

Nhìn Xuống Và Ngẩng Cao Lên Với Đời

Đây là bài số bảy trăm ba mươi một (731) của người viết về chủ đề Thiên Nhân trong khu vườn Một Cõi Thiên Nhân của trang văn nghệ ORTB.

Portland đã bắt đầu vào Thu, khí trời đã bắt đầu lạnh. Tôi đi ra ngoài vườn đã phải mặc áo khoác, ban đêm phải mở máy sưởi ấm mới ngủ ngon được.

Tôi thường nói với ông xã của tôi rằng: "Chúng ta có cơm ăn áo mặc đầy đủ, được ở trong ngôi nhà ấm cúng là có phúc lắm rồi. Xin hãy nhìn xuống bên ngoài còn có biết bao nạn nhân khổ sở vì bão lụt Yagi ở Việt Nam, nạn nhân bão Helene ở Mỹ, những kẻ không nhà sống co ro trong những chiếc lều mỏng manh khi trời lạnh, vậy thì đừng có than thở gì nữa nhé!" vì người già ưa than thở, thở than!

Xin hãy Nhìn Xuống Và Ngẩng Cao Lên Với Đời

Hãy nhìn xuống để thấy mình sung sướng
Khi bao người cửa nát với nhà tan
Bởi thiên tai địa họa sống cơ hàn
Không lương thực, kẻ thơ kia đói lạnh

Hãy nhìn xuống đừng để tâm so sánh
Người sang giàu, ta chỉ đủ miếng ăn
Hãy an vui và hãy tự nhủ rằng:
“Chưa chắc chắn giàu sang là hạnh phúc”

Hãy nhìn xuống để thấy mình có phúc
Người ốm đau, ta khỏe mạnh thân tâm
Hạt Từ Bi ráng ươm nụ gieo mầm
Thân khỏe mạnh thì tinh thần an tĩnh!

Hãy nhìn xuống, đừng mưu sâu toan tính
Đừng lọc lừa hại bạn, hại thân nhân
Đời chẳng cần diên đảo với thù sân
Đời cần nhất tình thương yêu quý mến

Ngẩng đầu cao khi tha nhân cần đến
Gieo tin yêu thương mến đến người thân
Hoa từ tâm, BẠN khai mở dần dần
BẠN sẽ thấy đời này còn đẹp lắm

Xin hãy nở một nụ cười tươi thắm
Trao tặng người không phân biệt lạ quen
Như trăng kia vẫn sáng đẹp hơn đèn
Tỏa ánh sáng đến khắp cùng trần thế

**Đừng ngần ngại và cũng đừng chậm trễ
Hãy thương người thì sẽ được người thương
Cuộc đời này tất cả chỉ vô thường
Lòng Nhân Ái Thương Yêu là vĩnh cửu**

Sương Lam



Người viết cũng thuộc loại người có trái tim nghệ sĩ, cũng yêu thơ thích nhạc nên cũng tập tễnh làm thơ viết văn "cho vui với đời".

Ngày xưa còn bé, tôi sinh hoạt trong Gia Đình Phật Tử Chánh Minh ở chùa Giác Tâm là nơi cha mẹ tôi thường đi chùa vì gần nhà. Có thể nói “sự nghiệp văn chương” của tôi bắt đầu từ những bài viết, bài thơ đăng trên những tờ bích báo dán tường của các đội chúng thuộc Đoàn Thiếu Nữ đi tranh tài với các đội chúng thuộc Đoàn Thiếu Niên.

Cái bút hiệu Sương Lam của tôi được bắt đầu từ năm 1961 vì tôi ưa thích màu lam thanh nhã, mơ mơ ảo ảo, khói hương thanh thoát nơi cửa Phật nên tôi lấy tên của tôi ghép vào màu lam để đặt thành bút hiệu ký dưới các bài viết, bài thơ của tôi. Thật tầm thường, thật giản dị, bạn nhỉ? Và cũng từ đó, hình như cuộc đời của tôi cũng giản dị, tầm thường, thanh thoát, mơ màng, lãng mạn như sương lam trên đỉnh núi mà bạn thường thấy vào những ngày chớm Thu nơi xứ người. Thú thật, tôi yêu mùa Thu hơn những mùa khác vì cái thi vị sương lam lãng đãng nhẹ nhẹ quyện vào lá vàng rơi rơi trên hè phố.

Rồi thời gian trôi qua, niềm vui nỗi buồn ngày một nhiều theo với tuổi đời ngày một tăng, thơ văn của tôi theo thời gian có đôi chút ngậm ngùi, vui buồn theo vận nước nổi trôi của đất nước nói chung, của thân phận mình, nói riêng. Bây giờ thơ văn của tôi hướng về thiên nhiên, tâm linh hơn. Mời bạn đọc những vần thơ mới sáng tác sau này của tôi dưới đây:

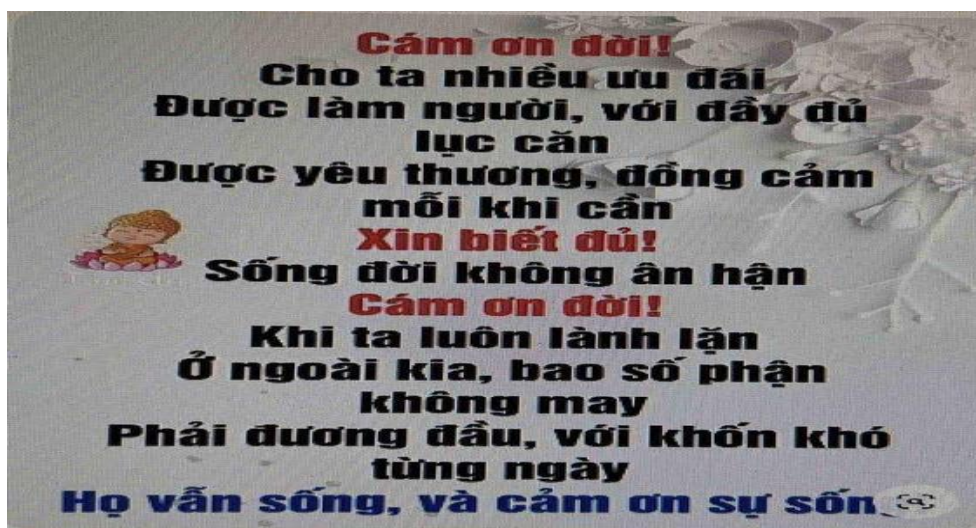
“Xin hãy để cái tâm mình tĩnh lặng

Đời có không, không có, có gì đâu?

Dĩ vãng xưa! Ngày chưa tới! Nhức đầu!

Đừng nghĩ đến! Hãy sống vui hiện tại

(Trích bài thơ Giải Oan Kiết và Sống Vui của Sương Lam- 2007)



(Nguồn: Email Sư Cô Huệ Hương gửi- Kính tri ân Sư Cô Huệ Hương)

Người viết xin gửi đến các bạn thân mến một món quà nho nhỏ để bạn đọc cho vui trong giây phút hiện tại này nhé.

1. Câu châm ngôn thứ nhất: “Trong thiên hạ, không có chuyện làm biếng mà có thể có một thân thể khỏe mạnh.”

2. Câu châm ngôn thứ hai:

-Đi với những việc không vui vẻ của dĩ vãng và nghịch cảnh, không thấy khó chịu.

-Đối với những ngày sắp tới không có ước vọng quá cao, nhưng luôn cầu bình an hạnh phúc.

3 DƯỠNG

1. Bảo dưỡng.
2. Dinh dưỡng.
3. Tu dưỡng.

4 QUÊN

1. Quên tuổi tác.
2. Quên tiền tài.

3. Quên con cái.
4. Quên buồn phiền.

5 PHÚC

1. Có thân thể mạnh khỏe, gọi là phúc.
2. Có vui thú đọc sách, gọi là phúc.
3. Có bạn bè tri kỷ, gọi là phúc.
4. Có người nhớ đến mình, gọi là phúc.
5. Làm những việc mà mình thích làm, gọi là phúc.

6 VUI

Một vui là hữu nhưng không nghĩ.

Hai vui là con cái độc lập.

Ba vui là vô dục tắc cương.

Bốn vui là vui về vấn tâm mà không xấu hổ.

Năm vui là có nhiều bạn hữu.

Sáu vui là tâm tình không già.

Bảy SUNG SƯỚNG

1. Biết đủ thường sung sướng.
2. Biết giải trí khi nhàn rỗi.
3. Biết đắc chí tìm niềm vui.
4. Khi cấp thời biết tìm niềm vui.
5. Biết dùng người làm vui.
6. Biết vui khi hành thiện.
7. Bình an là vui nhất.

Tám CHÚT XÍU

1. Miệng ngọt ngào thêm một chút nữa.
2. Đầu óc hoạt động thêm một chút nữa.
3. Nóng giận ít thêm một chút nữa.
4. Độ lượng nhiều hơn một chút nữa.
5. Lòng rộng rãi thêm một chút nữa.
6. Làm việc nhiều thêm một chút nữa.
7. Nói năng nhẹ nhàng thêm chút xíu nữa.
8. Mỉm cười nhiều thêm chút nữa.

Chín THƯỜNG

1. Răng thường ngậm.
2. Nước miếng thường nuốt.
3. Mũi thường vê.
4. Mắt thường động.
5. Mặt thường lau.
6. Chân thường xoa (bóp).
7. Bụng thường xoay.
8. Chi thường vươn.
9. Hậu môn thường co bóp

MƯỜI NGUYÊN TẮC KHỎE MẠNH

1. Ít thịt, nhiều rau.
2. Ít mặn, nhiều chua.
3. Ít đường, nhiều trái cây.
4. Ít ăn, nhai nhiều.
5. Ít áo, tắm nhiều.
6. Ít nói, làm nhiều.
7. Ít muốn, bố thí nhiều.
8. Ít ưu tư, ngủ nhiều hơn.
9. Ít đi xe, đi bộ nhiều.
10. Ít nóng giận, cười nhiều hơn.

(Nguồn: tài liệu và hình ảnh trong Mười Nguyên Tắc Sống Thọ Thêm Nhiều Tuổi của LM Giuse Maria Nhan Tai do bạn gửi- Sương Lam chuyển tiếp



(Tượng Đức Mẹ Maria Và tượng Đức Quan Thế Âm trong phòng computer của Sương Lam)

Chúc quý bạn có nhiều sức khỏe, thân tâm an lạc, sống vui từng ngày trong hiện tại với duyên nghiệp của mình nhé.

Người giữ vườn Một Cõi Thiên Nhân

Sương Lam

(Tài liệu và hình ảnh sưu tầm trên mạng lưới internet, qua điện thư bạn gửi- MCTN 731-ORTB 1162-10-2-24)

Sương Lam

Website: www.suonglamportland.wordpress.com

<http://www.youtube.com/user/suonglam>

<https://www.pinterest.com/suonglam/>

Nguồn: https://groups.google.com/d/msgid/nhanbandiendan/CA%2BXASQ7p_%3Dspdd3tz0si-277XTQGwrVZVdCLUqTsc8FLS1_Ayw%40mail.gmail.com.

www.vietnamvanhien.org




An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 11300 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC