

GUƠNG CHÚA GIÊ SU

DIỄN THO'

DỰA THEO BẢN DỊCH 1953
IN TẠI HÀ NỘI

*Kinh dâng Đức Chúa Giê
Đức Mẹ Maria, Thánh Giuse
Và Thánh Tôma Kempis
Tập thơ bé nhỏ này*

NIHIL OBSTAT

Thủ Đức, ngày...26... tháng...2....năm 2011

Lm/Barnaba M. Nguyễn Đức Kiên, CMC



IMPRIMI POTEST

Thủ Đức, ngày...22... tháng...2....năm 2011

Lm. Gioan M. Đoàn Phú Xuân, CMC
Tổng Phục Vụ Dòng Đồng Công

LỜI NÓI ĐẦU

Sách Gương phúc thật sáng ngời,
Biết bao lời ngọc tuyệt vời toả lan.

Thánh nhân với cả tâm can,
Loan truyền luật sống trọn lành tuyệt cao.

Khuyên người sống thánh tiến cao,
Sống cho trọn cuộc hiến trao Chúa Trời.

Ban đầu thanh tẩy cuộc đời,
Sửa mình, đổi nét sống đời sạch trong.

Phân hai giai đoạn hiệp thông,
Hướng hồn về Chúa với bao tâm tình.

Hiệp thông với Chúa hết tình,
Yêu Người tha thiết chân thành không ngợi.

Thế rồi sẽ tiến đến thời,
Hồn nhìn ngắm Chúa không rời phút giây.

Hồn chiêm ngưỡng Chúa ngất ngây,
Chẳng màng thế sự vật vây quanh mình.

Tâm hồn bay bổng lâng lâng,
Ngắm nhìn rất rõ Chúa Cha trong hồn.

Thời này quen gọi hiệp hồn,
Linh hồn tận hiệp kết giao Chúa Trời.

Hằng ngày nguyện ngắm không lời,
Ngước nhìn ngắm Chúa thay lời luận suy.

Ôi, cao quý rất đáng suy,
Mỗi lần như thế khác gì thần giao.

Cuối cùng cuốn bốn rất cao,
Trình bày ơn Cả Chúa trao loài người.

Đó là Bí tích cao vời,
Bánh thiêng thần lực của nuôi loài người.

*Biết bao ơn ích bởi trời,
Ban cho người thế sống đời kính tôn.
Phải nănɡ tẩy rửa tâm hồn,
Ước mong rước Chúa ngự hồn ban ơn.
Đây là kho báu các ơn,
Hãy nănɡ kín mực suối ơn thánh này.*

*Thánh nhân viết cuốn sách này,
Loan truyền ý đẹp trình bày lẽ cao.
Giúp cho bao đẳng tiến cao,
Trên đường thánh đức ca rao Chúa Trời.
Nhưng ngài lại sống khiêm nhường,
Mai danh ẩn tích không lời ghi danh.
Tô-ma tên của thánh nhân,
Kem-pi nơi chốn ngài sinh ra đời.
Chúng ta phải quý lời người,
Ngắm suy thực hiện từng lời ngài ra.
Để mong đáp lại ơn ban,
Cám ơn Thiên Chúa trao ân qua người.
Mấy lời đầu sách chuyển thơ,
Kính mong quý vị nhớ ơn của ngài.*

Lm. Tađêô Maria Đinh Tri Thức CMC

QUYỂN I
NHỮNG NGUYÊN TẮC HƯỚNG DẪN
ĐỜI SỐNG TINH THẦN

ĐOẠN MỘT
NOI GƯƠNG CHÚA
KHINH CỦA THẾ TỤC

CON ĐƯỜNG SÁNG

*Lời xưa Chúa phán ta rằng:
“Ai theo Thiên Chúa đi đường sáng choang”.
Lời này Chúa nhủ khuyên ta,
Noi gương bắt chước ngôn hành của Cha.
Nếu ta muốn được bình an,
Thoát ly tăm tối phủ tâm hồn ta,
Hãy năng suy ngắm Chúa ta,
Ngôn hành, tính hạnh đem ra thực hành.*

TINH THẦN CHÚA

*Gương lành học thuyết Chúa cao,
Vượt trên các thánh biết bao ngàn trùng.
Ai người hiểu Chúa Giê-su,
Người này gặp được kho nhu ẩn tang.
Nhiều người nghe giảng Phúc Âm,
Mà không xúc động nội tâm của mình.
Vì lòng không có tâm tình,
Mến yêu quý trọng tinh thần Ki-tô.
Những ai muốn hiểu Ki-tô,
Ném mùi thi vị ngọt ngào Phúc Âm.
Người này hãy sống lời răn,
Sao cho giống Chúa nói năng thực hành.*

CÁI THÔNG GIỎI CỦA THẾ TỤC

*Ai ơi chờ sống kiêu kỳ,
Ba Ngôi Thiên Chúa cân gì suy tư.
Nếu suy cũng chẳng có dư,
Nhưng sinh kiêu hanh làm hư đời người.
Niệm suy nhiều lẽ cao vời,
Mà không giúp ích cho đời thánh thiêng.
Chi bằng hãy sống đạo liên,
Chuyên lo đạo đức tiến lên trọng lành.
Thà rằng sám hối sống lành,
Còn hơn giải nghĩa rõ ràng ăn năn.
Thuộc lòng toàn bộ Thánh Kinh,
Am tường triết lý thông kinh thánh hiền.
Mà không đức ái kết liên,
Không tình mến Chúa ưu tiên trọng đời.
Ích gì các bạn đường ơi?
Qua như gió thoảng bao lời thoảng qua.
“Phù hoa nối tiếp phù hoa,
Của đời hết thảy chỉ là phù hoa”. (1)
Trừ ra lòng mến Chúa ta,
Phụng thờ Thiên Chúa với ca lòng thành.
Ai người khôn nhất trân gian,
Chính người từ bỏ thế gian hướng trời.*

CỦA ĐỜI CHÓNG QUA

*Không gì phù phiếm xa hoa,
Bằng người tích góp mau qua cửa đời.
Lại đem lòng trí hướng đời,*

Bỏ quên mục đích nước trời tối chung.
 Không gì phù phiếm hoá ngu,
 Bằng người ham hố âm mưu lợi phàm.
 Ưa tìm ngồi tróc ăn sang,
 Quên đi khiêm nhượng ẩn danh Ngôi Lời.
 Không gì phù phiếm ở đời,
 Bằng người ham muốn sống đời bê tha.
 Đam mê nhục dục xấu xa,
 Hoả lò muôn kiếp kỷ phần đời sau.
 Thật là phù phiếm qua mau,
 Cho người ham sống không mau sửa mình.
 Thật là phù phiếm cho mình,
 Những ai tích góp của mình mau qua.
 Mà quên của cải vĩnh hằng,
 Tương lai chờ đón lãnh phần đời sau.
 Thật là phù phiếm tan mau,
 Những ai mải miết chiếm mau của đời.
 Của này tàn úa mọt xơi,
 Mà quên tích góp của trời không phai.

CỦA VÔ HÌNH

Hãy luôn suy niệm lời này,
 Ghi trong sách thánh tràn đầy khôn ngoan:
 “Mắt xem chẳng có khi nhảm,
 Tai nghe không thoả thường tình dân gian”.
 Bạn ơi, cố gắng giữ tâm,
 Khỏi lòng quyến luyến của phàm thế gian.
 Hãy lo tìm của vô hình,
 Làm giàu kho báu vô hình đời sau.

*Ai theo nhục dục sẽ mau,
Lương tâm hoen ố mất mau ơn trời.*

SUY NIỆM

*Người ta sống ở trên đời,
Việc làm tối khẩn lo đời sống sau.
Đó là phần rồi ngày sau,
Việc này liên hệ rất sâu Ngôi Lời.
Ngắm nhìn Đức Chúa treo gương,
Vâng lời, tin tưởng như Lời Chúa răn.
Đó là lối sống Chúa ban,
Đẹp tươi cao quý nhất phần sống thiêng.
Bê tha của cải chúc quyền,
Lãng quên phần rồi mất quyền Chúa ban.
Chúa ơi, chẳng có ơn ban,
Nếu như con cứ lan man nghĩ vê:
Nhiệm màu, bản tính, thiêng liêng,
Có nơi mình Chúa mà quên điều này.
Đó là công nghiệp tràn đầy,
Nghĩa ân, ơn thánh ban đầy cho con.
Xin cho con biết phải lo,
Linh hồn, phần rồi của con mọi ngày.
Xin cho con biết nhìn ngay,
Sống theo gương Chúa bỏ ngay đường tà.*

ĐOẠN HAI

TỰ KHIÊM

TÍNH HAM BIẾT

*Ai ai cũng muốn biết nhiều,
Nhưng không kính sợ Chúa nhiều ích chi?
Một người quê chẵng biết gì,
Nhưng tin kính Chúa thực thi lời Người.
Người này quí lăm anh ơi,
Quí hơn học giả lối đời suy tư:
Bầu trời vận chuyển lắc lư,
Hành tinh chuyển động thực hư thế nào.
Mà không nghĩ tới khi nào,
Linh hồn phẫn rỗi đích cao con người.
Quí thay ai biết phận người,
Tự khinh, khiêm hạ ghét lời khen lao.
Thông lùn vạn quyền lẽ cao,
Mà không đức ái thì nào ích chi?
Trước nhan Thiên Chúa ích gì?
Khi Người phán xét hành vi con người.*

ĐÙNG TÒ MÒ

*Giảm đi ham biết quá đà,
Nó làm chia trí sai lầm đầy anh!
Nhiều người muốn tiếng thông minh,
Được khen thông giỏi lại sinh cậy mình.
Có nhiều cái biết không sinh,*

*Cho người mến Chúa muốn sinh ích hồn.
Nhiều người lầm việc phải lo,
Nhưng không chú ý để lo phần hồn.
Đó là cái dại điên rồ,
Rất là phù phiếm hại hồn biết bao!
Nói nhiều không ích cho hồn,
Chỉ đời đạo hạnh linh hồn mới yên.
Lương tâm trong sạch bình yên,
Lòng ta vui sướng bình yên tâm hồn.*

ĐÙNG NGHĨ MÌNH HƠN

*Những ai hiểu biết càng nhiều,
Mà không dùng nó vào nhiều việc thiêng.
Người này phải đoán xét riêng,
Về bao lầm lỗi mất thêm thời giờ.
Tài ba lỗi lạc hơn người,
Cũng đừng lấy đó coi hơn một người.
Biết nhiều càng đáng lo hơn,
Phải lo trả lẽ Chúa Trời mai sau.
Biết nhiều hãy nghĩ cho sâu,
Những điều mình biết thẩm đâm vũ hoàn.
Phao-lô khuyên bảo chúng ta:
“Tự cao tự đại cố mà tránh xa”. (2)
Hãy luôn thú nhận nói ra,
Nhiều điều chưa biết ở xa cõi đời.
Bạn đừng tưởng trỗi hơn người,
Còn bao kẻ khác hơn người bội phần.
Điều gì có ích cho anh?
Hãy mong bạn được người ta bỏ quên.*

*Điều này giúp ích bạn liên,
Tâm hồn thanh thản hướng lên Chúa Trời.*

TỰ GIÁC

*Khoa cao quý nhất khoa nào?
Khoa nào lợi nhất cho trào tu thân?
Đó là tự giác tự khinh,
Hai khoa rất quý cho đoàn tu thân.
Chớ suy nghĩ tốt cho mình,
Kính trên nhường dưới khôn ngoan nhất đời.
Gặp người lỗi luật Chúa Trời,
Cho dù nặng nhất trong đời người ta.
Cũng đừng khinh dể người ta,
Cho mình vững chí tu thân lâu đời.
Lỡ sau đứt gánh nửa vời,
Đi vào ngõ bí nửa đời tắt ngang.
Đành rằng ai cũng người phàm,
Nhưng mình yếu nhất phải canh, đề phòng.*

SUY NIỆM

*Thánh Kinh dạy chúng ta rằng:
“Người đời phù phiếm vô ân quá trời”.
Nó không giúp ích mến trời,
Cũng không giúp họ xa rời bản thân.
Nghĩa là quên lãng bản thân,
Để lo kính mến Chúa ta trên trời.
Hãy tin vào Chúa trên trời,
Chẳng khi nào trái lỗi lời Chúa răn.*

*Mọi điều Thiên Chúa dạy làm,
Thi hành hết thảy chớ phàn, chớ than.
Niềm tin này quá cao sang,
Trọng hơn tất cả các khoa đạo đời.
Chúa ơi, khả ái muôn đời,
Xin cho con khỏi ham đời quên Cha.
Xin cho chịu khó theo Cha,
Vui làm các việc mà Cha muốn làm.
Xin cho học biết mến Cha,
Tự khinh, tự giác để Cha hài lòng.
Lạy Cha, khiêm hạ trong lòng,
Cho con khiêm tốn trong lòng bằng an.
Đó là cuộc sống cao sang,
Vô cùng cao quý rạng danh Chúa Trời.*

ĐOẠN BA **HỌC THUYẾT CỦA CHÂN LÝ**

BÀI HỌC CHÂN LÝ

*Phúc ai chân lý dạy cho,
Không bằng hình bóng chỉ cho điều lành.
Nhưng bằng bản tính chân thành,
Chỉ cho sự thật vĩnh hằng đời sau.
Giác quan, lý trí không sâu,
Nhiều khi lừa dối rất đau con người.
Tranh nhau thắc mắc lẽ đời,
Bàn suy, tranh luận lẽ trời ích chi?
Đến ngày phán xét thực thi,
Thưởng công tội phúc màng chi lẽ đời.*

*Ai khinh việc tốt ở đời,
Đi lo những việc phàn đời không khôn.
Không còn cái dại nào to,
Phá đời thánh hiến tận trong cõi lòng.
Đúng là có mắt không trông,
Thong manh mắt mờ không trông thấy gì.*

TIẾNG THẦY

*Tranh nhau cãi vã giống nòi,
Thật vô tích sự cho đời sống thiêng.
Ngôi Lời Thiên Chúa linh thiêng,
Ngài ra công sức dạy riêng người nào.
Người này sống thánh biết bao,
Thoát ly ý rởm với bao điều tà.
Ngôi Hai Thiên Chúa giáng trần,
Nhờ Người mọi vật tạo thành dương gian.
Ngôi Lời nói với lòng ta,
Dạy ta hiểu biết muôn vàn lẽ cao.
Người nào có Chúa trong lòng,
Người này có trọn trong lòng niềm vui.
Tâm hồn thư thái mừng vui,
Sống yên thoái mái lòng suy lẽ trót.
Thật là cao cả lẽ trót,
Xin cho hợp nhất trong Người yêu thương.
Con nghe con học nhiều nơi,
Nhưng đây có Chúa ban lời khôn ngoan.
Trước nhan Cứu Chúa ban ân,
Các nhà bác học chẳng cần cho con.
Xin Người hãy nói với con,
Dạy con biết cách làm con Chúa Trời.*

VINH DANH CHÚA

*Hồi tâm dẽ bỏ vấn vương,
Để ta dẽ hiểu am tường siêu nhiên.
Chúa ban cho hiểu cách riêng,
Những mầu nhiệm kín thiêng liêng trên trời.
Một người trong sạch đơn sơ,
Giữa trăm nghìn việc không sơ khoáng hồn.
Vì luôn gắn bó tâm hồn,
Làm vì danh Chúa đầy lòng mến yêu.
Lại luôn cố gắng vì yêu,
Để phòng cho khỏi tự kiêu khoe mình.
Còn gì làm bận lòng mình,
Cho bằng cảm tính lố lăng trong lòng.
Người nào nhân đức tiến cao,
Những công việc họ so đo ân cần.
Sao cho đừng có phân tâm,
Để tư tưởng xấu khỏi lan vào lòng.
Nhưng là hành động với lòng,
Tin yêu phó thác tâm hồn yên vui.
Còn ai chiến đấu ít vui,
Cho bằng chống với chính mình phá ngang.
Điều ta để ý lưu tâm,
Phải luôn chiến đấu với tâm trí mình.
Thắng mình sẽ tiến đức nhanh,
Vì ta đã thắng giặc nhà bên trong.*

SỐNG ĐẠO ĐỨC

Mọi điều hoàn hảo trên đời,
Đều pha khuyết điểm loài người ít khôn.
Những điều nhận xét phân phô,
Đều pha phải trái hồ đồ bất công.
Khiêm nhường từ tốn đáng tôn,
Nó đưa ta tới Chúa Con rất gần.
Gần hơn cả các chuyên gia,
Hằng ngày nghiên cứu chuyển vần trăng sao.
Điều này không có ý nào,
Chê bai bác học hay bào chữa ai.
Xét theo bản tính các loài,
Trong chương trình Chúa an bài tự nhiên.
Các khoa vốn tốt tự nhiên,
Nhưng lương tâm tốt tất nhiên có lời.
Cuộc đời đạo hạnh con người,
Mang nhiều lợi ích cho đời chúng ta.
Phần đông dân chúng đều ham,
Học cho thông giỏi hơn là sống lành.
Thế nên họ đã mắc lầm,
Chẳng mang lại mấy ích nhà lợi dân.

CHUYÊN TRỒNG NHÂN ĐỨC

Giá như họ biết chuyên lo,
Khu trù thói xấu chăm lo đức lành.
Thay vì tranh cãi lăng nhăng,
Thì nay thế giới đã tăng tiến nhiều.
Biết bao điều xấu khuynh chièu,

*Dòng tu giảm bớt đi nhiều xấu xa.
Đến ngày công phán Chúa tra:
Ngài không hỏi tội trong quan sách nào,
Nhưng Ngài hỏi sống thế nào?
Làm gì mưu ích đồng bào bản thân?
Chúa không hỏi đến nói năng,
Có khoa lợi khẩu khuyên răn người đời.
Nhưng Người hỏi có sống đời,
Nêu gương thánh thiện cho đời noi theo.
Những người thông thái dân theo,
Khen lao tâng bốc nay vèo đi đâu?
Ngôi cao địa vị đứng đâu,
Ngày nay kẻ khác đã thầu ngồi trên.
Họ đâu có nghĩ ai lên,
Ngồi thay chỗ họ giảng khuyên người đời.
Nhiều người khen họ đương thời,
Giờ đây chẳng có mấy người khen lao.*

THÔNG THÁI THẬT

*Vinh quang trần thế chóng qua,
Tài năng học lực diễn ra trong đời.
Nếu như họ sống hợp thời,
Tài năng học lực giúp đời sống thiêng.
Việc này thật quý hướng thiên,
Một đời sống thánh kết liên khoa đời.
Bao người mải miết khen đời,
Mà quên sống thánh khinh người thân yêu.
Thật là phù phiếm triệt tiêu,
Chỉ lo làm lợi chẳng yêu khiêm nhường.*

*Người nào lớn nhất trên đồi,
Người này bác ái sống đời rộng ban.
Người nào lớn nhất trong dân,
Người này khiêm nhượng coi khinh chức quyền.
Người nào khôn nhất hướng thiên,
Họ coi của cải chức quyền như phân.
Họ lo yêu mến Chúa ta,
Giê-su cứu Chúa làm vua cõi lòng.
Người thông thái thật biết lo,
Tuân theo ý Chúa lại lo bỏ mình.*

SUY NIỆM

*Khoa học thế giới có hai:
Học yêu Thiên Chúa triển khai con người.
Những chân lý ở trên đồi,
Không hai, có một dạy người mà thôi.
Khoa tôn thờ Chúa Ba Ngôi,
Bất di bất dịch như Ngôi Chúa Trời.
Còn khoa trần thế đổi rời,
Cũng hay thay đổi như người chúng ta.
Khoa học Thiên Chúa chính danh,
Giống như ánh sáng Chúa mang từ trời.
Chúa ban cho mọi người đời,
Những ai khiêm hạ Chúa thường thêm ơn.
Còn khoa nhân loại kém hơn,
Tò mò, kiêu hahn ít lời cho ta.
Học theo chân lý để làm,
Những điều Chúa dạy thi hành tận tâm.
Lời vàng Chúa dạy lòng ta,*

*Hơn là nói với trí ta thấp hèn.
Những điều cần biết tiến lên,
Thực hành việc rõ phần riêng là cần.
Chúa ta đã dạy rõ ràng:
“Không ai thừa Chúa: Lạy Cha, lạy Cha,
Mà vào nước Chúa Thiên đàng,
Nhưng là những kẻ thi hành ý Cha”.
Sống tin, phó thác mến Cha,
Mời vào nước Chúa đã dành từ lâu.
Chúa ơi, thánh thiện hãy mau,
Ban cho hồn thánh tiến mau nước trời.
Xin cho con tránh xa đời,
Tránh xa thế tục sống đời mến Cha.
Một lòng gắn bó với Cha,
Là nguồn hy vọng vững vàng của con.*

ĐOẠN BỐN

HÀNH ĐỘNG CHO KHÔN

ĐẮN ĐO

*Dẽ tin lời nói người ta,
Dẽ tin ý nghĩ của ta hằng ngày.
Điều này nguy hiểm không hay,
Phải suy nghĩ kỹ dở hay thế nào.
Có trùng ý Chúa không nào?
Mới đem thực hiện đưa vào đời ta.
Bạn ơi hèn yếu quá ta,
Điều gì xấu ở người gần bên ta.
Ta thường dẽ nhớ hơn là,
Cái hay cái tốt nổi danh, nể vì.
Người lành họ lại khó tin,
Họ không bạ nói bạ tin nghĩ liều.
Họ đã biết rõ các điều,
Con người hèn yếu yêu chiêu cái hư.*

CÁI KHÔN NGOAN CỦA NHÂN ĐỨC

*Đừng làm hấp tấp việc chi,
Cũng đừng cố chấp ý mình anh ơi.
Đó là người rất thảnh thorossover,
Khôn ngoan cuộc sống con người đắn đo.
Đừng tin một cách vô lo,
Đừng đem thuật lại hồ đồ điều nghe.
Người này mới thực biết nghe,*

*Biết ăn, biết nói lắng nghe người đời.
Hãy đi học hỏi những người,
Khôn ngoan, sắc sảo sống đời lương tâm.
Nghe theo học hỏi khôn ngoan,
Còn hơn theo ý của ta một chiề.
Sống lành Chúa dạy bảo nhiều,
Chúa thương chỉ giáo những điều cực khôn.
Càng khiêm tùng phục Chúa Con,
Bình an Chúa đãi, lẽ khôn Chúa bàn.*

SUY NIỆM

*Khôn ngoan mèo mực hai điều:
Một là suy nghĩ mọi điều cho lung,
Trước khi công bố nơi chung,
Lại còn khẩn nguyện ý chung Chúa Trời.
Hai là đừng cậy khôn đời,
Khôn ngoan tài giỏi hơn người sinh kiêu.
Nhưng nên thành thực tin yêu,
Sẵn sàng đón ý của nhiều người khôn.
Cao niên kinh nghiệm rất khôn,
Đó là cái mốc phải luôn tin dùng.
Chúa là gương mẫu soi chung,
Con nên nhùn ngắm gương chung thi hành.
Hãy khôn như rắn hổ hành,
Hiền lành chẳng kém bầy đàn bồ câu.*

