



### NEWS FROM COMPASS MONTREAL

## Thế dục CK10 tại Palais des Congrès de Montréal

Đại hội lần thứ 21 của International Congress on Palliative Care năm nay được trường Đại học Mc Gill ở Montréal tổ chức trong 4 ngày 18, 19, 20, và 21 tháng 10 tại địa điểm Palais Des Congrès de Montréal. Trung tâm Hope and Cope của bệnh viện Do Thái đã mời ITC Montréal hướng dẫn 3 buổi tập Tài Chi Tổng Hợp vào sáng sớm từ 7 đến 8 giờ ngày 19, 20 và 21 tháng 10.



Người tham dự đại hội này là các chuyên gia của đủ các ngành nghề có liên quan về sức khỏe và trị liệu cho các bệnh nhân ung thư vào giai đoạn cuối. Họ đến từ 60 quốc gia trên thế giới. Số người tham dự đại hội lần này là 2000 người, tính luôn các thiện nguyện viên.

Thấm và anh Bình phụ trách ngày cuối cùng 21 tháng 10. Bên ngoài buổi sáng sớm hôm ấy mưa nhiều và lạnh nên số người tham dự các lớp thế dục không đông như đã ghi danh. Vì thời gian tập có 1 giờ nên Thấm chỉ hướng dẫn cách thở bụng, làm nóng người, break down thế Càn, thế Trâu, và cuối cùng vẫn có được 10 phút nằm giả chết.

Feedback của những người đi tập: cảm thấy rất thư giãn và an bình sau lớp tập. Tất cả đều muốn tìm hiểu thêm về môn Tài Chi Tổng Hợp. Thấm và anh Bình có nói chuyện sơ qua về philosophy của CK10 và phát pamphlets cho họ để họ có thể vô website của mình. Có một cô đến từ Israel, cha mẹ hiện sinh sống ở Montréal. Cô nói là sẽ khuyến khích cha mẹ cô đi tập lớp CK cao niên. Hy vọng là sẽ có thêm người bản xứ tham gia các lớp ck10 tại Montréal để các anh chị em huấn luyện viên có thêm mạng lưới nhân duyên trong sứ mạng đem đến Sức Khỏe, Hy Vọng và Lành Trị (Health, Hope, Healing) cho mọi người.



## Mùa Thu: Một chút suy tư - Autumn: A Season to Reflect

Có lẽ mùa thu là mùa đẹp nhất ở đây. Những chiếc lá xanh xán xanh biếc đang chuyển sang vàng, hồng, cam rồi đỏ. Canada, xứ của cây phong, của mùa thu nhiều màu sắc và của tuyết trắng xoá với vẻ tinh khiết, tinh lặng, yên bình của vạn vật.

Lá đang se sẽ rơi ngoài hiên. Những con đường đang được dát vàng, tràn ngập lá phong nhiều màu sắc. Vài tuần nữa thôi, cây sẽ trơ cành và tuyết sẽ rơi, ... mùa đông đến.

Thiên nhiên- đẹp vô vàn và là những bài học vô giá, hiển hiện về lẽ Vô Thường.

"Tất cả hành vô thường  
Với Tuệ, quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Chính con đường Thanh Tịnh."  
([Kinh Pháp Cú - Phẩm Đạo](#) - câu 277)

Cây lá sẽ ngủ vùi trong tuyết nhưng sang Xuân lại đâm chồi nảy lộc, mạnh mẽ, xanh tươi đầy nhựa sống. Sự biến chuyển của vạn vật qua bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông- Sinh, Thành, Hoại, Diệt- là một chu kỳ, xoay chuyển không ngừng. Sức sống của cỏ cây vẫn tồn tại mãi- trong cái Vô Thường có cái Thường Hằng Bất Biến. Con người cũng vậy, sẽ trải qua Sinh, Lão, Bệnh, Tử theo lẽ Vô Thường của một kiếp người nhưng Chân Tâm trong mỗi người thì không sinh, không diệt.

