

***CHÁNH NIỆM***  
***(tập thơ thiền)***



Đức Kiên

# ***CHÁNH NIỆM***

*(tập thơ thiền)*



TP.HCM – 2020



## *Thơ Thiền*

Thơ Thiền là một đề tài quá rộng và khó, cho nên ít tác giả đề cập đến. Đứng về phương diện trào lưu thì nó như một model thời thượng, nhà thơ hiện đại nào cũng có dăm ba bài mang sắc thái màu thiền, hoặc triết lý thiền, hoặc ít ra là sử dụng ngôn ngữ thiền.

Nó bắt nguồn từ sự bế tắc về triết lý, các giòng triết lý đương đại khiến con người lạc lối, hoặc lao vào hiện thực mà đích đến còn mơ hồ như chủ thuyết hiện sinh, hoài nghi... hoặc chìm đắm trong hư vô chủ nghĩa trước sự băng hoại về ý nghĩa cuộc sống, hoặc đấu tranh cách mạng bằng bạo lực để đi tìm sự công bằng, thiết lập một trật tự xã hội mới. Nhưng cuối cùng cả những lý tưởng có vẻ vĩ đại cũng chỉ đưa đất nước đến đói nghèo, bất công và tội ác...

Cuối cùng con người tự vong thân đánh mất mình, như câu chuyện ngụ ngôn chàng tráng sĩ bao

năm hành hiệp giang hồ, một hôm trở về mái chùa xưa. Cửa tùng huyền diệu đôi cánh không mở nữa, chàng mở chiếc gương thần ra soi, chợt hét lên một tiếng hãi hùng, vì soi gương bỗng thấy mình trở thành ác quỷ!!!

Thiền như giòng suối màu nhiệm đứng ngoài dòng sanh diệt, không bị tám cơn gió chướng vờn xoay, không đắm chìm giữa giòng cuồng lưu của các trào lưu xã hội tranh sống đến suy tàn. Thiền không nằm trong tranh chấp, không nuôi dưỡng lòng căm thù cho bất cứ chúng sanh nào; và không tiêu diệt một loại chúng sinh nào. Thiền cũng sẵn lòng góp phần thay đổi xã hội, nhưng không phải bằng bạo lực cách mạng để nhìn kẻ thù đang dẫy chết, mà bằng sự giác ngộ, tỉnh thức màu nhiệm của mỗi cá nhân để mỗi cá nhân tự hoàn thiện mình, đồng thời lại hoàn thành đại nguyện giác tha, giúp người khác cùng hiểu biết tiến bộ và thực thi cách sống mới đó, cho đến khi hoàn thành giác hạnh viên mãn, thì cuộc cách mạng xã hội đó mới hoàn thành...

Thiền chỉ là một thể cách sống, một triết lý nằm trong tư tưởng đạo Phật, nhưng không xây dựng thành doctrine mà là triết lý hành động, hiểu biết

đến đâu thì thể nghiệm ngay trong cuộc sống đến đó...

Đó là lý do vì sao thiền chứa đựng được tất cả mọi chúng sanh, đưa tất cả về nguồn suối yên nguyên tự lắng nghe, tự soi, tự chiếu, tự cảm nhận, hiện lạc thường trú... giữa giòng sông vô hạn dạt dào, chảy từ a tăng kỳ kiếp, nay do nhân duyên mà có mặt trên cõi đời này, cảm nhận được sự màu nhiệm linh ứng trong mỗi sát na, giúp mỗi con người sống không uổng phí, phát đại nguyện nuôi dưỡng tâm bồ đề, sửa chữa sám hối bao tội nghiệp oan khiên trong quá khứ hiện tại và vị lai.

Tập thơ CHÁNH NIỆM là một tập thơ thiền theo đúng ý nghĩa đó. Tác giả Đức Kiên đã lấy cảm hứng từ tư tưởng thiền tông Phật giáo để viết nên những bài thơ thiền gắn với những trải nghiệm và cảm xúc cá nhân từ cuộc sống. Những bài thơ trong tập thơ đã cho người đọc thấy được ý nghĩa cuộc sống, lẽ vô thường sinh diệt của kiếp người, vượt lên trên xao động, biến thiên để tìm thấy sự an bình, tĩnh tại, Phật tánh... Nhiều chủ đề Phật học như thập hạnh, lục độ, các vị bồ tát... cũng đã được thể hiện một cách sinh động, đa dạng.