ĐOẠN NĂM ĐỌC THÁNH KINH

BÀI HỌC KHÔN

*Hãy tìm chân lý Thánh Kinh,
Chớ tìm lợi khẩu trong Kinh Thánh này.
Những khi ta đọc sách này,
Tinh thần tác giả thẩm đầy trong ta.
Hãy tìm lợi ích tinh thần,
Chứa trong sách thánh hơn là khoa trương.
Hãy ưa đọc cuốn đơn sơ,
Hơn là những cuốn ý cao nhiệm màu.
Thánh Kinh mặc khải nhiệm màu,
Dạy ta bao lẽ khởi đầu khôn ngoan.
Tài cao học rộng không cần,
Hãy lo lòng mến chuyên cần khẩn van.
Chẳng cần tra vấn lời văn,
Văn, dài, tác giả, câu văn ai làm.
Hãy suy ý nói trong văn,
Ý nào là chính đem ra thực hành.*

GIỌNG NÓI CỦA CHÚA

*Người đời như gió thoảng qua, (3)
Tín trung của Chúa chẳng qua khi nào.
Chúa nói với ta cách nào?
Bằng nhiều cách thế Chúa trao ý Người.
Có khi Chúa nói bằng người,
Qua bằng sách vở hay ơn soi lòng.*

*Tò mò có hại cho hồn,
Khiến ta thắc mắc trong lòng nhiều câu.
Nhiều câu ý nghĩa nhiệm màu,
Ta nên thinh lặng suy lâu trong lòng.
Thánh Kinh có ích phần hồn,
Khi ta khiêm tốn đọc trong chân thành.
Chớ mong được tiếng giỏi giang,
Mắc mưu kiêu ngạo Sa-tan phĩnh phờ.
Năng bàn học hỏi những người,
Sóng lành thánh thiện yêu thương tận tình.
Cũng đừng bãi bỏ lời lành,
Mấy người cao tuổi nói ra bất ngờ.*

SUY NIỆM

*Thánh Kinh ta đọc hằng ngày,
Cả nhiều sách khác tỏ bầy cho ta:
Lẽ khôn, cách sống nói nẵng,
Dạy dàng nhân đức tu thân sống lành.
Vậy nên ta phải kính tin,
Đừng vì ý xấu mà khinh ý trời.
Đọc cho cẩn thận lĩnh ơn,
Hồn cần khiêm tốn đơn sơ thật thà.
Lạy Cha cực thánh cực lành,
Triết gia Cha giấu khôn ngoan nhiều điều.
Nhưng Cha lại tỏ ra nhiều,
Những người khiêm tốn sống chiềng đơn sơ.*

ĐOẠN SÁU

TÌNH DỤC

LỐI LĂNG SINH HỒN LOẠN

*Mỗi khi ta sống lố lăng,
Hồn ta hối hận ăn năn muốn chừa.
Người kiêu hà tiện sống bùa,
Không lo phân rõi không chừa lang thang.
Người nghèo khiêm tốn sống an,
Họ lo phung sự Chúa ta trên trời.
Ai chưa bỏ hẳn thói đời,
Dẽ sa cám dỗ sống đời tự tôn.
Tinh thần bạc nhược mất khôn,
Đi yêu xác thịt quí tôn thân tàn.
Người này không dẽ thoát ra,
Tình ngang nghĩa trái đà mang tình đời.
Thế nên họ phải hổ ngươi,
Mỗi khi người khác bỏ chơi với mình.*

BÌNH AN THỰC

*Giả như có đạt ước mong,
Lương tâm cắn rút vì buông dục tình.
Ai mà chiến thắng dục tình,
Tâm hồn sảng khoái lịng mìn yên vui.
Bình an chẳng có chung vui,
Trong lòng kẻ xấu tới lui họp tình.*

*Nhưng trong người tốt sống lành,
Sống đời đạo đức tâm tình yêu thương.*

SUY NIỆM

*Ngoại trừ ơn Chúa ban cho,
Bình an quý nhất cho hồn chúng ta.
Bình an chẳng có trong ta,
Nếu như tình dục trong ta lăng loàn.
Phải lo loại khỏi lòng ta,
Tình ngang nghĩa trái hồn ta an bình.
Đây là cuộc chiến trong mình,
Phải cương quyết lắm mới thành công to.
Nó là tên tướng cao to,
Ai mà thắng nó mới mong an bình.
Chúa ơi, xin giúp thắng mình,
Đây là cuộc chiến với mình cam go.
Địch thù vừa mạnh vừa đông,
Mà con hèn yếu lại không có tài.
Chúa ơi, con dám van nài,
Ban ơn giúp sức con cài đạp thân.*

ĐOẠN BÂY TRÁNH PHÙ PHIẾM VÀ KIÊU NGẠO

TÍN NHIỆM VÀO CHÚA

*Không ai khờ dại bằng người,
Đặt tin tưởng trót vào người trần gian.
Đừng ai xấu hổ ban ân,
Cho người mến Chúa hiến thân trọn đời.
Đừng ai mắc cỡ hổ ngươi,
Thấy mình nghèo khó đáng thương hơn người.
Đừng cậy vào sức riêng ngươi,
Hãy tin vào Chúa xin Người giúp cho.
Hãy làm vừa sức Chúa cho,
Rồi Người sẽ giúp sẽ lo cho mình.
Đừng khoe học lực của anh,
Cũng đừng cậy sức của mình hay người.
Cậy trông vào Chúa tình thương,
Đáng yêu người sống khiêm nhường bé thơ.*

ĐÙNG KHOE CỦA ĐỜI

*Đừng khoe giàu có của đời,
Đừng khoe lăm bạn nhiều người giàu sang.
Hãy mừng vì Chúa rộng ban,
Người ban mọi sự mọi ân đầy tràn.
Người còn ban phát chính mình,
Của nuôi hồn xác là Mình, Máu Cha.
Đừng khoe sắc đẹp xác thân,
Một con bệnh nhẹ đủ làm tiêu ma.*

*Đừng khoe tài cán khôn ngoan,
Kẻo làm mất Chúa nguồn ban ơn lành.*

HỌC KHIÊM TỐN

*Chớ cho mình trổi hơn ai,
Chúa Trời yêu mến những ai khiêm nhường.
Đừng khoe việc thiện cho người,
Chúa Trời xét đoán khác đời anh oai.
Có khi người thế khen chơi,
Chúa Trời loại bỏ không lời khen lao.
Bạn tưởng có đức học cao,
Nhớ rằng người khác còn cao hơn mình.
Hạ mình xuống kém chúng sinh,
Bạn đâu có thiệt chút gì trong anh.
Còn coi mình trổi chúng sinh,
Điều này thiệt hại không sinh ích gì.
Người khiêm luôn sống thanh bình,
Còn người kiêu hahn trong mình không vui.*

SUY NIỆM

*Hãy tin vào Chúa chúng ta,
Chẳng hề thay đổi từ tâm chút nào.
Con người hèn yếu biết bao,
Sai lầm, xấu bụng hay sao nhăng nhiêu.
Khiêm nhu có lợi rất nhiều,
Cái hay cái dở nghiêng chiều ở ta.
Sống kiêu phá huỷ đời ta,
Khiến ta bỏ Chúa phá ngang yêu mình.*

*Chúa yêu những kẻ hạ mình,
Còn người kiêu ngạo Chúa khinh rõ ràng.
Chúa ơi, kiêu ngạo ngang tàng,
Chúa khinh Chúa ghét chẳng màng đến chi.
Xin cho con bỏ nó đi,
Sống đời khiêm tốn ai khinh cũng dành.
Để rồi Chúa mến ban ân,
Cho con sống thánh hoàn thành hiến dâng.*

ĐOẠN TÁM ĐỪNG SUÔNG SÃ QUÁ

CHỌN BẠN MÀ CHƠI

*Chớ ai cũng tỏ tâm tình,
Việc lành việc dữ phải bàn người khôn.
Không nên giao tiếp thoảng thông,
Với người thế tục ít khôn lẽ trời.
Người giàu chớ nịnh nhiều lời,
Người sang quyền quý tách rời kết liên.
Hãy quen người tốt sống khiêm,
Những người đạo hạnh sống quen chân thành.
Nếu bàn hỏi lẽ tiến thân,
Chỉ nên bàn hỏi điều cần thiết thân.
Ít quen phụ nữ đàn bà,
Các bà đạo đức phú dâng Chúa Trời.
Hãy mong kết hợp Chúa Trời,
Thiên thần các thánh chớ rời khỏi ta.
Sống đời ẩn dật rất cần,
Tránh cho người thế biết ta quá nhiều.*

BÁC ÁI

*Phải yêu tất cả mọi người,
Nhưng đừng vì thế sống đời buông tha.
Ở xa khen bạo khen hăng,
Khi gần giáp mặt tỏ ra bất cần.
Có khi ta nghĩ kết thân,
Người này người khác họ cần tới ta.*

*Chẳng ngờ họ lại ghét ta,
Vì chung họ khám phá ra lúc gần.
Có nhiều nết xấu bất toàn,
Nên rồi họ bỏ lảng xa ta dần.*

SUY NIỆM

*Sống trong xã hội có tình,
Nhưng tình nghĩa ấy chớ đi quá đà.
Để phòng tác giả khuyên ta,
Đừng ai cũng dễ tin nhanh mọi điều.
Ít khi tỏ lộ những điều,
Tâm tình ý muối có nhiều trong ta.
Chớ quen thân mật quá đà,
Người giàu quyền thế ngang tàng bê tha.
Đàn bà nữ giới ít thân,
Chỉ còn tình mến Chúa ta là cần.
Lạy Cha xin giúp con nhanh,
Cho con mến Chúa hằng tăng mỗi ngày.
Mẹ cha cũng phải yêu ngay,
Bạn bè thân thích đừng thay đổi lòng.
Xin cho con mến Chúa luôn,
Mến yêu với cả tấm lòng của con.
Không vì lợi ích của con,
Nhưng vì Chúa đáng mến luôn trọn đời.
Không gì cản bước đường đời,
Cho bằng ít mến Chúa Trời của con.*

ĐOẠN CHÍN

VÂNG LỜI TÙNG PHỤC

THONG DONG THỰC

*Sống trong tu viện vâng lời,
Bè trên sai khiến nghe lời phúc thay.
Đó là đại ích rất hay,
Khỏi lo trách nhiệm đổi thay ý trời.
Vâng lời làm đúng ý trời,
Xưa nay các thánh trọng lời bê trên.
Đồi cao mà muốn đi lên,
Ra công gắng sức vượt lên mới thành.
Nhiều người chẳng muốn xin vâng,
Có chẳng bất đắc phải vâng cho rồi.
Bao lâu chưa thăng thần tôi,
Chưa lo tùng phục làm tôi Ngôi Lời.
Chưa vâng vì mến Chúa Trời,
Trí lòng họ chẳng sống đời thong dong.
Ở đâu bạn cũng bị buồn,
Vì chưa khiêm nhượng vui lòng vâng nghe.
Vâng nghe một đấng bê trên,
Thay quyền Thiên Chúa xuống lên lệnh truyền.
Nhiều người làm lạc vô duyên,
Ước mơ cuộc sống khỏi nghe lệnh truyền.*

SẴN SÀNG NHƯỢNG BỘ

Ý riêng là ý mỗi người,
Làm theo ý muốn mỗi người thích mê.
Nhiều người cũng thích kết liên,
Thích người cùng ý làm nên hợp đồng.
Nếu ta muốn Chúa đồng lòng,
Hãy luôn hợp nhất trí lòng Chúa ta.
Để cho tâm trí được an,
Sống vui hạnh phúc bình an tâm hồn.
Chẳng ai thông thạo mọi môn,
Bạn đừng yên trí giỏi thông mọi điều.
Vậy nên hãy lắng nghe nhiều,
Vui lòng đón nhận các điều người ta.
Góp vào ý kiến khôn ngoan,
Làm nên kho báu bao là lẽ khôn.
Bạn nhiều ý kiến rất khôn,
Nhưng vì yêu Chúa bỏ luôn theo người.
Ta thường nghe nói nhiều nơi,
Nghe người góp ý đón lời khôn ngoan.
Nhiều người góp ý khách quan,
Nếu ta cố chấp chẳng ăn ý nào.
Đó là triệu chứng đáng lo,
Ương gàn, kiêu hãnh chiếm lòng hồn ta.

SUY NIỆM

Phúc cho người biết xin vâng,
Bè trên thay Chúa bằng an tâm hồn.
Người nào kiên nhẫn gắng lo,
Vâng theo ý Chúa là kho ơn trời.

*Hy sinh liên lỉ vâng lời,
Hành vi đức ái tuyệt vời đời tu.
Cả người Công giáo không tu,
Vâng lời cũng quý như ta cả đời.
Để cho được thế phải khơi,
Tâm hồn, lý trí gắng vươn vâng lời.
Lạy Cha cứu chuộc muôn người,
Chúa quên địa vị Chúa Trời chúng con.
Đi vâng tùng phục làm con,
Sống đời lam lũ ở trong gia đình.
Vâng lời Thánh Cả tận tình,
Mà sao con ngại nép mình xin vâng.
Chúa Con vâng phục lính dân,
Nó khiêng đặt Chúa chịu nằm trên cây.
Xin cho con biết vâng ngay,
Mỗi khi có lệnh truyền thay Chúa Trời.
Xin cho con biết vâng lời,
Tuân theo ý Chúa qua lời Bé trên.*

ĐOẠN MUỐI

LỜI VÔ ÍCH

NÓI ÍT

*Đám đông tránh việc đến nơi,
Có nhiều cái xấu ở nơi đông này.
Khoe khoang tranh cãi phô bầy,
Lời ăn tiếng nói mang đầy tính ngang.
Thà rằng nín lặng cho an,
Còn hơn phát biểu lăng nhăng tâm phào.
Về nhà bứt rứt tâm hồn,
Phàn nàn ngứa ngáy bồn chồn lương tâm.
Thường ta thích tò tâm can,
Nỗi lòng uẩn khúc thân bằng cảm thông.
Có khi chỉ kể lông bông,
Điều ưa cái thích của lòng mình ra.*

NÓI CHO KHÔN

*Nói nhiều chẳng được ích chi,
Chỉ làm tổn thất ơn linh Chúa Trời.
Thế nên phải lựa nói lời,
Mang về ích lợi cho đời linh thiêng.
Nếu cho phép nói tự nhiên,
Chỉ nên nói ích cho riêng tâm hồn.
Ướn hèn thói xấu luôn luôn,
Làm ta ngăn trở giữ lòng trắng trong.
Những lời đạo đức cảm thông,
Bao giờ cũng ích cho hồn tiến lên.*

SUY NIỆM

Ta nên nói ít với người,
Nói nhiều với Chúa đón ơn Chúa Trời.
Tránh lời vô ích nói chơi,
Hãy dùng miệng lưỡi nói lời khôn ngoan.
Đó là phương pháp trọn lành,
Giúp ta kết hợp Chúa Cha hết lòng.
Người nào lòng trí ít khôn,
Hướng về tạo vật vô hồn sống ngang.
Người này chẳng có mến Cha,
Cũng không cầu nguyện chuyên chăm cho hồn.
Au-tinh khuyên bảo hướng hồn:
“Hỡi người đãng trí lông bông cuộc đời,
Người tìm thoả mãn cuộc đời,
Tình yêu nhục dục sống đời bê tha.
Hãy làm cho tốt đời ta,
Điều này mãn nguyện lòng ta mong chờ.
Chúa ơi, mong ước đợi chờ,
Cho con hướng nội lo đời nội tâm.
Cho con nhớ Chúa trong tâm,
Đừng cho tạo vật chiếm tâm hồn này.
Xin cho con mến Chúa say,
Cha nguồn hạnh phúc làm say lòng người.

ĐOẠN MƯỜI MỘT BÌNH AN VÀ TIẾN BỘ

TUYÊN CHIẾN VỚI THÓI HU

*Tâm hồn chỉ được bình an,
Khi ta loại bỏ việc làm bận tâm.
Nó không thuộc lãnh vực ta,
Lúc này mới thấy rảnh rang tâm hồn.
Pha mình vào việc lông bông,
Đi tìm bận bịu ngoài công việc mình.
Làm sao có được an bình,
Sống đời kết hợp tâm tình với Cha?
Phúc thay những bạn đơn thành,
Hương bình an lớn trong tâm hồn mình.
Ở đâu có những thánh nhân,
Tiến mau trên bậc trọn lành cao siêu.
Nơi này đáng quý đáng yêu,
Hương muôn ơn phúc cao siêu trên trời.
Những người đã thánh ở đời,
Thói hư tật xấu rởm đời ngoài tai.
Họ không để ý đến ai,
Chỉ lo phần rỗi, bỏ ngoài thế gian.
Thế nên họ sống tốt lành,
Liên miên kết hợp Chúa ta đêm ngày.
Còn ta tình dục mê say,
Bận tâm mọi thứ đời này mau qua.
Thế nên rất khó bỏ qua,
Tình ngang nghĩa trái tràn lan trên đời.
Điều này phá huỷ cuộc đời,*

*Làm ta khô lạnh khó đón yêu thương.
Nếu ta trong sạch vẫn vương,
Chẳng còn ao ước sự đời thế gian.
Lòng ta nếm được hồng ân,
No say Thiên Chúa kho tàng quý yêu.
Điều làm ngang trở lòng yêu,
Vì ta nô lệ quá yêu dục tình.
Đôi điều trái ý lòng mình,
Nắn lòng bất nhẫn đi tìm thế gian.*

PHẢI CHIẾN ĐẤU CHO CAN TRƯỜNG

*Nếu ta chiến đấu ngoan cường,
Giống như binh sĩ can trường ngoài biên.
Chúa ta sẽ giúp tiến lên,
Vì Người yêu quý cách riêng người này.
Nếu đà tiến bộ ai đây,
Dựa vào giữ luật qua ngày cho xong.
Người này chẳng có bên luôn,
Ngày mai ngày mốt sẽ buông bỏ thầy.
Đặt rìu vào gốc của cây,
Chặt nhanh tình dục loại ngay tình đời.
Hòn ta mới được yên đời,
Sống yêu say Chúa sự đời bỏ qua.
Thói hư ta muốn tuyệt căn,
Mỗi năm bỏ một là ta thăng rồi.
Năm đâu trở lại khá rồi,
Nhưng sau chenh mảng sống tồi hơn xưa.
Lẽ ra sốt sắng phải tăng,
Mới mong giữ được lòng hăng ban đâu.
Tiếc rằng sốt sắng khởi đâu,*

*Lại hay giảm sút rất mau nhiều người.
Ngày đâu ta ép mình hơn,
Biết bao nhân đức đã vươn dễ dàng.
Ta chưa tập quán xấu xa,
Đó là việc khó phải làm cho qua.
Ý riêng đoạn tuyệt thiệt cảng,
Còn hơn bao việc khó khăn trong đời.
Những điều khó nhở bây giờ,
Anh không thăng nó vào thời hôm nay.
Ngày mai sao thăng nó đây?
Khó mà đẹp nó khỏi ngay lòng mình.
Bỏ ngay thói xấu trong mình,
Khuynh chiêu, tập quán, nơi mình xấu xa.
Nếu không nó sẽ phá anh,
Không cho tiến đức sống lành thánh hơn.
Nếu anh sống tốt tiến hơn,
Đời anh đẹp quá vượt hơn mọi người.
Nhiều người sẽ sống vui cười,
Thấy anh sống tốt không vương thói đời.*

SUY NIỆM

*Không gì phá tán bình an,
Bằng đời buông thả đa mang sự đời.
Không gì có thể giúp đời,
Lương tâm thư thái sống đời bình an.
Cho bằng cự tuyệt tham lam,
Tránh đời thô lỗ, cản ta sống lành.
Chúa ơi, sung sướng chúa chan,
Nếu như con đã đẹp tan dục tình.
Đời con phần rỗi mau thành,*

*Nếu con thối hối cải tâm đổi mình.
Xin đừng để sống cho mình,
Nhưng luôn phụng sự một mình Chúa ta.
Xin cho con sống an lành,
Đừng cho tình dục nó đòn áp con.
Con dâng thân xác của con,
Để Cha giúp thăng dây ô, giận hờn.
Nếu con phân tán tâm hồn,
Không yêu Thiên Chúa trót hồn con đây.
Con là kẻ phản Chúa, Thầy,
Đáng muôn hình phạt đoạ đầy âm ty.*

ĐOẠN MƯỜI HAI

LỢI ÍCH CỦA ĐAU KHỔ

ĐAU KHỔ GIÚP GIẢI THOÁT

*Gian nan đau khổ rất cần,
Giúp ta hiểu rõ muôn vàn ý hay:
Đòi ta như chốn tù đầy,
Chớ đem đặt trót nơi này niềm tin.
Nhiều khi làm phải bị đì,
Bị người công kích phân bì gièm pha.
Điều này rất ích cho ta,
Giúp ta khiêm tốn tránh xa tự hào.*

ĐAU KHỔ ĐƯA TỚI CHÚA

*Bề ngoài ta bị người đòi,
Kinh chê rẻ rúng nhiều lời gièm pha.
Lúc này ta dẽ tìm Cha,
Chứng minh nỗi khổ hồn ta đau buồn.
Lúc này bắt buộc linh hồn,
Phải tin vào Chúa chớ buồn vẫn vơ.
Một người thiện chí đơn sơ,
Khổ vì bị thử vư vơ nên buồn.
Giờ đây hồn cảm thấy buồn,
Mới hay cần Chúa giải buồn hồn ta.
Để Người giải thoát cho ta,
Thoát bao đau khổ nó hành chúng ta.*

ĐAU KHỔ LÀM TA NGÁN SỐNG

*Khi ta đau khổ buồn lo,
Ta cầu xin Chúa giải cho nỗi buồn.
Người nào đau khổ cũng buồn,
Ước mong chóng chết thoát muôn khổ sâu.
Khi ta mắc phải nỗi sâu,
Mới hay đời chẳng có giây bình an.*

SUY NIỆM

*Chúng ta phải xác nhận rằng:
Những gì trái ý xảy ra hằng ngày.
Việc này tẩy rửa rất hay,
Cho hồn trong trắng chứa đầy tình yêu.
Chúng ta đau khổ gặp nhiều,
Ý chừng Chúa để chịu nhiều lập công.
Phúc ai đau khổ tâm hồn,
Có nhiều thử thách giày vò lương tâm.
Khác gì như lửa thử vàng,
Người này xứng đáng Chúa ban ơn nhiều.
Câu ca tụng niệm của nhiều,
Thánh nhân, chân phước đọc nhiều khi đau.
« Xin vâng ý Chúa nhiệm mầu »
Chúa ơi, xin giúp con mau thăng đời.
Cho con vui chịu khổ đời,
Gia tăng yêu mến Chúa Trời chúng con.
Xin đừng lìa bỏ chúng con,
Nhưng xin nối kết chúng con với Người.*

