



PHƯƠNG HOA <99phuonghoa@gmail.com>

Sương Lam mời đọc Có Những Niềm Vui Năm Mới

3 messages

Suong Lam Tran <suonglamt@gmail.com>

Wed, Jan 7, 2026 at 12:07 PM

To: Thiên Nhân Sương Lam Group <thin-nhn@googlegroups.com>, "hoicaonienor@googlegroups.com"

<HoiCaoNienOR@googlegroups.com>

Cc: "MinhChauTroIDong@googlegroups.com" <MinhChauTroIDong@googlegroups.com>, Cô Gái VN Group

<cgv2024@googlegroups.com>, "saigongialong@googlegroups.com" <saigongialong@googlegroups.com>, thdl2020

<thdl2020@googlegroups.com>

Có Những Niềm Vui Năm Mới

Mỗi Ngày Tôi Chọn
Một Niềm Vui

*Sương Lam*

Đây là bài số bảy trăm chín mươi bốn (794) của người viết về chủ đề Thiên Nhân trong khu vườn Một Cõi Thiên Nhân của trang văn nghệ ORTB

Bây giờ đã bắt đầu một năm mới. Mọi người dần dần làm quen với những sinh hoạt của năm mới như khi viết “check” trả tiền nhà, tiền điện, tiền bảo hiểm v.v.. bạn phải để ý đề ngày cho đúng năm 2026 nhé.

Có những cá nhân nhận dịp đầu năm này cũng thiết lập một chương trình sinh hoạt riêng cho mình: ăn uống, tập thể dục như thế nào để làm sao không cho “phát triển thêm bề ngang”. Quý vị phu nhân ở xứ Mỹ này đều sợ bị chê là “phì nhiêu” quá! Quý bà ai cũng muốn được khen là: “Dạo này chị ốm bớt nên mặc áo dài có eo ghê!” Thích nhé!

Còn quý ông cũng nhất quyết lên kế hoạch kiêng uống rượu, kiêng hút thuốc, bớt ăn chất béo để cho lượng Cholesterol không tăng theo “cấp số nhân” và không bị cao máu nhiều hơn năm cũ nữa để mà sống hưởng phước với số tiền hưu trí của ông Trump phát hàng tháng. Vui nhỉ!

Khi đi sưu tầm tài liệu viết bài tôi tìm được bài thuyết giảng của Hòa Thượng Tịnh Không trên internet về đề tài “Thay đổi cách sống”, xin được chia sẻ cùng các bạn.

Hòa Thượng đã nêu lên quan niệm giáo dục đạo đức đời sống của Đông Phương Trung Quốc và Tây Phương Âu Mỹ.

Đông Phương cho rằng đời người có bốn giai đoạn như bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông của đất trời.

1. Dưới 20 tuổi như Mùa Xuân con người cần phải được giáo dục đạo đức.
2. Từ 20 - 40 tuổi như mùa Hạ con người cần phục vụ xã hội.
3. Từ 40 - 60 tuổi như mùa Thu con người cần truyền trao kinh nghiệm cho người kế thừa.
4. Sau 60 tuổi như mùa Đông con người cần về hưu để hưởng phúc.

Trong khi đó Tây Phương lại quan niệm:

1. Tuổi trẻ là tuổi để hưởng thụ cho nên tuổi thơ được ví như đang sống trong thiên đàng.
2. Tuổi trung niên sống trong chiến trường tranh đua danh lợi
3. Tuổi già sống buồn thảm đi vào phần mộ.

Theo lời trình bày kể trên chúng ta cần phải chọn lựa và thay đổi cách sống như thế nào để có thể sống một cuộc đời an vui hạnh phúc, bạn nhỉ?

Trong khi đó thì Mẹ Têrêsa khuyên chúng ta:

Hãy cho nhau nụ cười



Có lần mẹ Têrêsa thành Calcutta kể lại câu chuyện như sau:

“Nhiều người đến thăm tôi tại Calcutta và trước khi ra về thường ngỏ ý với tôi: “Xin cho chúng tôi một lời khuyên để chúng tôi sống tốt đẹp hơn”.

Tôi liền bảo họ: “Quý vị hãy về và hãy ban tặng cho nhau những nụ cười. Một nụ cười cho vợ của ông. Một nụ cười cho chồng của bà. Một nụ cười cho con cái của ông bà. Hãy cười tươi với tất cả mọi người, bất luận người đó là ai. Với những nụ cười tươi như thế quý vị sẽ lớn lên trong tình yêu hỗ tương”.

Nghe vậy một người trong nhóm hỏi tôi:

- Bà có lập gia đình không?

Tôi gật đầu và nói:

- Đôi khi tôi cũng cảm thấy khó nở một nụ cười với vị hôn phu của tôi.

Và mẹ Têrêsa kết luận:

- Đúng thế, Chúa Giêsu có thể đòi hỏi rất nhiều. Và chính khi Ngài đòi hỏi như thế thì không gì đẹp cho bằng nở một nụ cười thật tươi với Ngài

Lạy Chúa! Nụ cười không mất tiền mua, không phải vất vả cực nhọc để đi xa mang về... Nụ cười thật dễ dàng để xuất hiện trên môi miệng và trên khuôn mặt nhưng sao con lại thấy thật khó khăn vất vả để trao tặng nụ cười trên khuôn mặt của con cho những người xung quanh... Con đã thay thế nụ cười bằng những cái nhăn mặt méo mó, bằng những ánh mắt giận dữ, bằng những cái lắc đầu xua tay và đôi khi bằng những lời nói làm đau lòng người khác. Xin cho con luôn ý thức rằng: mỗi khi con mang nụ cười đến cho những người xung quanh chính là lúc con dâng lên Thiên Chúa tình yêu và nụ cười, sức sống và hy vọng của đời con. Amen.

(Nguồn: Sưu tầm trên internet)

Nếu năm rồi chúng ta chưa có cơ hội cho nhiều hơn nhận, chưa trao hoặc không trao nụ cười cho ai cả thì trong năm mới chúng ta thử thay đổi cách sống để cuộc đời thêm nở hoa, bạn nhé!

Riêng tôi dù là đầu năm hay cuối năm tôi luôn sống trong tinh thần lạc quan với "**Có Những Niềm Vui**" của tôi và tôi muốn chia sẻ niềm vui này đến thân nhân thân yêu gia đình tôi và bạn hữu thân mến của tôi. Hy vọng Bạn sẽ cùng vui với tôi, Bạn nhé.

Có Những Niềm Vui

Có những niềm vui suốt đời nhớ mãi:
Thuở tuổi ấu thơ, theo mẹ đến trường
Mẹ nắm tay con, gửi trọn tình thương
Con đã vào lớp, mẹ còn trông ngó

Có những niềm vui, ngây thơ tuổi nhỏ:
Đánh đáo, chọi bi, đánh đu, lò cò
Vô tư, khờ dại, chẳng chút âu lo
Chỉ biết giỡn đùa, quấy cha, nũng mẹ

Có những niềm vui, một thời coi nhẹ:
"Công sîn", chép phạt, một thuở biệt yêu
Ngớ ngẩn theo ai, đáng liêu yêu kiều
Gửi lén thơ tìn, nên vào trề học

Có những niềm vui, cười trong tiếng khóc:
Pháo cưới vu quy, con bước theo chồng
Một sáng mùa Xuân, có kẻ sang sông
Bỏ lại sau lưng, biết bao kỷ niệm

Có những niềm vui, phải đánh dấu điểm:
Gặp lại cô nhân, đôi mắt vẫn tình
Sống lại trong tim tuổi mộng thư sinh,
Cuộc tình thứ nhất, học trò vụng dại

Có những niềm vui, mỉm cười sáng khoái:
Thấy kẻ thân yêu, được sống an bình,
Giữa cuộc trần ai, đau khổ sinh linh
Thân tâm tĩnh lạc, an vui, hạnh phúc

Hy vọng sau khi đọc xong bài tâm tình này, quý bạn sẽ thấy vui hơn, tinh thần thoải mái hơn, ăn được, ngủ được và sẽ không bao giờ hỏi “Tại Sao Không Ngủ Được” như Sư Cô Suối Thông giải thích dưới đây:

Tại Sao Không Ngủ Được – Sư Cô Suối Thông

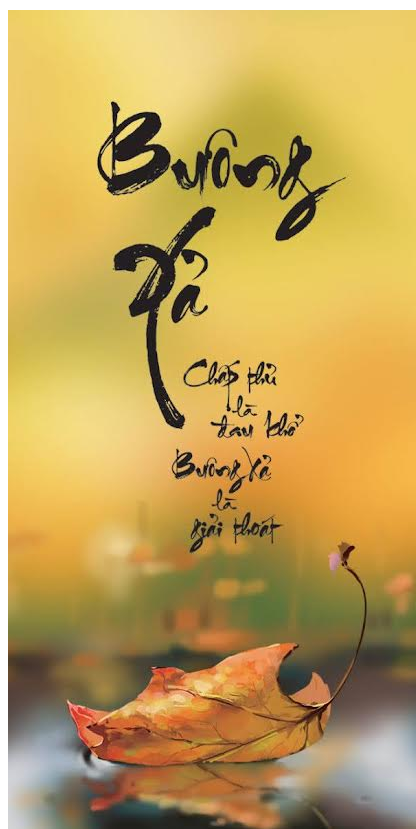
Ai trong chúng ta cũng sẽ có lúc không ngủ được. Không phải không muốn ngủ, mà bởi có quá nhiều chuyện buông không đành. Vì suy nghĩ quá nhiều nên tâm tình phiền muộn. Vì trần trở quá mức mà thành ra trần trọc.

Con người sở dĩ mỗi mệt là vì cứ mãi đuổi theo những tham vọng không hồi kết, chất chứa nhiều toan tính, rối rắm trong lòng.

Dù bạn thông minh đến đâu cũng không thể nhìn thấu hết mọi việc. Bạn trí tuệ thế nào cũng không thể hiểu hết được lòng người. Dù bạn thanh bạch trong sáng cũng không thể tránh khỏi những nghi ngờ vụn vặt.

Cho nên điều gì cần buông thì nên buông xuống, đừng cố gắng đeo mang; chuyện gì nên quên thì hãy quên đi, đừng cứ mãi ghi nhớ. Đừng níu kéo một câu chuyện quá lâu, thời gian lâu ngày sẽ ảnh hưởng tới những việc khác, đêm đến không ngủ được. Tài vật, danh lợi vốn là vật ngoài thân, nếu biết xem nhẹ thì sẽ không mỗi mệt, giấc ngủ sẽ tự động tìm về.

Lời không cần nói thì không nên nói, việc có thể cho qua thì cho qua, cần gì phải phân định rạch ròi hay luận bàn đen trắng? Bởi trên đời, rất nhiều việc, hiểu rõ rồi thì tổn thương thân khí; rất nhiều người, nhìn thấu rồi chỉ tổn thương tâm tình!



Thế gian vốn không có chuyện mọi thứ đều thuận lòng, thôi thì tự tìm chút hợp ý vậy. Không có người thập toàn thập mỹ thì trân trọng chút bình yên trước mặt. Giữ tâm thái lạc quan đối diện tất cả.

Xem nhẹ thì vui vẻ, nhìn thoáng sẽ hạnh phúc, thân tâm đều không bị trói buộc thì đêm đến giấc ngủ cũng nhẹ nhàng.

Trích sách **“SÔNG ĐỜI BÌNH AN”**

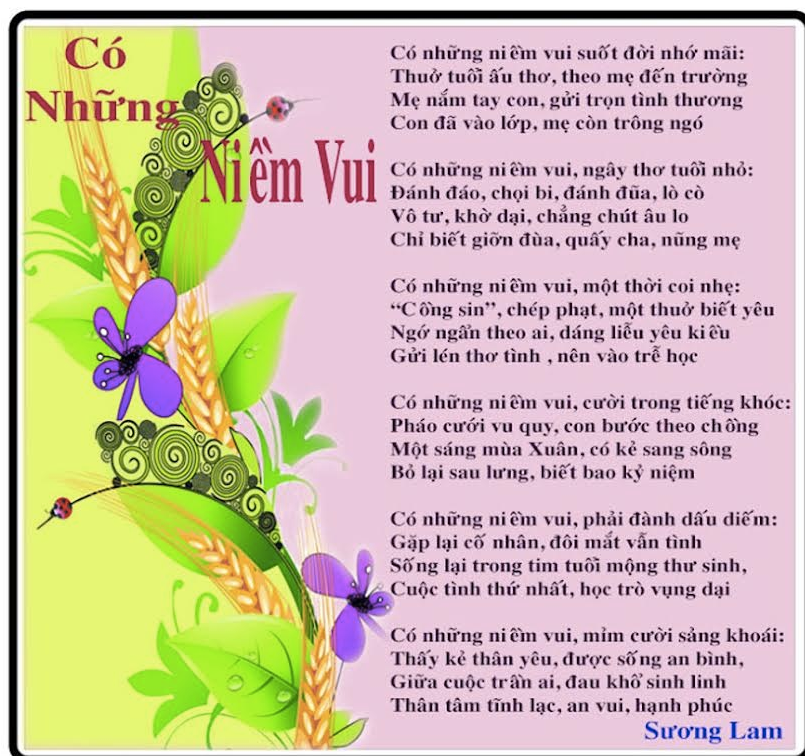
Suối Thông sưu tầm & biên dịch

*** Chúc mọi người ngủ ngon nha!**

Kính chúc toàn thể quý độc giả và thân hữu Một Năm Mới nhiều sức khỏe, thân an trí lạc, dứt bớt được nhiều điều phiền não và làm được nhiều chuyện thiện lành.

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 794-ORTB 1235-1-7-2025

Sương Lam

Website: www.suonglamportland.wordpress.com