mà đức Thế Tôn truyền lại cho chúng ta. Mỗi khi chúng ta ngồi trên tọa cụ, mình hãy khởi lòng cảm kích đức Phật đã ban cho ta một cái nhà rất thâm sâu, giúp ta trực nhận tánh giải thoát.

(còn tiếp)

Xin các bác ghi danh khóa Xuất Gia Vị Tha qua trang mạng:

[2017 XGVT & BTHP Registration](#)

Tất cả ý kiến và đóng góp xin gửi về: [thuyv@videotron.ca](mailto:thuyv@videotron.ca)