

Bình An là Hạnh Phúc

Dĩ vãng đã phai pha
Tương lai thì còn xa
Ta quay về chính ta
An trú trong hiện tại
Tỉnh thức để nhận ra
Ta sống từng hơi thở
Hơi thở vừa sinh ra
hơi thở được đưa vào
và sau đó đi ra
Hơi thở không tự sinh
hơi thở không tự diệt
nên không là tự ngã
Bụng vừa mới phình lên
là đã xẹp xuống rồi
Mọi người đều phình xẹp
Nhưng không ai bảo được
Hơi thở đi chỗ khác mà chơi
Cũng không ai bảo được
Hơi thở mau trở về
Nhập vào người đã chết
Nên hơi thở không của ta
Hơi thở là vô ngã
hơi thở vừa đi vào
là đã vội đi ra
rồi hơi thở đi qua
hơi thở là vô thường
ta hằng thấy hơi thở
như ta sống trong đời
Hơi thở và cuộc đời
Ta quan sát hơi thở
Không có gì là mới
Chẳng có gì là lạ
Ta chính thật là ta
Như hơi thở của ta
Ta chẳng phải là ta
Như hơi thở vô ngã
Rồi ta chợt nhận ra
Ta chẳng màng hơi thở
Chẳng màng ai là ta
Ta sống trong chánh niệm
Tâm ta thật bình an
Bình an là hạnh phúc
Hạnh phúc là bình an.



Sao Khuê

[Bình An ZenCountry: Thơ Sao Khuê - Nhạc AI - Hoàng Lan Chi thực hiện](#)