



- *Kính dâng cha mẹ, thầy tổ, và
những bậc đã suốt đời hy sinh,
để duy trì đạo giải thoát.*

- *Thân tặng đồng bào tôi, những
người hăng tin kính,
và làm theo lời Phật dạy.*





*Chiều nay vắng vặc trăng rằm
Vắng nghe đâu đó... dư âm chuông chùa.*

Vài lời thưa



Tiền nhân vẫn nói “*Văn dĩ tải đạo*”, chúng tôi mạo muội dựa theo câu ấy, xin thưa rằng “*Thơ dĩ tải đạo*”.

Nếu **văn** là **đạo**, là *người*, thì **thơ** cũng là **đạo**, là *người*. Nhưng cái “**đạo**”, trong thơ nhiều khi lại rất thâm trầm, sâu sắc, và giản dị. Đồng thời nó cũng rất sáng lạng, rõ ràng. Còn “phẩm cách” của người viết ra thơ (hay thi nhân), thì thường khi vẫn “bị” **ý đạo** xóa đi, trở thành mờ nhạt, vô nghĩa.

Riêng tính *nặng về mình* trong thơ đạo, thường được *sự hướng thượng*, hướng về cái thanh cao, siêu thoát....làm cho nó loãng dần, tan biến....chẳng khác nào như sự tồn tại của *giọt sương trên đầu ngọn cỏ*, long lanh giữa buổi ban mai, dưới ánh nắng đang lên, hay như *đồng cát bụi phù du*, trước *ngọn gió thời gian*....qua luật tuần hoàn !

Như trên vừa nói, *đạo trong thơ* rất thâm trầm, sâu sắc, giản dị, và sáng lạng nhiệm màu. Nhiều khi nó nhiệm màu đến độ người ta chỉ đọc năm mười câu thơ *cô đọng ý đạo*, người ta cũng có thể tỉnh ngộ, chiêm nghiệm ra tất cả những gì mà bình thường phải đọc xuyên qua, đến trọn một cuốn sách văn xuôi.

Đây không phải là lần thứ nhất, *đạo Phật* được chuyên chở qua *ý thơ*, mà thơ hay *Kệ Ngôn* (tiếng Phật gọi là *gàthà*) đã có mặt trong lịch sử Phật giáo từ thuở xa xưa, hơn hai ngàn rưỡi năm về trước. Nhiều thế hệ, sau khi Phật vắng bóng, chính nhờ đã đọc những *Kệ Ngôn* (hay thơ đạo) ấy mà từng được gợi cảm, trực giác, linh hứng, thanh tâm, giác ngộ...buông rơi một số phiền não, vướng mắc, dẫn đến tháo gỡ nhiều xiềng xích, trong tư duy vô minh, cố chấp, nằm sâu tận tâm khảm của con người.

Qua trung gian “tuyển tập” này, chúng tôi hân hạnh giới thiệu đến quý vị, một số *bài thơ đạo*, được cảm tác trong nhiều trường hợp khác nhau. Đặc biệt là các bài thơ phát sinh do những phút sống kỳ diệu, và được viết ra như sau đây :

- Cảm hứng vào ngày trăng rằm “Phật Đản”.
- Cảm hứng trong cuộc hành hương đất Phật.
- Cảm hứng qua pháp Thiền Hơi Thở (thực nghiệm).
- Cảm hứng lúc tịnh tâm, quan sát một số hiện tượng tự nhiên trong vũ trụ, qua luật tuần hoàn.
- Cảm hứng khi nhìn lại chính mình (một đơn vị trong nhân sinh), qua thân cũng như qua tâm.
- Cảm đề tự vấn “*ta từ đâu đến và sẽ về đâu ?*”.
- Cảm hứng khi thực hành một thiền pháp, cô đọng qua trực giác, rồi “thi hóa” nó như một xác chứng cho giáo lý Phật Đà, để khi xao lãng có thể đọc lại.

Và sau cùng là cảm hứng khi “an phận, tạm tịnh tâm, tri túc”, để “chiêm nghiệm” cái pháp hành khiêm nhường của mình, đồng thời cũng tự nhắc nhở mình về những gì, vẫn là *ràng buộc nhiều nhưng, trong quan hệ cộng nghiệp* (khung cảnh sống), hay trong sự cấu kết lưng chừng, nửa sáng nửa tối, nửa chính nửa tà, nửa tiến nửa thoái, giữa toàn thể những cá nhân trong cuộc đời.

Nói cách khác là cảm hứng, khi bình tâm quan sát những *ý nghiệp* nhân sinh, hiện tại chưa hội đủ duyên lành, để thực hiện *hướng thượng hằng ngày*, mà trái lại tất cả cứ quay cuồng «nhập cuộc», không ngừng trộn lẫn vào môi trường phàm tục, hay va chạm, chìm đắm trong những khung cảnh bất thiện, hai chiều, vừa tiến vừa thoái. Tình trạng đó được phản ánh bằng bài thơ hơi «trào phúng», có cái tựa là «*Những phân nửa cuộc đời*». Tuy là những vần thơ «trào phúng», nhưng nó rất «thật».

Đối với chúng tôi, đây là một hạnh phúc, được công hiến đến quý vị những câu thơ, những *ý đạo*, qua dạng văn vần. Lời thơ tuy có thể vụng về, nhưng tấm lòng chia sẻ sự hướng thiện và hướng thượng của chúng tôi, tự nó vốn rất *chân thành, vô vụ lợi*. Chúng tôi xin đón nhận những bổ túc xây dựng, của chư hiền giả, cùng thiện hữu trí thức, để được cải thiện.

Mong thay,

Tuệ Lạc



Cúng dường Phật Đản¹

Tôi nguyện làm cây nến
Thắp vào đêm Đản Sinh
Rằm tháng Tư thánh thiện
Để thấy Phật “bên” mình.

Thấy Phật trong tâm tưởng
Thấy Phật trên tòa sen
Thấy Phật vô hình tướng
Ngài như ánh linh đèn.

¹ **Bốn đoạn đầu** của bài thơ “Cúng Dường Phật Đản” này đã được nhạc sĩ Văn Tấn Phát phổ nhạc, hòa âm, và trình bày qua giọng ca của mình, để kỷ niệm ngày Đức Thích Ca Mâu Ni ra đời trong năm Đinh Hợi (dl. 2007).

Tim đèn không là Phật
Ngọn lửa chẳng phải Ngài
Bình dầu, duyên hợp vật
Tin vào đó... mơ ngay !

Phật, *không* trong cõi có
Phật, *có* trong cõi *không*
Hiểu Phật thì nhận rõ
Chưa hiểu, tìm hoài công.

Tâm trong thân, Phật có²
Tâm ngoài thân, Phật không
Biết mình qua hơi thở
Thực tại, chỗ dung thông.

Dung thông là lạc trú
Chẳng đến cũng chẳng đi
Không xa, gần, thiếu, đủ
Phật có khắp ba thì.

² “Tâm trong thân Phật có” ám chỉ tâm luôn luôn thanh tịnh, an trú vào hơi thở, không phóng túng, đuổi bắt ngoại trần, là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp...thì Tâm Ấy «gần» Phật.

Ngày Đản Sinh nhớ Phật

Ngài ở đó, chẳng xa

Như hai vầng nguyệt nhật

Soi khắp cõi ta bà.

Phật như tánh nước mát

Phật như mặt đất hiền

Phật, như *hỏa tịnh lạc*

Tam muội, âm vô biên...

Chân tuệ quang, Phật hiện

Giả tuệ quang, Phật đi

Động tâm, duyên nghiệp biến

Tịnh tâm diệu giác tri.

TL

(23/04/2006)



Hai trời một tâm

(Dâng ngày Phật Đản 2551)

Đón ngày đức Phật ra đời
Quê nhà, hải ngoại, hai trời... một tâm
Hướng về tổ quốc xa xăm
Thiền môn xưa ấy, còn mầm Như Lai ?

Việt Nam muôn thuở hình hài
Thịnh suy vẫn giữ mạch đài kinh sen
Trong vật chất, đạo khó chen
Ai người phân biệt trắng đen, hạnh lành ?

Niềm tin dân tộc mong manh
Tâm mà thiếu đức, thân sanh mê cuồng
Tranh nhau quyền lợi, khôn buông
Mê trong danh vọng, khó đường thoát ra.

Ác hành, hại lớn thân ta
Giữa vòng nhân quả, trầm kha mịt mờ
Phật ngôn, không hóa lợi nhờ
Mà là hành đúng, vượt bờ tử sinh.

Năm thế kỷ, Phật giáo tinh³
Thánh nhân xuất hiện, cung đình minh quân
Nhưng vì cải cách, xa gần
Hai ngàn năm tiếp, giáo phân phôi pha⁴.

Phân chia pháp Phật bao nhà
Tông, chi, tiểu, đại... đọa sa chen vào
Cùng là con Phật như nhau
Sao không trân trọng đạo mầu uyên nguyên ?

Thời nay, cơ khí tân chuyên
Sân si một phút, nát nguyên địa cầu

³ Sau Phật tịch khoảng 500, Phật Giáo còn Nguyên Thủy, nên Thánh nhân thường xuất hiện, sống gần gũi và cố vấn các vua chúa, lãnh đạo anh minh.

⁴ Nhưng kể từ khi phàm tăng canh cải Phật giáo, tự tôn, chia rẽ, thủ lợi, thì Thánh Nhân ẩn dạng, hoà mình trong trần gian, không còn thấy các Ngài lui tới nơi cung đình, vua quan nữa.

Hòa bình đất Á, trời Âu
Độc tôn giáo thuyết, ai hầu thua ai ?

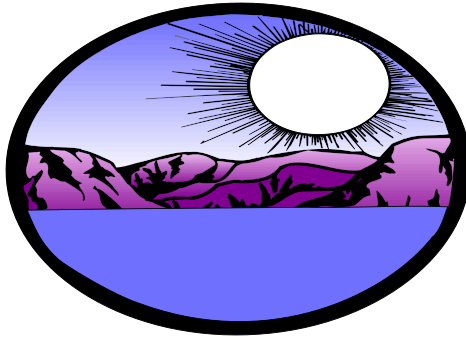
“Tiên tri”, “trời”, “chúa”... tranh tài
Muốn “an ninh” phải luyện mài gươm đao ?
Nào hay chiến thắng chưa chào
Bôm khinh khí nổ, còn sao cỗi người ?

Pháp lành cứu thế ai ơi
Phật ngôn giải khổ, nhiều thời chứng minh
Chớ quên nguy hiểm rập rình ?
Nhân ngày Phật Đản, hãy “minh” tấm lòng.

Đốt tâm hương, nguyện bên trong
Rằng đem chánh pháp, rải cùng thế gian.

T.L.

24/04/2006



Dưới ánh trăng Rằm

(Nhớ ngày Phật Đản)

Trăng xưa vằng vặc rải tơ vàng
Khắp nẻo Ca Tỳ, hỷ nhạc vang
Đêm ấy hoàng cung, hoa đăng nở
Muôn dân La Vệ, rộn niềm hoan⁵
Siêu phàm thái tử, anh linh hiện
“Sĩ-đạt” là tên, toại ý⁶ loan
Năm tháng trôi qua, giờ mấy độ ?
Nghe như nhạc phúc vẫn còn đang... !

⁵ “**La-vệ**” tên rút ngắn của kinh đô Ca-Tỳ-La-Vệ.

⁶ “**Toại ý**” hay đạt được điều mong ước, là nghĩa Việt của tên Phạn-ngữ Siddhatta, Tàu âm “Sĩ-đạt-ta”.

Trăng nay tươi mát, nhuận dương trần
Nhắc Phật ra đời, hiện pháp thân
“Tam Hợp”⁷, lễ ba lần hữu hạnh
Phật Đà lưu dấu cõi trầm luân
Tham, sân, si, khổ cùng vui... ảo !
Giác ngộ, khổ vui ấy chẳng cần !
Hiếu pháp Phật rồi, xây chánh đạo
Nhân ngày Tam Hợp, đỡ vong thân.

TL

(24/04/2006)



⁷ “**Tam Hợp**” ám chỉ 3 *biến cố siêu phàm* hợp lại, là Đản Sinh, Thành Đạo, và Nhập Niết-Bàn, của Phật Tổ Thích-ca Mâu-ni. Cả 3 đồng xảy ra vào ngày trăng tròn tháng Vesakh Ấn Độ, tức nhằm Rằm Tháng Tư Âm Lịch.

Nhặt lá Bồ Đề*



Tôi đi nhặt lá Bồ Đề,
Treo lên để nhớ *lối về của tâm*.
Mỗi chiều nghe tiếng chuông ngân,
Loang đi như dấn xa dần bến mê...

Chợt trong tỉnh thức ê chề,
Thấy mình vẫn đứng bên lẽ hiện sinh :
Có đài sen trắng lung linh,
Lại không gì cả, giật mình ngẩn ngơ...

Có không, không có, hai bờ :
Bến không, bến có, bến mơ kéo dài...
Nụ sen chín cánh lạc loài,
Vương lên để bước ra ngoài trần gian.

Bồ Đề như chiếc cầu ngang,
Bắt qua vãn tự bao hàng chữ “*như*”:
Như không, như có, như *từ*...⁸
Như *lìa tâm cảnh* thì “*như*” mới tròn !

TL.

- Paris, 06/07/2003



⁸ “Như từ” ở đây ám chỉ từ ngữ, chữ nghĩa, lý thuyết...vốn là tục đế, ước định, tương đối, chỉ dùng tạm làm phương tiện, để chuyên chở một số ý tưởng phạm tục, nhị biên, trong một thời gian, hoàn cảnh nào đó. Con người chớ nên chấp cứng vào, vì chấp sẽ trật nhiều hơn đúng. *- Nhật lá Bồ Đề đã được phổ nhạc.

Là mây trắng

Ước gì tôi được là mây,
Mang toàn nước mát rười đầy thế gian.
Cho bao cảnh vật khô cằn
Nảy mầm, ươm lộc ra ngàn thảm xanh.
Cho muôn loài bớt tranh giành :
Vườn rau, khóm cỏ, mà sanh hận thù.
Đồng tàn... xuân, hạ, rồi thu,
Mây bay, nước chảy, sương mù lên khơi...
Đến, đi, theo luật ngàn đời,
Có rồi phải mất, mới phôi cái còn.
Việt Nam xin được vuông tròn.
Khổ đau nhiều quá, rỉ mòn ước mơ.
Tâm thiên theo nguyện thành thơ.
Là MÂY chỉ để làm *tơ trắng ngân*.

TL.

- Paris, 05/07/2003

Hình ảnh đã đi vào dĩ vãng.



**Để nhớ lại mái chùa Kỳ Viên nhiều kỷ niệm
hương thiện và hương thượng,
của Phật Giáo Nguyên Thủy VN, tại Sài Gòn**

Mái chùa⁹

Tiếng kinh là tiếng cha già,
Tiếng chuông là giọng mẹ “à... ời...” ru.
Cửa thiền sớm tối công phu,
Là nơi tâm Việt ngàn thu vuông tròn.

Gần chùa, gần nước, gần non.
Gần đàn con Việt vui buồn có nhau.
Xa chùa khắc khoải niềm đau...
Con thuyền tách bến... trước sau lạc loài.

Mái chùa che chở giống nòi,
Qua bao suy thịnh, giòng đời đục trong.

⁹ Bài thơ này cũng đã được nhạc sĩ Văn Tân Phát phổ nhạc và trình bày, nhân kỷ niệm Phật Đản năm 2007.

Vẫn như kiếp bướm xoay vòng...
Chui ra cái kén, vào trong con tằm.

Rồi bay khắp cõi tịnh tâm...
Tìm hương nhụy của hàng trăm hoa lành.
Góp từng vị mật rừng xanh,
Nuôi tâm, dưỡng tánh, để thành kiếp sau.