ĐOẠN MUỜI BA CHỐNG CÁM DỖ

CÁM DỖ KHÔNG AI THẮNG ĐƯỢC

Bao lâu còn sống ở đời,
Ta còn phải chịu cuộc đời khổ đau.
Thế nên ông Gióp nói mau:
Đời người trên đất khổ đau nhiều phần.
Quỷ ma rình rập bên mình,
Chúng ta luôn phải đấu tranh trù tà.
Đê phòng cảm dỗ phải làm:
Hãm mình, cầu nguyện tránh xa mưu tà.
Quỷ ma rảo khắp trần gian,
Tìm mồi sát hại con dân nước Trời.
Có ai tránh được lưới đời,
Nó giăng khắp chốn hại người thành tâm.
Cảm dỗ có nặng cũng cam,
Giúp ta khiêm tốn Chúa ban ơn trời.
Học thêm bao lẽ ở đời,
Bao điều quý giá dạy đời ẩn trong.
Thánh nhân, người thế muôn khôn,
Phải qua thử thách cam go mới thành.
Ai mà thử thách không kham,
Người này loại bỏ thải ra khỏi đoàn.
Khắp nơi bắt cứ cộng đoàn,
Khổ đau thử thách lan tràn đó đây.
Bao lâu sự sống còn đây,
Cam go thử thách còn gây phiền hà.
Bẩm sinh dục vọng trong ta,

*Nên chi cám dỗ chẳng tha con người.
Biết bao cám dỗ chưa rời,
Khổ đau nơi khác đang chờ tiến vô.
Lúc nào cũng có cái lo,
Vì ta đã mất cái kho ân đầu.*

CÁM DỖ CÓ THỂ THẮNG ĐƯỢC

*Nhiều người tìm tránh Sa-tan,
Sa-tan, cám dỗ đồng hành với nhau.
Nhưng rồi chẳng trước thì sau,
Gặp ngay cám dỗ lại đau hơn thường.
Trốn cơn cám dỗ khó lường,
Ít ai trốn khỏi nó thường theo ta.
Chi bằng nhẫn耐 kiên tâm,
Đón cơn cám dỗ âm thầm chịu nén.
Bên ngoài ta tránh kết liên,
Trong lòng quyết bỏ đi liền khỏi ta.
Người nào làm thế an tâm,
Sống yêu mến Chúa tiến thăng nước trời.
Các cơn cám dỗ xuống đường,
Cuối ta cuối mãi không thương chút nào.
Từ từ chống trả chẳng sao,
Bên gan nhẫn nhục tiến cao trọn lành.
Đôi khi bàn hỏi cũng cần,
Chớ nên bắn gắt ân cần hỏi han.
Nguyên do cám dỗ phá ta,
Là do nồng nỗi thiếu ân Chúa Trời.
Như thuyền không lái hướng đời,
Con người mất hướng xa rời quyết tâm.
Gian nan thí đức người ta,*

Vàng ròng thử lửa khiến ta an lòng.
Thường ta không biết rõ lòng,
Gian nan cho biết rõ lòng người ta.
Cẩn phòng cảm dỗ mới ra,
Đừng cho đột nhập hồn ta lâu giờ.
Chặn ngay khi mới giở trò,
Mới mong thắng nó khi còn yếu non.
Bệnh tình chữa chạy khi non,
Để lâu thêm nặng chữa hao tiền nhè.
Khởi đầu cảm dỗ đến ta,
Nó còn mờ ảo chưa ra hình thù.
Thế rồi nó mạnh nó thu,
Tập trung tư tưởng trung khu tinh thần.
Lòng liền xúc động hoang mang,
Cuối cùng ưng thuận biến sang tội tình.
Ai lười kháng cự trong mình,
Quân thù thắng thế bắt mình làm tôi.

CÁM DỖ CÓ LỢI

Có người cảm dỗ ban đầu,
Có người thông thả đối đầu giao tranh.
Có người cảm dỗ không tha,
Cả đời vật vả chống ba giặc thù.
Có người cảm dỗ ít hù,
Nhẹ nhàng khiêu khích mối thù ngàn xưa.
Chúa Trời sắp xếp cho ta,
Ai người yếu mạnh Chúa ta biết rồi.
Chúa đo huân nghiệp ta rồi,
Cốt mưu phần rỗi loài người chúng ta.
Thế nên ta hãy bình tâm,

Sống trong hy vọng bình an trên đời.
 Hãy kêu khấn vái Chúa Trời,
 Xin Người cứu giúp loài người chúng con.
 Chúa đã phán với Thánh Pôn:
 “Ơn ta đã đủ cho con mọi ngày”.
 Vậy ta phủ thác trong tay,
 Chúa ta hằng cứu kẻ ngay khiêm nhường.
 Chính nhờ cảm độ do lường,
 Biết ta tiến tới trên đường đức cao.
 Cũng nhờ cảm độ có công,
 Chúa ban phần thưởng lớn lao trên trời.
 Những người yêu mến Chúa Trời,
 Mà không gặp khó trên đường tiến thân.
 Người này chưa vững tinh thần,
 Phải vươn lên nãa Chúa ta hài lòng.
 Có người cảm độ lớn lao,
 Vượt qua thăng lớn không lo lắng gì.
 Nhưng rồi ngã quỵ bị đì,
 Do vài cảm độ bé tí coi thường.
 Xem gương thấy thế tỏ tường,
 Thấy mình yếu đuối khó lường tương lai.
 Vậy nên đừng có ra oai,
 Đến khi mình té mình sai người cười.

SUY NIỆM

Cảm độ giúp ta giữ mình,
 Chớ nên dan díu cậy mình khoe khoang.
 Hãy luôn tín thác Chúa ta,
 Trông nhờ tin cậy Chúa nâng đỡ hồn.
 Cảm độ giúp ta ôn tồn,

*Thấy mình hèn yếu ra công sửa mình.
Trông nhờ ơn Chúa chí linh,
Mới mong tiến đức giữ mình sạch luôn.
Chúa ơi, nguyên sức của con,
Chỉ luôn phạm tội phiền lòng Chúa con.
Lòng con tội lỗi có luôn,
Xin Cha giúp đỡ để con tránh tà.
Dục tình xô lấn tâm can,
Trên bờ vực thẳm nguy nan hòng chìm.
Xin Cha cứu giúp giữ gìn,
Để con vượt thăng tội mình dẽ vương.*

ĐOẠN MUỜI BỐN

XÉT ĐOÁN

XÉT ĐOÁN LÀ BẤT CÔNG

*Xét mình chớ xét người ta,
Xét người vô ích cho ta chừng nào!
Xét người là việc tầm phào,
Dẽ sai dẽ lỗi phạm vào bất công.
Xét người phán đoán mắt công,
Hãy lo xét bạn việc công phải làm.
Xét người xét việc chớ ham,
Ta hay nghĩ trái làm càn rất sai.
Cảm tình thiên lệch dẽ sai,
Đoán làm, đoán trái cho ai chớ làm.
Hướng nhìn ánh mắt của ta,
Về Cha, về Chúa chúng ta hãy làm.
Về mình chớ dẽ kêu ca,
Khi ta gặp trái xảy ra bất ngờ.
Bao người khởi sự đầu giờ,
Y kỳ bí mật lo cho chính mình.
Bao lâu sự việc của mình,
Xảy ra đúng ý hợp tình hợp gam.
Người ta vui sống bình an,
Nhưng ai phản đối tỏ ra bất đồng.
Họ liền bối rối âu lo,
Mặt mày ủ rũ u buồn không ngơi.*

XÉT ĐOÁN RẤT CÓ HẠI

Bất đồng ý kiến nơi công,
Trong dân, trong nước cộng đồng dòng tu.
Đó là điều dễ tiếp thu,
Ta nên cân nhắc ý chung kỹ càng.
Thói quen lưu cựu trong dân,
Bỏ đi khó lắng lòng dân bất đồng.

Nếu ta ý lại ý riêng,
Không theo ý Chúa chỉ riêng cho mình.
Vâng lời tùng phục ý mình,
Chúng ta mất hết ý tình Chúa soi.
Chúa muốn chỉ bảo cho coi,
Để ta luôn đón ơn soi trong lòng.
Làm theo soi sáng bè trong,
Chóng đưa đức ái thành công vững bền.

SUY NIÊM

Tự nhiên ta thích điều tra,
Phê bình, công kích người ta lôi lầm.
Tự kiêu ngự trị trong ta,
Phê bình cái xấu người ta đã làm.
Ta thường sáng suốt kiểm tra,
Thói hư tật xấu người ta mắc vào.
Nhưng ta mù tối biết bao,
Điều tra việc xấu công lao mình làm.
Chúa ta đã phán xưa rằng:

*«Chúng con đừng đoán xét lầm người ta.
Các con khỏi bị xét tra».*
*Trong ngày công phán thế gian sau này.
Chúng ta đoán xét thân này,
Cách nghiêm khắc nhất tỏ bầy trước dân.
Sau này sẽ khỏi xét tra,
Trong ngày con Chúa giáng lâm từ trời.
Chúa ơi, con sẽ quên đời,
Quên đi tất cả việc đời vô can.
Để lòng con được an tâm,
Chỉ lo yêu Chúa hết tâm hết lòng.
Mình Chúa có quyền xét con,
Xin Cha hãy đoán xét con bây giờ.
Để sau đến lúc kết đời,
Con không bị xét kiểm đời trước Cha.*

ĐOẠN MUỜI LĂM BÁC ÁI

HOẠT ĐỘNG CỦA BÁC ÁI

*Dừng làm việc ác kiếm lời,
Chớ làm điều xấu vì người yêu ta.
Đôi khi nên bỏ việc lành,
Đi làm việc tốt việc lành lớn hơn.
Thiếu lòng bác ái thương người,
Việc làm hoá dở như người chết thối.
Nhưng dù một việc bé thối,
Làm vì bác ái lợi dôi trăm phần.
Chúa không xét việc ta làm,
Cho bằng xét ý xui ta thi hành.
Hãy làm cho tốt việc ta,
Điều này minh xác chúng ta làm nhiều.
Làm vì công ích tốt nhiều,
Hơn là thực hiện theo chiều ý riêng.*

BÁC ÁI THẬT

*Có nhiều công việc tưởng là,
Hành vi bác ái lại là ham danh.
Ý riêng vụ lợi tranh giành,
Theo sau như bóng như hình của ta.
Người nào bác ái chính danh,
Không tìm ích lợi cho mình riêng tư.
Ước mong duy nhất đời tu,
Làm vinh danh Chúa mong tu chính mình.*

Bác ái chẳng ghét tha nhân,
 Không lo vun quén vinh danh cho mình.
 Lòng yêu hỷ xả chính mình,
 Không tìm hạnh phúc cho mình tràn gian.
 Lòng yêu tìm Chúa cao sang,
 Vượt trên cao quý tràn gian mong chờ.
 Điều gì quý báu ở đời,
 Họ qui Chúa Cả trên trời cao sang,
 Như nguồn phú túc trào dâng,
 Phát nguyên điều thiện tràn lan tâm hồn.
 Muôn vàn các thánh suy tôn,
 Ca khen Thiên Chúa đến muôn ngàn đời.
 Một tàn đức ái trên trời,
 Khiến cho người thế coi đời như rơm.

SUY NIỆM

Có mà hiểu lấy câu này:
 “Chúa không xét việc ta đây làm nhiều,
 Nhưng Người chỉ xét yêu nhiều”.
 Vậy ta mến Chúa cho nhiều hơn lên.
 Việc làm muôn đẹp ý Trên,
 Hãy lo bác ái in trên việc này.
 Thánh Pôn nhắc bảo điều này:
 “Hãy làm các việc anh đây hàng ngày,
 Trong tình bác ái tràn đầy,
 Tình yêu Thiên Chúa lấp đầy lòng ta”.
 Tình yêu linh hoạt trong ta,
 Giúp ta tin mạnh trong tâm hồn mình.
 Lạy Cha Chúa cả thiêng đình,
 Bao năm xa Chúa ít tình mến Cha.

*Lòng con ít nghĩ đến Cha,
Thờ ơ nguội lạnh bao là tháng năm.
Giờ đây xin giúp con tăng,
Yêu Cha tha thiết bù năm tháng rồi.*

ĐOẠN MUỜI SÁU

MỘT NHỊN CHÍN LÀNH

NHỊN LÀ TINH KHÔN

*Điều gì xấu ở trong ta,
Ta chưa sửa được đổi ra tốt lành.
Hãy vui chịu đựng an tâm,
Đến khi Chúa đổi biến ra khác liền.
Biết đâu để bạn vươn lên,
Nhờ vào đức nhân tiến lên gấp nhiều.
Bạn xin Chúa giáng ơn nhiều,
Để trong cảnh huống có nhiều khó khăn.
Bạn vui đón nhận âm thầm,
Tiến theo ơn Chúa ban ta hằng ngày.
Có người bảo mãi không thay,
Đổi đi nết xấu hằng ngày vấn vương.
Bạn đừng cãi lẫy khó thương,
Hãy dành cho Chúa cải lương lòng người.
Người cho kẻ xấu đổi đời,
Biến nên người thánh sống đời sáng tươi.*

NHỊN LÀ CÔNG BẰNG

*Hằng ngày chịu đựng an tâm,
Chịu bao khuyết điểm bạn thân phiền hà.
Bởi vì nơi bạn đầy tràn,
Những điều sơ suất phiền hà người ta.
Lòng bạn cũng muốn tiến xa,
Thoát bao tật xấu mà ta muốn chữa.*

*Nhưng chưa thoát cảnh sống bùa,
Vậy sao bạn muốn người chưa thói hư.
Biết bao tật xấu thói hư,
Bạn mong bỏ nó trùng tu cuộc đời.
Bạn muốn sửa trị người đời,
Còn bao tật xấu chưa rời khỏi anh.
Sao bạn không dẹp nó nhanh,
Mà đi nói bạn sửa nhanh lỗi lầm.
Thấy ơn phép rộng trên ban,
Bè trên cho phép thì ta lại buồn.
Còn ta lại thấy buồn lòng,
Khi bè trên chối không cho điều gì.
Ta muốn người khác bị đì,
Còn ta buộc giữ điều gì không vui.
Đó là điều đáng phải suy,
Vì ta lại muốn điều xui cho người.*

NHỊN LÀ SÁNG SUỐT

*Nếu ai cũng sống trọn lành,
Đời này đau khổ hoành hành nơi đâu?
Chúa Trời xếp đặt đã lâu,
Để ta tương trợ lẫn nhau sống lành.
Ít ai đã sống trọn lành,
Chẳng ai khôn đủ điều hành khắp nơi.
Vậy nên nhờ vả mọi người,
Giúp nhau nâng đỡ cuộc đời trần gian.
Người khôn chịu khó bảo ban,
Những người dốt nát săn sàng đón nghe.
Người nào khoẻ mạnh hãy xem,
Ai đang yếu đuối tiến lên giúp người.*

*Không gì biểu lộ tình thương,
Bằng khi bất trắc đau thương tới gần.
Người người chạy đến ân cần,
Chạy lo giúp đỡ góp phần Đức Yêu.*

SUY NIỆM

*Kiên trì chịu đựng trong ta,
Những điều khuyết điểm nơi ta hằng ngày.
Đó là cùi chỉ tốt thay!
Có nhiều năng lực đổi thay con người.
Giúp ta thánh hoá cuộc đời,
Để ta xứng đáng nước trời mai sau.
Không gì sống tốt tiến mau,
Cho bằng nhện nhục với nhau lối lầm.
Tốt hơn là nhện người ta,
Tránh cho kẻ khác phải ca thán mình.
Đó là vác đỡ khổ hình,
Của ta, người khác khổ hình phải mang.
Thánh Pôn nhắc nhớ chúng ta:
Anh em chịu đựng lối lầm cho nhau.
Đó là bác ái yêu nhau,
Chúa ơi, trái ý khổ đau tuyệt vời!
Giúp cho luyện lọc con người,
Trau dồi nhân đức mỗi người chúng con.
Biết bao vất vả phải lo,
Mới mong chịu được mỗi lo khổ sâu.
Chúa ơi, thánh hoá con mau,
Giúp con từ bỏ đổi mau cuộc đời.
Hy sinh, đón khổ, vâng lời,
Làm theo ý Chúa vui đời mến Cha.*

ĐOẠN MƯỜI BẨY ĐỜI SỐNG TU TRÌ

PHẢI CÓ TINH THẦN HY SINH

Bạn mà muốn sống bình an,
Hợp lòng, hợp ý với đoàn anh em.
Anh em phải thăng ý riêng,
Đừng theo chủ ý, chủ quyền riêng tư.
Sống trong nếp sống nhà tu,
Trung thành, hoà thuận, kết chung cuộc đời.
Việc này chớ có coi thường,
Phải can đảm lầm cuộc đời mới qua.
Thật là hạnh phúc cho ta,
Sống trong nhà Chúa trọn lành sớm hôm.
Cuối đời được chết suy tôn,
Làm con Thiên Chúa đến muôn ngàn đời.
Muốn cho vững chắc trên đường,
Tu thân tích đức sống đời tốt luôn.
Bạn nên nhắc nhở mình luôn,
Là người lưu lạc lông bông trên đời.
Muốn tu đắc đạo trọn đời,
Hãy nên khờ dại sống đời bé thơ.
Vào dòng cắt tóc bỏ đời,
Chắc gì đã đúng bỏ đời đi tu?
Phải luôn cải thiện đời tu,
Bỏ mình hâm dẹp tính hư mới thành.
Ai tìm danh giá ngoài Cha,
Người này đau khổ lan man cả đời.
Ai không bé nhở hơn người,
Người này chẳng có cuộc đời bình an.

LUYỆN TINH THẦN HY SINH

*Đi tu không phải đứng đâu,
Nhưng làm kẻ dưới và mau vâng lời.
Đi tu không sống nhàn đời,
Nhưng làm việc suốt cả đời khổ đau.
Trong dòng bị thử rất lâu,
Giống như cục sắt nung lâu trong lò.
Không ai bên đỡ cho tròn,
Nếu không tự hạ vì lòng mến Cha.*

SUY NIỆM

*Đời tu cuộc sống tinh thần,
Hy sinh, xả kỷ phượng châm thực hành.
Mới mong đạt đích trọn lành,
Hy sinh, xả kỷ chẳng qua chỉ là.
Chương trình toát lược sống lành,
Mọi người Công giáo thi hành mới xong.
Không riêng cho giới tu dòng,
Nhưng chung mọi giới có lòng hiến dâng.
Chúa Con phán bảo ta rằng:
“Anh em hãy sống trọn lành như Cha,
Người ở trên chốn trời xanh”.
Để nên lành thánh như Cha chúng ta.
Phải lo từ bỏ mình ta,
Hy sinh từ khước tránh xa ý mình.
Vâng lời tùng phục hết mình,
Lo vâng ý Chúa hết tình mến yêu.
Chúa ơi, Chúa muốn con yêu,
Con đường nên thánh phải nhiều hy sinh.*

*Xin Cha nâng đỡ chúng sinh,
Để cho hoàn tất công trình Chúa soi.*

ĐOẠN MUỜI TÁM GUƠNG THÁNH HIỀN

ĐỜI SỐNG TÙNG PHỤC

*Gương lành các thánh dạy ta,
Các ngài mô phạm sống lành thánh thiêng.
Gương ngài cao cả linh thiêng,
Phần ta nhở bé ít thiêng chừng nào!
Ta đâu dám sánh vị nào,
Một lo cố gắng ngày nào tiến chẳng?
Thánh nhân, chân phước của ta,
Hết lòng phụng sự Chúa ta chân thành.
Khi no khi đói ở trần,
Thức khuya, dậy sớm, hâm mình, tụng kinh.
Những khi bị nhục người khinh,
Các ngài chịu hết vì danh Chúa Trời.*

ĐỜI SỐNG HY SINH

*Cân sao trọng lượng số ngàn,
Đêm sao đau khổ số lần đớn đau.
Thánh nhân đã chịu lâu mau,
Vì yêu Thiên Chúa chiếm mau nước trời.
Tông đồ tử đạo hiến đời,
Muốn nêu giống Chúa sống đời ẩn danh.
Các ngài mang sống coi khinh,
Để sau hưởng phúc trường sinh trên trời.
Xả thân sống khổ cả đời,
Gương lành, thánh phụ bao người trong bưng.*

Cây thưa nước độc thú rừng,
Các ngài chẳng sợ không ngừng tu thân.
Quỷ ma đôi lúc lại gằn,
Dùng mưu chước độc phân tâm tinh thần.
Các ngài sốt sắng dâng Cha,
Bao lời kinh nguyện toả lan khắp rừng.
Lòng trào sốt sắng tung bừng,
Vui đời tiến đức không ngừng vươn lên.
Lòng trong ý sạch dâng lên,
Bao lời ca tụng Chúa trên Thiên đàng.
Ban ngày cầu nguyện tay giang,
Đêm về canh thức hướng Cha trên trời.

ĐỜI SỐNG KHÓ NGHÈO

Các ngài lợi dụng phút giây,
Phụng thờ Thiên Chúa từng giây phút giờ.
Niềm vui, khoái cảm coi thường,
Say mê nguyện gâm quên đời như không.
Chức quyền, phú quý, suy tôn,
Các ngài bỏ hết tâm hồn bình an.
Nhu cầu thân xác chẳng cần,
Có chẳng bất đắc phải làm phải ăn.
Cửa đời nghèo túng vui cam,
Các ngài tích trữ kho ân trên trời.
Bên ngoài nghèo túng của đời,
Bên trong tràn ngập ơn trời ủi an.

ĐỜI SỐNG KHIÊM NHUỢNG

*Người đời xa cách thánh nhân,
Chúa Trời lại sống âm thầm trong tâm.
Thánh nhân coi rẻ bản thân,
Chúa Trời quý mến chơi thân chí tình.
Các ngài khiêm tốn chân thành,
Hy sinh nhân nhục tâm tình khiêm nhu.
Thánh nhân gương mẫu đời tu,
Chúa ban mô phạm đời tu ngắm nhìn.
Noi gương bắt chước tâm tình,
Vun trồng nhân đức thầm tình yêu thương.*

LÒNG SÙNG MỘ

*Mới đầu khai mở dòng tu,
Những người tu sĩ mến tu quá chừng.
Đọc kinh nguyện ngắm không ngừng,
Thi đua tiến đức chẳng dừng khi nào.
Luật dòng họ rất đề cao,
Vâng lời tùng phục cấp cao dễ dàng.
Hồ sơ chứng tích lưu danh,
Chứng rằng các thánh trọn lành biết bao.
Ngày nay sùng mộ giảm hao,
Ít người sốt sắng thủa nao ban đầu.*

CAN ĐÂM LÊN

*Khô khan, thói dở, thờ ơ,
Phải lo chấm dứt đừng lo lỗi thời.
Hăng say sùng mộ ban đầu,
Hãy lo hồi phục bắt đầu lại mau.
Sao ta chóng nản thua mau,
Cho đời tu khổ đậm màu không ưa.
Sau khi nhìn ngắm thánh xưa,
Chắc rằng bạn gắng lại ưa thích dòng.*

SUY NIỆM

*Gương lành các thánh nhắc ta,
Hãy mau sửa đổi đời ta tốt lành.
Các ngài dạy dỗ điều lành,
Tu thân tích đức tiến hành không ngơi.
Để lo đón nhận nước trời,
Các ngài đã bỏ cuộc đời sa hoa.
Còn ta sao lại lơ là,
Không làm những cái người lành khuyên răn.
Đến ngày tận thế giáng lâm,
Chúa soi cho biết điều lành điều hư.
Tập tành nhân đức đời tư,
Ta ưa ta thích thực hư thế nào?
Đáng công đáng tội ra sao,
Chúa Trời thường phạt khen lao đúng thời.
Lạy Cha cứu rỗi loài người,
Chúng con chẳng đáng Chúa Trời thường công.
Xin Cha hướng dẫn chúng con,*

Làm tròn nghĩa vụ bâc con phải làm.

Ngày kia đứng trước nhan Cha,

Xin Cha xoá bỏ thứ tha tội tình.

ĐOẠN MƯỜI CHÍN

CÔNG VIỆC MỘT TU SĨ

TINH THẦN TU SĨ

*Đời người Tu sĩ xứng danh,
Phải tô điểm tốt bằng trăm đức lành.

Sao cho lòng trí chân thành,
Bên ngoài điệu bộ xứng tâm hồn mình.

Bên trong trọn hảo tốt lành,
Bên ngoài biểu lộ chân thành nết na.

Chúa thương nhìn xét chúng ta,
Nên ta kính cẩn trước nhan của Người.

Nhất là khi trước mặt Người,
Ta cần trong sạch sáng đường thuỷ tinh.

Hằng ngày ta phải tảo thanh,
Làm cho sốt sắng bỏ xa ươn lười.

Lạy Cha Chúa tể trần đời,
Xin cho con biết phụng thờ mình Cha.

Xin cho khởi sự làm nhanh,
Bắt đầu làm lại việc lành tốt hơn.*

QUYẾT TÂM VÀ THỰC HÀNH

*Dốc lòng quan trọng lắm anh,
Tiến nhiều tiến ít tại ta dốc lòng.
Nếu ta muốn tiến, thành công,
Điều cần thận trọng mới mong tiến nhiều.
Dốc lòng thận trọng đã nhiều,
Mà còn sa sẩy những điều không đâu.
Huống chi không dốc để lâu,
Mới lo dốc quyết hướng mau trọn lành.
Người này út tiến trọn lành,
Hoạ chặng lâu lắm mới thành công chặng?
Có nhiều cách bỏ quyết tâm,
Những ai đã bỏ quyết tâm cách nào.
Người này thất bại lớn lao,
Mất nhiều nhân đức tổn hao thời giờ.
Người lành dựa thế ơn trời,
Mới ra dốc quyết cho đời mình theo.
Họ không dựa lẽ nghêng theo,
Nhưng tin tưởng Chúa quyết theo ý trời.
Lập mưu, kế hoạch loài người,
Thành công, thất bại do trời định cho.*

VIỆC THIÊNG LIÊNG

*Đôi khi mưu ích cho người,
Mà ta phải bỏ xa rời việc riêng.
Việc này sau sẽ bù thêm,
Không ngăn trở lắm đời thiêng sau này.
Nhưng vì nhảm chán buông tay,
Đó là lỗi lớn buồn thay cho mình.*

*Gắng làm hết sức việc mình,
Mà còn sa sẩy ít sinh ơn lành.
Vậy ta phải quyết thi hành,
Sửa sai khuyết điểm canh tân đời mình.
Ta cần xem xét chính mình,
Ngôn hành cho xứng bản thân tu hành.*

XÉT MÌNH

*Hồi tâm cần thiết phải làm,
Sáng chiều hai buổi nhớ làm đừng quên.
Sớm mai dậy nhớ lời khuyên,
Chiều về xét lại ta quên điều nào.
Biết đâu lỗi Chúa cách nào,
Phải chữa hối cải chớ bao giờ làm.
Hãy làm ra vẻ quân nhân,
Võ trang dũng cảm sẵn sàng tiến quân.
Chống ma quỷ dữ hoành hành,
Muốn ăn nuốt sống dân lành đáng thương.
Mê ăn hãy bỏ coi thường,
Mới mong đẹp được tình đời bê tha.
Ở nhưng lười biếng tránh xa,
Chăm lo làm việc ích nhà lợi dân.
Đọc kinh, cầu nguyện, viết văn,
Biết bao lợi ích đời ta nên làm.
Lại còn công việc tay chân,
Đắn đo tìm việc hợp thân của mình.*

TỔ CHỨC ĐỜI SỐNG TỰ

Việc nào không phải việc chung,
Ta nên kín đáo tập trung trong lòng.
Việc riêng đừng lấn việc công,
Việc chung ta phải so đo ân cần.
Việc chung khi đã hoàn thành,
Việc riêng được phép thi hành tự do.
Việc tư riêng có đề cao,
Mỗi người am hợp tùy công việc mình.
Việc làm đôi lúc nên chăng?
Xếp vào ngày lễ hoặc sang ngày thường.
Việc này hợp lúc bình thường,
Việc kia vào lúc đương thời khó khăn.
Gặp ngày lễ trọng trong năm,
Ta nên nhắc lại dăm ba dốc lòng.
Sớm mai tối lúc chiều hôm,
Gắng sao sống tốt như bao thánh hiền.
Để ta đón nhận ơn thiêng,
Chúa hằng ban phát cho riêng mỗi người.

Lu-ca Thánh sử có lời:

“Phúc cho tớ gác đúng giờ chủ vê,
Mà còn tỉnh thức trông xem,
Chúa ta sẽ đặt kiểm kê gia tài,
Giao cho coi sóc nhà Ngài,
Cứ giờ phân phát đồ xài gia nhán”.

SUY NIỆM

*Đời người trên cõi trần gian,
Không ngừng chiến đấu bởi ba thù mình.

Quỷ ma, xác thịt, thế gian,
Có người đi ẩn giấu mình để tu.

Người thì sống giữa miền bưng,
Kẻ thì sống ẩn trong từng cái hang.

Cố mang chiến thắng về ta,
Hỡi người cẩn trọng chống ba kẻ thù.

Chỉ ai yêu vắng suy tư,
Canh phòng lời nói, đời tư cảm tình.

Trung thành việc xác của mình,
Mới mong thắng được quỷ linh tà thần.

Ai khinh điều nhỏ sẽ sa,
Phạm trong điều lớn vì ta coi thường.

Lạy Cha xin lấy tình thương,
Giúp con hiểu rõ hai đường tham gia:

Đâu là công vụ phải làm,
Đâu là việc nhỏ bao hàm ý riêng.

Lạy Cha con chán ý riêng,
Nhiều lần con hứa việc riêng không làm.

Xin Cha giúp đỡ tập tành,
Trau dồi nhân đức chăm làm việc công.*

ĐOẠN HAI MƯƠI

TÌM THANH VẮNG VÀ THẦM LẶNG

TINH THẦN KHUẤT TỊCH

Bạn tìm giờ rảnh làm riêng,
Trau dồi nhân đức, suy liên ơm trời.
Tránh xa truyện phiếm ở đời,
Tìm xem những sách dạy đời tu thân.
Tránh đừng nói truyện lang bang,
Đừng đi phè phõn phí hoang thời giờ.
Bịt tai trước truyện phiếm đời,
Có thêm giờ rõ suy lời Chúa răn.
Tiền nhân đại thánh chuyên chăm,
Chỉ lo thờ Chúa âm thầm mến yêu.

THẦM LẶNG VỚI CHÚA

Cổ nhân đã nói xưa rằng:
Đám đông ta bỏ, đi ra về nhà.
Bao giờ cũng sút tình Cha,
Lòng yêu giảm sút với Cha trên trời.
Lại còn hối hận nhiều lời,
Đa ngôn đa quá người đời không tôn.
Ẩn thân dưới mái nhà tôn,
Giữ mình còn dẽ hơn vào thế gian.
Những ai muốn sống nội tâm,
Phải theo gương Chúa tránh xa người trần.
Những ai không thích âm thầm,
Làm sao đứng vững những lần tiếp dân.

*Người nào nín lặng chẳng mang,
Làm sao ăn nói dễ dàng thảng ngay.
Không vui tùng phục bậc thầy,
Làm sao lên chức bậc thầy cao hơn.
Những người không biết vâng lời,
Chỉ huy chẳng được, người đời không nghe.*

BẢO ĐÁM CỦA THÁNH NHÂN

*Lương tâm trong sạch bình an,
Sống vui sảng khoái trong tâm chừng nào.
Những người sống thánh tiến cao,
Họ càng kính sợ tôn cao Chúa Trời.
Cho dầu nổi tiếng trên đồi,
Về lòng mến Chúa yêu người trần gian.
Các ngài khiêm tốn ẩn danh,
Luôn luôn gìn giữ hồn an xác lành.
Người nào tội lỗi đầy tràn,
Lại càng kiêu ngạo ngang tàng phô trương.
Đừng cho mình tốt hơn người,
Sống cho khiêm tốn ở đời mới hay.*

CÁI PHÁ HOẠI AN BÌNH

*Người nào thế giới cho là
Một người đại thánh lại càng nguy to.
Vì do tự phụ coi to,
Nâng mình hanh diện phạm vào tội kiêu.
Người này cám dỗ cuối nhiều,
Mong sao khiêm tốn đỡ nhiều tội khiên.
Chớ mong tìm thú vui liên,
Đừng ham thế tục đảo điên tâm hồn.
Người này trong sạch linh hồn,
Kết liên với Chúa trọn nguồn yêu thương.*

SÁM HỐI

*Những ai muốn Chúa ủi an,
Hãy lo sám hối thành tâm khiêm nhường.
Tìm nơi thanh vắng xa đồi,
Giục lòng thống hối với lời xin tha.
Phòng riêng làm dịu lòng ta,
Nâng lòng lên Chúa xin tha lỗi lầm.
Nếu ta biết quý phỏng nhà,
Nó là bạn hữu ủi an tuyệt vời.*

LỢI ÍCH CỦA THẦM LẶNG

*Noi yên thầm lặng tuyệt vời,
Hướng lòng lên Chúa ơn trời rộng ban.
Làm cho hôn tiến sống lành,
Hiểu bao mâu nhiệm Thánh kinh ẩn tàng.*

Ăn năn nước mắt chan hoà,
 Rửa bao tội lỗi xấu xa cuộc đời.
 Tâm hồn gắn bó Chúa Trời,
 Ngợi khen Thiên Chúa ngàn đời yêu ta.
 Ai từ bỏ bạn người thân,
 Thiên thần, Thiên Chúa lại gần viếng thăm.
 Thà rằng ẩn náu âm thầm,
 Mà lo phần rỗi bản thân cho rồi.
 Hơn làm đau lạ nhiều nơi,
 Mà quên phần rỗi đời đời uổng công.
 Khen thay tu sĩ ra công,
 Sống trong tu viện mà không ra ngoài.
 Tránh xa con mắt người ngoài,
 Không thèm ngó tới những ai ngoài đời.

VUI QUA SÂU TỚI

Cảnh nào cảnh chẳng gieo sâu (4)
 Cần chi ngó tới mối sâu cẩm xem.
 Trần gian đen đở đan xen,
 Biết bao tham vọng chẳng thèm theo ta.
 Lòng ham xúi dục lòng ta,
 Đi đây đi đó tham quan cảnh đời.
 Khi về tâm trí rời bời,
 Bao nhiêu hình xấu không rời trí ta.
 Đi vui vẻ chán thế gian,
 Vui chiều hôm trước phàn nàn hôm sau.
 Cái vui tình dục rất mau,
 Nhập vào tâm trí cũng mau chán chường.
 Ở nhà có đất có trời,
 Có mây, có gió, có người quanh ta.

Mà sao đi ngó nơi xa,
Để rồi lòng trí mất an lại buồn.

BÌNH AN THỰC

Khắp gầm trời đất hãy xem,
Có gì khắc chấn vững bền hay không?
Có khi bạn tưởng vui buồn,
Nhưng rồi chẳng thấy trong lòng được vui.
Giả như bạn có được vui,
Hỏi rằng vui ấy ích chi đồi mìn?
Hãy nhìn ngược mắt trời xanh,
Nhìn lên Thiên Chúa cao sang vô cùng.
Xin Người tha thứ con cùng,
Của đồi để họ hưởng chung với nhau.
Còn ta tập đức tiến mau,
Những điều Chúa dạy trước sau chu toàn.
Cửa phòng đóng lại cho an,
Ta mời Chúa tới ủi an tâm hồn.
Các nơi đều có ôn ào,
Chỉ trong phòng bạn tâm hồn mới yên.
Ít lui tới chõ không yên,
Bình an mới có kè bên cõi lòng.
Nghe tin đồn nhảm nơi công,
Ra về xao xuyến ước mong yên hàn.

SUY NIỆM

Bên ngoài yên vắng đủ chưa?
Cần sao lòng trí phải ưa yên hàn.

*Mới mong giữ được bình an,
Sống yêu thoải mái mến Cha trên trời.
Khước từ vui thú ở đời,
Bưng tai từ bỏ cảnh đời xốn xang.
Chúa ban tràn ngập bình an,
Sống yêu mến Chúa chúa chan tình nồng.
Quên đi tất cả bận lòng,
Nức lòng thống hối vì bao lỗi lầm.
Có người sống giữa trần gian,
Họ lo thiết lập trong tâm yên hàn.
Để cho lòng trí được an,
Hướng lòng lên Chúa gia tăng mến Người.
Chúa ơi, con muốn một đời,
Sống yêu thanh vắng suy lời Chúa răn.
Chúa ơi, con nói quá đà,
Ít lời với Chúa, lại đà với người.
Xin cho con thấy Chúa Trời,
Soi cho con biết ý trời dạy con.
Bao giờ khuất bóng đời con,
Để rồi xem thấy điều con xin Ngài.
Bao giờ con được thấy Ngài,
Đáng con hăng mến mong hoài đời con.*

ĐOẠN HAI MƯƠI MỐT LÒNG THỐNG HỐI

THỰC TRẠNG CON NGƯỜI

*Muốn cho nhân đức tiến nhanh,
Phải luôn kính sợ Chúa ta trên trời.
Ngũ quan phải siết đừng ngơi,
Đừng tìm khoái lạc ở nơi cõi trần.
Thực tâm sám hối âm thầm,
Chúa cho sốt sắng tiến nhanh đường lành.
Một người sống ở thế gian,
Thấy mình nguy hiểm mắc ngàn gian nan.
Mà còn vui tít sống ngang,
Quả là hiếm có trong làng người tu.*

CẦN PHẢI THỐNG HỐI

*Linh hồn cảm thấy đau thương,
Khi ta chẳng chịu đổi đời ăn năn.
Sống lười nhẹ dạ ương gàn,
Chẳng lo sửa lỗi ăn năn quyết chừa.
Chính ra phải khóc tội xưa,
Lại đi nô đôn như chưa lỗi lầm.
Tâm hồn thư thái bình an,
Khi ta sợ Chúa, tránh xa tội trần.
Phúc cho người biết bỏ xa,
Những điều chia trí làm ta rối lòng.
Phúc cho người biết giữ lòng,
Không làm nhơ bẩn tâm hồn lương tâm.*

*Gắng lên chiến đấu cho hăng,
Khử trừ tật xấu thay bằng quán hay.
Việc người để mặc người xoay,
Việc ta hãy cứ ra tay ta làm.*

ƠN CHÚA AN ỦI

*Đừng tranh việc của người ta,
Việc người cai trị chớ pha mình vào.
Phận mình chớ có đề cao,
Hãy lo tu sửa mình sao xứng người.
Đừng buồn không được lòng người,
Hãy buồn không sống xứng người tu thân.
Ủi an không đến với ta,
Đôi khi lại tốt cho ta nhiều phần.
Ơn Chúa đến ít với ta,
Vì ta thống hối không làm cho nê.*

ĐAU ĐỚN VÌ TỘI

*Bạn không đáng Chúa ủi an,
Có chăng chỉ đáng bót ân phạt đền.
Vũ hoàn đắng đót khổ liên,
Cho người thống hối vui đền tội nhơ.
Người lành công chính mọi thời,
Họ luôn than khóc tội người tội ta.
Xét người hãy xét đến ta,
Thấy rằng đau khổ ai mà thoát thân.
Càng suy càng thấy đa đoan,
Ta đau, ta khổ vì ta tội nhiều.*

*Thói hư tật xấu có nhiều,
Vây quanh trói buộc bốn chiều thân ta.
Làm ta khó được an tâm,
Nâng lòng lên Chúa thở than nguyện cầu.*

GÃM SUY CÁI CHẾT

*Nếu ai sự chết nǎng suy,
Cuộc đời sẽ đổi khác đi nhiều phần.
Lòng yêu mến Chúa tăng dần,
Ủi an Thiên Chúa trao ban dõi dào.
Hãy suy luyện ngực hoả hào,
Giúp cho bạn chịu ba đàu khổ đau.
Những gì làm bạn phải đau,
Những gì khe khắt đón mau chịu liền.*

XIN ƠN THỐNG HỐI

*Tinh thần bạc nhược nơi ta,
Dẽ sinh chán nản phàn nàn kêu ca.
Thế nên bạn hãy nài van,
Chúa cho thống hối ăn năn tội mình.
Xin cho con khóc tội mình,
Uống no nước mắt sửa mình ăn năn.*

SUY NIỆM

*Gặp đau khổ chớ phàn nàn,
Hãy vui tự hạ trước nhan Chúa Trời.
Đó là thống hối khiêm nhường,*

*Thánh nhân làm suốt cuộc đời hiến dâng.
Đời này đau khổ đầy tràn,
Kéo theo tội lỗi nó hành chúng ta.
Thánh Âu có lý nói rằng:
“Cuộc đời dân Chúa đầy tràn khổ đau,
Hoạ chẳng khi chết hết đau,
Mới mong kết hợp cùng nhau trên trời”.
Chúa ơi, con hướng về trời,
Khước từ mọi thứ trần đời ngốn ngang.
Không gì vui sướng cho bằng,
Được yêu mến Chúa toàn năng trên trời.
Cùng vui chịu khổ trên đời,
Để sau kết hợp Chúa trời thiên cung.*

ĐOẠN HAI MƯƠI HAI NHỮNG ĐAU KHỔ Ở ĐỜI

NHỮNG THỦ THÁCH

Dù cho bạn ở chốn nào,
Hay là quay hướng nơi nào bạn ưa.
Cái đau cái khổ chẳng chừa,
Nó theo bạn riết như lùa bạn vô.
Tới khi bạn biết hướng vô,
Nhìn lên Thiên Chúa với lòng biết ơn.
Bạn đừng bối rối bạn ơi,
Mỗi khi sự vật xảy nơi gần mình.
Nó không hợp với ý mình,
Hãy xem người thế tinh anh tinh đời.
Cũng không tìm được ở đời,
Mọi điều như ý thảm thoi cõi lòng.
Cho dầu hoàng đế Giáo tông,
Cũng không thoát được cái gông khổ đời.
Vậy ai sướng nhất trên đời?
Là người vâng ý Chúa Trời mọi nơi.
Ta nghe mấy kẻ tầm thường,
Bốc thơm khen tặng mấy người giàu sang.
Mấy người phú quý vinh quang,
Làm ăn may mắn tiến thân như diều,
Nếu đem so sánh với nhiều,
Kho tàng ơn thánh với nhiều ơn thiêng.
Nó như của cải hư hèn,
Mau qua tạm bợ lại kèm khổ đau.
Con người hạnh phúc ở đâu?

*Không do cửa lấm và giàu tiền nong.
Miễn sao dùng đủ là xong,
Có giờ mến Chúa suy tôn Chúa Trời.*

NHU CẦU KHẮT KHE

*Đời là bể khổ phải qua,
Nhiều người muốn sống tinh thần tu thân.
Cảnh đời hư tệ trần gian,
Với bao đời hỏi phiền hà bản thân:
Uống, ăn, thức, ngủ là cần,
Nhưng gây phiền toái khó khăn bao người.
Hãy mau sống tốt đổi đời,
Sống cho thánh thiện trọn đời hiến dâng.
Tiên tri xin Chúa hãy ban:
“Hằng ngày thoát khỏi cái cần bản thân”. (5)
Khốn cho những kẻ vô tâm,
Không cho mình khổ, an tâm sống bừa.
Khốn cho những kẻ sống bừa,
Cứ tha thiết với tệ đoan loài người.
Nhiều người thèm khát ăn chơi,
Cho dù có khổ cũng chơi thả dàn.
Không lo tới phúc Thiên đàng,
Chỉ mong sống mãi trên trần hưởng hoan.
Hỡi người điên dại vô tâm,
Đã đem tang tận lương tâm linh hồn.
Cho đời vật chất hư không,
Và luôn ưa thích sống vô nghĩa này.
Đến giờ lâm tử mới hay,
Vô cùng đau đớn tiếc thay cuộc đời.
Thánh nhân bạn thiết Chúa Trời,*

*Không ưa không thích sự đời mau qua.
Trí lòng ước muốn vươn xa,
Ước ao những sự cao xa trên trời.*

ĐAU KHỔ VÌ CHIẾN ĐẤU

*Đừng buồn thất vọng bao giờ,
Chúa ban có đủ thời giờ tiến thân.
Đứng lên hãy tiến bước dần,
Đây giờ hành động rất cần cho ta.
Đây giờ chiến đấu phải ra,
Tinh binh hăng hái xông pha chiến trường.
Đem về thắng lợi sáng ngời,
Là đường tiến đức rạng ngời vinh quang.
Khi nào bạn gặp gian nan,
Đó là thắng trận công thành xứng danh.
Bạn qua nước lửa trắc tinh,
Mới vào cõi sáng ngàn năm trên trời.
Nếu anh không gắng một thời,
Làm sao chiếm được nước trời vinh sang.
Bao lâu mang xác phàm trần,
Chẳng ai thoát khỏi lối làm, khổ đau.
Sống mà không phải khổ đau,
Làm sao tiến tới nước mầu thiên cung.
Lối làm làm mất ơn chung,
Trừ nhiên nguyên tổ phá bung ban đầu.
Làm ta mất phúc khởi đầu,
Chẳng còn trong sạch lên chầu Chúa ta.
Vậy ta nhẫn耐 kêu van,
Xin Cha thương đoái ban ân xác hồn.*

TÍNH BẤT ỔN

*Con người yếu mỏng hơn sên,
Lúc nào cũng muốn đổ nghiêng theo tà.
Hôm nay bạn mới vào toà,
Ngày mai tái phạm như là chưa xưng.
Lúc này bạn quyết không ưng,
Giờ sau bạn đã lại ưng phạm liền.
Vậy ta đã biết yếu hèn,
Hãy luôn cầu khẩn ơn trên hộ phù.
Hãy luôn sống hạ khiêm cung,
Đừng cho mình tốt tự xưng hơn người.
Biếng lười là bệnh con người,
Rất nguy rất hại cho đời sống thiêng.
Vì lười một chút trở nên,
Đau lòng hối tiếc bỏ liên việc lành.
Đã ra công sức tập tành,
Bao ngày năm tháng đã tràng biển nam. (6)
Nếu ta muốn sống bình an,
Phải ra công sức tập tành lập công.
Trau dồi nhân đức cho thông,
Sống đời thánh thiện mới trông an lòng.
Siêng năng tập đức thật lòng,
Như người mới nhập cộng đồng dòng tu.
Hằng ngày cải tiến để tu,
Mới mong tiến đức tiếp thu sống lành.*

SUY NIỆM

Vui mừng hạnh phúc biết bao,
Cho người tìm gặp Chúa trong cõi lòng.
Dâng Người tất cả mối lo,
Những điều đau khổ trong lòng miên man.
Phúc cho ai hiểu rõ rằng:
Chịu đau, chịu khổ vì Cha trên trời,
Đó là hạnh phúc nhất đời,
Khác nào hạnh phúc trên trời Chúa ban.
Thương cho những kẻ bất an,
Không yêu đau khổ, không ham nước trời.
Thánh Grê-gô nói đôi lời:
“Kẻ này giống kẻ dở người vô lo,
Đi yêu cái đói, điều lo,
Mà chê cái sướng cái no ở đời”.
Lạy Giê-su Chúa trên trời:
Giúp con tìm phúc đời đời không tan.
Giúp con chiến đấu cho gan,
Chống bao tình dục lố lăng hại mình.
Cho con vui chịu bỏ mình,
Để sau đáng thương phúc vinh trên trời.