"Không có gì sinh ra, cũng không có gì mất đi, tất cả đều là sự chuyển hoá mà thôi"  
"Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme"  
Antoine Lavoisier - cha đẻ của ngành hóa học cận đại.

Autumn is the most beautiful season here. The green leaves are turning to yellow, orange and red. Canada is the country of maple trees, with leaves that turn into many hues in autumn, just before winter that would bring pure white snow, calmness and peacefulness.

Many leaves are falling outside. The streets sparkle with multicoloured leaves. In only a few weeks, the snow will fall onto the bare trees... winter is coming.

Nature is wonderful and it gives many priceless lessons about *impermanence*.

"All conditioned things are impermanent."  
When one sees this with wisdom,  
One turns away from suffering.  
This is the path to purification.  
Buddha  
([Dhammapada, The Path](#) - Verse 277)



The trees will be buried in the cold snow, then they will sprout strongly and full of vitality. The changes of nature through the four seasons of Spring, Summer, Autumn and Winter represent respectively Birth, Formation, Death and Decay. They are undeniable, inescapable facts of nature such as the cycle of life of a any living being (birth, aging, sickness and death) but the True Mind in each of us is not born, nor does it die.

"Nothing is lost, nothing is created, everything is transformed."  
Antoine Lavoisier - the famous French chemist of the 18th century

## Pháp Âm-Dharma Talk

### 5R nên tránh: trích từ 'Pháp Tu Hằng Ngày'

5R là gọi tắt 5 tánh tình và thói quen xấu mà nếu ta phạm, sẽ dễ phá tan hạnh phúc của tha nhân. Do vậy, mình nên học để hiểu và tránh phạm.

1- Ruồng rẫy, nên tránh:

Hãy cảm nhận nỗi đau khổ của tha nhân, khi họ bị ta phủ nhận, khinh bỉ, coi thường.

2- Ra rìa, chớ làm:

Hãy cảm nhận nỗi đau khổ của người bị ta cho ra rìa: khó chịu, uất ức mà không thể biện bạch, tức mà chẳng thể nói ra.

3- Rối ren, đừng tạo:

Rối ren thường đem lại cảm giác ghệt thờ, ray rứt, bức bách, cực kỳ khó chịu vì tiến thoái lưỡng nan.

4- Run rẩy, chẳng gây:

Run rẩy là sợ hãi. Hãy cảm thấu nỗi bất an trong lòng người luôn có sợ hãi, lo âu.

5- Rầu rĩ, thôi ngừng:

Buồn rầu, trầm cảm, đóng cửa với ngoại giới: đó là những tâm thái khiến ta bị trói cứng trong bóng tối của bản ngã và vô minh.

Xin mời các bác nghe thêm về đề tài này trong bài pháp âm mới của thầy: [Hóa Giải 5 chữ R](#)

### **Cultivating with Others: Avoiding 5 R's with Loved Ones**

Our loved ones are most close and intimate with us. Besides our parents, children and siblings, there are also our close friends, colleagues, or close relatives. The sutra teaches that we should be very careful with them; otherwise, it is easy to create animosity, which only takes place with people related to us. Therefore, we should pay attention to five things and avoid doing these five R's, so called in Vietnamese because they all begin with the letter R, as follows:

1. Avoid denying or rejecting someone
2. Avoid causing someone to be left out
3. Avoid threatening or frightening someone
4. Avoid confusing someone or causing someone to be confused
5. Avoid causing someone to grieve or to become depressed



## Sinh hoạt sắp tới - Upcoming event

### Khóa Bồ Tát Đạo

Khóa Bồ Tát Đạo truyền hình qua webcast  
Ngày, giờ: **12-13/11, 10g-16g**  
Địa điểm: **Montreal, Brossard**

### Bodhisattva training session

Bodhisattva training session (via webcast)  
Date and time: **September 3-4, 10:00 to 16:00**  
Location: **Montreal, Brossard**

**Tất cả ý kiến và đóng góp xin gửi về - Please email all suggestions to : [thuy@videotron.ca](mailto:thuy@videotron.ca)**