Bén bờ hướng đến là đâu
Phải chăng là cõi Việt màu sắc không !?

TL.

- Paris 08/07/2003



Hành hương đất Phật

(Từ 14/12/2005 đến 09/01/2006)



(Tác giả và người bạn hành hương, bên cạnh một thiền sư Miến Điện, thành tâm lễ bái cây Bồ Đề, trên đồi Sankasya, tiểu bang Uttara Pradesh, Ấn Độ, nơi truyền thuyết nói rằng : Đức Phật đã trở lại thế gian đặt chân tại chỗ này, sau chuyến lên cung trời thuyết pháp độ Phật Mẫu).

Bên cội Bồ Đề

Bồ Đề cổ thụ mấy nghìn năm.
Hội đủ nhân duyên mới được gần.
Phật tử hành hương... nhiều châu đến.
Bao đoàn tu sĩ chí thành tâm.
Bên này dăm bóng, ngồi an tịnh
Phía đó cầu kinh, tĩnh mạch vang.
Quanh cây Giác Ngộ bùng sao sáng.
Như những đài sen nở Pháp Ân...!

T.L.

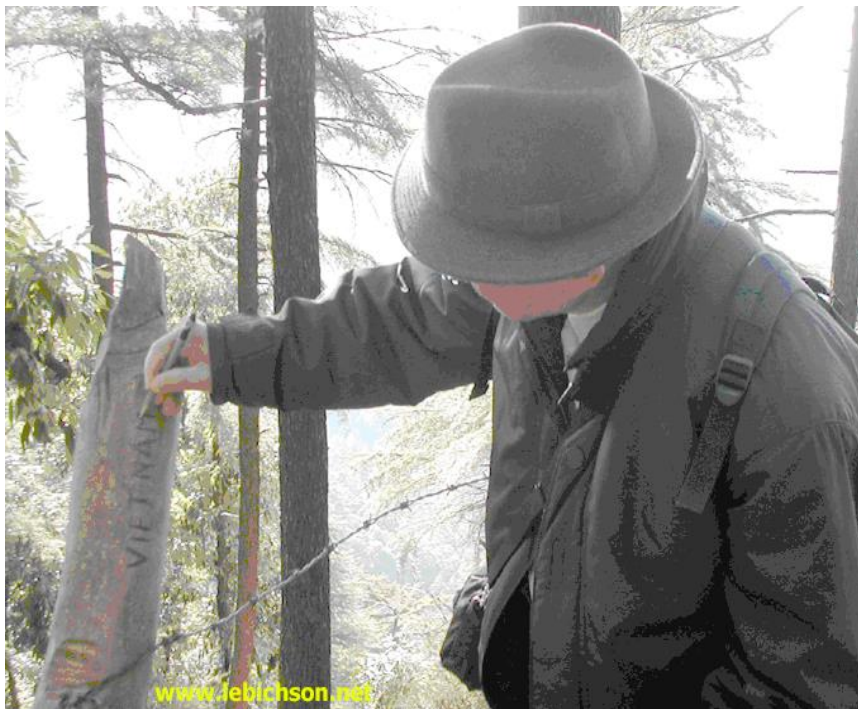


Leo núi tuyết

Một cảnh non cao trước mắt này.
Tâm hồn thi khách tỉnh... mà say.
Bước lên từng bước men vách đá.
Hướng đến “*ngàn thu tơ trắng bay*”...
Vài vũng tuyết tan... khe róc rách...
Dăm ba tiếng quạ, đó rồi đây.
Lạp-sơn hy-mã, ai từng ngắm...
Mà chẳng *dùng thơ nói với mây ?!*

TL.





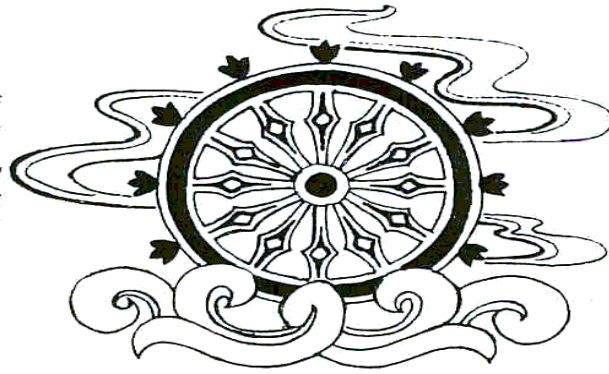
(*) Vì “hoài cổ quốc”, tác giả đã viết 2 chữ Việt Nam ở cao độ khoảng 2500 mét

Dharmasala và Hy-mã Lạp-sơn.

Hành hương đất Phật, bước dần lên...,
Thấy dãy «*Lạp-sơn*» chí lại bền.
Một phút thanh tâm hoài cố quốc (*)
Nhớ về nước Việt với *Hoàng Liên*¹⁰.
Ai người viễn xứ *giàu tâm cảnh*.
Có thể nào quên cái khó quên ?
Cho hay nhân tính muôn đời thế.
Hùng vĩ làm tâm cảm khái liền.

TL.

¹⁰ Núi cao nhất Việt Nam, là *Hoàng Liên Sơn*, Bắc Việt.



(Bánh xe Thập Nhị Nhân Duyên,
vòng xoay của nghiệp quả sinh tử)

Nghiệp quả là gì ?

(Trích từ cuốn “**Phật Giáo Nguyên Thủy**
và Thuyết Nghiệp Quả”
-Cùng tác giả)

Nghiệp là gì, **quả** là gì ?

Khi nguyên hành chuyển, nghiệp thì hiện ra.

Trùng trùng duyên khởi hà sa.

Quả nhân, nhân quả tạo ra ba thời¹¹.

¹¹ “Ba Thời” (quá khứ, hiện tại, vị lai), “Mười Hai Khoen Móc” (hay Thập Nhị Nhân Duyên), “Ba Nôi Tiếp”, “Hai Mươi Sức Đẩy”, “Bốn Lược Trình”, “Ba Chuyển Vận” và “Hai Căn Gốc”...dùng trong bài thơ này, là những danh từ “đặc biệt”. Chúng ám chỉ 7 dạng của THUYẾT NGHIỆP QUẢ, nên trong bài thơ, chúng hơi khó hiểu. Nếu quý vị muốn có lời giảng cặn kẽ hơn, hãy xem qua

Mười hai khoen móc¹² luân hồi.
Hai mươi sức đẩy¹², “cái nôi” thân này.
Dựng ba nôi tiếp¹² vắn xoay.
Bốn lược trình¹² ấy là xây pháp hành.

Não phiền, nghiệp, quả, như...cành
Của cây chuyển vận¹² ba nhánh hai căn¹².
Hai căn là gốc đục năng,
Và vô minh vốn thường tăng luân hồi.

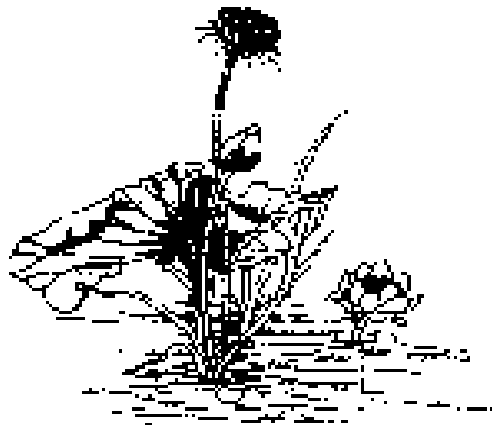
Luân hồi biến khổ ra khơi...!
Tâm mà tỉnh thức tìm nơi quay về.
Nhận ra *say*, *tỉnh*... trong *mê*.
Hết khen cái mất, hết chê cái còn.

Sống trong thực tại vuông tròn.
Như Lai pháp xả, giữa mòn giấc mơ...

cuốn “PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY và THUYẾT NGHIỆP QUẢ” của Tuệ Lạc. Thành thật cảm ơn.

Thiền tâm vô chấp thành thơ.
Bài thơ chỉ để **hiếu nhờ sắc không**.
Phong linh¹² vốn ngọn gió lồng.
Tiếng “leng keng” ấy... chỉ vòng động tâm.

TL.



¹² **Phong linh** là một loại “chuông” gồm nhiều *ống kim loại mỏng* (thường làm bằng đồng), treo thành chùm, ống này kề ống kia. Khi có luồng gió thoảng qua, các ống bị đẩy lệch, chạm vào nhau, tạo ra những tiếng leng keng. Người ta gọi ấy là tiếng phong linh (chuông để gió làm ra âm thanh). Tương tự như thế, **gió đục vọng thổi qua lục căn con người** có thể ví như gió bên ngoài chuyển động, chạm vào phong linh vậy.

Ta từ đâu đến và sẽ đi về đâu ?

Vấn :

Đời ta không biết xuất nguyên đâu ?

Bao kiếp hồi sinh, mấy thuở sầu ?

Tam giới ra vào đà mấy nẻo ?

Giờ đây trời lặn... giữa hoang dâu!

Lắm lúc ta buồn ta lắng hỏi;

Trần gian ai tạo, lạc hay sầu ?

Rồi đây mai một đời ta hết,

Ta còn hay mất, sẽ đi đâu ?

Đáp :

Vô minh tự khởi rõ duyên đầu,

Muôn kiếp hồi sinh, vạn thuở sầu,

Tam giới xuống lên trong nháy mắt !

Sáu đường quanh quẩn tợ rừng sâu.

Phật ngôn diễn giảng đà rành rẽ :

Trần thế tự ta tạo lạc, sầu !

Tuổi thọ hết rồi tùy nghiệp lực...

Nhân nào quả nấy có sai đâu !

TL.

(Bài thơ ‘Vấn Đáp’ trên đây đã được đăng trong
tập **"ĐẠO PHẬT NÓI GÌ SAU KHI CHẾT"**)

Thiền thơ đi vào thực hành

Pháp *Tịnh Tâm Bằng Hơi Thở*

(Pālī : *Ānāpānasati* : Nhớ biết mình qua hơi thở)

**Bài giới thiệu, và hướng dẫn tâm thức,
duyên theo hơi thở, trong các oai nghi.**

Nhân loại nói riêng, và động vật nói chung, vốn sinh hoạt hằng ngày không ngoài bốn oai nghi chính, là đi, đứng, ngồi và nằm. Còn kiếp sống tất cả động vật, cũng không gì khác hơn là *sự tiếp nối xoay vần*, của một chuỗi chu kỳ hô hấp....thở vô rồi thở ra, trong giây phút hiện tại.

Nhưng mấy ai chú ý ?! Và nếu có kẻ để ý, thì đa số lại coi thường. Thậm chí có kẻ còn coi thường đến mức *xem hơi thở như một hiện tượng thô tục*, cho đó chỉ là hoạt động «*tự nhiên*», chẳng có gì đáng quan tâm đặc biệt cả, khoan nói đến chuyện xem «*hơi thở là pháp hành mẫu nhiệm*».

Đức Phật đã khám phá ra **tính thần diệu** trong hành động hô hấp ấy, xuyên qua 4 nhóm động tác chính, là đi, đứng, ngồi và nằm, nên Ngài đã dày công (trải qua vô lượng kiếp)

tự thân tu chứng, rồi lưu lại cho đời sau, một **thiền pháp thực dụng**, tôi quan trọng, mà tiếng Phạn gọi là *Ānāpānasati*. Dịch ra Việt ngữ là “**nhớ biết mình qua hơi thở vô ra trong giây phút hiện tại**”, Tàu âm là “**An Ban Thủ Ý**”, hay “**Hiện Hành Tịnh Tức**”.(Thở thanh tịnh hiện tại).

Vì **thiền thơ** ảnh hưởng đến tâm thức con người rất nhiều, nên chúng tôi đã thành kính mạo muội viết ra một số «**cảm tác**», đề đầu tiên, hướng dẫn chính mình, và sau nhân thuận duyên, công hiến đến quý đồng đạo, xa cũng như gần, hầu chúng ta có thể dùng **thiền thơ** như **phương tiện** hỗ trợ, thực hành **pháp thanh tịnh đích truyền**, của Phật Tổ Thích-Ca Mâu-Ni (Sakya Muni Buddha).

Mục đích là chúng ta cùng nhau thực hành Pháp Phật, để được **thanh tâm**, an lành trong hiện tại, và có thể nương nhờ «**thiền quả**» trong tương lai, nhất là nương nhờ vào **giây phút lâm chung**, vì **thiền pháp tĩnh tâm trong hơi thở giúp cho tinh thần «cận tử» ổn định, minh mẫn, lành mạnh**.

Cũng xin nói thêm rằng : **Đi, đứng, ngồi**, và **nằm** là bốn oai nghi gọi là **chính** trong đời sống con người. Nhưng tất cả những di động thân thể nhanh chậm, tinh vi, liên tục khác, tạo ra những phong cách **đơn thuần** hay **biến thể** của một con người, thì thiền học gọi là **oai nghi phụ**. Và trong số bốn oai nghi chính, oai nghi **ngồi** là oai nghi **thông dụng nhất** cho việc hành thiền.

Nhưng trước khi thực hành pháp **Thanh Tịnh Thân Tâm Bằng Hơi Thở**, duyên theo **một trong bốn** oai nghi ấy, chúng ta cũng nên quan tâm đến **sự chuẩn bị**. Nói cách khác, là **tạo**

khung cảnh đơn giản, lành mạnh và thích hợp. Đó tất nhiên không phải là một sự cố chấp, mà là tính chu toàn, tạo chỗ tĩnh tâm *đạm bạc, vắng vẻ, thoáng khí....!*

Và «**diễn tiến**» đi vào pháp thiền cũng phải cần nghiêm túc. -Chẳng hạn như trước khi bước vào an tọa, thiền thất tuy thanh đạm, không cầu kỳ, nhưng cần phải sạch sẽ, sắp xếp thứ tự. Rồi trước khi gom tâm vào đề mục, chúng ta cũng luôn luôn thăm lễ bái Tam Bảo *tóm tắt*, và chú ý *thọ trì* Tam Qui Ngũ Giới. Tiếp theo là *rải lòng từ bi* đến tất cả chúng sinh....

Sự chuẩn bị cho một “thời” hành thiền, đối với «*thiền tịnh cư sĩ*» rất quan trọng, nhất là trước khi bắt đầu một *oai nghi thiền* nào đó, hành giả cần làm vệ sinh thân thể cho được nhẹ nhàng, tươi mát, cần thu xếp những việc vặt, chưa làm xong trong ngày, như ghi lại một cách thứ tự những điều ấy vào sổ tay, để khỏi bận trí nhớ. Mục đích để khi ngồi thiền, tâm ít bị các lý do ấy chi phối, gây chao động.

Sự **chuẩn bị** cũng bao gồm cách ngồi, tức là ngồi sao cho xương sống thẳng, toàn thân thoải mái, thuận chiều, để giữ cho *oai nghi ngồi* được lâu. Nhất là trong *tâm thức* hành giả cần có sự *hoan hỷ, hài lòng.....*để cảm thấy rằng «*hành thiền là thể hiện một sinh hoạt sống, khỏe, nhẹ, và thanh tịnh*» chứ hành thiền không phải là luyện tập một cái gì thần bí, đi vào lãnh vực đặc biệt tâm linh, kiểu tư duy rằng : *Hành thiền để được ghi công đức vào «sổ thiện ác», hay hiếm khi được dịp gặp «minh sư», có «khóa thiền» thì phải hành đạo bằng mọi giá, xem đó như một «tạo phúc» giải nạn, phải nhân cơ hội «tinh tấn» tới đa, để dành công hạnh...v...v...*

Vì quan niệm sai lệch về thiền như vậy, nên thiền pháp trong Phật giáo đã bị hiểu lầm, là một môn «luyện thần lực», chiêu gọi linh khí, qua thân và nhất là qua tâm, đòi hỏi hành giả phải vận dụng tâm tư, hội tụ tinh thần, tập trung năng lực, đề tập «xuất hồn» ra khỏi xác, hầu giao cảm với «thiên liêng», thành tựu một pháp gì, siêu nhiên trong cõi người.

Quay lại pháp thiền nhà Phật : Vì mỗi cá nhân có một thân nghiệp riêng, nên mỗi người phải tự chọn cho mình một thể ngồi thuận tiện, xếp bằng sao cho thích hợp, không nhất thiết phải là «kiết già» hay «bán già», để *vừa phát triển được tính nhẫn nại (chống lại thói quen thích tư thế dễ dãi)*, vừa không rơi vào tình trạng cực đoan, cố gắng «uốn nắn», và căng thẳng «tập luyện gân cốt».

Và khi vào đề mục, ***tâm theo dõi hơi thở*** cũng vậy, hành giả phải *chánh niệm* một cách thoải mái, nhẹ nhàng, và hòa điệu, chứ ***không câu thúc***, bắt tâm phải theo dõi hơi thở một cách cầm tù, kèm kẹp, càng không phải cố gắng điều khiển, hay luyện tập hô hấp, như nín thở lâu, hít vô hoặc thở ra thật dài, kiểu của những người luyện «nội công» trong nhà võ, hay theo cách của các “Yogi=Dù-Già” Ấn Độ !

Nói về những “*kinh nghiệm*”, mà chúng tôi đã rút tỉa được trong việc thực hành ***thiền pháp niệm hơi thở***, suốt thời gian qua, chúng tôi quả thật rất đắn đo, ngần ngại : Nói ra sợ phạm vào điều khoe pháp (mầm móng của ngã mạng), mà không nói thì phải chẳng thiếu thiện tâm chia sẻ ? -Vậy chỉ xin thưa một cách vắn tắt rằng :

Phàm làm việc gì cũng dẫn đến kết quả, dù «muốn» hay không muốn. Nhưng «*thành quả*» thực tế, dễ biết nhất của *Pháp Thiền Niệm Hơi Thở* có thể tóm tắt bằng nhóm từ «*bền chắc với thời gian*», tức là «*Dùng đề mục ấy để thực hành thường xuyên mà không cảm thấy nhàm chán nó*».

Thú thật, từ trước đến nay, chúng tôi chưa bao giờ cảm thấy chán nản hay bế tắc, trước đề mục hơi thở. Từ đó, chúng tôi chưa bao giờ khởi ý hướng về đề mục nào khác. Chúng tôi cũng không hoang mang, lo ngại mình không đạt được những bậc thiền cao siêu hơn. Chúng tôi chẳng nghĩ đến việc luận giải, trình bày, để nghe các đại thiền sư thẩm định rằng mình đã đắc được tuệ này, hay gần bước qua tuệ kia...v...v...

Chúng tôi chỉ cố gắng kết hợp ý thức cùng hơi thở, để giải trừ phóng tâm, hay chấm dứt vọng động.

Chúng tôi quan niệm rằng : Mong mỏi hay vui thích khi nghe các bậc cao nhân xác nhận mình đạt được «thiền tuệ» như thế này, hay «thiền tuệ» như thế kia..v..v... cũng là một loại phóng tâm. Đó là loại *phóng tâm rất tinh vi*. Loại phóng tâm này thường làm cho hành giả vui mừng, ý lại, rồi ngã mạng, lằm lạc, *vướng mắc* mà không hay.

Vì cứu cánh của pháp thiền là *an tịnh thực sự*, an tịnh trong *chánh niệm* và *chánh kiến*. Sau đó, pháp thiền vi diệu nào sẽ phát sinh, thì nó tự nhiên phát sinh, chỉ có thiền giả mới biết. -Biết để rồi *xả*, biết để rồi *tự tại*, để thấy «*nó*» đến cũng như đi một cách bình đẳng, tương tự như cánh sen hứng biết bao giọt mưa, «nhận đủ» *tính mát* của tất cả, (viên dung), nhưng không giữ chút nước nào từ những giọt mưa ấy.

Thiền giả nếu luôn luôn chuyên cần như vậy, thì sẽ cảm thấy một pháp lành thực tế, rằng có hành thiền, thì tâm tư được yên tĩnh, trong sáng, và một số đau nhức trong thân có thể giảm xuống, hay dần dần biến mất. Nhưng khi không hành thiền thì các vọng tâm và khổ thân, như buồn vui, đau nhức vì già, vì bệnh tật...v...v...sẽ trở lại, cái này xen kẽ với cái kia, nối tiếp nhau. -Đó là một điều tự nhiên, chứ không phải «*hành thiền vô ích*», vì quả thiền chẳng kéo dài như ý muốn. -Kiều nói rằng «ăn thì phải no hoài, chứ ăn rồi thân thể tiêu hóa phát triển, sẽ đói và ăn nữa, thì....đừng ăn»

Hơn nữa, chúng tôi nghĩ rằng : *Hành Thiền Hơi Thở* đồng nghĩa với sự sống hằng ngày, chứ pháp thiền không phải là một việc cần thực hành khi có dịp. Và *thiền giả là người luôn luôn hoan hỷ với nếp sống có vệ sinh tinh thần, có kỷ luật tâm thức, chứ không đợi gặp khung cảnh «hành đạo» mới giữ đúng pháp lành ấy*, nhất là họ không cố ý thực hiện thiền công trước quần chúng (hay nơi đông người).

Đây chính là lý do mà những hành giả *thiền tức quán* (bất luận ở tuổi tác nào), khi đối diện với khổ thân (đau nhức vì lão thể), thường tìm chỗ thanh vắng để *hít thở*, hay tản bộ kinh hành, hơn là nhờ người thân chăm sóc về mặt thể xác. Ngoại trừ những trường hợp vật lý đặc biệt và khẩn cấp do thẩm quyền y học đề nghị !

Từ khi chúng tôi được thọ giáo thiền học *niệm hơi thở* với chư thầy tổ tại VN (qua hai Hoà Thượng Hộ Tông và Hòa Thượng Giới Nghiêm), trong thời thanh niên, thì thú thật chúng tôi đã dễ duôi, ý mình còn khỏe mạnh. Nhưng khi may mắn được làm du học sinh Phật Pháp một thời gian dài trên

đất Phật, nhờ thiện duyên tham khảo với các cao tăng thiền sĩ, trong khoảng 1968-1970, chúng tôi đã ý thức được sự *cao quý, vô song* của pháp thiền này, và tiếc rẻ thời niên thiếu không tinh tấn sống tịnh. Từ đó, chúng tôi đã chỉ đeo đuổi *duy nhất đề mục thiền hơi thở*.

Trần tình như thế hy vọng tạm đủ. Nếu có gì sơ sót ngưỡng mong được lượng thứ.

Quay lại chủ đề ***Thiền Hơi Thở***. Sau đây là những ***thiền ngữ***, được đề nghị để làm phương tiện thực tập, chúng tôi xin công hiến đến quý vị. Có hai trường hợp dùng thiền ngữ là :

1/**Trường hợp thứ nhất** (đơn giản hơn, cho người bắt đầu), gọi là “***thở tĩnh thức***”, dùng *thiền ngữ* và hướng dẫn tâm như sau : Bắt đầu hơi thở vô thì niệm “***Toàn thân hít***”, và bắt đầu hơi thở ra thì niệm “***toàn thân thở***”.

“***Toàn thân***” ở đây kiến giải rất quan trọng. Tiếng Phạn gọi là «Kāya Sampajanna». «Nó» ám chỉ *thân phối hợp với tâm* (hay *danh câu hữu với sắc*), và «***hít***» ở đây là pháp hành trong tư thế “*biết mình đang hít, và cảm giác hơi hít vào đây, làm **nở toàn thân** (từ đầu đến chân), chứ không phải chỉ nở riêng có ngực và bụng*”. Rồi “***toàn thân thở***” ở đây cũng vậy. «Nó» ám chỉ “*khi hơi thở ra, tâm cảm biết **toàn thân xẹp xuống**, buông lỏng tất cả kinh mạch, chứ không phải chỉ có bụng và ngực xẹp lại*”.

-«Buông lỏng» tức là : Chẳng những tâm *không còn điều khiển thân để giữ hơi, tâm trở thành thanh thoi*, mà *thân cũng không bị tâm câu thúc*, buông lỏng toàn bộ xương cốt, gân mạch, bắp thịt, làn da. Hành giả trong khoảnh khắc này, có thể

cảm nhận được sự thoải mái của toàn thân buông lỏng ấy, và họ ý thức luôn sự «khinh cảm» của tâm vô tư, «nhìn» hơi thở từ từ đi ra. Cả hai thân và tâm trở thành nhẹ nhàng, «tự do», không vướng bận một «chấp» nào của tâm, hay một «hành vi» nào của thân cả.

Trạng thái này giống như khi chúng ta vì một cảm giác nào đó, chúng ta siết chặt nắm tay, nhưng tiếp theo, khi cảm giác ấy được hóa giải, chúng ta buông thả nắm tay ra, cho các ngón lơ lửng, trở lại vị trí tự nhiên lúc trước, không bị một dư lực thân hay tâm nào ảnh hưởng hết.

2/**Trường hợp thứ hai** (cho người thuần thực), gọi là “**thở niệm tâm xả**”, dùng thiền ngữ và hướng dẫn thâm rằng : Hít vào niệm chữ «**TÂM**». Hành giả tập trung cảm giác để nhận biết hơi thở vô, rõ ràng vào *toàn thân*, và tiếp theo chú ý nơi «sắc tâm» (Hadayavatthu=quả tim), cảm giác biết nhịp tim đập. Rồi thở ra niệm chữ «**XẢ**». Hành giả để tâm tươi tỉnh, thư thả “**tiển**” tất cả hơi trong ngực, bụng, hay nói chung là *toàn thân* ra khỏi khí quản. -Nghĩa là tâm thức hành giả trong khoảnh khắc ấy, không còn câu hữu với thân cũng như ý, trong việc vận dụng thả hơi ra nữa.

-Cặp thiền ngữ «**tâm-xả**» duyên theo *pháp hành*, đi suốt hai chiều **vô** và **ra** của chu kỳ hơi thở. Cảm thức của hành giả trong pháp hành này cần rõ rệt, không nên lẫn lộn. Vì vậy, người mới bắt đầu (hay sơ cơ trong trường hợp thứ nhất), mà không kiên nhẫn, bỏ tiệm tiến, dùng ngay cặp chữ Thiền Ngữ “**Tâm Xả**” của trường hợp thứ hai (thuần thực), thì thoát tiên họ cảm thấy dường như “làm được” nhưng về lâu về dài, chắc chắn sẽ gặp trở ngại.

Đối với người mới hành, chúng tôi đề nghị nên bắt đầu bằng hướng dẫn và dùng «*thiền ngữ*» ở trường hợp thứ nhất ! Tu thiền là tạo tinh thần an tịnh, không vội vã !

Cần nhấn mạnh thêm rằng : Thiền ngữ ở đây chỉ là trợ duyên cho pháp hành, chứ ***thiền ngữ không thể thay thế pháp hành***. Do đó, không nên «tụng» thiền ngữ cho nhập tâm, rồi tưởng là mình «hành thiền». -Mà một cách khác, khi hành thiền là «*chú tâm*» trên hơi thở, chứ không «chú tâm» trên thiền ngữ. Còn «vai trò» thiền ngữ chỉ là để *nhắc tâm làm việc đó mà thôi*. ***Nếu tâm cứ «cột chặt» vào thiền ngữ, mà không duyên theo hơi thở, thì hành giả sẽ thất bại, có khi còn bị vọng loạn, lạc đường nữa.***

Trên đây chỉ là sự trình bày đơn giản, *kinh nghiệm* khiêm nhượng cá nhân, quý vị nào đã quen dùng đề mục khác, nhận thấy đề nghị của chúng tôi không thích hợp, thì đừng áp dụng, và cũng đừng so sánh, hay thắc mắc. Mục đích của chúng tôi, không phải là phổ biến phương pháp hành thiền của mình, mà là khuyến khích chư đạo hữu, cùng nhau thực hành *Như Lai Thiền Pháp*, mà *Thiền Tức Quán* được xem là pháp nòng cốt của Phật Tổ Thích-Ca Mâu-Ni.

Gọi là «*kinh nghiệm cá nhân*», vì nó vốn hạn chế, và ước định, không thể thoát ra ngoài lãnh vực tương đối, hay lý thuyết mà thôi. Lý thuyết thì khó diễn tả đúng giá trị thực hành. Còn «***thiền pháp chân thực***» thì không thể giản dị, xuyên pha nói ra được, vì thật ý trong đó rất dễ bị hiểu lầm ! Chỉ khi nào thuận duyên, hành giả có sự cùng *thực hành*, và *thân cận* giữa người đi sau với người đi trước, một cách thanh

tịnh, thì «*chứng nghiệm chân thực*» mới có thể tương đối «chia xẻ» cho nhau được.

Vì hơi thở luôn luôn nằm trong nhịp sống từng giây đang diễn ra, nên pháp thiền này cũng gọi là «**thiền định**» **trong hơi thở hiện tại**. Nhưng cái ***linh diệu*** của nó, là khi đã hoàn toàn thuần thực, nó sẽ trở thành **minh sát** (hay “***thông kiến***”=Vipassanà), tức «nó» giúp hành giả thấy rõ các *biến hành thể xác* (nhịp sống tế bào trong thân), cùng biết rõ các *biến hành thọ cảm* trong tâm, nên tiếp theo, «nó» (*tâm định trong hơi thở*) tự có khả năng ***chiếu soi tận cùng*** nữa. Nghĩa là thiền giả ở kết quả đó, sẽ ***biết rõ mọi cảm và thọ trong thân, cũng như trong tâm, ngay giây phút hiện tại***.

Từ đó hành giả thường xuyên *chứng thực* các biến dịch của sự sống, theo từng hơi thở vô ra, theo từng sát-na hóa hợp (khana), nhất là thiền giả chứng đắc pháp ***sinh diệt (vô thường)*** của những tế bào trong thân thể, một cách *trực nhận*, chứ không phải ý thức qua sách vở, lý thuyết.

Chứng đắc pháp ***vô thường*** rất ráo, nơi bản thân mình rồi, thì tâm linh sẽ không còn bám víu vào cảm thức của nhục thân mình nữa, và nhất là *không* chạy theo **nội hay ngoại vật, rồi chấp thọ giác, gọi là ta, là của ta nữa**. «Tâm linh» hành giả nhờ đó ***sẽ định tĩnh, chánh niệm, trực xả, vô biên, và thanh thoi***. Thiền ngữ gọi phẩm cách này là “***Hiện Tại Lạc Trú***”.

Như kiến giải kinh đã nói «Đắc được pháp sinh diệt nội thân tức là *thấy đạo giải thoát, thông hết vạn pháp*».

Và để giúp gợi ý thiền pháp, “*hòa hợp*” **thân** và **tâm** vào nhịp sống *thể xác lẫn tinh thần*, bằng hơi thở, chúng tôi xin đề

ngợi quý vị, dùng **hai bài quán niệm** trợ duyên, theo ngôn ngữ chế định, sau đây :

- Bài thứ nhất trước khi hành thiền, và
- Bài thứ hai sau khi xả thiền



Bài thứ nhất

Quán Niệm Về Tứ Đại Tâm Thiền

(Tứ Đại ám chỉ đất, nước, lửa, và khí hay «gió»)

(Còn Tâm Thiền gồm cả ba thời : Quá khứ, hiện tại, và vị lai)

Sắc thân và tâm này,

Bây giờ và ở đây.

Quá khứ hòa thực tại,

Cùng tương lai hiện bày...

Hít vào, ba thời đến,

Thở ra, ba thời đi.

Cuốn trôi theo dòng mệnh,

Luân, hồi... chẳng khác chi ?

Đất vừa là xương thịt,
Đất cũng là vật ngoài.
Đất muôn ngàn hình tích,
Cứng mềm, cảm xúc thôi.

Còn cảm xúc, có đất,
Hết cảm xúc, đất tan.
Xúc nhận ra thể vật,
Và đồng nghĩa không gian.

Nước hiện ra sông biển,
Nước cùng khắp ta bà.
Nước thành khí là biển,
Khí đọng, khói sương sa.

Mây mưa là dấu nước,
Sông biển ấy dạng hình.
Nước vừa khô vừa ướt,
Trượt lên các sắc tình.

Lửa gồm cả nóng lạnh,

Nóng do lửa đã đành.
Lạnh cũng là lửa tạnh,
Lửa biến, sắc tịnh sinh.

Ngọn đèn, lửa xuất hiện,
Bóng tối, lửa ẩn mình.
Tìm đâu nguồn hỏa tuyến ?
Gốc từ chỗ vô minh !

Gió chính là không khí.
Tĩnh hay động vô chừng.
Động, duyên hành vô tỷ.
Tĩnh, luân nghiệp cáo chung.

Hơi thở là khí dịch,
Như mọi vật hợp tan.
Thở vào, thân kích thích,
Thở ra, thân suy tàn.

*Tứ đại vốn không sinh,
Tứ đại vốn không diệt.*

*Cả bốn hằng lung linh.
Bất khả tư nghĩ, thuyết.*

Tâm ngừng vương danh sắc,
Tâm đoạn trừ ngã si.
Tâm thoát ly sáu mặt¹³,
Tâm tự tại tức thì.

*Không chấp vào sống chết,
Chẳng vướng trong nhị biên.
Có và **không** chứng thiệt,
Qua “Tứ Đại Tâm Thiền”.*

TL.

Paris, một ngày được soi sáng, năm 2005

¹³ Sáu mặt : Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức.



Bài thứ hai

Quán niệm về Pháp Luân Lưu Vô Ngại

Lá rụng, nước mây bay

(Tất cả là hiện tại)

Trong chiếc lá vàng rơi,
Cũng có lời Phật dạy,
Rằng “lá và nước trôi,
đôi bên chẳng khác vậy”.

Lá úa rơi nhẹ nhàng,
Nước trôi êm, thoải mái.
Lá nương gió thoảng ngang,
Nước xuôi nguồn chảy mãi.

Lá mọc cành thêm tươi,
Cành không mừng phiền toái.

Lá rụng, cành “mỉm cười”,
Chẳng âm thầm ái ngại.

Giọt mưa rơi trên lá,
Lá thêm xanh sắc màu.
Giọt nào rơi đất hạ.
Lá nhận giọt mưa sau.

Nước cùng lá không hẹn,
Là sẽ lại gặp nhau.
Nhưng trên đường ra biển,
Nước chở những lá nâu.

Thân lá rửa thành đất.
Nước khô, biến thành mây,
Rồi tưới lên vạn vật....
Lá, nước lại “sum vầy”.

Kim đồng hồ đi tới.
Giây, phút, rồi ...đến...giờ.
Sáng, trưa, chiều, và ... tối.

Hiện tại, hiện tại thôi !

Cây có thân để gãy.

Cành có lá để rơi.

Nước có dòng để chảy.

Mây có gió để trôi.

Lá mọc trong hiện tại,

Xanh um và nhất thời.

Rồi lá úa..., không ngại !

Lá, cành luôn thanh thoi.

Nước nào tạnh cũng mát,

Nước nào cũng thành hơi.

Dạng nào nước cũng sạch,

Mát và sạch muôn đời.

Ngàn năm lá vẫn rụng.

Ngàn đời mây vẫn trôi.

Vạn vật không lung củng.

Qua chu kỳ luân hồi.

Người học Phật biết lá,
Nằm trong đất, trong cây.
Biết luôn cả nước đã,
Nằm trong đám mây bay.

Thấy sao thì biết vậy.
Đừng chấp nhất lời thôi.
Lá rụng, nước luôn chảy.
Trước, sau... chỉ hiện thời.

Tất cả là thực tại.
Tất cả là mọi nơi.
Xa hay gần **vô ngại**.
Tuệ giác nở đây rồi.

TL.

Ivry/Seine, một ngày được soi sáng, năm 2006





Hơi thở và chiếc lá

Tôi lặng nhìn chiếc lá
Trên cành thoáng đu đưa,
Tự nhủ thầm : chẳng lạ
Ấy do... ngọn gió đùa.

Tôi lắng nghe hơi thở
Ra vào phổi và thân.
Mũi là thông quan nhỏ
Giữa tâm và khí trần.

Khí trần vô hình sắc
Nhưng cảm xúc qua da.
Đến, đi... muôn ngàn cách
Nó là “phong đại” mà.

Khí cộ qua một chất
Đặc, lỏng, hay vi phân.
Làm môi trường tương tác
Tự biến dịch, xoay vần.

Xúc chạm sinh “nhiệt” lượng
Co giãn, lẫn trọng khinh.
Cực ly, và cực chương
Thường, đoạn¹⁴... bao tiến trình.

Đất, nước, lửa, và gió
Tên đặt của nhân sinh.
Đến, đi, không rồi có

¹⁴ **Thường, đoạn** là 2 kiến chấp : a/Thường kiến, khi chết, xác thân hoại, nhưng linh còn hoài, bất biến. b/Đoạn kiến, chết là hết, không còn hồn thức gì cả.

Vô minh, khởi vô minh.

Tứ đại không sinh diệt
Phi tướng, phi tánh linh.
Vừa giả cũng vừa thiệt
Hữu hình lẫn vô hình.

Chỉ có sắc và tướng
Hằng thay đổi luôn luôn.
Phàm tâm khi mắc vướng
Thì khổ vui muôn vòng.

Chấp thân là tù ngục
Bỏ thân, ấy tự do.
Hữu thân, tâm như đục
Vô thân, giác đến bờ.

Chấp ngã, nghi, cấm thủ¹⁵,
Ba lậu ngăn thánh lưu.

¹⁵ Ý nói diệt được 3 kiết sử đầu, là ngã chấp, hoài nghi, và mê tín (giới cấm thủ), thì đắc được Tu Đà Hườn đạo, nhập vào Thánh Lưu, giải thoát, trong vòng 7 kiếp.

Diệt được ba : **lạc trú**,
Thất lai đạo vô ưu.

Không tìm Phật, thấy Phật,
Qua sắc tướng hiện ra.
Nhưng chấp vào thì trật,
Đó là Phật mơ mà.

Thở vô... rồi ra : **xả**,
Thanh khí vốn không mê.
Thông thương muôn vạn ngã,
Lối đi cả lối về.

Xem kìa như chiếc lá,
Sống nhờ khí tự nhiên.
Lá dù...già, úa, rã...
Vẫn không ngại ưu phiền.

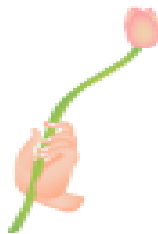
Hơi thở là tất cả,
Tịnh trong đó, **niệm thân**.
Sẽ đến gần Thánh Quả,

Tiêu cái khổ xa gần.

*Xin đừng xa hơi thở,
Trong kiếp sống đầy vui.
Ai chung đường với nó
Nhận ra mối luân hồi.*

TL.

- Pháp quốc, ngày 06/12/2006



Căn-Trần-Thức

và

NHỊ BIÊN

Tôi ngồi trong nhà cỏ,
Khép cửa, kéo các phenh.
Mọi vật liền mờ tỏ...
Nhưng âm thanh vẫn “bền”.

Tiếng động xa... nghe nhỏ,
Tiếng động gần... lớn hơn.
Tất cả gồm đủ cỡ...
Làm nhĩ thức bồn chồn.

Tu thiền, tránh nhìn sắc.
Nhưng qua ngõ âm thanh.
Do người và vật phát,
Thường xuyên bị “ồn” hành !

Cục gòn... không ngăn hết.

Dù tai bể cả hai.
Vẫn còn “âm” nội kết...
Nghe ù mãi trong ngoài.

Rồi lại đến cái mũi
Có bao tử, «đồng minh».
Khi còn cào... giục, xúi...
Mũi tìm kiếm “hương bình”.

Dầu thơm trên vật chất,
Thì tùy hạng hèn sang.
Kẻ nghèo thiếu tiền nhất...
Nhiều khi lại ít màn.

Nhưng mùi ngon ẩm thực,
Là khứu giác dính ngay.
Khi cơn đói chưa dứt,
Khó làm sao chế tài.

Bao tử giục hai ngả
Cả mũi lẫn lưỡi mê...

Kìa mùi thơm ngon quá
Miệng... nước miếng tràn trề.

Nhắm mắt lâu... không được.

Tự động mở mí ra...
Xem vật gì phía trước,
Theo “bản năng” ấy mà !

Chợt thấy một hình thái...
Ngẫu nhiên chạm vào thân.
Duyên dáng và mềm mại,
Tâm ý liền bản thân...

Ngũ trần là năm cảnh.
Ngũ căn ấy thông quan.
Nếu... “**thức**” không là... “tánh”
Tìm đâu “**Ý**”, -để bàn ?

Bình tâm thử tìm hiểu
Thức tánh “thường” hay không ?
Nếu “không”, -cái gì “**biết**” ?

Khi duyên hợp xoay vòng !

Duyên...hợp tan, thay đổi
Thì “**biết**” cũng... “**đổi**” theo

Có gì mà cứ chối :

Thức chỉ là bọt bèo ?

Giả sử không có thức,
Chỉ có...“cảnh” qua “căn”...
Chạm vào “thần kinh lực”...
Vậy máy “**suy nghĩ**” chẳng ?

Người chẳng phải là máy.
Dù máy **tinh** đến đâu.
Có từ trường chuyển chạy,
Với “điện tử” trong “đầu” !

Máy nào biết suy nghĩ,
Chẳng cảm xúc phân ly.
Máy chỉ thu như thị...
Những gì người ta ghi.

Còn con người thì khác.

Thay đổi vì tâm tham.

Rồi những gì tạo tác.

Người biết là mình làm.

Máy móc thì không vậy.

Cũng có “cảnh”, “kinh”¹⁶, “căn”.

Nhưng vô “**thức**”, chẳng “**thấy**”,

Nhân quả, pháp công bằng !

Tin “**duyên hợp... sinh thức**”.

Là “duy vật” đó đa !

Ấy vốn cùng một mức

Với “đoạn diệt”, kiến tà.

Đạo Phật không duy vật.

Cũng chẳng phải duy tâm.

Trung dung là pháp thật.

Tránh mọi **tư duy** lầm.

¹⁶ “Thần kinh” dĩ nhiên không có trong một bộ máy còn chạy, nhưng ở đây ám chỉ mạch từ trường, dây máy chạy bằng điện tử, ví như thần kinh trong con người.

Chưa đắc được Phật quả.
Chớ bàn đến thánh tâm.
Dù kinh luận tạc dạ.
Cũng chỉ hiểu *nghĩa phạm*.

Nghĩa thánh chẳng trong sách.
Nghĩa thánh ở pháp hành.
Chứng rồi, không biện bạch.
Đắc rồi, hết loanh quanh.

Tư duy, suy vô ích,
Giữa hữu ngã, bất vi.
Giữa Niết Bàn “tịnh tịch”
Vớ... tam giới, ba thì...

Giữa vô thường, vĩnh viễn,
“Sắc có” và “sắc không”.
Giữa sinh tử : *hiện, biến*...
Sống cùng *chết* xoay vòng.

Hằng ngày nghe “nói pháp”

Soi sáng tương đối thôi.

Chớ vương vào hỏi đáp...

Ngôn ngữ lệch toi bời.

Tôi ngồi trong nhà nhỏ.

Khép cửa, che các phen.

Năm căn “vô tư” mở

Đón pháp *giải* nhị biên¹⁷.

Biên này luôn bế tắc.

Biên kia cũng thế thôi.

Pháp XÁ là vương mắc.

Là hạnh phúc muôn đời.

TL.

22/12/2006

¹⁷ Nhị biên tức là luôn luôn có hai bên, song đối, tượng trưng bằng hai từ ngữ, hay hai quan niệm nghịch chiều, phản nghĩa, để đối đãi, phản xử, khắc ứng nhau, nhiều khi dẫn đến xung đột trầm trọng. Chẳng hạn như : chánh/tà, phải/trái, trắng/đen, thuận/nghịch, chủ/khách, cao/thấp, thiện/ác, khinh/trọng, sang/hèn, tiểu/đại, v.v... không thể nào kể xiết !



TỰ TẠI
như
Cây, hoa, lá

Lá non thành lá xanh,
Lá vàng rồi lá rụng,
Hay nằm lơ lửng trên cành...
Chẳng có gì lung củng.

Tất cả là tự nhiên,
Tất cả là tịnh XẢ,
Tất cả hăng vô biên,
Tất cả... thật và giả.

Cây nào mà không lá,
Lá nào mà không cây,
Cây có nhựa nuôi lá,

Lá rã... bón cây gầy.

Nhưng cây, vẫn thanh thản,
Và lá nhẹ nhàng bay,
Trước cuồng phong, thác loạn,
Chia ly lần... sum vầy.

Có cây là có lá,
Cây mọc, lá hiện ngay,
Lá che cây... nắng hạ,
Cây nâng lá ngày ngày.

Đêm về...lá dinh dưỡng,
Cho cây ả²n linh quang.
Bóng đen nhòa sắc tướng,
Do hồng ngoại lan tràn.

Lá thường hiện ra trước,
Hoa theo đó... đến sau.
Lá rơi, đê² hoa đư²ợc,
nở tươi, “khoe”... sắc màu.

Như cảnh mai, xuân đến...

Mất... lá để còn... hoa.

Không âu sầu *bạc mệnh*

Đầu xuân *rụng* trước nhà.

Hoa được đòi *yêu trọng*,

Lá bị *vắt* bên đường.

Nhưng hoa và lá cộng,

Thành...*hoạt cảnh phong sương*.

Hoa héo tàn...đào thải,

Xác lá sẽ “*liệt*” hoa.

Để *tan* theo giòng chảy,

Của “*biến hiện*” bốn mùa.

Hoa *hôi*, lá chẳng ghét,

Hoa *thơm*, lá chẳng thương.

Hoa lá cùng *một nét*

Vẽ bức tranh *vô thường*.

Cây, hoa, lá... từ đất,
Vươn lên giữa không gian.

Khi chu kỳ hoàn tất,
Thì hòa vào địa đàng.

Những gì trong hoa lá,
Cũng có khắp mọi nơi,
Trong biển, sông, núi đá,
Lẫn... động vật luân hồi.

Tất cả cùng một “gốc”,
Tất cả tứ đại “sinh”.
Chỉ khác nhau vận tốc,
Qua thời gian định hình.

Nhà Phật gọi **sắc pháp**.
Hằng thay đổi, tương luân,
Kéo, lôi, thành... phức tạp,
Cho **danh pháp** xoay vần.

Nếu chẳng vương danh : **xả**.

Không theo thuận, nghịch... **hành**.

Hợp tan như CÂY, LÁ,

Thì TỰ TẠI thiền sanh.

Tự tại thường **thực chứng**.

Không kẹt giữa các bên,

Không nhị biên lơ lửng,

Thanh tịnh sẽ triền miên.

Cây, hoa, lá...TỰ TẠI...

Là hình ảnh *bạch liên*.

Chẳng màu, **chẳng** sắc thái.

Còn đâu mạch ưu phiền.

“Niết Bàn” là “**chẳng**” ấy,

Khó ngôn ngữ nào thông.

Chẳng buông, cũng chẳng lấy,

Thanh tịnh giữa VÔ THƯỜNG.

TL.

- Pháp Quốc 12/01/2007

Vô thường, chân vọng,
PHÁP XẢ,
ĐỊNH TÂM và QUÁN SÁT

(Cảm hứng khi nghĩ đến Pháp Giới Nhị Biên)

Hoa không nở,
thì vườn chẳng đẹp...
Gió không lên,
ai ép thông reo ?
Nở rồi, hoa tự mình... “teo”.
Reo rồi, thông rũ,
chẳng đeo... cái “buồn” !

Đó chính thị :
thông thường vạn vật.
Đã bắt đầu,
tất phải cáo chung.
“Vô tâm” trong cảnh “*tương phùng*”...
Có chi mà gọi :

“khô”... cùng... “phôi pha”... ?!

Luật vô thường,

chính là *cái giá*.

Đề muôn loài...

“khai phá” hiện sinh.

Nước kia... có đổi dạng hình,

Thành mây... thì... mới,

tươi “xinh” đất trời.

Kìa đứa bé...

chào đời đỏ lói.

Phải lớn dần...

giữa cõi thế gian.

Biết thương, biết ghét rõ ràng,

Đề mong nhận thức :

hợp tan, chính tà.

Vô thường ấy...

đích là *dịch biến*.

Đổi thay hoài...

cho *tiến* thêm lên.

Sương gù **nguyên trạng** buồn tênh...

Nằm ý một dạng,

“Chênh vênh” đọa đày !

Luật vô thường,

-xưa nay vẫn thế !

Nó “toàn năng”,

-chẳng nề kiêng ai.

Gieo nhân, duyên kết, an bày :

Chu kỳ nghiệp quả,

trả vay... xoay vần.

Tâm **tịnh xả**,

thì thân *hành thiện*...

Chánh niệm là...

“*điều khiển*” tử sinh.

Tránh xa hai cực vô minh :

Gọi “*chân*”, gọi “*vọng*”...

chống kình phân vân.

Bỏ “*hư vọng*”,

tìm “*chân*” : chọn lựa.

“*Thích*”... để rồi...

“*chán*” nữa về sau...

Ghét thương, *thằng thức* hai đầu,

Xoay qua, trở lại...,

trước sau cột chù.

Vướng “*chân, vọng*”,

đeo cùm ràng buộc.

“*Vọng*” và “*chân*”,

vốn *chước* đồng thau.

Cả hai *cố chấp* như nhau :

Cả hai ô nhiễm,

trộn bầu nhân tâm.

Chấp «*chân*» ấy,

lạc làm sâu thẳm.

“*Chân chấp*” là...

căn “*ám*”¹⁸ tái sinh.

¹⁸ “*Ám*” cũng còn gọi là “*Uẩn*” (toàn bộ ngầm chứa ham muốn, tạo ra luân hồi), tiếng Phạn gọi là Khandha.

Say “*chân*”, mơ cái “siêu hình”

Nó ngằm trợn uẩn,
đề khuynh¹⁹ luyến trần.

Trong phàm tuệ,
“*chân*” hằng lừa gạt,
Bịa ra rằng :

“Chân” sát si ma...

Xung tên là “*chánh*”, diệt “*tà*”

Mạo danh “*nguyên tánh*”,
cũng là, tử, sinh (?!)

Luật vô *thường* :
có hình phải *biến* !
Biến thành già...

là *chuyển hóa* thân.

Hóa thân tu bổ “căn nhân”,

Luân lưu tiến mãi...
đến gần “*giác thông*” !

¹⁹ **Khuynh** là khuynh đảo.

“Giác thông” ấy,
giải vòng ô trược,
Chẳng còn trong
chấp trước nhị biên.

Xóa biên thì *hết ranh phiền* :

Không chân, không vọng...

“tịnh liên” nở hoài.

**

Theo đạo Phật,
chấp *biên*²⁰, thì lạc !

Chớ tưởng rằng

“*Đại*” khác “*tiểu*”²¹ đa.

Càng “*to*” cố chấp càng sa,

Trầm luân càng *khó*

thấy đà “*sắc không*”.

Còn... “*tiểu*”... chấp :

khó hòng giác ngộ.

²⁰ “**Hai biên**” ám chỉ Phật Giáo Nguyên Thủy **bị** chia làm 2 phái “Đại thừa” và “Tiểu thừa”. Mỗi bên tự cho mình là hạng “nhất”, rồi bảo thủ, *bênh vực danh nghĩa*, nhiều khi tranh giành ảnh hưởng (quyền lợi) nói xấu lẫn nhau.

²¹ “**Khác**” với ý nghĩa mập mờ, cho rằng “đại thừa”, thượng trí “xe lớn chở nhiều”, “tiểu thừa”, hạ trí, “xe nhỏ chở ít”. Xe giác ngộ không có nhỏ lớn !

Hãy luôn luôn
tìm ngõ tiến lên.
Chặt đi thiên kiến *hạnh, tên*²²,
Thành vô biên kiến...
*vượt trên*²³ chánh tà.

Minh Sát Tuệ...
“*trên*” mà *vượt* ấy.
Chẳng vướng vào...
trong bầy “*lướt qua*”.
“Tròn tu” là giữ tối đa,
Những lời Phật dạy,
không đà dễ duôi.

Hành kinh luật,
“*nghiệm mùi*” phạm hạnh.
Chẳng tuyên xưng,
tả cảnh siêu nhiên.

²² **Hạnh, tên** : phân biệt “*hạnh tu*” cao thấp, hay *tên* gọi “chánh truyền” tốt hơn “lai căn”.

²³ Lướt hay vượt “**trên**” chánh tà : Khả năng *nhìn vượt trên biên kiến*, không ở trong khung, không bị nội tâm và ngoại cảnh chi phối, tiếng Phạn gọi là Vipassanā (Minh sát). Minh sát còn có nghĩa là “nhìn thấu qua”.

“*Biết tâm*” qua pháp tham thiền.

Không qua biện bác,
thâm uyên tuệ phàm.

Lấy *định lực*,
để làm *minh sát*.
Chẳng cầu nhanh
xóa bậc leo thang.

Định chưa ?-mà bỏ sang hàng,

Niệm theo cảm thọ,
Hành trang có gì ?

Định Minh sát,
là khi *hơi thở*,
được song hành,
với trí nhớ ta.
Niệm thân, từ ấy nhận ra.

Niệm thọ... qua *thở*,
cũng là thâm sâu.

Thức của người

nhập “*câu định tức*”²⁴

Len lõi dần...

tận mức thịt da...

Thấy thân từng mỗi sát na :

Tế bào sinh diệt,

để mà *niệm tâm*.

Thấy thực sự,

chớ làm “hiếu” thấy...

Thấy *trong* thân,

lẫn thấy *ngoài* da...

Hết dùng son, phấn, lược, là...

Điềm tô vô ích,

phí đà thời gian.

Chứng vô thường,

phá tan si chướng.

Trực nhận ra

“ngã tướng” do đâu :

Truy nhân duyên tới khoen đầu²⁵.

²⁴ ***Định tức*** là định trong hơi thở : ***Điều tức Định tâm***.

Không suy, không luận,
hết mâu thuẫn nghi.

Ấy niêm Pháp,
khó chi bì kịp.
Hữu hay Vô,
cái “kiếp ngã” này.
Thành, tan, biến, hiện... vùn xoay,
Bọt sương, đụn cát,
phô bày gió đông.

Thân chứa đựng :
những dòng máu, thịt,
Bọc bằng da,
xương khít màng gân.
Luôn luôn xung khắc bụi trần.
Một vi trùng đủ...
phá thân tan tành.

Luật vô thường

²⁵ **Khoen** ám chỉ “*khoen mở đầu*” 12 nhân duyên.

tháo banh ngã tướng.
Chẳng có gì,
sao vương hợp tan ?
Đề cho khổ não lan tràn,
Tham sinh, úy tử,
miên man luân hồi !

Hãy quay lại,
tuyệt vời **pháp xả**.
Của Phật Đà,
đã bá cáo ra :
Rằng “Ta” nếu thật thương “Ta”.
Hãy mau phá chấp,
hủy “nhà” nhị biên !

TL.

- Pháp Quốc 16/01/2007



Chánh niệm

Thế nào là *chánh niệm* ?

Là giữ tâm vô *nhiễm*

Bởi cảm thọ chủ quan

Gạt *ghét, thương, vọng* chiếm²⁶

Khỏi ý tưởng liên hoàn.

Chánh niệm vào *hiện tại*

Là tâm trong trạng thái

Chẳng chấp nơi pháp hành

Đề thuận nghịch tự giải²⁷

Theo vô thường, tương sinh.

Chánh niệm ví như *đất*

Hằng tàng chứa vạn vật

Dơ sạch, giả biến thôi

Và... trước, sau, còn, mất

²⁶ Ý nói tâm con người thường xuyên bị ghét, thương, vọng tưởng chiếm đóng.

²⁷ “Tự giải”, ám chỉ pháp vô thường không cho phép 2 trạng thái hài lòng (thuận), và bất mãn (nghịch) còn hoài. Sự hài lòng nào kéo dài cũng thành nhàm chán, còn bất mãn một thời gian thì người ta quen đi, rồi nó sẽ bị pháp vô thường hóa giải.

Đất “hỷ xả” muôn đời.

Chánh niệm như giòng sông

Luôn đổ ra biển rộng

Khúc sâu hay khúc nông²⁸

Nước mãi xuôi nguồn sống

Xóa tan cạn, khai thông...

Khi niệm mà vương tánh²⁹

Thì lậu hoặc phát sanh

Chân pháp khó thực chứng

Tuệ “giải xả” bất thành³⁰

Vô minh hoàn vô minh.

Chánh niệm phá huân tập

Đập tan màn cố chấp

“Ý” tự do, trong ngần

Không mắc pháp, tướng, vật³¹

²⁸ Nông tức là cạn.

²⁹ Vương tánh : Đeo vào tâm thành quả tốt hay xấu của niệm.

³⁰ “Giải Xả” : Xả bỏ và hóa giải.

Tiêu dần nghiệp làm nhân³².

Khi đi, đứng, ngồi, nằm...

Nếu tâm hồn thanh thoi

Trong nhịp thở thực tại,

Không tiếc, mong xa vời³³

Thì chết hết đọa lại.

Và ấy là siêu độ,

Là vượt qua biên khổ.

Cứu cánh của Phật gia,

Quả của **chánh niệm** đó !

T.L.

- Ivry Sur Seine 07/04/2007

³¹ Pháp là cái biết, Tướng là hiện thân của cái biết, Vật là ngoại vật, hay khung cảnh xung quanh.

³² Nghiệp làm nhân : Nghiệp dẫn đến tái sinh.

³³ “Tiếc” ám chỉ tất tưởng nhớ đến chuyện quá khứ, “mong” tức là mơ vào tương lai, điều chưa đến.



Hãy xả khi nói Pháp

Hãy nói Pháp,
vì thiện tâm chia sẻ.

Điều nào cho là
soi sáng mà thôi.

Không nói Pháp
để cầu người khen, nể.

Ai không theo,
sân hận nổi tôi bời.

Nhị biên chấp
là cái vòng ràng buộc.

Phe ta bên này,
phe ấy bên kia.

Mọi thiên kiến
đều gia tăng ngã trước.

Tranh hơn thua,
lẩn quẩn chuyện phân chia.

Khi vướng chấp
cái gì mình cũng nhất.
Thầy tỏ mình...
học thuyết, lẩn thân nhân.

Cách ăn nói :
“Kiểu ta là theo Phật”.

Ai khác ta,
ấy sa đọa muôn phần.

Đạo Phật vốn
nằm trong *chân xả giác*.

Giác là... tìm...
soi sáng, hướng lên cao.

Còn chấp thủ,
kéo tâm vào nẻo lạc...

Chấp càng sâu,
hố thiên kiến càng đào.

Khiêm cung đề

thực hành tròn hạnh XÁ.

Chứ chẳng nhằm...

có “phẩm hạnh” cho ta.

Vì “phẩm hạnh”

là gia tăng bản ngã.

Mong người khen

là đạo đức kiêu sa.

Khi nói Pháp,

biết rằng điều đáng nói.

Sẽ tùy duyên

có kẻ hợp người không.

Hợp thì tốt,

không thì nương pháp thoại.

Bàn luận nhau,

soi sáng, chói hận lòng !

XÁ tịnh pháp

bằng tâm hành tha thiết.

Tuy xả phàm,

nhưng cũng được bình an.

Còn *Thánh Xả*,

ngày sau tâm sẽ biết.

Vượt bờ trên,
tâm xả mới vẹn toàn.

Lời phàm nói...
pháp soi tâm thể tục.
Khoan bàn lên...
Thánh đạo, khó dung thông !
Tâm chân thật
là tâm thường hạnh phúc.
Theo Phật ngôn,
thuận nghịch hóa như không.

Xóa định kiến
là pháp cao siêu nhất.
Hết phân *ranh*
thì mới chúng vô *biên*.
Ranh còn đó
mà tưởng mình đã thoát.
Chỉ là tâm phàm,
nói chuyện thiên tiên.

Hành Pháp Xả
là tu điều trước mắt.
Ở đây, bây giờ...
chẳng hướng đâu xa.
Vì quá khứ...
và tương lai xa lắc...
Trong phút giây này,
phải phá biên ra.

Hãy nói Pháp
trong tinh thần thuận thảo.
Mục đích thanh cao
soi sáng mà thôi.
Pháp nói được³⁴
là Pháp không hoàn hảo.
Pháp tương quan
để tiến hóa muôn đời.

Pháp tuyệt đối
là Pháp không thể thuyết.
Trong Thánh Nhân,

³⁴ **Pháp nói được** là pháp tương đối, hay do công ước loài người đặt ra. **Phật giáo gọi ấy là pháp chế định**, hay tục đế.

hằng thanh tịnh mà thôi.

Chưa đắc Thánh
mà thao thao bất tuyệt.

Vọng tâm tư...
và lạc lối cho người !

Nhớ Đức Phật,
nén hương lòng xin thấp.

Tôn danh Ngài,
nguồn *Pháp Xả* nơi nơi³⁵.

Lời Phật dạy
như quang minh cùng khắp.

Niệm Xả thôi,
diệu dụng đáng lưu đời.

T.L.

- Ivry Sur Seine, 24/05/2007

³⁵ *Xả ở đây ám chỉ không chấp vào một biên kiến nào cả.*



Nụ cười trên tượng Phật

Tôi nhìn một tượng Phật
Trang nghiêm nơi bàn thờ,
Nụ cười tươi, hiền... thật
Như hoa nở... trong thơ.

Nụ cười không kiêu cách
Đầy hỷ xả, thanh bình,
Vô ngã và tẩy sạch
Những tự hào nhân sinh.

Tượng tuy bằng... gỗ, đất...,
Hoặc đắp bởi “xi măng”,
Hay... dẻo từ bảo thạch

Vàng đúc trộn... đồng đẳng³⁶.

Tượng vốn là vật chất,
Không có cảnh, tâm, căn...³⁷
Nhưng kinh Phật thường nhắc
Ấy pháp Xả vĩnh hằng.

Vật chất thuộc tứ đại³⁸,
Không giảm cũng không tăng,
Nhưng hợp thành “tượng”, lại...
Vẫn chịu luật thăng trầm.

Khi tượng được sùng bái
Lần lúc bỏ hoang lâm,
Mặt tượng vẫn “tự tại”
Chẳng lộ nét thương tâm.

Tượng Phật cười thoải mái

³⁶ “Vàng đúc trộn **đồng đẳng**” : Người xưa thường cúng các bộ đèn làm bằng đồng, để trộn với vàng... đúc tượng Phật.

³⁷ “Cảnh” là ngoại trần. “Tâm” là tâm thức. “Căn” là các cảm quan.

³⁸ Tứ đại : Thổ, thủy, hỏa, phong = đất, nước, lửa, gió (Có sách gọi là khí, thay vì gió).

Chẳng phức tạp, thâm trầm,
Tượng trưng cho vô ngại
Tâm vật dứt mê tham.

Tượng Phật không “tiểu”, “đại”³⁹,
Nét từ bi vẫn kham
Tỏa ra viêng đôi mắt,
Xoa dịu mọi buồn than.

Kẻ đúc tượng là Việt,
Tượng Phật nét Việt Nam.
Người làm tượng ở Thái,
Tượng Phật ấy Thái Lan.

Vật chất không biên giới,
Tứ đại chẳng ngay gian.
Chỉ tâm chấp hẹp, gọi
Và phân biệt đa đàng.

³⁹ Phật giáo ngày nay nói chung, bị chia làm hai khuynh hướng, “tiểu thừa” và “đại thừa”. Từ đó, có hai hình thức tượng Phật : Tượng Phật đại thừa (áo hở cổ, có chữ «vạn»), và tượng Phật tiểu thừa (Y kín cổ hay hở vai). Khi chấp rồi thì cả khối người xưng là Phật tử, nhưng không ngừng chia rẽ.

Hỏi xem tượng trực đối⁴⁰,
Có gì trong đó chẳng ?
Kìa nụ cười không đối,
Tâm người thấy hoa thăng.

Thăng hoa là mở lối
Cho thiện pháp thường tăng.
Tuy tượng cười, không nói
Nhưng ngụ ý siêu sanh.

TL.

19/09/2007



⁴⁰ Tượng trực đối : Tượng đối diện trước mặt.



Sen trắng

Giữa hồ cỏ dại
Có ba đóa sen⁴¹
Nở tung “tự tại”...
Không nét ưu phiền.

Lá sen “thoải mái”...
Nổi trên mặt hồ.
Màu xanh tươi trải
Hưng nǎng “làm thơ”...

Cộng sen trong nước
Đỡ lá hoang sơ,
Nâng hoa thoát trược
Khỏi nước bùn dơ.

⁴¹ Ba đóa sen tượng trưng cho Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng).

Gốc sen dưới đất
Ẩn trong bùn mớ...
Sống cùng “ô nhục”,
Để trở được hoa.

Hương sen tinh khiết
Chẳng chứa mùi pha.
Với bùn góm ghiếc
Xông đẹp một tòa⁴².

Cánh sen trắng biếc,
Nhụy sen... hoàng sa.
Tươi thơm... “tha thiết”
Bạch Liên ... ấy mà !

TL.

20/09/2007

⁴² Ý dựa theo câu “Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”.



ĐỊNH QUÁN

Tôi nhìn tôi trên vách
Do ánh lửa ngọn đèn.
Áo quần tuy *trắng*, sạch,
Nhưng cái bóng màu *đen*⁴³.

Tôi nhìn tôi trong gương⁴⁴
Giữa căn phòng soi sáng,
Ẩn *lộ* nét vô thường
Trên cái tôi *thực trạng*.

⁴³ Tiền tài, danh vọng, thân nhân, hay tất cả **những gì ngoài thân**, tuy muôn màu, muôn sắc, huy hoàng, lộng lẫy đến đâu, có thể ví như **cái bóng trước ánh đèn**. Dù ta chọn thực tế hình thức màu gì, nó luôn luôn vẫn là **màu đen, hễ ôm lấy nó thì bị tối tăm**.

⁴⁴ Chỉ có cái **bóng thấy được trong gương chùi sáng** (ám chỉ định tâm) thì mới **biểu lộ được thực trạng** của một người.

Tôi nhìn tôi dưới nước,
Thấy *bóng* mình *lung linh*⁴⁵.
Chợt một luồng gió lướt
Sóng gợn *bóng* *tan* *hình*.

Tôi nhìn tôi trong thân,
Thấy mình không có bóng,
Chỉ khối xương, thịt, gân,
Cứng, mềm, đặc và lỏng.

Tôi nhìn tôi trong *thức*
Thuận nghịch theo cảm quan.
Thấy khổ vui, *hư thực*,
Sau với trước... xoay vần.

Tôi nhìn tôi trong tâm
Thấy thiện, ác lẫn lộn,
Tham, sân, si ngấm ngấm

⁴⁵ **Bóng lung linh dưới nước** (khi yên lặng) thì tương đối thấy rõ hơn cái bóng trước ngọn đèn, nhưng nó **rất vô thường**, chỉ một làn **gió chao** mặt hồ, thì cái **bóng vỡ toang**, ví như “**nước tâm**” hề bị “**gió tham sân**” nổi lên, thì **không còn thấy được cả chính mình** nữa.

Như ngàn trùng vây khốn.

Tôi nhìn tôi *trong pháp*
Thấy tất cả hóa *không*,
Tâm *ngưng* ngay *phức tạp*
Ý *yên lặng* *vuông tròn*.

Rồi sau cùng tôi *xả*⁴⁶,
Chẳng nhìn cũng chẳng *không*,
Vì *ngó theo vạn ngã*
Với *nhất điểm* *vốn đồng*.

Thấy thì tâm nói *thấy*,
Không thì tâm nói *không*.
Giữa *thấy* và *không* ấy,
Gốc chỉ là *vọng, mong*.

Có *chi* mà *chấp* *mãi*
Cho *cái biết* *long đong* ?

⁴⁶ **Xả** ở đây nội dung rất rộng, rằng : *Chẳng những là không chấp vào biên kiến, mà cũng không chấp vào thành quả thiện thực vô chấp của “mình” nữa.*

Cho tử sinh diễn lại,
Và *mắc dính* muôn tròn ?

Định tâm thì *nhận* rõ,
Minh sát để biết *không*.
Không định làm sao tỏ ?
Định, quán chiếu vô cùng.

T.L.

13-06-2007



Vô song
Thiền hơi thở

Pháp hành trong sự sống
Là hơi thở đầy vui.
Sinh hoạt hay nằm mộng
Hơi thở vẫn theo người.

Trẻ con vừa mở mắt
Đã biết hít thở rồi.
Và khi mạng căn tắt
Nó cũng tắt chung nơi.

Hơi thở là con ngựa,
Chở ta suốt cuộc đời.
Thịnh suy nó không lựa
Bệnh hoạn nó chẳng rời.

Nhờ nó ta đủ sức,

Sinh động khắp mọi nơi.

Đứng đi hòa thân thức,

Nằm ngồi lẫn nghỉ ngơi.

Nó giúp ta tiến hóa

Chống lại tật biếng lười⁴⁷.

Nó điều hòa tâm hỏa⁴⁸

Lúc ta giận khôn nguôi.

Nó cũng là đề mục

Trong Tịnh Đạo tinh khôi

Phật gia gọi An Tức

Nền tảng Thiền Song Đôi.

“Song Đôi” : Chỉ và Quán,

Nó hiệu lực cả hai.

Chỉ, trụ tâm bừng sáng,

Quán, Minh sát hình hài.

⁴⁷ *Khi hơi thở điều hòa*, thì con người cảm thấy nhẹ nhàng, hăng hái, *hết đã dưới*, hay *lười biếng*.

⁴⁸ Mỗi lần ta *bức xúc, nổi giận* mà nhớ lại pháp Phật, *chú ý hít thở 10 lần* thì *con bức xúc, giận hờn* sẽ tự động *giảm xuống*.

Người nào có thân nấy,
Phải nội quán lấy hoài.
Định vào hơi thở ấy,
Sẽ chứng được pháp soi⁴⁹.

Pháp soi từng nháy mắt,
Thấy tế bào mỗi nơi.
Trong thân... sinh rồi tắt,
Tự đào thải liên hồi.

Hít vào, thân nở khắp
Tận mầm sống sinh sôi,
Cho dưỡng khí bồi đắp
Những hạt nghiệp gieo rồi⁵⁰.

Thở ra, thân xẹp xuống
Tâm thả... cốt gân rời.
Rồi lục căn bị cuốn...⁵¹

⁴⁹ *Pháp soi* ám chỉ *quán xét nội tâm* và *nội thân* mình.

⁵⁰ *Mỗi tế bào* có thể ví như *một “hạt nghiệp”*.

Vào máu thịt tanh hôi.

Tanh hôi thân ô trược,

Nên thọ khổ lẫn vui.

Và thấy tâm vô trước⁵²,

Thấy ngã, hạt sương rơi⁵³.

Rõ thực trạng như thế,

Thì ngã sở dứt rời.

Tham sân si, ba rế,

Tuần tự hóa không thôi.

Hóa không qua xác chứng,

Chứ chẳng lý thuyết xuôi.

Rồi pháp xả tương ứng

Xóa tan sắc đương thời⁵⁴.

Sắc đang ngồi... “nhàm chán”

⁵¹ *Lục căn* ở đây ám chỉ *năm giác quan và tiềm thức*.

⁵² *Tâm vô trước* ám chỉ tâm *thay đổi ví tế không ngừng*, tâm trước và tâm sau *không bao giờ hoàn toàn giống nhau*.

⁵³ *Ngã sở* của con người *rất mỏng manh*, như *hạt sương rơi trên đầu ngọn cỏ*.

⁵⁴ *Sắc đương thời* ám chỉ tổng hợp *thân và tâm* đang sống trong *hiện tại*.

Sinh thọ cảm song đôi.

Đứng lên cho thư giãn,

Vui khổ *đính* không rời.

Đứng hồi lâu... khó chịu,

Ta nhẹ bước thân đời.

Khoan thai, *không chấp* kiêu,

Với cách *dở* chân rời.

Ngồi đứng đi, ba bộ

Thứ tư, *nằm* nghỉ ngơi⁵⁵,

Mỗi bộ *vui* rồi khổ.

Biết thế... *thản* nhiên thôi.

Đôi oai nghi thì quán !

Ý thức pháp “*liên hồi*”⁵⁶.

Nhận rõ *chiều* tương phản

Qua *thực* tại tâm *thôi*.

⁵⁵ “*Ba bộ*” ám chỉ 3 oai nghi : *đi, đứng, ngồi. Thứ tư : nằm.*

⁵⁶ “*Liên hồi*” tức là diễn tiến *nhiều oai nghi phụ*, kết tập *thành bốn oai nghi chính.*

**Không câu thúc hơi thở,
Chỉ cùng nó thấu soi,
Từng sát-na sinh tử,
Để chứng thật Pháp Đôi.**

**Còn những đề mục khác,
Dễ dính mắc cảnh trời.
Thường vướng vào thiền sắc,
Tà chánh khó phân ngôi.**

**Nhưng đề mục hơi thở
Đưa tâm ý tận nơi.
Qua oai nghi, bốn ngõ,
Nhận thức pháp hiện thời.**

**Hằng ngày trong tư thất,
Ta thoải mái thở thôi.
Chẳng sợ phỉ lạc mất,
Khi tự tại thân soi.**

Công phu ta coi nhẹ,

Như gió thoảng mây trôi.
Đạo cao, không đáng kể,
Thâm hậu, chẳng khoe lời.

Tứ oai nghi vẫn niệm,
Hơi thở nhớ không rời.
Tức Quán Thiền mãi tiến,
Vượt thân bể xuyên khơi.

Thân này như biển khô,
Tế bào, như bọt trôi.
Tham sân si là gió,
Vô thường thổi liên hồi.

Biết thân hăng như thế,
Thì khỏi chấp phải vơi.
Được, thua...đều vui vẻ,
Thuận, nghịch... giống nhau thôi.

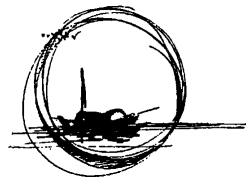
Không khát khao thiền lực,
Chẳng lo ngại mòn hơi.

**Chết không cầu thiên phúc⁵⁷,
Hết vương tái sinh rồi.**

**Không sinh làm sao tử ?
Ấy Niết Bàn muôn nơi.
Vô nhân lành, quả dữ,
Hạnh phúc đó không lời.**

**Bối hơi thở chung lối,
Trong tái sinh luân hồi.
Nên nó là pháp rọi
Đường thoát khổ ai ơi !**

T.L. 17/06/2007



⁵⁷ “*Không cầu thiên phúc*”, ý nói không xem thiên lộc, dẫn tái sinh ở thiên đường cao nhất, là cứu cánh tối hậu.



**Tháp trải qua bao phong sương,
kỷ niệm nơi đức Phật chuyển pháp luân.
Đây là lần đầu tiên Phật nói Pháp
sau khi đắc đạo, đến 5 vị Kiều-Trần-Như
tại vườn Lộc Giả, Sarnath, nay là Bénares, Ấn Độ.**

Tự nhủ về Thiền

Nhớ *hơi thở* là *thiền*
Biết *cảm thọ* là *quán*
Khổ với vui hiện tiền
Chỉ là pháp, tướng, trạng....

Con người là *danh sắc*
Do nghiệp hợp rồi tan
Hiếu rồi thôi thác mắc
Thôi sợ lúc hơi tàn.

Hơi đến...để nó đến !
Hơi đi....để nó đi !
Đến đi xoay vận mệnh
Theo nguồn sống ba thì.

Thì trước chẳng quá khứ
Thì sau chẳng tương lai
Trước, sau, chỉ....một thứ
Giữa hiện tại phô bày.

Không câu thúc hơi thở
Không thả lỏng pháp hành
Hơi vào ra một cỡ
Chẳng dài, ngắn....trực thanh.

«Phòng xệp»...là «pháp nổi»
«Nặng nhẹ»...là «pháp chìm»
Nổi chìm chung một khối
Như sáng tối trời đêm.

.***

Tâm «đón» hơi...hít vào
Tâm «tiễn» hơi....thở ra
Hai chiều tâm tĩnh táo
Là thiền pháp thẳng hoa.

Tâm «nhìn»....hơi chiều này

Tâm «ngó»....hơi chiều kia
Hai chiều tâm đều «thấy»
Niệm thân, pháp hợp là.

Hít vào....tâm *tươi tỉnh*
Thở ra....ý *tỉnh tươi*
Hít thở luôn thuần tính
«Soi» cảm giác kiếp người

Hít vào.... không cho quá
Thở ra... chẳng chứa nhân
Như con thuyền Bác Nhã
Không bị thấm nước trần

Hít thở vượt sinh tử
Bằng *hơi thở tử sinh*
Pháp này vô văn tự
Nhưng phá sạch vô minh.

Ngày ngày «ta» *an thờ*
Không nghĩ mình «tu thiền»

Thở «*tịnh*» dù giữa chợ
Cũng như giữa rừng thiêng.

«*Biết thở*» là biết sống
Với «*thiền pháp*» trọn đời
Tâm không để lâu lỏng
Rời hơi thở rong chơi !

Rong chơi rồi phóng đăng
Hôn trầm ý buông lơ
Trong *luân hồi đa dạng*
Sẽ khổ mãi đi thôi !

TL

05/2008



Nghĩa địa da và hơi thở

(là hai đề mục có sẵn nơi thân)

Người tu thiền, hằng nương nhờ ***cảnh thực***.

Nghĩa địa là nơi quán tưởng thâm sâu⁵⁸.

Trong kiếp sống đầy vô thường, bức xúc...

Từng phút giây trôi... sinh diệt... vui sầu !

Khỏi tìm kiếm ***đề mục*** ngoài... phiền phức⁵⁹.

Trong thân ta... có hơi thở, mồ hôi,

Là nhịp gió, ra vào... theo thân thức,

Và làn da, nghĩa địa sẵn đây rồi !

⁵⁸ **Nghĩa địa:** Người tu hạnh diệt dục (còn gọi là hạnh đầu đà) thường dùng nghĩa địa làm khung cảnh hành thiền.

⁵⁹ **Đề mục:** Đối tượng để tập trung tinh thần.

Tế bào tử... rồi sinh... luôn tiếp tục...
 Chôn trong da, những huyết chết đầy voi !
 Làn da ấy, là nắp che **cốt nhục**⁶⁰,
 Mỗi chân lông, là mỗi nắm mộ đời.

Nếu hơi thở, là Như Lai **thiền tức**⁶¹,
 Thì mồ hôi, là chỗ xác rửa rời.
 Và da bọc, là **nghĩa trang** đích thực⁶²,
 Để tâm ta, **nội quán, chiếu** mọi thời⁶³.

Có chi đẹp, khi mồ hôi nóng bức ?
 Có chi thơm, khi da rịn **nước oi**⁶⁴ ?
 Hiện tượng ấy... gọi giác linh tỉnh thức.
 Sao không buông, không bỏ, cứ ôm hoài ?

Thân ta đó, chính là gian thiên thất,
 Chứa cả hai pháp **niệm, quán** song đôi :

⁶⁰ **Cốt nhục:** Xương và thịt.

⁶¹ **Thiền tức:** Thiền định tâm vào hơi thở do Phật để lại.

⁶² **Nghĩa trang:** Trên da có nhiều huyết mồ hôi. «Mồ hôi» là cái «mồ hôi hám», nên làn da gọi là nghĩa trang.

⁶³ **Nội quán, chiếu...** : Tự quan sát và thấy bên trong.

⁶⁴ **Nước oi** : Nước chua.

Trong hơi thở, nếu định tâm cẩn mật
Thấy rõ mô hôi, ô *trước trên* người...

Thì *sắc tướng* chúng rồi, ngưng bức rức.

Giữa mòn đi... cái **ngã sở** lồi thoi⁶⁵.

Tam nghiệp sống, ngày đêm luôn chánh trực⁶⁶.

Hơi thở vô ra, thanh tịnh... tô bồi.

Hai đề mục tu thiền... đà xác thực.

Hơi thở và *nghe* địa, **huyết mô hôi**⁶⁷.

Làn da ấy, hãy ngừng ngay trang sức,

Chỉ giữ lành, để **minh sát** tâm soi⁶⁸.

Mùi ô trước trên da, ta dễ biết

Hơn đờm, phân..., phải nghĩ tưởng xa xôi...

Và mừng tượng sắc dơ, màu **gớm ghiếc**⁶⁹.

Mới mong thông thấu, chất... mục trong người.

⁶⁵ **Ngã sở** : Thân này là cơ sở của ta.

⁶⁶ **Tam nghiệp sống** : Ba hành động thân, khẩu và ý.

⁶⁷ **Huyết mô hôi** : Cái huyết mô hôi hám.

⁶⁸ **Minh sát** : Vipassanā, hay pháp nhìn thấy thực trạng.

⁶⁹ **Gớm ghiếc**: Ghê sợ, nên không thích nghĩ đến, ám chỉ phải vận dụng tưởng tượng mới cảm giác được.

Còn nghĩa địa, nền da... nhìn rõ thiệt.
 Vô số chân lông, những **mộ không đời**!⁷⁰
Quán ô trước trong thân mà... khúc chiết !
 Thì hết còn ham thích cái tanh hôi.

Người tinh tấn tu thiền thì tâm biết....
 Xem thân này như biển khô mù khơi.
 Trên biển ấy, sóng mê luôn khóc liệt...
 Nhận tâm ta trong ô trước đập dôi.

Vượt *thân bể*, thuyền tâm cần cương quyết.
 Theo làn hơi, thường quán chiếu **hiện thời**⁷¹
 Trong thực tại nếu vô minh bị diệt...
 Bởi pháp lành, hạnh phúc sẽ muôn đời !

Vô Minh diệt thì tuệ tâm thấu triệt,
 Các pháp vô thường, vô ngã... tỉnh khôi.
 Còn khổ não chỉ là do chấp tiếc,

⁷⁰ **Mộ không đời:** Mả chôn chồng chất, luôn luôn vẫn một chỗ.

⁷¹ **Hiện thời :** Chỉ biết hơi thở và thân trong hiện tại.

Cái «tôi» không còn, khổ biến thành vui.

Thời xuân trẻ, tu thiền... mà **không thiết**⁷².

Cuối đường đời... nhìn nghĩa địa chơi vui.

Khi đến đó, dù tỉnh lòng... hối tiếc...

Cũng chẳng làm gì kịp nữa... ai ơi !

T.L.

02/10/2007



⁷² **Không thiết** : Chẳng chú ý, không coi trọng.

Cúng dường THƠ TÂM

Nhìn trời...ngắm giải mây bay,
Ta cầm trang giấy, viết bài... “*thơ tâm*”.
Chiều nay vắng vặc trắng rằm,
Vẳng nghe đâu đó... ngân âm chuông chùa.

Bên hồ... cảnh trúc đu đưa,
“*Thơ tâm*” tả mãi... chẳng vừa ý ta.
Thời gian theo gió thoảng qua.
Vắng trắng soi xéo hiên nhà cô liêu.

Chữ *tâm* nghĩa lý trăm chiều,
Nghĩa *không*, nghĩa *có*, nghĩa *siêu* các thời.
Như dòng nước lúc... đây, vơi...

Như hành liễu... *động, tĩnh* nơi ven hồ.

Như mây *chẳng trụ sở mô*⁷³,
Như chuông *ngân* mãi chạm bờ tánh linh.

Cái tâm không có dạng hình.
Đất trời đâu cũng *giác* mình là nhà.

Tâm bình, **thế** giới **trở** hoa,
Loạn tâm, **khắp** cõi ta bà *đảo* điên.
Tâm an, **kiếp** sông *tươi* hiền.
Nghiệp thân **nghiệp** *khẩu* **triền** miên hòa hài.

Vui buồn, tâm *chịu* cả hai,
Chịu đêm phải *tối*, để ngày sáng ra.
Chợt nhìn thấy *bóng* gương nga,
Nằm im đáy nước, một tòa hiện thân.

Hiểu ra... mới **biết** tâm *trần*,
Vì soi vì *chiếu*... mà **phân** thân **hoài**⁷⁴.

⁷³ “Chẳng trụ sở mô” : Ý dựa theo câu “Ứng vô sở trú nhi sanh kỳ tâm” trong kinh Kim Cương (PG. Bắc Truyền).

Ta liền... buông giấy bút rơi...
Thơ tâm trên giấy, chỉ đời mơ thôi !

Chấp tay lạy bốn phương, trời...
Cúng dường chư Phật không lời tốt hơn⁷⁵

T.L

05/07/2007



⁷⁴ “Vì soi, vì chiếu”... ở đây ám chỉ vì phân biệt, đối chiếu, rồi cố chấp mà tái sinh hoài.

⁷⁵ “Không lời” trong câu thơ cuối cùng chứa hai ẩn nghĩa : 1/“Không dùng lời phàm mà cúng dường chư Phật”. 2/“Không mong có lời (lợi nhuận), tức chẳng có hậu ý sẽ chờ được hưởng gì ngày sau”. –Không vụ lợi.

Chấp Chi...

Chấp chi “sinh” để rồi vui,
Chấp chi “tử” để ngậm ngùi tiễn nhau.
Tử sinh vốn một cơ cầu⁷⁶,
Chào đời, nhắm mắt, trước sau... xoay vần.

Chấp chi “hợp” để rồi mừng,
Chấp chi «tan» để lòng rung rung buồn.
Hợp tan vốn chỉ một tuồng⁷⁷,
Chia tay là mở đoạn đường tiếp theo.

Chấp chi “có” để rồi vương,
Chấp chi “không” để trăm đường kiếm thêm.
Có không vốn chỉ một niềm,

⁷⁶ **Cơ cầu** : Cơ động hình tròn, ám chỉ cái trứng thụ thai trong thân của nữ giới, bắt đầu một kiếp sống luân hồi.

⁷⁷ **Một tuồng** : Như các nhân vật trong một vở kịch diễn đi diễn lại, hiện ra rồi biến mất.

Không xen với có, túi viêm⁷⁸ chẳng đầy.

Chấp chi “*thường*”⁷⁹ để mà tin,

Chấp chi “*đoãn*” để đời nhìn bi quan.

***Thường* hay *đoãn* vốn chung hàng,**

Cả hai thiên kiến⁸⁰ hoang mang kéo dài.

Chấp chi “*chánh*”, để mà cao⁸¹,

Chấp chi “*tà*” để rơi vào thấp, che.

***Chánh* *tà* như tấm màn the,**

Bên ni «*rộng*» khác bên tê chỗ nào⁸² ?

Chấp chi “*đẹp*” để mà yêu,

Chấp chi “*xấu*” để lăm điều chê bai.

***Đẹp* hay *xấu* chỉ bề ngoài,**

⁷⁸ **Túi viêm** : Ấm chỉ túi tham không đáy, khi không thỏa mãn thì nổi lửa giận, như túi viêm, sung phù lên vì nóng.

⁷⁹ **Thường** : Tức vĩnh hằng, trường cửu hay «sống mãi», ám chỉ những thiên đàng, do lòng tham tưởng tượng ra, rồi tin tưởng tuyệt đối, và cực đoan bảo vệ. **Đoãn** là ngắn, tạm bợ, phù du...sống đó rồi chết đó...

⁸⁰ **Thiên kiến** : Tư tưởng thiên hỷ về một bên, tương đương với cuồng tín, cực đoan và dễ rơi vào tà kiến.

⁸¹ **Cao** : Tự đại, kiêu căng, cho rằng ta đây đúng nhất, nên coi rẻ người khác là thấp, vì họ sai lầm.

⁸² **Rộng... chỗ nào** : Ấm chỉ chấp trước là trở thành đóng khung, chẳng khác chi rơi vào chật hẹp, dù đó là chấp trong “chánh pháp”.

Bên trong ô-trước ai hoài thích hôn ?

**Chấp chi “vinh”⁸³ để rồi tôn,
Chấp chi “nhục”⁸⁴ để tủi hờn bản thân.
Nhục vinh hai nẻo phong trần,
Chết rồi... còn lại mộ phần... lãng quên !**

TL.

15/08/2007



⁸³ **Vinh nhục** vì giai cấp, hay vinh nhục vì thành tích, công nghiệp, phẩm cách, vốn cũng chỉ là một thứ chịu đựng ước định, «*tôn danh*» và «*bia miệng*» phàm tình, tuy có thể kéo dài một thời gian, nhưng tất cả rồi sẽ rơi vào lãng quên.

Giọt mưa...

trước con mắt “Thiên”

Giọt mưa rơi trên lá,
Giọt mưa rớt bên thềm.
Tất cả đều không lạ,
Tất cả từng... thân, quen.

Giọt mưa tan trên đất,
Giọt mưa bay giữa trời.
Kiếp không lo... còn, mất,
Đồng dạng khắp mọi nơi.

Giọt mưa từ thể lỏng,
Bốc thành khí, thành hơi...
Khí loãng... thì hơi mỏng,
Nên mây nhẹ muôn đời.

Mây lang thang vạn ngả,
Gặp...hàn, nhiệt, phong lôi...
Thân vô thường tự rã...
Thành tuyết, hay nước... rơi.

Mưa nhiều xoi thành suối,
Suối lớn hóa thành sông...
Nắng mưa là... nguyên khởi,
Cho mực nước long đong.

Giọt mưa ngọt, rồi mặn...
Nuôi hết thủy muôn loài.
Trong biển sâu, đáy thẳm,
Lặn mặt đất nắng soi...

Giọt mưa nào cũng sạch,
Giọt nào cũng mát, tươi.
Sạch, mát... muôn ngàn cách,
Luôn hữu dụng cho đời.

Giọt mưa như mặt đất,
Nuôi sống cả muôn loài.
Sạch, dơ... không phiền, chấp,
Chỉ biết “phục vụ” thôi.

Phật dạy pháp nhẫn nhục,
Như đất, như nước trôi.
Bị dơ không bức xúc,
Được sạch chẳng reo cười.

Tượng trưng cho pháp xả,
Là... đất, nước... nhớ hoài !
Đất “dơ” làm... xanh mạ⁸⁴,
Nước rửa sạch sản khoai⁸⁵.

Kiếp dành cho sinh vật,
Đủ nhu cầu tốt, tươi.
Đất, nước... được hay thất,

⁸⁴ Ý nói *nước mưa cũng như phân bón*, tan vào trong đất, để mạ (hay cây cối) tốt....thì bị cho là làm «dơ đất».

⁸⁵ Sản khoai được rửa sạch trong nước, thì nước phải đục, xấu.

Mười phen... xả đủ mười⁸⁶.

Ngoại thân... hình giọt nước,

Trong thân, ấy mồ hôi.

Và các chất... thanh, trọc,

Nhờ nước dung giải thôi⁸⁷.

Nước cùng... đất, lửa, khí⁸⁸,

Hợp thành sắc thân rồi.

Tánh nước là nói kỹ⁸⁹,

Những tế bào sinh sôi.

Khi danh pháp đã tận⁹⁰,

Thì sắc pháp rã rời...⁹¹

Thân người dần tiêu tán,

⁸⁶ Ý nói *đất* và *nước* luôn luôn có *tính Xả*, bị làm dơ, làm sạch gì cũng được.

⁸⁷ “Hóa giải” là nước có tác dụng làm tan các thứ dơ, làm loãng mọi chất độc, ...v...v...Hóa giải cũng có nghĩa là không bị nhiễm.

⁸⁸ Đất, nước, lửa, và khí (=Thủy, Hỏa, Thổ, Phong), Phật Giáo gọi là Tứ Đại.

⁸⁹ Tánh của nước là làm dính các vật cực vi (nhỏ) lại, hay tách rời các vật lớn ra, gọi là tánh Kết và phân.

⁹⁰ “Danh pháp” là phần tâm linh, sức sống, hay bốn “uẩn” (thọ, tưởng, hành, thức). Danh pháp luôn luôn nương vào sắc pháp, để biểu lộ ra.

⁹¹ “Sắc pháp” ám chỉ phần vật chất, hay phần thể xác của một con người.

Nước trở về muôn khơi.

Giọt mưa là hiện thể
Của “thủy đại” vô nơi.
Nên pháp hành cũng thế⁹²,
Chẳng tử, chẳng sinh thời.

Ngàn năm nước vẫn chảy,
Ngàn đời mây vẫn trôi.
Giọt mưa người luôn thấy,
Từ giữa khoảng không rơi.

TL.

Champigny một buổi chiều nhìn giọt mưa rơi 19-08-2007



⁹² Pháp hành” ám chỉ toàn bộ diễn tiến của một hiện hữu có chu kỳ. Pháp hành làm cho tứ đại hiện ra, rồi biến mất. Có rồi không.

Pháp của hoa

(là như không)

Nụ hoa này đang nở,
Nụ hoa kia đang tàn.
Cành hoa không mừng rỡ,
Cội hoa chẳng buồn than.

Hoa tự nhiên vô sự,
Chỉ loài người đa đoan.
Nở thì cảm bình sứ,
Tàn lại vất vờn hoang.

Hoa mọc giữa đồng cỏ,
Hoa lớn trong rừng cây.
Hạt hoa bay theo gió,
Tự do như nước mây.

Nghèo trồng hoa chậu đất,
Giàu cấy hoa bình vàng.
Cả hai chỉ một vật,
Hoa chẳng thấy hèn, sang.

Hoa hôi không thấy thẹn,
Hoa thơm chẳng thấy kiêu.
Hoa thảo nhiên toàn vẹn,
Chẳng phiền vương lắm điều.

Trong cuộc đời sinh diệt,
Hoa đa dạng nhiều màu.
Có vẻ nào siêu việt,
Hơn sắc đẹp hoa đâu ?

Nhưng hoa luôn vẫn thế,
Nở trước để tàn sau.
Trước sau cùng một thể⁹³,
Chấp chi chuyện bể dâu ?

⁹³ Pháp hành luôn luôn chỉ có một thể, nhưng khi chấp thì có *thể trước* và *thể sau*, *thể sớm* và *thể muộn*.

Ai trước sau phân biệt,
Với hoa vốn như nhau.
Ngày hay đêm chỉ biết,
Sáng tối để tùy vào.

Sáng thì nương theo sáng,
Tối, hoa tìm ánh sao....
Sáng tối quân bình loãng⁹⁴,
Cho tĩnh động thoa giao.

Giao thoa, nguồn sinh động,
Để vũ trụ vùn xoay.
Thuận và nghịch cùng sống⁹⁵
Nên vạn vật có hoài.

Kìa bụi hoa nhỏ nhỏ
Mọc trên mộ bên đường.

⁹⁴ Bóng tối không phải là một hiện tượng bất lợi, mà là một lực quân bình, để làm loãng bớt sự “đốt cháy” của những quang tử trong ánh sáng.

⁹⁵ Thuận và nghịch sinh ra từ lòng tham trong tâm thức con người, thì cái này tiêu diệt cái kia. Nhưng thuận và nghịch của bộ máy vũ trụ thì cái này hỗ trợ cho cái kia, nên gọi là “cùng sống”.

Khách dừng chân đứng ngó,
Ngôi mộ bớt cô đơn !?

Nhân sinh thường nghĩ thế,
Nhưng HOA chẳng “phân trần”,
Miễn sao hoa có thể
Tạo vui cho thế nhân.

Tạo vui là vện ý,
Là kiếp đáng luân hồi.
Từ vô chung vô thi
Chỉ một pháp **Không** thôi !

TL.

20/08/2007





Nhìn và “thấy”...qua thiền

Nhìn **“lá chiêu”** rơi... xuống mặt hồ,
“Vườn thiền” thi sĩ, thoảng hương thơ.
Trong tâm thanh tịnh, vang... lời Phật,
Rằng **“Pháp vận hành, giữa lá khô”**.
Lá ấy mùa xuân... xanh sắc biếc,
Hè tàn, thu đến... hóa vàng mơ.
Thi nhân xúc cảnh thường thương tiếc,
Thiền giả cho rằng lá... **“hóa tơ”**.

Rồi lá từ cành, lại **mọc ra**,
Thi nhân nhìn lá ngỡ... «chồi hoa».
Thiền gia nhìn, biết... **“chu kỳ đến”**
Lá trước, hoa sau... hiện một tòa.

*Hoa nở để tàn, về cội bến...
Lá xanh để úa, bón... cây già.
Nghìn năm hoa lá luôn vẫn thế...
Rụng để sum vầy... chẳng xót xa.*

*Mặt nước lặng im... chiếu bóng cây.
Gió về... hoa, lá thắm «lung lay»...
Gương hồ gợn sóng, nhòa hình ảnh...
Dáng mộc mờ tan theo áng mây.
Bóng vờ, cây còn... trên bờ đất.
Mây tan... hóa nước, rười chiều nay.
Đến, đi, không, có... xoay vần mãi
Nhìn với thiên tâm... thấy “tánh” này !*

T.L.

- Đêm 01/09/2007.

Bài thơ làm trong giấc mơ, thức dậy chép lại





***Đạo lộ, khuynh hướng,
và ba thời luân hồi.***

Con đường có hai hướng,
Hướng *tiến* và hướng *lui*.
Hướng *tiến* thì tăng trưởng,
Hướng *lui* thì... thối..., lui....

Đường đạo có hai ngõ,
Ngõ *sáng* và ngõ *mờ*.
Ngõ *sáng* thì *giác ngộ*,
Ngõ *mờ* sẽ *say mơ*.

Còn đường *thật* là đất,
Nó *chẳng* dũ, *chẳng* lành,
Chẳng còn cũng *chẳng* mất,
Chẳng đen, trắng, vàng, xanh....

Khi tâm người *chấp* vật,
Thành kiến với ... trước, thanh.
Với... thấp, cao, đặc, thất,
Đường *biến*, *hiện*, *trụ*, thành.

Và vì thành kiến ấy,
Nên đường trần *loanh quanh*.
Đúng, *sai*... *xen kẽ* lấy...
Lung tung như tơ mảnh.

Đường đạo, hay tôn giáo...
Đầu tiên chỉ là “lời”...
Thuyết ra để kiến tạo,
Cho kiếp sống con người.

Nhưng vì *tham*, vương mắc...
Trong “*chánh*”, “*tà*” song đôi,
Thì cạnh tranh đuổi bắt....
Những cái *hoán vị* thôi.

Đạo thuyết là *phương tiện*.
Dùng “lời” tạm phân ngôi.
Nhưng nói bằng *thiên kiến*,
Thì tâm *sinh ba thời*.

Thiên bên này, *quá khứ*,
Thiên bên kia, *vị lai*,
Chính giữa, *thực tại* xứ,
Dòng thủy chung kéo dài.

Đời trước ý *bị vương*,
Đời sau tự an bày.
Động cơ là “*tâm tưởng*”,
Nguồn nhân quả ai ơi !

Nhân quả được thành lập
Thì chu kỳ kéo lôi.
Nghiệp cảm cũ huân tập,
Ấy nguyên lý luân hồi.

TL.

02/09/2007



Phụ lục : thơ vui

Những phân nửa cuộc đời

1

Đời là nửa tỉnh, nửa say.

Nửa đen, nửa trắng, nửa ngày, nửa đêm.

Nửa vui, cộng nửa ưu phiền.

Nửa vui vục thắm, nửa xiềng đỉnh cao.

Nửa thương, nửa ghét trộn vào.

Nửa cười, nửa khóc, biết bao bất ngờ !

2

Nửa buồn, lại tắt nguồn thơ,

Nửa đang khoái cảm, cuộc cờ tan hoang.

Nửa lên đường, đã muộn màng.

Nửa trùm chẵn trước trăm ngàn đợi trông.

Nửa trôi phăng...lội giữa dòng....

Nửa kẻ miệng cá, vẫn mong đến bờ.

3

Nửa... chìm đáy nước, ngu ngơ.

Nửa trên bờ đất, dật dờ loanh quanh.

Nửa...đeo thuyền...đã tan tành,

Nửa trên ván mục, không đành buông tay.

Nửa xuôi theo gió...rủi may,

Nửa mơ tự lực...cứ tay chèo ghì !

4

Nửa sum vầy, nửa chia ly.

Nửa tan, nửa hợp chu kỳ mà thôi.

Nửa ngoài...tha thiết chào mời,

Nửa trong...lạnh nhạt, hận đời lẫn nhau.

Nửa nào cũng chứa niềm đau :

Buồn, vui, thuận, nghịch...trước sau xoay vần.

5

Nửa vừa tỉnh mộng hồng trần,

Pháp mâu chợt hiểu, lại phân vân rồi....

Nửa hằng nghĩ ngợi xa xôi.

“Nhân nào quả nấy” có hoài đúng chẳng ?

Nửa tin “tạo hóa” vĩnh hằng.

Nửa xem “trời” cũng đọa thẳng vô chừng !?

6

Rồi thì “Sắc Tức Thị Không”,

Nửa là “vô ngã”, nửa hòng có “ta”.

Nửa tin “chân tánh” ấy mà...

«Trước tưởng siêu thoát, sau ra luân hồi !»

Cho nên “Bồ Tát” thay ngôi...

Hết thẳng đến đọa, «tùy thời» độ sinh !

7

Nửa thì thích sống một mình.

Nửa không muốn để cuộc tình vỡ tan...

Nửa buông, nửa nắm hai hàng.

Nửa xa tục lụy, nửa cưu mang đời.

Gánh gồng hai nửa hai nơi,

Lúc yên, lúc động, rụng rời chân tay .

8

Nửa kín đáo, nửa phô bày,

Nửa cong rồi queo, nửa ngay thẳng hàng.

Nửa đi, nửa ở chằng ràng...

Bỏ quê nhưng cũng tính đàn ông hồi hương.

Nửa nhác gan, nửa can trường.

Đã chê nhưng lại tìm phương giữ phần.

9

Nửa «thông minh», nửa “cù lần”,

Thông minh thì tách ra phân tích nhiều,

Vì «thông Minh» hiểu đa chiều,

Nhị biên, phải trái, cao siêu hai đầu.

Tư duy pha trộn vàng thau.

Phân vân khó thấy đạo màu uyên nguyên .

10

Cù lần thiên vị liên miên.

Pháp nào hợp với ý riêng của mình.

Và tin tha lực tận tình,

Không biết đến chữ tâm mình là gì.

Gặp khi khó chọn đường đi.

Thì cầu thần thánh chủ trì ban cho.

11

Còn thông minh «tự» mình lo.

Có sở tri chương một kho trong đầu⁹⁶.

«Pháp thiên» thích loại thâm sâu.

⁹⁶ Sở tri hay sở tri chương : Cho rằng sự hiểu thấu lẽ đạo, bằng lý luận, là gần đạt tới “Thánh Quả”.

Tinh vi bùa chú, đạo mầu “nêu cao”.

Rồi danh và lợi vương vào

Duy tâm, duy vật, ngõ nào cũng “xong”.

12

Đến khi vương khổ muôn tròng

«Nhập ma tẩu hỏa» sống trong hãi hùng.

Bấy giờ cầu cứu lung tung,

Phật, Trời, Thần, Thánh...thấy cùng «qui y»

Nghe kinh lạy Phật luôn thì.

Nhưng kinh nào khác, cũng ghi vào lòng.

13

Nửa là “Phật tử” gia công.

Nửa làm đệ tử các dòng linh thiêng.

Nửa tin thần, thánh, địa tiên.

Nửa lo tự lực, nửa thiên ông trời.

Bao nhiêu tâm lực tuyệt vời.

Nửa trao về Phật, nửa mời mọc ma.

14

Tụng kinh...nửa để ngâm nga.

Nửa luyện thành “chú”, để mà “hộ thân”.

Nửa hạ tiện, nửa «đại» nhân...

Nửa hồn quang đãng, nửa hồn mây mưa.

Ngũ căn nửa đống, nửa chừa⁹⁷,

Năm trần nửa sợ, nửa vừa vẫn mong⁹⁸.

15

Nửa tu cốt để người trông.

Nửa muốn «ẩn dật» dốc công hành trì.

Nửa muốn diệt tham, sân, si.

Nửa lo không có những gì đời khen

Nửa thanh cao, nửa thấp hèn

Nửa thanh, nửa trọc...đua chen bời bời !

16

Nửa thiện nửa ác lời thôi,

Nửa sáng nửa tối, lồm lỏi ngang nhau.

Nửa lành, nửa dữ trộn vào

Nửa mơ hỗn hợp có “hào” tánh linh !⁹⁹

Nào hay hai nửa vô minh,

Hai nửa ô nhiễm, biến hình luôn thôi.

17

⁹⁷ Ngũ căn : Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, và thân căn.

⁹⁸ Năm trần : Sắc, thanh, hương, vị, xúc.

⁹⁹ “Hào” tánh linh : Tưởng lầm «cái phần giáo ngộ trong mình bao giờ cũng sáng chói, dễ thành Phật».(?!)

Cả hai nửa, tạo luân hồi...
Cả hai nửa vốn tô bồi tử sinh.
Nửa này theo đúng luật kinh... ?
Nửa kia lộng giả “biện minh” số phần :
Luận rằng “rèn” hạnh ly trần (?)
Phải hy sinh để «xả thân» cho đời !

18

«Xả thân», hay vướng tơ bời... » ?!
“Hy sinh” hay xa **đời trung dung**¹⁰⁰.
Nửa phần kiến vọng lung tung,
Nửa phần sa đọa khắp cùng nơi nơi.
Lung chùng hại lắm ai ơi !
Hãy mau nhớ lại những lời Phật khuyên !

T.L. - Londres, 28/05/2008



¹⁰⁰ Đời Trung Dung : Lời Phật dạy về đời sống trung đạo, có trí tuệ phá chấp (Majjhima Patipadā Magga), chứ không phải chỉ thuộc lòng lý thuyết, tư duy thiên về «con đường giữa» của thế gian.

Lời hay ý đẹp

(Phát xuất từ tâm thanh tịnh, bình đẳng, hỷ xả)

Giới

*Người có giới hạnh nghiêm túc, thì không khinh khi người vô giới hạnh, vì khinh khi người vô giới hạnh, cũng là một loại mất hạnh kiểm.

Định

*Người có chánh định, thì không đố kỵ hay coi thường người tâm hằng phóng dật (cũng như tà định), vì coi thường kẻ phóng dật, hay tà định, thì tâm hành giả sẽ hết thanh tịnh.

Tuệ

*Người có trí tuệ, sáng suốt, thì không khinh rẻ người có tật ngu si, hẹp hòi, vì khinh rẻ người hẹp hòi, ngu si, là rơi vào tâm cảnh chật chội, tăm tối, thiếu trí tuệ.

Thiện

*Người có tâm thiện thực thì không khinh khi người nhiều ác tánh, vì khinh khi người nhiều ác tánh, cũng là một loại bất thiện, lạc hướng, ngã mạng.

Chánh

*Người thật sự có chánh kiến, thì không cảm thấy dị ứng trước người tà kiến, hay tư duy sai lầm, vì dị ứng trước người tà kiến, sai lầm, cũng là một loại chấp kiến.

Vô ngã

*Người đã giác ngộ và đắc chứng pháp vô ngã, thì không khó chịu trước những ai ngã chấp, vì khó chịu trước kẻ chấp ngã, cũng là một loại củng cố bản ngã. -Loại «ngã tinh vi» được ngấm ngấm củng cố này, còn nguy hiểm hơn !

Hỷ xả

*Bậc có tâm an định trong chánh niệm, thì luôn luôn biết rõ thân tâm mình như thế nào, trong giây phút hiện tại, luôn luôn phân biệt thiện ác xung quanh ra làm sao, chẳng lẫn lộn. Nhưng bậc ấy cũng luôn luôn tự tại, bình đẳng, và tùy duyên khuyến thiện, chứ không xếp loại các đối tượng, để đối xử một cách khinh trọng, phân biệt theo pháp thế gian.



Mục lục

<i>Số thứ tự và tên bài thơ</i>	<i>Trang</i>
1. Vài lời thưa.....	3
2. Cúng dường Phật đản.....	6
3. Hai trời một tâm.....	9
4. Dưới ánh trăng rằm.....	12
5. Nhặt lá Bồ Đề.....	14
6. Là mây trắng.....	16
7. Mái chùa.....	18
8. Bên cội Bồ Đề.....	21
9. Leo núi tuyết.....	22
10. Dharmasala và Hy Mã Lạp Sơn.....	24
11. Nghiệp Quả là gì ?.....	25
12. Ta từ đâu đến và sẽ đi về đâu ?.....	28
13. Thiền thơ đi vào thực hành.....	29
14. Quán niệm về Tứ Đại Tâm Thiền.....	38
15. Quán niệm về Pháp Luân Lưu Vô Ngại, “Lá rụng nước mây bay”.....	43
16. Hơi thở và chiếc lá.....	47
17. Trần, căn, thức, và nhị biên.....	52

18. Tự tại như cây, hoa, lá.....	59
19. Vô thường, chân vọng, pháp Xả.....	64
20. Chánh niệm.....	75
21. Hãy xả khi nói Pháp.....	78
22. Nụ cười trên tượng Phật.....	84
23. Sen trắng.....	88
24. Định Quán.....	90
25. Vô song thiền hơi thở.....	94
26. Tự nhủ về thiền.....	103
27. Nghĩa địa da và hơi thở	107
28. Cúng dường thơ tâm.....	112
29. Cháp chi.....	115
30. Giọt mưa.....	118
31. Pháp của hoa.....	123
32. Nhìn và thấy.....	127
33. Đạo lộ, khuynh hướng, ba thời luân hồi.....	129
34. Những “Phân Nửa Cuộc Đời” (thơ vui).....	132
35. Lời hay ý đẹp.....	139



Một kiểu chùa thiền của Miền Điện

(Thành tâm hồi hướng việc lành này đến toàn thể)



**Tháp Bồ Đề Đạo Tràng,
nơi kỷ niệm Đức Phật thành đạo,
tại Gaya, tiểu bang Bihar, Ấn Độ.**

