

Chùm thơ: Chuyện kể đời tu

ISSN: 2734-9195

13:13 01/05/2022

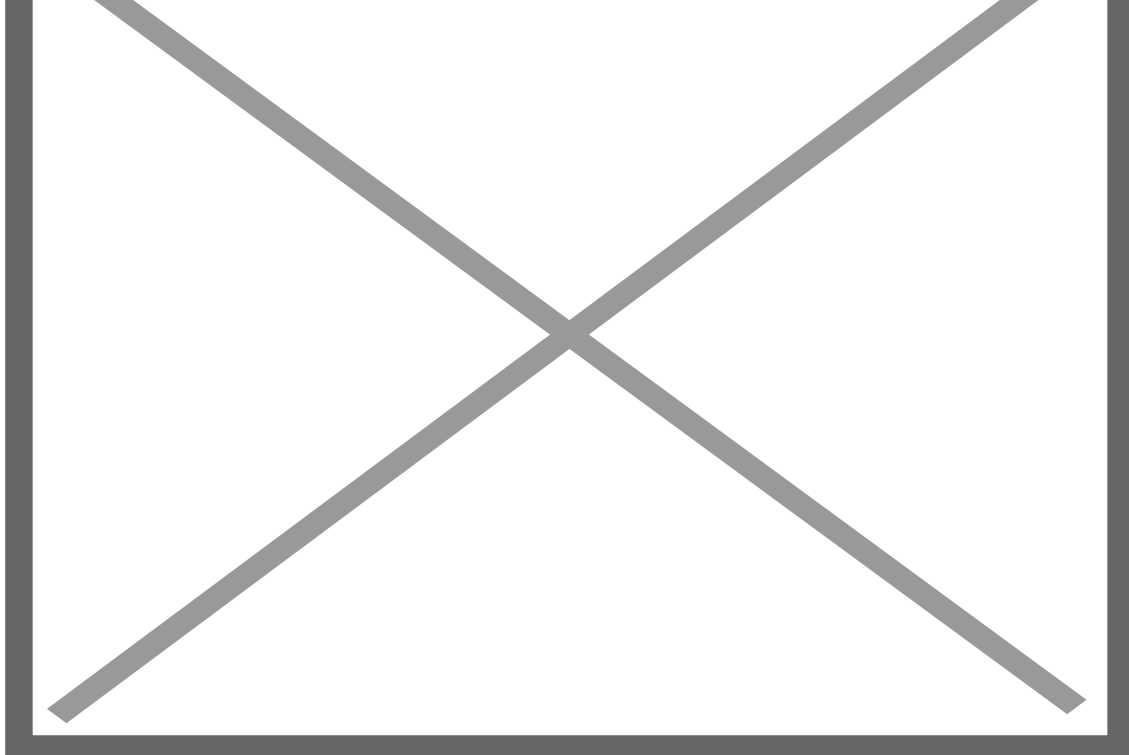
Tác giả: **Huyền Cương**

Bài 1: Chiêm nghiệm

“Ngoài tâm tìm Bụt là mê sảng” (1) “Bụt ấy là lòng Bụt há câu” (2) Sớm khuya
thâm dỗi vào trong miết (3) Khoan nhặt vỗ dân lẽ thật sâu Dòng đời xiêu dạt
không ai chủ (4) Tâm vật rã hoài chẳng vững đâu (5) Thôi màng được mắt
buông lành dữ Nhẹ nhõm thanh thoi đỡ lo sâu Siêng năng tra cứu thêm rành rõ
Đều đặn nếp thiền bớt khổ đau Chuyện đời (6) thừa vãn càng yên vắng Sẵn nét
sáng lành (7) tự thuở nao Nhân lúc lắng lòng chiêm nghiệm thấy (8) Mới hay
Tĩnh Bụt (9) vốn từ lâu Chăm khảo sách kinh hằng sửa lỗi Nuôi chí bền tu vẹn
pháp mâu. (10)

Chú giải: (1) Lời Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma). (2) Câu thơ Nguyễn Trãi. (3) Thiên thấu suốt (vipassana). (4) Tính không Tôi của cuộc đời (vô ngã). (5) Tính không còn mãi của cuộc đời (vô thường). (6) Thói nghĩ tính lắng xăng trong đầu (tạp niệm). (7) Tính Bụt (Như Lai tạng). (8) Kiến tính. (9) Khởi tu trình trọn vẹn.

[caption id="attachment_13319" align="aligncenter" width="586"]



Ảnh:

St[/caption]

Bài 2: Đường thoát Khổ

Tây Phương Cực Lạc! Cõi vãng sinh nguyện ước bấy lâu nay Khẩn khoản nỉ nài
lễ lạy đó đây Đường thoát khổ liệu lối này có phải? * Mê mẩn mù mờ mò mẫm
mãi Viễn vông van vái vắn vương vào Một mai khi loạn choạng tuổi xế chiều
Khách tơ tưởng pháp mâu đành rã mộng * Đứng bến hóng bờ mơ hồ viễn vọng
Đợi sung há miệng mong ngóng vu vơ Hoài một đời rất khao khát trông chờ
Chẳng chịu cất bước đi sao đến được! * Bao kinh kệ miệng râm ran tụng thuộc
Mà lòng riêng huyễn hoặc vẫn vui đây Tu cách này e phí uổng lăm thay Mau sửa
lại kéo có ngày nuôi tiếc * Bụt từng dạy rằng dầu siêng tu học Lợi hành thiện
chẳng thoát được khổ đau (1) Chốt đây bây giờ buông hẳn chuyện xưa sau (2)
Lúc lòng dừng lẽ sâu hầu mới tỏ * Mâm tịnh Bụt (3) lòng người đều vốn có Thói
vọng câu nghĩ nhớ (4) lấp che thôi Mải vờn khơi bão giạt sóng xô hoài Quay
đầu lại ắt gặp nơi neo buộc * “Lòng bật mà biết là Bụt thật” (5) Nước lặng trong
im phắc rờ ràng soi Hiểu thương vượt thoát nỗi đau đời ...

*Chú giải: (1) Kinh Lời Pháp (Kinh Pháp Cú) (2) Kinh Người Biết Sống Một Mình
(Kinh Hiện Tại Lạc Trú): “Chuyện cũ đã qua rồi việc sau còn chữa tới” (3) Như
Lai Tạng (4) Tọa niệm (5) Lời quốc sư Phù Vân (Trúc Lâm Đại Sa Môn) nói với
vua Trần Thái Tông: “Tâm tịch nhi tri thị danh chân Phật”*

Bài 3: Kinh nghiệm và kỹ năng sống của người già

Từ đận rảo chân ngã rách cằm (1) Nghĩ lung nghiền ngẫm vỡ ra rằng Ngồi lệch (2) miết thiên lười vận động Lâu năm nhuộm tật ủ ương thâm (3) Sớm mai lân chữa căn vừa mức Guồng nhót - khí - gân - khớp - khắp thân (4) Chiều khom ưỡn nạp thêm năng lượng (5) Vững ngoài trong ổn vực lên dân Dáng người luôn giữ đờng còng vẹo Cột sống hai vai nhớ thẳng cân Cơm bữa ưa dùng rau củ quả Nhai kỹ nhuyển như hầy nuốt ăn Ngủ sớm nuôi bền lòng vắng lặng Buông giận hiểu thương thôi mãi ham Gan đợi tuổi già kiêng nóng vội Sáng trí bền tâm thoát tật ngâm (6) (Kỷ niệm ngày vào tuổi 83, mùa thu năm 2021)

Chú giải: (1) Từ trước đại dịch Covid-19. (2) Ngồi thiên bán già hơn 40 năm, từ năm 1977. (3) Cảm thấy căng nhức dây chằng ở vùng dưới bên phải cột sống và có dấu hiệu chớm trượt đĩa đệm ở đó. (4) Tập luyện toàn thân khoảng 50 phút mỗi buổi sáng, gồm: Vẩy tay Đạt Ma dịch cân kinh guồng dòng hông câu và bạch câu - Thở sâu guồng luân khí kết hợp với luyện giọng - Tập co giãn dây chằng và cử động tất cả các khớp khắp thân. (5) Nạp thêm năng lượng từ vũ trụ (prana) theo bài tập Nguồn Tuổi Trẻ (Fountain of Youth) khoảng 25 phút mỗi buổi chiều. (6) Tập luyện đều đặn suốt hơn 2 năm liên, từ mùa thu năm 2019.