

CHÙM THƠ: CHUYỆN KỂ ĐỜI TU



Tác giả: **Huyền Cương**

Bài 1: Chiêm nghiệm

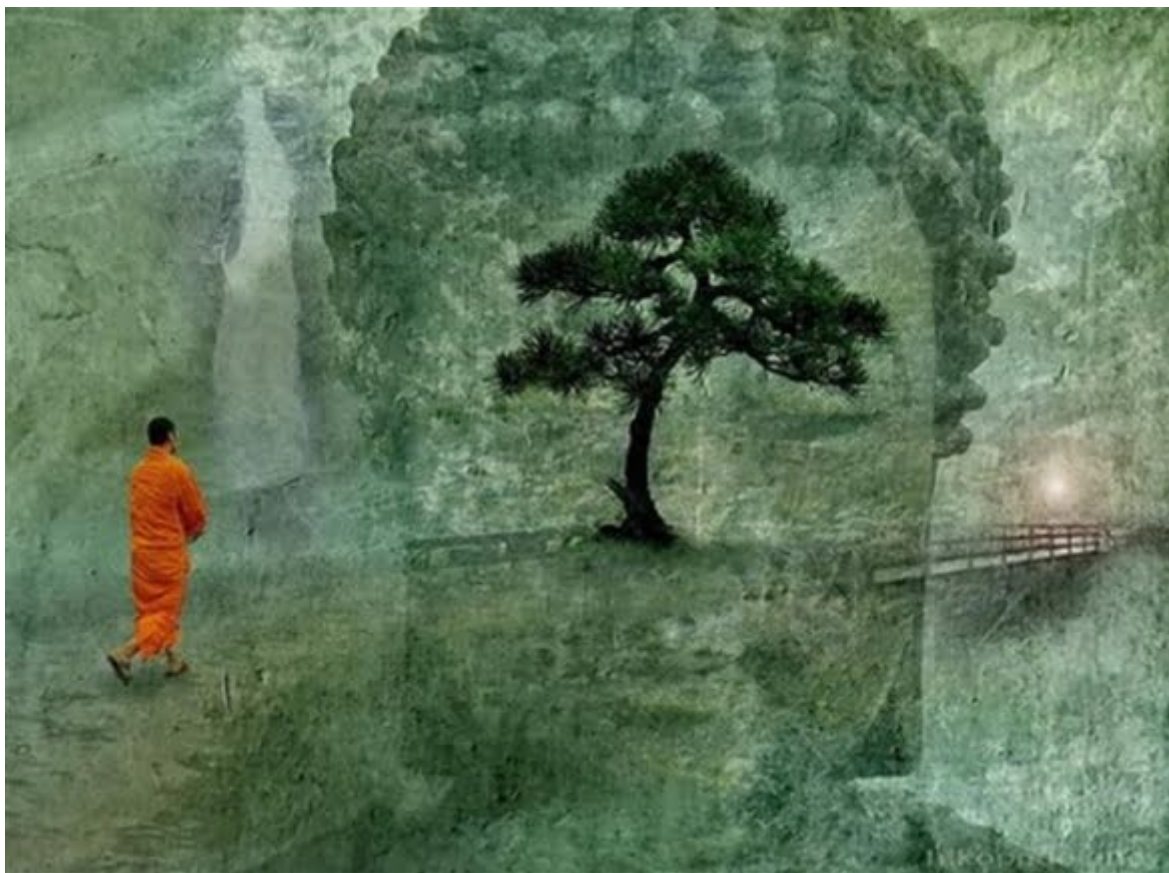
“Ngoại tâm tìm But la mê sang” (1)

“But ây la long But ha câu” (2)

Sớm khuya thâm dỗi vào trong miết (3)
Khoan nhặt vỡ dân lẽ thật sâu
Dòng đời xiêu dạt không ai chủ (4)
Tâm vật rã hoại chẳng vững đâu (5)
Thôi màng được mất 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
Săn nét sáng lành (7) tự thuở nao
Nhân lục lắng long chiêm nghiệm thâm (8)
Mới hay Tính Bụt (9) vốn từ lâu
Chăm khảo sách kinh hằng sửa lỗi
Nuôi chi bên tu ven pháp mâu. (10)

Chu giai:

- (1) Lời Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma).
- (2) Câu thơ Nguyễn Trãi.
- (3) Thiền thâm suốt (vipassana).
- (4) Tính không Tôi của cuộc đời (vô ngã).
- (5) Tính không còn mãi của cuộc đời (vô thường).
- (6) Thoi nghỉ tình lắng vắng trong đâu (tap niêm).
- (7) Tính Bụt (Như Lai tạng).
- (8) Kiên tinh.
- (9) Khởi tu trình trọn vẹn.



Ảnh: St

Bài 2: Đường thoát Khổ

Tây Phương Cực Lạc!

Cõi vãng sinh nguyện ước bấy lâu nay

Khôn khoan ni nai lê lay đo đây

Đường thoát khổ liệu lối này có phải?

*

Mê mẩn mù mờ mò mẫm mãi

Viển vông van vái vẩn vương vào

Một mai khi loang choang tuôi xê chiều

Khách tở tượng 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 kê miêng râm ran tung thuộc

Mà lòng riêng huyễn hoặc vẩn vơ đây

Tu cách nay e phi uông lăm thay

Mau sửa lại kẻo có ngày nuối tiếc

*
Bụt từng dạy rằng dầu siêng tu học
Lời hành thiên 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 tính Bụt (3) lòng người đều vốn có
Thói vọng câu nghĩ nhớ (4) lấp che thôi
Mãi vờn khơi bão giạt sóng xô hoài
Quay đầu lại ắt gặp nơi neo buộc

*
“Long bắt ma biết la But thật” (5)
Nước lặng trong im phắc rờ ràng soi
Hiếu thương vượt thoát nỗi đau đời ...

Chu giai:

(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 chưa tới”

(3) Như Lai Tạng

(4) Tap niêm

(5) Lời quốc sư Phù Vân (Trúc Lâm Đại Sa Môn) nói với vua Trần Thái Tông: “Tâm tịch nhi tri thi danh chân Phật”

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

Từ độn rảo chân ngã rách cằm (1)
Nghĩ lung nghiên ngẫm vỡ ra rằng
Ngồi lệch (2) miết thiên lười vận động
Lâu năm nhuộm tật ủ ươm thâm (3)
Sớm mai lần chữa căn vừa mức
Giường nhót - khí - gân - khớp - khắp thân (4)
Chiều khom uốn nắn thêm năng lượng (5)
Vững ngoài trong ổn vực lên dân
Dáng người luôn giữ đừng cồng 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 hiếu thương thôi mãi ham
Gan đời tuổi già kiên nóng vội

Sang tri bên tâm thoát tất ngâm (6)
(Kỷ niệm ngày vào tuổi 83, mùa thu năm 2021)

Chú giải:

- (1) Từ trước đại dịch Covid-19.*
- (2) Ngôi 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 luông khí kết hợp với luyện giọng - Tập co dẫn dây chằng và cử động tất cả các khớp khắp thân.*
- (5) Nạp thêm năng lượng từ vũ trụ (prana) theo bài tập Nguôn 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.*