ĐOẠN HAI MUỐI BA GÃM CÁI CHẾT

SẴN SÀNG LUÔN

Bao lâu bạn sống trên đời,
Lo sao cuộc sống ở đời sạch trong.
Kéo khi sự chết nhập vào,
Hồn về chín suối với bao phàn nàn.
Hôm nay còn sống trên trần,
Ngày mai vắng bóng hồn lìa xác thân.
Bạn đi khuất mắt gia nhân,
Để rồi phai lạt khỏi tâm trí người.
Thật là điên dại cho người,
Chỉ lo hiện tại không ngờ tương lai.
Luôn luôn phải nghĩ ngày mai,
Như mình sắp chết sớm mai chẳng còn.
Lương tâm trong sạch tốt luôn,
Bạn không sợ chết vui luôn cuộc đời.
Hãy xa tránh tội hư đời,
Còn hơn trốn chết rình chờ ta luôn.
Hôm nay chưa sẵn sàng luôn,
Ngày mai sao sẵn tâm hồn sạch trong.
Ngày mai đâu chắc bạn còn,
Bạn qua như bóng trên chòm cây xanh.
Sống lâu mà chẳng sửa mình,
Ích gì cho bạn khi trình sổ thân.
Sống lâu vì tất sống lành,
Coi chừng thêm tội sống xoàng hơn xưa.
Nếu ta sống tốt đến trưa,

*May ra đến tối ta chưa lối lầm.
Tính ngày đổi hương tu thân,
Mà không tính sổ canh tân nhũng gì.
Người nào cũng sợ chết đi,
Mà không sống còn nguy hiểm nhiều.
Phúc cho ai nghĩ rất nhiều,
Về giờ chết đến nhiều điều phải lo.
Ngắm nhìn người chết phải lo,
Mai ngày ta cũng đi theo lối này.
Hôm nay ta thấy còn đây,
Bạn nên nghĩ đến mai ngày ở đâu?
Phải luôn dọn sẵn cho mau,
Để khi Chúa gọi đi mau với Người.
Nhiều người Chúa để chết tươi,
Vì Con Người đến lúc người không ngờ.*

SỐNG SAO CHẾT VẬY

*Khi về thế giới bên kia,
Chúng ta phán đoán rất là khác nhau.
Phản nàn cuộc sống quá mau,
Chúng ta lười biếng lại mau ương gàn.
Bạn nên cố gắng sẵn sàng,
Làm điều cần có khi mình lâm chung.
Điều này mới thực vui mừng,
Cho người quá cố kết chung cuộc đời.
Cái làm ta rất vui tươi,
Sẽ qua cái chết tốt tươi an lành.
Nếu ta ghét bỏ trần gian,
Ước ao nồng nhiệt sống lành thánh hơn.*

*Lòng yêu kỷ luật trỗi hơn,
Hằng ngày thống hối, cảm ơn Chúa Trời.
Vâng lời tùng phục mọi nơi,
Hy sinh xả kỷ con người tự nhiên.
Kiên tâm nhẫn nhục chịu liên,
Vui mừng đón nhận ơn thiêng Chúa Trời.
Lại còn vui nhận cả đời,
Sống trong đau khổ vì lời Chúa răn.
Việc lành khi khoẻ cố làm,
Đến khi lâm bệnh còn làm được chi?
Mấy người khi bệnh hơn gì?
Mấy ai du lịch đến khi trở về,
Tâm hồn chán nản ê chề,
Lòng yêu sa sút nhiều bে tâm linh.
Bạn bè thân thích chớ tin,
Chớ nên khoan dãn việc linh tâm hồn.
Người đời chẳng nhớ bạn luôn,
Sau vài ngày nhớ quên luôn cả đời.
Việc mình hãy liệu kịp thời,
Hơn là dựa thế cậy nhờ người ta.
Giờ đây không liệu việc ta,
Mai ngày chẳng có ai làm giúp ta.
Phút giây hiện tại là vàng,
Đây giờ cứu rỗi ban tràn ơn thiêng.
Tiếc cho bạn đã bỏ quên,
Bao là dịp tốt làm nên cơ đồ.
Có ngày bạn sẽ ước ao,
Mong cho có một giờ nao sửa mình.
Bạn ơi, bạn hãy nghĩ mình,
Phải lo phải sợ những gì xảy ra.
Khi mình từ bỏ trần gian,*

*Chắc là bạn đã tránh xa phàn nàn.
Phút giây hiện tại như vàng,
Gắng sao sống tốt dọn dàng tương lai.
Bạn nên từ khước trần ai,
Sống dành cho Chúa ngày mai huy hoàng.
Của đời bạn hãy tránh xa,
Để khi ta chết bằng an tư bê.
Lúc này ta hãy quyết thề,
Quản cai thân xác hướng về tương lai.*

DỌN MÌNH CHỜ CHẾT ĐẾN

*Bạn khờ vì quá ngây thơ,
Tưởng mình còn sống một thời gian lâu.
Suy ra không chắc qua đâu,
Một ngày đứng vững là lâu lắm rồi.
Biết bao người đã chết rồi,
Giữa thời xuân trẻ bỏ đời ra đi.
Mỗi người có một cách đi,
Có người gươm chém bỏ đi nhẹ nhàng.
Có người chết đuối biển xa,
Có người ngã xuống cầu thang chết liền.
Người kia đang uống đi liền,
Người này đá bóng té nghiêng bỏ đời.
Có người chết địch giữa đời,
Có anh trộm cướp giết người dã man.
Đó là cái chết người ta,
Mỗi người một cách đi ra vĩnh hằng.
Hỏi ai còn nhớ đến ta,
Có ai cầu nguyện cho ta sau này?*

*Bạn ơi hãy cố gắng làm,
Hãy làm những cái mà ta cần làm.
Kéo khi đã chết hết làm,
Không còn mơ ước thực hành việc nao.*

*Bạn đâu có biết thế nào,
Sau khi bạn chết phần nào sẽ trao.
Ban ơn thường phạt ra sao,
Làm lành lanh thường Chúa trao trên trời.*

*Làm sai bị phạt muôn đời,
Chúng ta tích góp của trời khó hú.
Đừng lo chiếm của hay hú,
Nhưng lo tích trữ đầy dư của trời.
Hãy mau tìm những bạn đường,
Đó là người thánh có đời chính công.*

*Để khi lìa thế các ông,
Đón về Thiên quốc hưởng công muôn đời.
Chúng ta sống ở trên đời,
Như là lữ khách vượt đường dương gian.
Giữ lòng chờ có lăng nhăng,
Vấn vương nhiều thứ lòng xa Chúa Trời.
Hằng ngày bạn hãy dâng lời,
Kêu xin cùng Chúa những lời nguyện van.*

*Để khi lìa thế trần gian,
Chúa cho bay thẳng bằng an về trời.*

SUY NIỆM

*Hãy vào gân chõ người ta,
Họ đang cải táng người thân xóm làng.
Thấy đây một đống xương tàn,
Nấm tro đen đui họ hằng chiêm quan.
Nhìn vào nhà họ ở gân,
Có người đã chiêm làm nhà tư riêng.
Còn hồn của họ linh thiêng,
Hiện giờ ở chốn tư riêng nơi nào?
Nơi mà họ ở giá cao,
Mua bằng đời sống thủa nào khi xưa.
Hy sinh đau khổ không chừa,
Vui lòng chịu hết để mua chõ này.
Nếu mà họ sống khác đi,
Chõ này sẽ đổi rồi đi do trời.
Chúa ơi, con sẽ bỏ đời,
Lúc nào, cách chết con thời không hay.
Xin vì cái chết Chúa đây,
Giúp con dọn dẹp từ đây sãn sàng.
Lời kinh, nghĩa vụ siêng nǎng,
Chịu nén Bí tích, chuyên chăm nguyện cầu.
Đó là phương thế nhu cầu,
Giúp con bảo đảm giờ sau cuối đời.
Con đây xin có thời giờ,
Sẵn sàng trút bỏ cuộc đời ra đi.
Xin Cha giúp sức con đi,
Về cùng Thiên Chúa chí linh chí lành.*

ĐOẠN HAI MƯƠI BỐN NGÀY CÔNG PHÁN

TÀI PHÁN CHÍ CÔNG

Hãy luôn nhớ cảnh cảnh chung,
Chúa Trời phán xét tập trung mọi người.
Trước nhan Chúa Cả trên trời,
Sổ đời của mỗi một người phơi ra.
Việc lành việc dữ kể ra,
Mọi phần chi tiết kiểm tra kỹ càng.
Không gì lọt mắt của vua,
Thưởng công tội, phúc vua ban mỗi người.
Lúc này bạn phải thưa người,
Thế nào cho đúng cuộc đời bạn đây?
Việc này bạn hãy dọn ngay,
Hay còn trì hoãn đến ngày nào đây?
Có ai bào chữa nói thay?
Chẳng ai giúp bạn trong giây phút này.
Việc làm trong lúc trước đây,
Có công, có phúc dựng xây nghiệp nhà.
Khóc thương còn có người thăm,
Ăn năn sám hối Chúa tha cho lành.
Còn khi đã tới quan toà,
Chẳng còn cứu vãn việc làm nào đâu.
Có người đèn tội rất lâu,
Vui lòng đèn tội từ lâu trên trần.
Những khi bị nhục vào thân,
Họ vui chịu hết không ca thán gì.

*Có người tha thứ nhũng khi,
Người ta làm mất niềm vui cuộc đời.
Có người bắt xác nghe lời,
Bắt mình tùng phục nhũng người Chúa trao.*

KHỔ HÌNH

*Thà rằng đèn tội đời này,
Còn hơn đèn tội sau này gớm ghê.
Chính ta lừa dối mình liên,
Mỗi khi yêu xác bỏ bê luật nhà.
Hoả lò nóng rát đốt ta,
Vì bao tội lỗi phạm nhan Chúa Trời.
Ngày nay ta nói nhiều lời,
Yêu chiều, ca tụng con người chúng ta.
Ngày sau thêm củi đốt ta,
Vì ta đã quá yêu thân xác mình.
Phần nào cơ thể trong mình,
Phạm nhiều tội ác bị đì nhiều hơn.
Người lười bị vất vả hơn,
Mê ăn, mê uống bị cơn đói dần.
Dâm tà nhục dục bị ngâm,
Dầu sôi, lửa bồng toàn thân hôi rình.
Người ghen đau khổ khấp mình,
Miệng thì tru tréo khác gì bị điên.
Tôi nào cũng có phạt riêng,
Người kiêu, hè tiện ghét tiền quá ta!
Một giờ luyện ngực nó hành,
Còn hơn thế kỷ hâm mình trần gian.
Tôi nhân không phút giãm thân,
Không lời an ủi người thân bạn bè.*

PHẦN THƯỞNG

*Giờ đây bạn hãy ăn năn,
Để ngày công phán bằng an tâm hồn.
Ngày kia sẽ thấy noi công,
Người lành chói sáng trước muôn người trần.
Những người coi rẻ họ xưa,
Nay buồn sấp mặt chẳng ưa cảnh này.
Những người khiêm tốn trước đây,
Đứng lên xét xử nơi đây cương hào.
Lúc này mới rõ người nào,
Vui vì khờ dại tò lòng mến Cha.
Lúc này thấy rõ ngày xưa,
Những người đau khổ tràn lan vui mừng.
Lúc này người tốt vui mừng,
Còn người ác đức buồn thu mình vào.
Ngày nay thân xác ốm o, (7)
Mai sau khoẻ mạnh chẳng lo lắng gì.
Ngày nay với áo đen xì,
Mai sau toả sáng chẳng gì sánh vai.
Ngày nay lêu lá ngang vai,
Mai sau ở chỗ chẳng ai sánh cùng.
Ngày nay nhẫn nhục phục tùng,
Mai sau quyền thế cai chung muôn người.
Ngày nay vâng hết mọi người,
Mai sau khen tặng muôn lời ngợi ca.
Ngày nay giữ ngặt lương tâm,
Mai sau phóng khoáng vượt xa tầm nhìn.
Ngày nay khinh ghét của trân,
Mai sau được tặng kho tàng muôn năm.*

*Ngày nay sốt sắng đọc kinh,
Mai sau dự tiệc linh đình trời cao.

Ngày nay nín lặng hướng cao,
Mai sau vui sướng ca rao, ngợi mừng.

Ngày nay làm tốt việc chung,
Mai sau giá trị hơn chum vàng ròng.

Ngày nay sống khổ lập công,
Mai sau đón nhận biết bao ơn trời.*

GIÂY PHÚT ĐỊNH ĐOẠT

*Ngày nay chịu khổ nhỏ hơn,
Mai sau đau khổ lớn hơn khởi màng.

Ngày nay đau khổ chẳng màng,
Ngày sau luyện ngực nhiều năm thế nào?

Ngày nay bất nhẫn làm cao,
Trước bao đau khổ tầm phào tràn gian.

Ngày sau hoả ngực bị giam,
Ở trong muôn kiếp không ra bao giờ.

Không nên được cả hai nơi,
Vừa vui tràn thế lại chơi thiên đàng.

Nếu như cuộc sống vui tràn,
Nổi danh, khoái lạc thả dàn đời anh.

Giờ đây phải bỏ đời mình,
Điều này mang lại cho anh ích chi?

Thực ra chẳng đáng giá gì,
Chỉ lòng mến Chúa đáng ghi trên trời.

Người nào mến Chúa cả đời,
Khổ hình, cái chết chẳng đời nào lo.

Vì lòng mến Chúa sẽ lo,
Sẵn sàng đưa họ tiến vô thiên đàng.*

Còn người theo đuổi thế gian,
 Sẽ rao công trạng phạt giam hoả hào.
 Người nào mến Chúa bậc cao,
 Thế gian, tội lỗi làm sao hỏng người.
 Những ai hoả ngục khiếp rời,
 Điều này giúp họ tránh đời xa hoa.
 Ai không kính sợ Chúa ta,
 Người này không thể sống lành bền lâu.

SUY NIỆM

Thánh Âu-tinh dạy ta rằng:
 “Chúa Trời nhân nại khả năng vô cùng,
 Nhưng Người công chính vô cùng,
 Ngày kia mọi kẻ cùng chung ra toà,
 Để rồi thanh toán việc làm,
 Trước nhan Chúa Cả thật là công minh”.
 Mọi công, phúc, tội các anh,
 Đều phơi ra trước tôn nhan Chúa Trời.
 Bao lâu còn ở trên đời,
 Chúng ta được chọn cuộc đời rủi may.
 Nhưng luôn phải nhớ điều này:
 Bên kia nấm mộ đổi thay chẳng còn.
 Không còn thống hối lo buồn,
 Chỉ còn đón nhận phán công Chúa Trời.
 Lạy quan phán xét muôn đời,
 Xin quan nhớ đến công ơn giáng trần.
 Chúa thương cứu chuộc muôn dân,
 Bằng muôn đau khổ Chúa đang cứu đời.
 Xin thương giây phút cuối đời,
 Cứu con thoát khỏi muôn đời trầm luân.

ĐOẠN HAI MƯƠI LĂM CẢI THIỆN ĐỜI SỐNG

PHẢI CỐ GẮNG LUÔN

*Hết lòng thờ phượng Chúa Trời,
Phải năng tự vấn cuộc đời tu thân.
Tại sao bạn bỏ trân gian?
Đi vào sống chết trong nhà dòng tu.
Đó là để sống đời tu,
Dâng mình cho Chúa lo chu phận mình.
Việc lành, phúc đức tiến nhanh,
Chúa Trời sẽ thương cho anh sau này.
Chúng ta chịu khó đời này,
Mai sau Chúa thương tràn đầy sướng vui.
Hãy tin phó thác đời mình,
Hăng say hoạt động hết mình vì yêu.
Có người chẳng mấy tin yêu,
Chúa Trời yêu ít lại nhiều nghi nan.
Ngày kia ông vào nhà Cha,
Kêu van than thở với Cha trên trời:
Đời con kiên nhẫn tâm thường,
Xin cho con biết sống đời kiên tâm.
Chúa liền soi sáng trong tâm:
Hãy lo thực hiện như là con xin.
Đời con sẽ được bắng an,
Sống vui thảng tiến trên đàng thánh hơn.
Về sau anh sống tốt hơn,
Vui lòng nhân nhục suốt đời của anh.
Anh luôn phó thác Chúa ta,*

Thi hành ý Chúa chuyên chăm sửa mình”.

Thánh vương Đa-vít khuyên rằng:

« Hãy tin ở Chúa sống nhanh trọn lành ».

Nhiều người tiến đức không nhanh,

Chỉ vì sợ khó, ngại kham bỏ mình.

Vì ai càng thắng được mình,

Người này mau thánh Chúa ban ơn nhiều.

VŨN TRỒNG NHÂN ĐỨC

Cuộc đời chiến đấu trần gian,

Khác nhau muôn vẻ trên ngàn hướng đi.

Người này dục vọng nó đùi,

Người kia lười biếng thực thi sửa mình.

Có người gắng sức bỏ mình,

Ý riêng chà đạp thật tình tránh xa.

Hai điều tu chỉnh chú tâm:

Tiêu trừ ưa thích phóng tâm bên ngoài.

Hai là nhân đức tập hoài,

Cả hai phối hợp thành bài học hay.

Để phòng để thắng điều này:

Đừng nên khó chịu người này người kia.

Khi nghe điều tốt người kia,

Ta nên bắt chước lo chia thực hành.

Người này hay lối nói hành,

Ta nên để ý tránh xa lối này.

Nếu như hay lối la rầy,

Hãy mau sửa lối đừng rầy người ta.

Thật là tốt đẹp ủi an,

Anh em sốt sắng tham gia luật nhà.

Thật là đau khổ không an,

Anh em bùa bãi bê tha cảnh đời.
 Coi khinh trách nhiệm vâng lời,
 Bỏ bê trách vụ của lời khấn dâng.
 Bao năm dâng hiến tấm thân,
 Quyết theo chân Chúa sống lành thánh hơn.
 Nhưng nay chẳng thấy tiến hơn,
 Hãy còn nếp sống xa đường thánh nhân.
 Một người tu sĩ lương tâm,
 Vui lòng đón nhận việc làm lệnh trên.
 Một người tu sĩ không khiêm,
 Cả ngày đau khổ không yên lúc nào.
 Sống thì lười biếng làm cao,
 Lo tìm an ủi ai nào ban cho.
 Tu sinh kỷ luật không lo,
 Sẽ mang thất bại thật to nǎo nè.
 Tu sinh phóng túng quen lè,
 Sẽ đi chuốc khổ đem về cho thân.

HÃY THẮNG TIẾN

Bao nhiêu tu sĩ khép mình,
 Sống trong kỷ luật làm gì hiện nay?
 Ít khi ra khỏi nhà đây,
 Ăn khem, sống ẩn hằng ngày thức khuya.
 Vải thô mặc đỡ che thân,
 Làm nhiều nói ít chuyên chăm nguyện cầu.
 Bạn xem tu sĩ nguyện cầu,
 Si-tô dòng Sác kêu cầu cả đêm (8)
 Thực là mai mỉa đáng chê,
 Bạn khinh việc thánh lại chê việc lành.
 Chớ gì bạn hãy siêng năng,

*Đọc kinh, nguyện ngắm chuyên chăm nguyện cầu.
Chớ gì giảm bớt nhu cầu,
Uống ăn, ngủ nghỉ ứng cầu tự nhiên.
Mà lo việc trọng thiêng liêng,
Ngợi ca Thiên Chúa làm liên cả ngày.
Thật là hoan hỷ lắm thay,
Tránh bao phiền lụy không hay phải làm.
Khi ta đến độ không ham,
Lời khen, yên ủi họ dành cho ta.
Lúc này mới cảm Chúa ta,
Say yêu Thiên Chúa không màng rủi may.
Thành công thất bại kệ mà,
Phú trao Thiên Chúa mọi ngày bằng an.
Một mình Chúa đủ cho ta,
Chẳng còn ham muốn phàm trần làm chi.*

LỜI TÂM PHÚC

*Hãy luôn nhớ tới cảnh chung,
Thời giờ không trở lại cùng chúng ta.
Tập tành nhân đức chuyên cần,
Giúp ta liên lỉ sống gần Chúa hơn.
Đừng ai phóng túng cuộc đời,
Theo sau truy lạc sống đời bê tha.
Vững tâm sốt sắng sống lành,
An bình Chúa thường đầy tràn sướng vui.
Nhờ Chúa bạn sẽ sống vui,
Biết bao nặng nhọc biến đi khỏi lòng.
Người nào sốt sắng luôn luôn,
Gặp bao sự khó sẽ không nản lòng.
Thanh trùi thói xấu khỏi lòng,*

*Khó hơn chịu đựng đau buồn bảm thân.
Hãy lo tránh những phiền hà,
Để sau khỏi lỗi luật nhà lớn hơn.
Ban ngày làm việc tốt hơn,
Chiều về sung sướng thảm thoái an nhàn.
Hãy lo thúc dục sống an,
Việc người để mặc họ làm họ lo.
Việc ta, ta phải so đo,
Chu toàn nhiệm vụ chiếm kho ơn trời.*

SUY NIỆM

*Nếu ta tiến đức là do,
Thắng mình, vượt khó và lo sửa mình.
Nếu ta bỏ cả thân mình,
Bỏ luôn ước vọng, cảm tình anh em.
Chúng ta đã thắng nhiều bề,
Hãy lo tiến đức vững bền an tâm.
Nếu ta cự tuyệt lòng ham,
Bỏ đi tình dục lố lăng trên đồi.
Chúng ta đã thắng thói đồi,
Được lòng mến Chúa trọn đồi hiến dâng.
Chúa ơi, xin dạy con làm,
Điều hay điều tốt đúng dàng con đi.
Đường nào rộng rãi dễ đi,
Sẽ đưa xuống hố hư đi dễ dàng.
Đường nào nhỏ hẹp khó qua,
Chúa ban phần rồi dễ dàng cho ta.
Chúa ơi, thêm sức thêm ân,
Để con tiến bước theo dàng Chúa đưa.*

QUYẾN HAI
TIẾN TỜI ĐỜI SỐNG NỘI TÂM
ĐOẠN MỘT

NUỚC TRỜI

DỌN LÒNG CHỜ CHÚA

*Ngày xưa Chúa phán ta rằng:
“Nước trời ở giữa các anh hằng ngày” (9)
Anh nên trở lại Chúa ngay,
Bỏ phăng trần tục hằng ngày cuối ta,
Chúng ta sẽ được bình an,
Kết liên với Chúa thành tâm sống lành.
Tập khinh ngoại vật quanh ta,
Hãy lo hướng nội an toàn nội tâm.
Chúng ta đã có nước Cha,
Ở trong tâm trí không xa cõi lòng.
Nước Chúa là nước an lòng,
Bình an vui sướng trong lòng mến yêu.
Nếu anh có sẵn lòng yêu,
Chúa vào ngự đó ban nhiều ơn thiêng.
Chúa năng thăm viếng cách riêng,
Những người mến Chúa yêu liên mọi người.
Linh hồn trung tín kia ơi,
Hãy mau dọn chỗ để Người nghỉ ngơi.
Những ai yêu mến nghe lời,
Chúa vào ở đó ban lời ủi an.*

TỪ KHƯỚC TẠO VẬT

*Giê-su Chúa Cả chúng ta,
Hãy dâng lòng bạn Chúa ta trên trời.
Đừng cho tạo vật bén hơi,
Chúa ban ơn phúc cho người mến yêu.
Chúa ta canh giữ lòng yêu,
Người săn sóc bạn rất nhiều bạn ơi.
Người đời thay đổi như chơi,
Nay còn mai mất xa rời chúng ta.
Chúa ta trung tín thật thà,
Người luôn tồn tại sẵn sàng giúp ta.
Đừng tin tưởng ở người ta,
Người đời dòn mỏng chóng qua kiếp người.
Cũng đừng buồn với người đời,
Họ la, phản kháng con người chúng ta.
Hôm nay ủng hộ chúng ta,
Ngày mai đã đảo chúng ta quá trời.
Hãy tin tưởng Chúa trên trời,
Mến yêu, kính sợ mình Người mà thôi.
Người luôn gìn giữ bạn, tôi,
Mong sao các bạn đừng thôi mến Người.
Các anh cù ngụ trên đời,
Khác nào lữ khách trên đời không yên.
Vậy nên trông cậy ơn trên,
Xin Người cứu giúp cho yên cuộc đời.*

TRONG THƯƠNG TÍCH CHÚA

Trần gian chẳng có chi bèn,
Ở đây đâu phải chốn yên lâu dài.
Gia cư bạn ở thiên thai,
Bạn như lữ khách đường dài phải qua.
Bạn đừng dan díu của phàm,
Nó lôi, níu bạn khó bัง vê trời.
Hãy luôn tưởng nhớ lên trời,
Hướng lòng khấn nguyện Chúa Trời cao sang.
Năng suy nước Chúa, Thiên đàng,
Hãy suy Chúa tiến lên đàng Can-vê.
Nếu anh sốt sắng suy vê,
Dấu định, thương tích cạnh kề nương long.
Bạn giàu sức chịu biết bao!
Những đau khổ tới nhói vào con tim.
Sinh thời Chúa bị người khinh,
Cuối đời thân hữu cách ly phản Người.
Chính Người muốn chịu khổ đời,
Anh sao lại tránh khổ đời đến thăm?
Chúa ta còn có người căm,
Nói hành, thù ghét, cáo gian đủ điều.
Mà sao bạn muốn được yêu,
Muốn người quý mến nói nhiều điều hay?
Nếu anh không chịu ngày nay,
Những điều trái ý đổi thay bất thường,
Ngày sau sao được thương ơn,
Chúa trao phần thương ngàn đời không phai.
Nếu anh muốn trị với Ngài,
Noi gương bắt chước với Ngài chịu đau.

MẾN CHÚA PHẢI TỰ KHINH

Khi nào bạn hiểu Chúa hơn,
Hay là nếm thử được ơn mến Người,
Bạn không còn để có giờ,
Gãm suy trái ý khố đời phải mang.
Vì do lòng mến sẽ làm,
Cho anh vui chịu muôn vàn người khinh.

Ai yêu Thiên Chúa thật tình,
Mến yêu chân lý, bỏ tình lố lăng.
Người này rất dễ tiến thăng,
Sống đời kết hợp Chúa ta trên trời.

Người thông thái thật lẽ đời,
Gãm suy bản tính sự đời ẩn trong.
Không như người thế ít khôn,
Nhìn xem cái vỏ của hồn thế nhân.

Khôn ngoan người thế ẩn tang,
Mang nhiều dấu ấn kho tang trời cao.
Người nào nội hướng tầm cao,
Ít quan tâm đến vật bao quanh mình.

Việc lành phúc đức thi hành,
Bất kỳ hoàn cảnh thuận tình hay không.
Hồi tâm họ dễ làm luôn,
Họ không phóng ngoại tâm hồn lông bông.

Họ không bị việc tấn công,
Hay là chi phối bởi công việc nào.
Họ luôn được sống tự hào,
Tâm hồn thanh thản ngược trong Chúa Trời.

Nội tâm ổn định cuộc đời,
Không thèm ngó tới việc người chung quanh.
Lòng anh thảng thắn ngay lành,

*Thật là hữu ích sống lành thánh hơn.
Nhiều điều làm bạn rối bời,
Vì anh chưa thoát việc đời vây quanh.
Không gì bận trí dơ tâm,
Cho bằng dính bén mối tình lăng nhăng.
Yêu riêng tạo vật giai nhân,
Lo tìm cách thế làm an lòng người.
Hãy mau đoạn tuyệt tình đời,
Để ta hướng tới nước trời mau hơn.
Rồi anh sẽ được Chúa Trời,
Cho anh ném thử cuộc đời thiên cung.*

SUY NIỆM

*Người nào hạnh phúc nhất đời?
Đó là người biết hướng trời yêu Cha.
Một người lý trí khôn ngoan,
Là người hướng nội có tâm an bình.
Họ luôn than thở tâm tình,
Với Cha yêu mến tốt lành trời cao.
Khác nào như ở trên cao,
Hằng chiêm ngưỡng Chúa xiết bao vui mừng.
Chúa ơi, xin hãy nhân từ,
Ngự vào lòng trí lùng khùng của con.
Giúp con nêu thánh tốt hơn,
Như lòng Chúa muốn ở con bao ngày.*

ĐOẠN HAI

TÙNG PHỤC CHO KHIÊM

DUỚI CÁNH TAY CHÚA

*Mặc ai đã đảo chúng ta,
Miễn sao có Chúa ở ta trong lòng.
Lương tâm trong sạch luôn luôn,
Tất nhiên Chúa sẽ giúp cho cuộc đời.
Chúa mà đã giúp con người,
Còn ai hại được con người chúng ta.
Nếu anh nhẫn nhục kêu van,
Chúa liền cứu giúp ban ân trợ phù.
Chúa ta thấu rõ đời tư,
Khi nào cần giúp Người vung tay liền.
Khi anh mắc cỡ đau phiền,
Người lo giải cứu nỗi phiền khỏi anh.
Người nào khiến trách chúng ta,
Sửa sai khuyết điểm nơi ta thật tình.
Người này rất tốt cho anh,
Giúp anh khiêm nhượng tu thân vững vàng.*

LỢI ÍCH CỦA KHIÊM TỐN

*Biết mình có lỗi tự khiêm,
Ai ai cũng phục lại thêm nể vì.
Chúa yêu trợ giúp tức thì,
Ban ơn thánh sủng những khi nguy nàn.*

*Chúa ta hạ họ xuống dàn,
Lại nâng họ tới đỉnh dàn cao sang.
Chúa cho họ biết kho tàng,
Nhiệm mầu bí ẩn thiên đàng yêu thương.
Chúa cho họ chẳng vấn vương,
Tâm hồn thư thái và ơn an bình.
Người khiêm vốn được an tâm,
Họ trông cậy Chúa ban ân xác hồn.
Bao lâu bạn chưa có lòng,
Nhận mình rốt bết trong dòng Á-dam,
Bạn chưa tiến đức sống lành.
Còn đang chập chững trên đàng tu thân.*

SUY NIỆM

*Được đời ca tụng suy tôn,
Cho mình bất xứng chẳng công ích gì.
Nhưng rồi kẻ khác khinh khi,
Chê mình dốt nát không tinh việc đời.
Lúc này vui chịu tuyệt vời,
Chúa ban phần thưởng trên trời xứng danh.
Người nào vui nhận thực tình,
Như là bởi Chúa cho mình những khi:
Người ta ghét bỏ khinh khi,
Chê bai, nói xấu về mình nhiều nơi.
Người này mới thực tuyệt vời,
Xứng danh người thánh Chúa Trời thưởng công.
Lạy Cha con rất mỏng dòn,
Dẽ vui dẽ bức trong lòng hoang mang.
Mỗi khi người thế phũ ngang,*

*Xin Cha giúp sức dẽ dàng chịu nén.
Xin Cha nâng đỡ con liên,
Để con vui chịu người chê trách mình.*

ĐOẠN BA
NGƯỜI AN BÌNH THỰC

TỰ ỔN ĐỊNH

*Lòng mình không có bình an.
Làm sao lại có bình an cho người?
Bình an hữu ích cho đời,
Hơn là thông giỏi lẽ đời thế gian.
Đam mê biến thiện thành gian,
Dẽ tin điều ác trong tâm người đời.
Những ai công chính trên đời,
Họ coi mọi sự Chúa Trời ban cho.
Ai người tâm trí vô lo,
Đó là kẻ có tâm hồn bình an.
Người nào không có an tâm,
Họ hay xét đoán nghi nan mọi người.
Nhiều người chung sống một nơi,
Họ gây xáo trộn quanh nơi họ làm.
Nhiều điều chẳng đáng nói ra,
Lại đi nói hết khoe khoang đủ điều.
Việc người lại xía vô nhiều,
Việc mình lại bỏ đi phiêu xóm làng.
Hãy luôn khe khắt với ta,
Còn người để Chúa kiểm tra an bài.*

CHIẾN SĨ HOÀ BÌNH

Bạn lo bào chữa lỗi mình,
Nhưng khi người khác chữa mình nói ra.
Bạn chê không chịu nghe qua,
Những lời biện bạch người ta chữa mình.
Đúng hơn bạn thú lỗi mình,
Lỗi người chữa họ với tình mến thương.
Nếu anh rộng lượng yêu thương,
Tha cho lầm lỗi họ vương với mình.
Người ta cũng sẽ tha anh,
Nhưng lần lỗi phạm của anh cách nào.
Bạn ơi, xa cách chừng nào!
Khiêm nhường, bác ái bắc nào đây anh?
Vì anh nóng giận người ta,
Lẽ ra phải giận với ta công bằng.
Nếu anh sống với người ta,
Toàn người thuỷ mỹ hiền lành dẽ thương.
Anh đâu công ích gì hơn,
Vì ai cũng thích sống đời bình an.
Nhưng ai sống với quý nhân,
Tính hay quay cợ chửi thầm chúng ta,
Người này mới thực có ân,
Có nhân, có đức, quảng tâm thánh hiền.

MUỐN HOÀ BÌNH PHẢI NHÃN NHỤC

Nhiều người cũng có đức cao,
Sống yên, ổn thoả đồng bào chung quanh.
Nhưng rồi cũng có nhiều anh,
Thói quen cuối rồi người gần chung quanh.
Chẳng ai chịu nổi được anh,
Phải tìm chỗ tránh anh ta cuối rày.
Có người sống chẳng cuối rày,
Lại còn giúp đỡ dựng xây an bình.
Muốn cho sống được an bình,
Điều nào chính cốt giúp thi hành nhanh?
Đó là nhãnh nhục nín thinh,
Những khi trái ý khiến anh bức mình.
Người này sẽ thắng được mình,
Quản cai vũ trụ xứng danh con trời.
Chúa Trời sẽ thường ban ơn,
Hướng muôn phúc đức trên nơi thiên đàng.

SUY NIỆM

Bình an hé tại khiêm nhường,
Vui lòng chịu hết cuộc đời khó khăn.
Vậy ta tìm kiếm bình an,
Ở trong nghịch ý để ta an lòng.
Đó là vui chịu trong lòng,
Mọi điều nghịch lý nó hòng cuối ta.
Người khiêm tốn thật quanh ta,
Là người nhận lỗi anh ta thật lòng.
Anh nên bào chữa lỗi cho,

*Những người có lỗi đang mong sửa mình.
Tiên tri Đa-vít khuyên rằng:
“Hãy đi tìm kiếm bình an mọi ngày”.
Chúa ơi, trên thập tự cây,
Chúa mua chuộc lại con đây an bình.
Chúa còn hoà giải Cha mình,
Với đoàn con mọn dân tình chúng con.
Đã lâu con kiếm Chúa Con,
Để xin Chúa xuống cho con an bình.
Nhưng con chênh mảng quên nhanh,
Nay xin Chúa giáng phúc lành bình an.
Để con sống tốt an tâm,
Lo vâng trọng ý Chúa Cha trên trời.*

ĐOẠN BỐN
TÂM HỒN TRONG TRẮNG
CHÍ LỰ ĐƠN THÀNH

ĐÔI CÁNH NHIỆM

*Đơn sơ trong sạch dẽ bay,
Giúp ta cất bồng tầng mây trên trời.
Đơn sơ lòng trí Ơn trời,
Giúp ta trong sạch cuộc đời tâm linh.
Nếu ta thoát được tình ngang,
Hồn ta bay bồng nhẹ nhàng như mây.
Nếu anh sống tốt lòng ngay,
Hồn an thanh thản hướng ngay về trời.
Hồn ai thẳng thắn ngầm trời,
Chúa cho tạo vật dạy lời khôn ngoan.
Muôn loài là sách dạy anh,
Nếu gương soi chiếu giúp anh thánh nhiều.
Muôn loài tạo vật có chiếu,
Dạy ta lòng tốt, mến yêu Chúa Trời.*

LỢI ÍCH CỦA TRONG SẠCH

*Nếu anh trong sạch tâm hồn,
Chúa cho thấu hiểu tận trong muôn loài.
Tâm hồn trong trắng có oai,
Chúa cho thấu nhập thiên thai hoả hào.
Đời vui trong sạch khỏi lo,
Chúa cho thường thức một kho Ơn trời.
Nếu ai chẳng thích khổ đời,*

*Sống không ngay chính đón đời khổ đau.
Sắt nung trong lửa sạch lùn,
Như người trở lại phải mau cải tà.
Những ai phóng túng ngang tàng,
Người này ngại khó sống càng bê tha.
Những ai thắc được bản thân,
Đi vào đường khó sẽ ra nhẹ nhàng.*

SUY NIỆM

*Chúa Trời phán dạy chúng ta:
“Phúc ai trong sạch bằng an trong lòng,
Họ nhìn ngắm Chúa thoả lòng”.
Những ai tin mạnh hướng lòng trời cao.
Muốn cho lòng sạch hướng cao,
Phải ra công sức diệt bao lỗi lầm.
Thất trung, thất tín, tham lam,
Lại còn dan díu tình ngang nghĩa đời.
Người này không đón khổ đời,
Khó lòng hướng tối trên trời yêu Cha.
Lạy Cha, ban xuống con Cha,
Lòng đơn, ý chí thật thà sạch trong.
Để con đáng được làm con,
Yêu Cha trọn vẹn cho tròn hiến dâng.
Phúc Âm Cha dạy con là:
Bé thơ, khiêm tốn, chân thành, mến yêu.
Thắc ngay, xả kỷ gắp nhiều,
Xin Cha giúp sức tránh nhiều tội nhớ.*

ĐOẠN NĂM TỰ GIÁC

ĐỪNG QUÁ TỰ TÍN

Ta đừng tự tin kiêu sa,
Vì ta thiếu trí kém xa khôn trời.
Trí lòng sáng xuất xa vời,
Lơ là một tí cuộc đời đi buông.
Nhiều khi không biết phận người,
Linh hồn mù tối coi thường khôn ngoan.
Vụng về công việc khi làm,
Chưa mình còn vụng hơn là thi công.
Có khi lòng dục tần công,
Tưởng là sốt sắng trong công việc làm.
Ta hay xét lỗi tha nhân,
Lỗi lầm ta phạm cho là không sao.
Ta mau khó chịu so đo,
Những điều ta chịu là do họ làm.
Nhưng ta lại bỏ lơ là,
Những điều gây rối ta đà gây ra.
Nhưng ai xét xử công bằng,
Mới cho xét đoán người ta không cần.

TỰ QUAN SÁT

Những ai sống tốt nội tâm,
Họ lo giữ kỵ bản thân, linh hồn.
Những người để ý học khôn,
Sẽ không tự tiện phao đòn về ai.
Chẳng trông bạn sống hơn ai,
Về đời kết hợp Ngôi Hai Chúa Trời.
Nếu anh không biết nín lời,
Trước bao công việc của người chung quanh.
Hãy luôn chú ý việc anh,
Lòng luôn yêu Chúa tốt lành chí nhân.
Mọi điều trái ý quanh ta,
Sẽ không chấn động lòng ta bao giờ.
Pha mình vào việc của người,
Lãng quên bốn phận mất giờ của anh.
Muốn tăng kết hợp Chúa ta,
Phải lo bỏ hết nơi ta rồi lòng.

MỘT MÌNH CHÚA ĐỦ

Lòng yêu Thiên Chúa tiến nhiều,
Nếu ta trút bỏ mến chiều thế gian.
Nhưng ta sẽ thoái lui tàn,
Nếu ta còn tiếc của phàm trần gian.
Đừng coi sự vật thế gian,
Lớn lao cao cả hơn Cha trên trời.
Mọi điều an ủi nhất thời,
Hãy coi rẽ mặt sánh vời ơn thiêng.
Những ai mến Chúa cách riêng,

*Coi khinh mọi cái ở trên cõi trần.
Một mình Chúa có mọi ân,
Bao la, trường cửu, ủi an tâm hồn.*

SUY NIỆM

*Tưởng mơ tạo vật mất giờ,
Lại còn mất sảng trong đời chúng ta.
Thay vì suy nghĩ về ta,
Hãy suy về Chúa chúng ta trên trời.
Công ơn, phúc đức Chúa Trời,
Thưởng cho huân nghiệp của đời hiến dâng.
Hãy nhìn ngắm Chúa trong ta,
Dưới con mắt Chúa hồi tâm đời mình.
Hằng ngày nhẫn nhục tự khinh,
Khiêm nhường tự thú, tội mình trước Cha.
Sống sao cho xứng con Cha,
Một người giáo hữu chân thành vị tha.
Chúa ơi, con thú trước nhan,
Bao ngày xa Chúa lo toan cho mình.
Muôn ngàn tạo vật vây quanh,
Nó xâm chiếm trí, tâm can con nhiều.
Nhưng nay con đã biết điều,
Ăn năn, thống hối xin yêu Chúa nhiều.*

ĐOẠN SÁU

CÁI VUI CỦA LƯƠNG TÂM TỐT

CÁI VUI THẬT

*Thật là vinh dự cho anh,
Lương tâm làm chứng cho anh tốt lành.
Lương tâm ai đó tốt lành,
Cuộc đời vui thoả đồng hành với ta.
Lương tâm mà tốt trong ta,
Biết bao đau khổ hành ta không sờn.
Lương tâm mà xấu trong người,
Cả ngày sợ sệt như người bị ma.
Lòng anh vui sướng bao la,
Lương tâm không trách điều sa phạm nào.
Lòng ta phơi phới biết bao,
Khi ta thực hiện việc nào tốt hơn.
Người nào ác đức khổ luôn,
Lương tâm cắn rứt vì muôn lỗi lầm.
Kẻ gian họ nói bình an,
Chớ tin họ nói được an trong lòng.
Bao nhiêu tội ác dần lòng,
Chúa Trời thịnh nộ huỷ công họ làm.
Bao nhiêu tư tưởng bầy ra,
Chúa Trời ra lệnh phá tan ý đồ.*

VỊNH DỰ CỦA NGƯỜI LÀNH

Những người mến Chúa tự hào,
Chịu đau, chịu khổ đền bao lỗi lầm.
Tham gia đau khổ Chúa ta,
Chịu treo Thánh Giá để tha tội trần.
Người đời hay tặng vinh danh,
Nó mau tàn lui như tranh mây trời.
Theo sau một chuỗi nỗi buồn,
Làm cho chán ngán u buồn lòng ta.
Niềm vui bởi Chúa cho ta,
Theo sau phúc lớn tràn lan ân thiêng.
Những ai chẳng thích lời khen,
Người này sẽ hưởng bình yên lâu bền.

BÌNH AN THỰC

Lương tâm trong sạch bình an,
Lời khen bạn hữu chẳng làm thánh hơn.
Lời chê bạn hữu không sờn,
Cũng không làm xấu cuộc đời của anh.
Lời chê chẳng đổi đời anh,
Cũng không giảm giá trước nhan Chúa Trời.
Nếu anh để ý lời người,
Chúng ta sẽ thấy lời người ít “cân”.
Người đời chỉ thấy xác thân,
Chúa ta thấu suốt thâm tâm con người.
Việc làm họ thấy ngoài người,
Chúa Trời thấu ý lòng người khi làm.
Việc làm cố gắng hoàn thành,
Với lòng khiêm tốn chân thành thiết tha.

*Người đời an ủi đừng ham,
Đó là dấu chứng lương tâm sạch trong.
Chỉ tin vào Chúa quan phòng,
Chẳng màng lý chứng bất công loài người.
Thánh Pôn khuyên dạy mấy lời:
“Người ta tự chứng không lời, không hay,
Chỉ do Chúa chứng mới hay,
Cho ta lẽ thực để thay đổi đời”.
Bên trong kết hợp Chúa Trời,
Bên ngoài từ khước vấn vương tình đời.
Đó là người tốt giữa đời,
Nội tâm giữ vững không rời phút giây.*

SUY NIỆM

*Lương tâm chân thực tuyệt vời,
Không ưa thế tục xa rời tình ngang.
Chỉ mong kết hợp Chúa ta,
Là nguồn khoái lạc bình an tâm hồn.
Trước bao thử thách của hồn,
Người lương tâm tốt sống luôn vui mừng.
Lại còn hanh diện vô cùng,
Thông công thập giá với cùng Chúa ta.
Người nào được Chúa minh oan,
Không hề nao núng lo toan đời mình.
Chúa ơi, có biết bao tình,
Bao vây, cám dỗ tranh giành hồn con.
Điều lành con chẳng có mong!
Điều gian, điều ác lại mong thi hành.
Giúp con sao thắng gian tà,*

Mời tròn ý Chúa noi mình chúng con.

*Xin Cha giúp chúng con luôn,
Để con tiến đức suy tôn Chúa Trời.*

ĐOẠN BẨY

MẾN CHÚA TRÊN HẾT

TÌNH YÊU DUY NHẤT

*Thật là hạnh phúc cho người,
Hiểu cho thấu đáo mấy lời sau đây:
“Giê-su, Chúa Cả yêu say,
Tự khinh vì Chúa tớ bầy tình yêu”.
Xa lìa tất cả để yêu,
Giê-su, bạn thiết phải yêu hết tình.
Tình yêu tạo vật linh tinh,
Nó hay lật lọng bỏ anh bất ngờ.
Tình yêu của Chúa ta thờ,
Luôn luôn bền vững chẳng rời xa ta.
Ai theo tạo vật sờ sa,
Ngã thua cám dỗ vì ta coi thường.
Còn ai cầu kết Ngôi Lời,
Muôn năm đứng vững không đời nào phai.
Hãy yêu kết nghĩa với Ngài,
Vì bao bạn nghĩa bỏ Ngài giờ giang.
Nhưng Ngài vẫn cứ yêu anh,
Đến giờ sau hết cứu anh muôn đời.
Hãy gân gùi Chúa trên trời,
Luôn luôn tin tưởng vì Người tín trung.
Mọi người có thể bất trung,
Nhưng Ngài một dạ tín trung muôn đời.*

TÌNH YÊU TUYỆT ĐỐI

*Chúa yêu của bạn hay ghen,
Ngài luôn muốn chiếm trọn niềm yêu ta.
Ngài không muốn để ta chia,
Tình yêu cho mọi vật quanh con người.
Nếu anh biết loại tình đời,
Khỏi tâm trí bạn cuộc đời lông bông.
Chúa trời sung sướng ngự vào,
Ngự trong lòng bạn với bao xiết mừng.
Người đời ít có tín trung,
Hãy tin cậy Chúa tín trung suốt đời.
Người đời giống sậy phát phơ,
Đừng tin tưởng họ lo cho đời mình.
Loài người xác chất mau tàn,
Giống như hoa cỏ chóng tàn mau phai.
Bạn làm khốn nạn đoán sai,
Nếu anh căn cứ bên ngoài người ta.
Nếu anh đi tìm ủi an,
Ở nơi người thế tặng anh ơn này.
Thường anh thất bại việc này,
Vì không có Chúa là Thầy bình an.
Nếu anh tìm Chúa dung thân,
Chúa cho anh gặp bạn thân là Người.
Nếu anh từ chối tìm Người,
Không còn cái đại nào hơn trên đời!
Địch thù phá hại cuộc đời,
Cũng không bằng thiếu Chúa Trời trong anh.*

SUY NIỆM

*Giê-su Chúa bạn hay ghen,
Muốn anh yêu Chúa trọn niềm yêu thương.
Ngài không muốn bạn nửa đường,
Chia tình yêu mến cho người, vật thân.
Một mình Chúa đáng bạn thân,
Vì Ngài yêu bạn chí thân vô cùng.
Giá như mến Chúa đến cùng,
Mà ta phải chịu gông cùm chết đi.
Đó là mới trả công bình,
Một phần đức ái Chúa dành cho ta.
Tiếc thay ta đã vô tâm,
Chẳng yêu Chúa mấy như là Chúa mong.
Tim ta chia sẻ lông bông,
Ta yêu người, vật trong lòng ngổn ngang.
Bec-na nói với chúng ta:
“Mức đo lòng mến Chúa ta vô cùng”.
Lạy Cha đáng mến không cùng,
Chúa vui chịu chết vô cùng đau thương.
Đó là tang chứng yêu thương,
Chúa cho ta biết người thương chừng nào!
Chúng ta đáp lại thế nào?
Giả như con chết cách nào báo ân.
Báo đền đôi chút hồng ân,
Chúa thương ban phát phàm nhân dưới trần?
Xin Cha cho chúng con ân,
Được yêu mến Chúa hết tâm hết hồn.*

ĐOẠN TÁM TRI KỶ VỚI CHÚA GIÊSU

YÊU KHÔNG NGẠI KHÓ

Có Chúa ở kề bên ta,
Cái gì cũng tốt lòng ta vui mừng.
Vắng Ngài mọi sự dững dung,
Chúa ta mà nói không ưng lòng người.
Chẳng còn an ủi nào hơn,
Có đôi giá trị ban ơn người đời.
Chúa ta phán chỉ một lời,
Lòng con phấn khởi sống đời hiến dâng.
Mac-đa đang khóc bằng an,
Khi nghe chị nói Chúa ta đến nhà.
Thật là sung sướng cho ta,
Đang buồn khóc rười được Cha đổi sắc.
Cho ta vui sướng hết đau,
Tâm hồn thanh thản đổi mau mến Người.
Vắng Cha lòng sẽ ươn lười,
Không còn thiết sống lo đường thánh hơn.
Phù vân diên dài khôn lường,
Đi tìm lối sống ngoài luồng Chúa soi.
Thiếu Cha cuộc sống đi toi,
Chẳng còn nơi tựa để rồi tiến lên.
Giống người ra dài ra diên,
Mắt muôn vàn phúc ở trên thiên đàng.

CHÚA GIÊSU LÀ TẤT CẢ

*Đời ta không có Giê-su,
Hồi ta dâng hiến đời tu làm gì?
Nếu ta không có Chúa thì,
Đời ta bị khổ khóc chi hoả hào!
Sống mà có Chúa vui sao!
Thiên đàng, cõi thế xiết bao vui mừng.
Sống mà có Chúa Giê-su,
Chẳng ai hại nỗi, kẻ thù cũng không.
Ai người có Chúa trong lòng,
Khác nào kho báu ẩn trong linh hồn.
Người nào không Chúa trong lòng,
Người này mất hết không còn cái chi.
Sống không có Chúa cùng đi,
Người này nghèo túng không chi sánh cùng.
Sống mà có Chúa đi cùng,
Người này giàu có vô cùng trần gian.*

NGHỆ THUẬT YÊU

*Sống cùng với Chúa Giê-su,
Đó là cách sống vô cùng quý yêu.
Ai mà biết giữ Chúa yêu,
Đó là khoa học quý yêu tuyệt vời.
Ai khiêm tốn thật trên đời,
Chúa ta sẽ đến đồng thời lập cư.
Nếu ta cuộc sống an cư,
Chúa Trời sẽ đến ở cùng chúng ta.
Nếu anh dan díu tình ngang,
Đó là anh đuổi Chúa ra khỏi lòng.*

*Sống mà không có bạn lòng,
Đó là đau khổ không mong ở đời.

Sống mà không có Chúa Trời,
Chiếm lòng ta hết trọn đời hiến dâng.

Đó là nỗi khổ lòng ta,
Không sao kể xiết nát tan lòng người.

Nếu ta tin tưởng một người,
Dem lòng tin trót vào người này thôi.

Đó là cái đại quá tồi,
Không ai chấp nhận trong đời hiến dâng.

Thà anh chịu cả thế gian,
Chán chê, ghét bỏ không màng đến anh.

Còn hơn mất Chúa Trời anh,
Một trong bạn quý của anh trên đời.

Chúa ta phải được tôn thờ,
Suy tôn trên hết mọi người bạn anh.

Yêu người vì Chúa chúng ta,
Nhưng ta yêu Chúa vì thân của Người.

Giê-su bạn thiết loài người,
Ta yêu trên hết mọi người thế gian.

Vì người trung tín bền gan,
Hảo tâm hơn hết người phàm trần gian.

Vì Cha yêu hết phàm nhân,
Chẳng trừ kẻ ghét người thân họ hàng.

Hãy cầu cho hết tha nhân,
Để ai cũng biết yêu Cha trên trời.

Chớ ham người khác khen chơi,
Ca khen tâng bốc hơn người quanh ta.

Việc này chỉ có Chúa ta,
Xứng danh chúc tụng ngợi ca muôn đời.
Đừng mong ai chiếm lòng người,*

*Chớ cho ai chiếm con ngươi mắt mình.
Một mình Chúa ở trong anh,
Lòng ta đã đủ thanh bình vui tươi.
Lòng anh hãy giữ thánh thおり,
Đừng mong dan díu tơ vương tình đời.
Muốn cho lòng trí không ngại,
Ném mùi dịu ngọt Chúa Trời ban cho.
Phải luôn ly thoát khỏi lo,
Để hồn trinh trắng chăm lo việc lành.*

VỚI ƠN CHÚA

*Không ơn Chúa giúp chúng ta,
Đời ta chẳng đạt việc lành nào nê.
Nhờ Cha giúp bỏ đi liền,
Muôn vàn cảm dỗ cạnh kề chúng ta.
Ơn trên ban xuống cho ta,
Người này hoàn tất mọi ca khó làm.
Nhưng khi ơn Chúa rời xa,
Người này túng thiếu nghèo nàn mọi ơn.
Nhưng khi bĩ cực thiêng ơn,
Đừng nên nản chí nhiều lời thở than.
Hãy trông cậy Chúa nhân lành,
Người ban ơn phúc đỡ nâng người lành.
Muôn vàn sự vật xoay vần,
Đông qua, hạ tới ấm dần khởi lo.
Hết đêm lại có rạng đông,
Thanh bình xuất hiện sau đông hoành hành.*

SUY NIỆM

*Sống mà không bạn tâm giao,
Quả là nỗi khổ lớn lao trong đời.
Nếu ta không có Chúa Trời,
Là Người tâm phúc của đời ta đây.
Hắn ta sẽ phải buồn thay!
Chúa ta trung tín chẳng thay đổi lòng.
Người là bạn tốt đáng tôn,
Bạn đường duy nhất vuông tròn tâm giao.
Bình an ta kiếm nơi nao?
Hãy tìm trong Chúa, Người trao an bình.
Chớ ngơi trao đổi tâm tình,
Với Ngài, Đức Chúa có tình yêu ta.
Khi buồn Chúa chẳng quên ta,
Hãy yêu Chúa mãi chớ xa lìa Người.
Hãy yêu xỉ nhục, đau thương,
Vì Người yêu nó, coi thường khen lao.
Chúa ơi cứu chuộc chúng con,
Chúa là đói tượng lòng con trên đời.
Để con cầu kết với Người,
Noi gương bắt chước cuộc đời Chúa luôn.
Con cương quyết sống suy tôn,
Yêu Cha, ca tụng đến muôn ngàn đời.*

**ĐOẠN CHÍN
ĐOẠ ĐÂY
LUYỆN TÌNH YÊU**

*Ai mà có Chúa ủi an,
Người này không thiết ủi an người đời.
Việc này đâu có lạ đời,
Người nào cũng thích Chúa Trời ủi an.
Những người chẳng thiết ủi an,
Ở nơi Thiên Chúa, người ta tặng mình,
Người này mới thực bỏ mình,
Hy sinh vì Chúa trọn tình mến yêu.
Bạn vui khi có Chúa yêu,
Người nâng đỡ bạn khi nhiều khó khăn.
Thật là an ủi vô ngần,
Lúc này tiến đức dẽ dàng biết bao!
Lau-ren tử đạo sống cao,
Đã cùng giám mục thấy bao tình đời.
Xa lìa thụ tạo người đời,
Giáo hoàng Six-tô cũng rời bỏ xa.
Vì lòng yêu mến Chúa ta,
Ngài vui chịu hết vì Cha trên trời.
Nhờ lòng mến Đức Chúa Trời,
Ngài đã thăng hết mọi lời ủi an.
Bạn ơi, hãy cố tránh xa,
Tình người yêu bạn thiết tha ở đời.
Hãy vui đừng có tủi đời,
Mỗi khi thân cận họ rời bỏ anh.
Và rồi sẽ đến lúc anh,
Phải rời bỏ hết người thân bạn tình.*

*Tập cho cuộc chiến với mình,
Cam go gây cấn tâm tình đa đoan.
Để rồi hương trọn về Cha,
Không tìm an ủi người ta tặng mình.
Người nào mến Chúa thực tình,
Không thèm an ủi thế trần tặng ban.
Cũng không cảm khoái giác quan,
Chỉ mong đau khổ vì Cha trên trời.*

HÌNH PHẠT KIÊU NGẠO

*Chúa ban an ủi bạn luôn,
Hãy luôn lãnh nhận ơn Chúa Trời.
Nhưng luôn nhận đó là ơn,
Không do công trạng Chúa Trời ban cho.
Cũng đừng lấy đó tự cao,
Cũng đừng hanh diện vì công trạng mình.
Nhưng nên cẩn thận giữ mình,
Vì ơn sẽ mất bạn tình bỏ đi.
Nhưng khi gặp thế đừng bi,
Hãy kiên nhẫn đợi Chúa thi ơn Người.
Việc này không mới anh ơi,
Bao người đã gặp xảy nơi thân mình.
Tiên tri các thánh thấy mình,
Sau thời bĩ cực lại sinh an bình.
Thánh Vương Đa-vít nói rằng:
“Khi tôi sung túc an lành rất vui,
Không gì làm mất niềm vui,
Nhưng rồi đến lúc Chúa đi khỏi lòng.
Tôi liền xao xuyến tâm hồn,
Tôi kêu, cầu khẩn hết lòng với Cha.*

Thế rồi Chúa lại thương ban,
 Cho tôi hạnh phúc chứa chan tâm hồn". (1)
 Sâu thương Chúa đổi vui luôn,
 Ban tràn khoái lạc trong hồn của ta.
 Vậy nên ta hãy an tâm,
 Khổ đau rồi cũng sẽ qua có ngày.
 Thánh Gióp đã từng nói đây:
 "Sớm mai Chúa đến thăm đây tận tình,
 Chiều về Chúa thử thách mình".
 Chúng ta tin cậy vào mình hay ai?
 Chúng ta tín thác vào Ngài,
 Chúa trời thấu suốt mọi loài trần gian.
 Người ban cho họ ơn lành,
 Giúp cho họ sống tốt lành tiến hơn.
 Chúng ta thiếu thốn ơn trời,
 Dẫu cho sống giữa các người thánh nhân.
 Đọc bao sách thánh khuyên răn,
 Dẫu cho nghe hết thánh ca yêu đương.
 Mà ta Chúa bỏ không thương,
 Điều này mang lại cho ngươi ích gì?
 Vậy nên chịu đựng kiên trì,
 Chờ mong đến lúc đến thì Chúa thương.

TIẾN TỚI TRỌN HẢO

Đời tôi chưa thấy người nào,
 Sống đời đạo đức khác nào thánh nhân.
 Mà không bị Chúa rút ân,
 Sống trong buồn tủi khô khan một thời.
 Ai chưa chịu thử một thời,
 Người này không đáng ơn trời nâng cao.

Vì thường cảm dỗ nhập vào,
Là điểm báo trước người nào sẽ hơn.
Chúa ta đã phán mấy lời:
“Ai mà thắng trận có lời tuyên công,
Ta cho ăn quả sống luôn”.
Chúa ban yên ủi thường công người nào,
Là để giúp họ tiến cao,
Vui lòng chịu khổ lập công đèn bù.
Quỉ ma luôn nhớ trả thù,
Người nào chưa chết mối thù chưa tan.
Vậy nên ta phải săn sàng,
Phải lo chiến đấu cho hăng không ngừng.

SUY NIỆM

Người ta đến Chúa bằng tin,
Chứ không bằng mắt ngó nhìn trời xanh.
Đức tin khô kh끌ng khó tin,
Vậy nên có lúc băn khoăn, vui mừng.
Khi ta đáng được vui mừng,
Sống sao khiêm tốn lòng dùng khoe khoang.
Đau khổ luyện lọc hồn ta,
Tuỳ theo thái độ hồn ta đón chờ.
Nếu ta đón khổ vui tươi,
Chúa ban thánh sủng nhiều hơn xuống hồn.
Nếu ta chịu khổ không ngon,
Chúa ban ơn ít vì con chưa thuần.
Lạy Cha, hạnh phúc chúng nhân,
Ở trong tay Chúa hơn là người ta.
Phúc thay kẻ Chúa ủi an,
Trung thành với Chúa không màng thế gian.

ĐOẠN MƯỜI BIẾT ƠN CHÚA

THÚ SIÊU VIỆT

*Người ta sống phải làm ăn,
Sao anh tìm chốn an nhàn nghỉ ngơi?
Hãy luôn lao động tốt hơn,
Khổ hình vui vác thảnh thoái không sờn.
Nếu ta Chúa xuống nhiều hơn,
Sống vui thoải mái có ơn Chúa Trời.
Ai mà chẳng muốn có ơn,
Vì ơn an ủi trời cho có thân.
Làm vui tâm trí người trần,
Hơn là khoái lạc người trần tặng ban.
Thú vui thế tục xấu xa,
Chỉ vui của Chúa tốt lành thanh cao.
Đó là vui của đức cao,
Do trời ban xuống người nào sạch trong.
Ơn này thân diệu đáng tôn,
Tránh xa cám dỗ mới mong lâu bền.*

NHỮNG CHUỐNG NGẠI

*Những điều ngăn trở Chúa thăm,
Đó là tự tín, giả nhân, phỉnh phờ.
Những ơn của Chúa cao vời,
Người trần sơ khoáng coi thường ban ơn.
Nhận ơn không biết cảm ơn,
Không qui về Chúa mọi ơn bởi Người.*

*Chúng ta không được ơn trời,
Đồi dào phong phú trên người chúng ta.
Vì ta quá tệ vô ân,
Không lo cảm tạ ghi ân Chúa Trời.
Những ai luôn biết ơn trời,
Chúa cho ơn mới lại khơi thêm nguồn.*

NHỮNG PHƯƠNG THẾ

*Tôi không ưa thứ ủi an,
Nó làm tôi mất ăn năn quyết chừa.
Tôi không ưa thích ai đưa,
Tôi vào chiêm niệm, lại ưa kiêu kỳ.
Đừng coi bất cứ cái gì,
Cao siêu êm dịu sẽ sinh thánh nhiều.
Đừng coi mọi cái mỹ miều,
Người ta ao ước là điều Chúa ưa.
Tôi yêu ơn sủng giúp chừa,
Tự kiêu, tự mãn, sống bừa thiếu khôn.
Ai người ném thử hồng ơn,
Lại linh cảm thấy mất ơn thế nào.
Người này chẳng dám khi nào,
Nhận mình là giỗi, tự hào khoe khoang.
Nhưng luôn thú nhận bất an,
Túng nghèo, đơn bạch Chúa ban cho mình.
Của thần hãy trả thần linh!
Của ta, ta nhận của mình mới đang.
Nhận ơn cảm tạ người ban,
Lỗi lầm, hình phạt là phần riêng ta.
Hãy tìm chỗ rốt cho ta,
Chúa Trời sẽ lại đưa ta tận trời.*

*Nhiều người nhân đức cao vời,
Lại cho mình kém xa vời thánh nhân.*

*Tựa mình níu chặt Chúa ta,
Người ta sẽ chẳng rời xa khiêm nhường.
Người nào có đức khiêm nhường,
Vinh danh, phú quý biểu dương Chúa Trời.*

*Một điều họ ước không rời,
Mong sao chúc tụng Chúa Trời không ngơi.
Ơn nhỏ mà anh biết ơn,
Chúa ban ơn lớn trọng hơn bội phần.*

*Điều nào nhỏ nhất trần gian,
Hãy coi nó trọng nó cần cho anh.
Điều tâm thường nhất nơi ta,
Hãy coi nó lớn, hồng ân Chúa Trời.*

*Người ban cao cả tuyệt vời,
Ơn Người ban phát cao vời vô song.
Chúa Trời có phật, thường công,
Chớ quên cảm tạ công ơn của Người.*

*Hãy xem mọi sự trên đồi,
Xảy ra do Chúa có lời cho ta.
Duy trì ơn Chúa trong ta,
Tiên vàn phải biết tạ ân của Người.*

*Khi Người cất mât các ơn,
Phải luôn cầu Chúa ban ơn khi cần.*

SUY NIỆM

*Chúa ban ơn xuống người ta,
Chớ ai tự mãn khoe khoang nhiều lời.
Cái gì mà chẳng bởi trời,
Nhưng sao coi nó như lời lâai ta.*

*Ơn trời để phụ lực ta,
Giúp ta lướt thăng gian tà thế gian.
Nhận ơn khiêm tốn chân thành,
Cám ơn khi Chúa đòi ta ơn này.
Chúa con nhân ái tràn đầy,
Xin cho con biết từ rầy trở đi.
Cho con đừng có khinh khi,
Ơn trời ban xuống chẳng khi nào ngừng.
Xin cho con biết vui mừng,
Đón chờ ơn Chúa và đừng kiêu căng.
Xin Cha đừng xử con Cha,
Như điều nó đáng phạt sa hoả hào.
Nhưng xin rộng lượng ban ơn,
Để con cải thiện sống đời thánh hơn.*

ĐOẠN MUỜI MỘT

ÍT NGƯỜI MẾN THÁNH GIÁ

ÍT NGƯỜI MẾN THẬT

*Giờ đây có rất nhiều người,
Muốn lên thiên quốc phụng thờ Chúa ta.
Nhưng nhiều người thế chúng ta,
Chẳng ưng khổ giá đến ta hằng ngày.
Nhiều người muốn dự với Thầy,
Tiệc tùng, ăn uống hằng ngày vui ca.
Nhưng khi chay tịnh tránh xa,
Gặp cơn khốn khó càng xa rời Thầy.
Nhiều người mến Chúa hăng say,
Nhưng khi trái ý bỏ ngay chẳng màng.
Nhiều người ca tụng Chúa ta,
Nhưng khi thất sủng quay ra ươn lười.
Có khi Chúa thuỷ xa rời,
Họ liền nản chí sống đời bê tha.*

MẾN TRONG ĐAU KHỔ

*Ai người mến Chúa thực lòng,
Họ vui ca tụng luôn luôn Chúa Trời.
Cả khi đau khổ nhất đời,
Họ không buồn tủi, không lời than van.
Chúa không ban xuống ủi an,
Cũng không vì đó kêu ca phàn nàn.
Ôi tình yêu Chúa bao la,*

*Không pha vụ lợi không màng ý riêng.
Những người theo ý tư riêng,
Luôn tìm an ủi, tìm tiền thương công.
Yêu mình hơn Chúa chí công,
Lo toan, tính toán thương công cho mình.
Dẽ gì tìm được bạn tình,
Chỉ lo mến Chúa còn mình bỏ lơ.*

TỰ THOÁT LY

*Tìm đâu ra được một người,
Trọn đời tự thoát tình đời, thế gian.
Dẽ gì tìm thấy quí nhân,
Có lòng vui sống khó khăn thực tình.
Lòng không dám díu cái gì,
Tình yêu tạo vật coi khinh chẳng thèm.
Đau ai bố thí hết tiền,
Cũng chưa đáng kể thánh thiêng trên đời.
Đau ai hâm xác cả đời,
Cũng chưa đáng kể một người thánh to.
Đau cho khoa học quán thông,
Sánh cùng hoàn vũ số không chứ gì.
Người nào nhân đức thực thi,
Lòng yêu sốt sắng kém chi thánh hiền.
Cũng chưa đáng kể thần tiên,
Hay là thánh sống con riêng Chúa Trời.
Vì còn thiếu sót một đời,
Đó là ly thoát cuộc đời bản thân.
Ra ngoài bản ngã chính nhân,
Diệt trừ tự ái, khoe khoang về mình.
Cả khi trọn nhiệm của mình,*

*Họ coi như chẳng làm gì trước Cha.
Những điều to tát tràn gian,
Họ không nghĩ tới chẳng màng cái chi.
Luôn coi mình rất đáng khinh,
Chỉ mong làm từ vô danh loài người.
Khi nào có lệnh ra lời,
Bề trên cao cấp, Chúa trời truyền cho.
Làm xong liền nói lên to:
Tôi là đầy tớ vô lo phải làm.
Người nào ly thoát hoàn toàn,
Đặt mình rốt bét thế nhân đời này.
Người này giàu nhất nơi đây,
Coi thường mọi vật như mây trên trời.*

SUY NIÊM

*Ta yêu Thiên Chúa đáng yêu,
Đừng yêu Thiên Chúa vì nhiều lẽ riêng.
Ai tìm tự thoả điều riêng,
Điều này chứng tỏ yêu riêng thân mình.
Chúa Con chẳng thoả ý mình,
Nhưng tìm ý Chúa trọn tình ý Cha.
Noi gương bắt chước Chúa ta,
Thi hành tự thoát tránh xa ý mình.
Chúa ơi, tự thoát ý mình,
Bao lâu con quyết, thi hành chưa xong.
Xin thêm sức lực cho con,
Để con tự thoát thân con hoàn toàn.*

ĐOẠN MƯỜI HAI

ĐƯỜNG THÁNH GIÁ

ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

*Bao người tai chói khi nghe:
“Tù mình, khổ giá vác lên đi theo,
Di sau theo Chúa Ki-tô”.*
*Nhưng ngày tận thế khốn hơn khi nghe:
“Xέo đi khuất mắt ta nghe!
Đồ vô nhân nghĩa không thèm nghe Ta,
Hãy vào hỏa ngục muôn năm”.*
*Ngày nay ai muốn thành tâm lắng nghe,
Huấn từ thánh giá thật hên,
Ngày sau khỏi phải lắng nghe án nguyễn.
Cây cao thánh giá treo lên,
Vào ngày công phán Chúa lên án nguyễn.
Những ai trung tín lời khuyên,
Cả đời đau khổ một niềm tin Cha.
Họ liền tiến lại với Cha,
Nghe lời khen thưởng của Cha ban hành.*

MÃNH LỰC CỦA THÁNH GIÁ

*Ai vui chịu khổ lên trời,
Vậy sao bạn lại xa rời khổ đau?
Khổ đau có thương đời sau,
Khổ đau lá chắn phía sau quân thù.
Khổ đau sức sống thiêng cung,*

*Khổ đau sức mạnh thiên thu muôn người.
Khổ đau tác thánh con người,
Khổ đau phần rỗi bao người thiên cung.
Muốn cho được sống thiên thu,
Hãy mang thánh giá đi cùng Chúa ta.
Giê-su gương mẫu đời ta,
Ngài mang thánh giá đi ra pháp trường.
Vậy ta chịu khổ theo Người,
Hãy mang đau khổ suốt đời hiến dâng.
Nếu ta cùng chết với Cha,
Chúng ta sẽ sống cùng Cha trên trời.*

CON ĐƯỜNG DUY NHẤT

*Mọi điều trần thế xảy ra,
Có pha đau khổ làm ta đẽ buồn.
Đời ta muốn sống hết buồn,
Phải qua thánh giá tâm hồn mới an.
Đi đâu, đi khắp trần gian,
Dẫu cho thoả thích bằng an tâm hồn.
Cũng không thấy chắc vĩnh tồn,
Phải cần thánh giá tâm hồn mới yên.
Muốn cho mọi việc bằng yên,
Xảy ra xuôi thuận trở nên tốt lành.
Cũng cần thánh giá điểm danh,
Mới xong hoàn tất việc lành dâng Cha.
Có khi Chúa bỏ bạn ra,
Người đời hành xích xét tra đủ điều.
Có khi chính bạn làm liều,
Gây ra cản trở cho nhiều việc công.
Điều gì sẽ giúp bạn thông,*

Chỉ còn thánh giá mới xong điểm này.
 Vì Cha muốn bạn chịu dày,
 Tập quen chịu khó học đây khiêm nhường.
 Những ai bơn trải khổ đời,
 Mới mong đôi chút hiểu đời Chúa ta.
 Đau khổ mà Chúa trải qua,
 Chỉ ai đã chịu mới am hiểu Người.
 Khổ đau treo khắp gầm trời,
 Chờ mong bạn vác có thời lập công.
 Ở đâu bạn cũng không trống,
 Thoát vòng đau khổ đang chờ đón ta.
 Tiến lên hay lảng tránh xa,
 Cũng không thoát khổ nó hành quanh ta.
 Vậy nên nhẫn nhục là cần,
 Vui lòng chịu hết có phần thường sau.

LỢI DỤNG ĐAU KHỔ

Nếu anh vui vác khổ đau,
 Nó nâng đỡ bạn chiếm mau thiên đàng.
 Nếu anh bó buộc phải mang,
 Nó gây ách tắc lại tăng sức đè.
 Nhưng rồi bạn vẫn kéo lê,
 Phải deo nó suốt kéo rê cả đời.
 Nếu anh khinh nó tầm thường,
 Có ngày khổ tới nặng hơn trước này.
 Chưa ai thoát khổ cuối rày,
 Sao anh lại muốn trăng tay vụ này?
 Hãy xem các thánh xưa rày,
 Vì nào đã thoát khổ đây phải mang.
 Chính Người Thiên Chúa cũng mang,

*Chịu bao đau khổ tràn lan cuộc đời.
Lu-ca thánh sử có lời:
“Ki-tô, Cứu Chúa, Ngôi lời cứu dân,
Chết đi sống lại một lần,
Mới vào Thiên quốc muôn vàn hiển vinh”.*

*Cả đời của Chúa hiển vinh,
Toàn là thánh giá, bị khinh, hiểu lầm.
Thế sao bạn lại tìm dàng,
Để đi lối khác với dàng Chúa đi?
Bạn làm, làm quá chứ gì?
Bởi vì cuộc sống bạn đi trên đời.
Tràn đầy đau khổ khắp nơi,
Dâu cho địa vị mỗi người khác nhau.
Cũng đều phải vác khổ đau,
Chẳng ai thoát khỏi khổ đau của mình.
Khổ đau sẽ cứ tăng nhanh,
Khi đời sống thánh của anh tiến nhiều.*

HỨNG KHỎI TRONG THÁNH GIÁ

*Dâu cho đau khổ gia tăng,
Người ta vốn thích ủi an trong lòng.
Vì trông có lợi cho hồn,
Sẽ tăng nhẫn nhục thêm công sau này.
Khi ta vui chịu khổ đầy,
Chúa ban thêm sức những ngày khổ đau.
Thân ta khi chịu khổ đau,
Nó buồn, nó chán, nó rầu bên trong.
Nhưng hồn thanh thoát ước mong,
Chúa ban ơn thánh cho hồn tiến hơn.
Nhiều người cảm thấy tiến hơn,*

*Mong sao treo xác như Người đã treo.
Sống mà chẳng chịu noi theo,
Gương Thầy chí thánh đã treo thân mình.
Người nào chịu khổ thân mình,
Khiến cho Thiên Chúa rủ tình yêu thương.
Những người chịu được đau thương,
Chịu nhiều đau khổ chịu hơn người thường.
Đó là do Chúa ban ơn,
Người thương giúp sức ban ơn xuông nhiều.
Ít người muốn chịu khổ nhiều,
Bởi vì nó ngược với nhiều bản năng.
Cái gì nó nghịch bản năng,
Thân ta không chịu kêu ca phàn nàn.
Hãm mình ép xác khi ăn,
Chứ đâu có được cứ ăn thả dàn.
Tiếng tăm ai chẳng dễ ham,
Nhưng vì mến Chúa ẩn danh dâng Người.
Vâng lời tung phục con người,
Dễ gì thân xác vui cười xin vâng.
Vui lòng chịu họ coi khinh,
Nhưng lòng xấu hổ chịu im không đành.
Nhưng khi thua thiệt người ta,
 Tay chân bùn rùn, xác thân ngây khờ.
Cũng mong chiếm trái tim người,
Nhưng vì yêu Chúa để nhường người ta.
Vậy con sao thắc bản năng?
Phải ơn Chúa giúp con đà vượt qua.
Nếu anh tín nhiệm vào Cha,
Ôn trên sẽ giúp thắc ba thù này.
Quỉ ma thù lớn lâu ngày,
Cũng thua chạy trốn chẳng rầy được anh.*

THÁI ĐỘ CHÚNG TA

Vậy nên bạn hãy sẵn sàng,
Như người dũng sĩ can tràng xông pha.
Vui lòng khổ giá vác qua,
Sẵn sàng chịu hết trăm ngàn khó khăn.
Vì đây số mệnh phải mang,
Vui lòng vác lấy mới thành công to.
Việc công cứ đến tự do,
Chẳng ai dám cản việc công Chúa Trời.
Nhưng ai muốn tránh khổ đói,
Chỉ còn phương thế vui đói chịu nén.
Muốn nên bạn Chúa vững bền,
Dự phần vinh hiển tôi hiền Chúa ban.
Hãy vui lòng uống chén vàng,
Chúa đây đau khổ Chúa hằng ban cho.
Bạn ơi, bạn hãy đừng lo,
Cứ luôn nhẫn nhục chịu cho an lòng.
Những gì đau khổ Chúa cho,
Đó là tặng vật lớn lao của Trời.
Vì chung đau khổ ở đói,
Làm sao sánh nổi Chúa Trời thường công.
Khi anh tới độ hiểu thông,
Lấy làm êm dịu thông công khổ sâu.
Lúc này bạn sẽ hết sâu,
Ví như dưới thế nhuốm màu thiên cung.
Các anh hãy cứ vui mừng,
Vì bao đau khổ đã từng trải qua.
Chúa Trời sẽ xuống muôn ân,
Các anh được sống bằng an tu bê.

*Dầu cho anh được cất lên,
Tầng ba ở chốn cung thiêng trên trời.
Cũng không thoát khỏi cuộc đời,
Có nhiều trái ý, khổ đời xảy ra.
Chúa ta đã phán xưa rằng:
“Chính Ta sẽ tỏ cho anh rõ ràng,
Vì danh Thiên Chúa của ta,
Ngươi còn phải chịu muôn vàn khó khăn”.
Ước chi đời bạn vang danh,
Vì bao đau khổ bạn dâng Chúa Trời.
Vui mừng các thánh đời đời,
Các ngài nhẫn nhục cuộc đời trần gian.
Vui lòng chịu mọi khó khăn,
Vì danh Thiên Chúa chẳng màng bản thân.*

CÔNG HIỆU CỦA THÁNH GIÁ

*Hãy tin cuộc sống đời anh,
Chỉ là cái chết không mang thời gian.
Anh càng chịu chết thân anh,
Anh càng sống với Chúa ta trên trời.
Anh đâu đáng hiểu lẽ trời,
Biết bao nhiêu nhiệm Chúa Trời giấu anh.
Nếu anh không chịu đón nhanh,
Biết bao thánh giá chờ anh đón về.
Trên đời có một cái mê,
Làm say lòng Chúa rất êm dịu là
Vui lòng chịu mọi khó khăn,
Vì lòng mến Chúa chân thành thiết tha.
Chúa cho anh chọn điều lành,
Điều gì thích nhất Chúa dành cho anh?*

*Không cần phải kiêm đâm xa,
Vui lòng chịu khổ vì Cha trên trời.
Điều này Chúa thích nhất đời,
Gắng sao nên giống Ngôi Lời nêu gương.
Công trình tiến đức của ngươi,
Liên can, hेत tại việc ngươi phải làm.
Đó là vui chịu khó khăn,
Vui lòng chịu hết muôn vàn khổ đau.*

KẾT LUẬN

*Giá như có cách nào hơn,
Giúp ta phần rỗi sống đời thánh hơn.
Mà không phải chịu khổ đời,
Chắc là Chúa đã lên lời dạy ta?
Nhưng trong thực tế hiện hành,
Chúa đã dạy dỗ khuyên răn ta rằng:
“Những ai mà muốn theo Ta,
Bỏ mình, khổ giá phải mang hằng ngày”.
Vậy nên đáp ứng lời Thầy,
Vui lòng chịu hết khổ đây mới an.*

SUY NIỆM

*Đớn đau khổ ải đời này,
Vui lòng đón nhận sau này thường công.
Đớn đau là dấu báo công,
Ai vui chịu khổ lập công đèn bù.
Chúa Trời khen thường chúc mừng,
Ban cho phần rỗi vui mừng đời sau.*

*Khổ đau giúp bạn tiến mau,
Trở nên giống Chúa, tiến mau trọn lành.
Nếu ta hiểu thấu khó khăn,
Nếu ta suy đến lửa hâm mai sau.
Nếu ta suy đến đời sau,
Thiên đàng, hạnh phúc thường sau lìa đời.
Chúng ta sẽ chịu khổ đời,
Như là an ủi Chúa Trời ban cho.
Chúa ơi, Chúa rõ lòng con,
Sao con sợ khổ không mong nó hoài.
Mặc dầu con biết những ai,
Vui lòng chịu khổ giống Ngài chịu xưa.
Chúa Trời hứa sẽ ban ân,
Ban cho phần rồi thiên đàng đời sau.
Mẹ ơi, xưa Mẹ cũng đau,
Đứng gần thánh giá khổ đau trên đồi.
Cho con kết hợp khổ đời,
Của con với Mẹ thành lời ngợi ca.
Dâng lên Chúa Cả thiên đàng,
Để Cha chúc phúc ban ân con nhiều.*

GHI CHÚ

1. <i>Eccl 1,2</i>	12
2. <i>Rom XI, 20</i>	17
3. <i>Ps CXVI, 2</i>	31
4. <i>Ý nói tới các hình ảnh lố lăng làm ta bối rối, ưu tư, phải chổng trá</i>	88
5. <i>Ps XXIV, 17</i>	97
6. <i>Dã tràng xe cát biển đông cả đời vất vả không trông ích gì</i>	100
7. <i>Ngày nay là lúc còn sống trên đồi, mai sau là lúc đã chết, đang ở trước mặt Chúa</i>	113
8. <i>Hai dòng khổ tu Citeaux và Chartreux</i>	119
9. <i>Lc 18, 21</i>	123

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu.....	7
Quyển I - Những Nguyên Tắc Hướng Dẫn Đời Sống Tinh Thần..	9
Đoạn Một.....	10
Noi Gương Chúa	
Khinh Của Thế Tục	
Con Đường Sáng	
Tinh Thần Chúa	
Cái Thông Giỏi Của Thế Tục	
Cửa Đời Chóng Qua	
Cửa Vô Hình	
Suy Niệm	
Đoạn Hai	15
Tự Khiêm	
Tính Ham Biết	
Đừng Tò Mò	
Đừng Nghĩ Mình Hơn	
Tự Giác	
Suy Niệm	
Đoạn Ba.....	19
Học Thuyết Của Chân Lý	
Bài Học Chân Lý	
Tiếng Thầy	
Vinh Danh Chúa	
Sống Đạo Đức	
Chuyên Trồng Nhân Đức	
Thông Thái Thật	
Suy Niệm	
Đoạn Bốn.....	26
Hành Động Cho Khôn	

Đấn Đo	
Cái Khôn Ngoan Của Nhân Đức	
Suy Niệm	
Đoạn Năm	28
Đọc Thánh Kinh	
Bài Học Khôn	
Giọng Nói Của Chúa	
Suy Niệm	
Đoạn Sáu Tình Dục	30
Lố Lăng Sinh Hỗn Loạn	
Bình An Thực	
Suy Niệm	
Đoạn Bảy.....	32
Tránh Phù Phiếm Và Kiêu Ngạo	
Tín Nhiệm Vào Chúa	
Đừng Khoe Của Đời	
Học Khiêm Tốn	
Suy Niệm	
Đoạn Tám	35
Đừng Suồng Sã Quá	
Chọn Bạn Mà Chơi	
Bác Ái	
Suy Niệm	
Đoạn Chín	37
Vâng Lời Tùng Phục	
Thong Dong Thực	
Sẵn Sàng Nhượng Bộ	
Suy Niệm	
Đoạn Mười.....	40
Lời Vô Ích	
Nói Ít	
Nói Cho Khôn	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Một.....	42
Bình An Và Tiến Bộ	
Tuyên Chiến Với Thói Hu	
Phải Chiến Đấu Cho Can Trưởng	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Hai.....	46

Lợi Ích Của Đau Khổ	
Đau Khổ Giúp Giải Thoát	
Đau Khổ Đưa Tới Chúa	
Đau Khổ Làm Ta Ngán Sống	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Ba	48
Chống Cám Dỗ	
Cám Dỗ Không Ai Thắng Được	
Cám Dỗ Có Thể Thắng Được	
Cám Dỗ Có Lợi	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Bốn	53
Xét Đoán	
Xét Đoán Là Bất Công	
Xét Đoán Rất Có Hại	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Lăm	56
Bác i	
Bác Ái Thật	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Sáu.....	59
Một Nhịn Chín Lành	
Nhịn Là Tình Khôn	
Nhịn Là Công Bằng	
Nhịn Là Sáng Suốt	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Bảy	63
Dời Sống Tu Trì	
Phải Có Tình Thần Hy Sinh	
Luyện Tình Thần Hy Sinh	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Tám	66
Gương Thánh Hiền	
Dời Sống Tùng Phục	
Dời Sống Hy Sinh	
Dời Sống Khó Nghèo	
Dời Sống Khiêm Nhuượng	
Lòng Sùng Mộ	
Can Đảm Lê	

Suy Niệm	
Đoạn Mười Chín	71
Công Việc Một Tu Sĩ	
Tinh Thần Tu Sĩ	
Quyết Tâm Và Thực Hành	
Việc Thiêng Liêng	
Xét Mình	
Tổ Chức Đời Sống Tư	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Hai.....	76
Tìm Thanh Vắng Và Thầm Lặng	
Tinh Thần Khuất Tịch	
Thầm Lặng Với Chúa	
Bảo Đảm Của Thánh Nhân	
Cái Phá Hoại An Bình	
Sám Hối	
Lợi Ích Của Thầm Lặng	
Vui Qua Sầu Tối	
Bình An Thực	
Suy Niệm	
Đoạn Hai Mươi Mốt	82
Lòng Thống Hối	
Thực Trạng Con Người	
Cần Phải Thống Hối	
Ơn Chúa An Ủi	
Đau Đớn Vì Tội	
Gãm Suy Cái Chết	
Xin Ơn Thống Hối	
Suy Niệm	
Đoạn Hai Mươi Hai	86
Những Đau Khổ Ở Đời	
Những Thủ Thách	
Nhu Cầu Khắt Khe	
Đau Khổ Vì Chiến Đấu	
Tính Bất Ổn	
Suy Niệm	
Đoạn Hai Mươi Ba	91
Gãm Cái Chết	
Sẵn Sàng Luôn	

Sống Sao Chết Vây	
Dọn Mình Chờ Chết Đến	
Suy Niệm	
Đoạn Hai Mươi Bốn	98
Ngày Công Phán	
Tài Phán Chí Công	
Khổ Hình	
Phân Thủởng	
Giây Phút Định Đoạt	
Suy Niệm	
Đoạn Hai Mươi Lăm	104
Cải Thiện Đời Sống	
Phải Cố Gắng Luôn	
Vun Trồng Nhân Đức	
Hãy Thăng Tiến	
Lời Tâm Phúc	
Suy Niệm	
Quyển II - Tiến Tới Đời Sống Nội Tâm	110
Đoạn Một.....	111
Nước Trời	
Dọn Lòng Chờ Chúa	
Từ Khuốc Tạo Vật	
Trong Thương Tích Chúa	
Mến Chúa Phải Tự Khinh	
Suy Niệm	
Đoạn Hai	116
Tùng Phục Cho Khiêm	
Dưới Cánh Tay Chúa	
Lợi Ích Của Khiêm Tốn	
Suy Niệm	
Đoạn Ba.....	119
Người An Bình Thực	
Tự Ổn Định	
Chiến Sĩ Hoà Bình	
Muốn Hoà Bình Phải Nhẫn Nhịu	
Suy Niệm	
Đoạn Bốn.....	123
Tâm Hồn Trong Trắng	
Chí Lự Đơn Thành	

Đôi Cánh Nhiệm	
Lợi Ích Của Trong Sạch	
Suy Niệm	
Đoạn Năm	126
Tự Giác	
Đừng Quá Tự Tín	
Tự Quan Sát	
Một Mình Chúa Đủ	
Suy Niệm	
Đoạn Sáu	129
Cái Vui Của Lương Tâm Tốt	
Cái Vui Thật	
Vinh Dự Của Người Lành	
Bình An Thực	
Suy niêm	
Đoạn Bảy.....	133
Mến Chúa Trên Hết	
Tình Yêu Duy Nhất	
Tình Yêu Tuyệt Đối	
Suy Niệm	
Đoạn Tám.....	136
Tri Kỷ Với Chúa Giêsu	
Yêu Không Ngại Khó	
Chúa Giêsu Là Tất Cả	
Nghệ Thuật Yêu	
Với Ơn Chúa	
Suy Niệm	
Đoạn Chín	141
Đọa Đè	
Luyện Tình Yêu	
Hình Phật Kiêu Ngạo	
Tiến Tới Trọn Hảo	
Suy Niệm	
Đoạn Mười.....	146
Biết Ơn Chúa	
Thú Siêu Việt	
Những Chướng Ngại	
Những PhƯơng Thέ	
Suy Niệm	

Đoạn Mười Một	150
Ít Người Mến Thánh Giá	
Ít Người Mến Thật	
Mến Trong Đau Khổ	
Tự Thoát Ly	
Suy Niệm	
Đoạn Mười Hai	154
Đường Thánh Giá	
Đường GIẢI Thoát	
Manh Lực Của Thánh Giá	
Con Đường Duy Nhất	
Lợi Dụng Đau Khổ	
Hứng Khởi Trong Thánh Giá	
Thái Độ Chúng Ta	
Công Hiệu Của Thánh Giá	
Kết Luận	
Suy Niệm	
Ghi Chú	164

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
Yên hòa – Cầu Giấy – Hà Nội
ĐT: (04) 37822845 – Fax: (04) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Nguyễn Công Oánh

Biên Tập:

Nguyễn Thị Hà

Bìa:

Y Phan, CMC

Sửa bản in

Phòng Kỹ Vật Rêgina, CMC

Số lượng in: 100 bản, khổ 14,5 x 20,5

Số xuất bản: 144 – 2012/CXB/86 – 08/TG

Cấp ngày: 21/2/2012

In xong và nộp lưu chiểu quý II - 2012