Hy vọng tập thơ này sẽ đóng góp thêm một bông hoa trong vườn hoa tươi thắm của dòng thơ thiền Việt Nam. Chúc người đọc luôn an lạc và cảm nhận được vẻ đẹp của thiên nhiên, con người và đạt đến chân hạnh phúc.

Trân trọng,  
Cư sĩ Minh Chiêu



# MỤC LỤC

1. TRỞ VỀ.....	11
2. LẮNG NGHE.....	12
3. CÓ VÀ KHÔNG.....	14
4. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG .....	16
5. TIẾNG CHUÔNG TẶNG NGƯỜI.....	18
6. ĐỨC PHẬT - THẦY TÔI.....	19
7. MỪNG XUÂN DI LẶC .....	20
8. BÁT CHÁNH ĐẠO.....	21
9. HƠI THỞ .....	22
10. NĂM MỚI TA CŨNG MỚI.....	24
11. VÍA ĐỨC BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM .....	25
12. TU TÂM.....	26
13. KÍNH TIỀN THẦY NHẤT HẠNH .....	28
14. TẠ ƠN PHẬT .....	30
15. QUAY VỀ NƯƠNG TỰA.....	32
16. MỪNG EM BÉ BỤT.....	34
17. CHÁNH NIỆM.....	36
18. VUI THAY PHẬT RA ĐỜI.....	38
19. VUI ĐẠO CÔI TRẦN.....	40
20. PHÁP HÀNH .....	42
21. PHỔ HIỀN HẠNH NGUYÊN .....	43

22. LỄ PHẬT .....	44
23. XƯƠNG TỤNG NHƯ LAI.....	45
24. BỔ THÍ CÚNG DƯỜNG .....	47
25. SÁM HỐI.....	49
26. TÙY HỖ .....	51
27. LẮNG LÒNG NGHE PHÁP.....	52
28. MỜI PHẬT SỐNG ĐỜI.....	53
29. SIỀNG TU HỌC PHẬT .....	54
30. TÙY DUYÊN THUẬN PHÁP.....	56
31. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC.....	58
32. VẤN THÙ SỰ LỢI BỒ TÁT.....	59
33. ĐẠI HIẾU MỤC KIỀM LIÊN.....	60
34. BƯỚC CHÂN TỈNH THỨC .....	62
35. ĐỊA TẠNG VƯƠNG BỒ TÁT.....	63
36. BÔNG HỒNG TRI ÂN .....	64
37. DƯỢC SỰ PHẬT .....	65
38. TÂM KHÔNG .....	66
39. LỤC ĐỘ BA LA MẬT .....	67
40. ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT .....	69
41. CHÂN TÂM .....	71
42. A DI ĐÀ PHẬT.....	72

# TRỞ VỀ

*Về thôi, nắng đã tắt rồi  
Chiều buồn thoáng nhẹ, tơ trời nghiêng nghiêng.  
Bước đi quên nỗi ưu phiền,  
Chuông chùa vang vọng, hương thiền đâu đây!*



## LẮNG NGHE

Hãy lặng im nghe tim nói  
Nói lời cảm mến yêu thương  
Hãy bình tâm nghe óc nói  
Nói lời đúng đắn chân thường

Phải biết nghe và thấu hiểu  
Hiểu cho đúng lẽ yêu thương  
Hiểu người, hiểu đời cận kề  
Sống tròn lẽ đạo vô thường...

Lắng nghe âm thanh nhân thế  
Trí soi - sáng tỏ hồ nghi  
Khởi lên tình thương vô hạn  
Nở bừng ánh sáng từ bi

Nghe là khởi đầu của hiểu  
Hiểu là nền tảng thương yêu  
Có hiểu nỗi đau vô tận  
Mở lòng giúp đỡ - chẳng ngần

Hãy để tai luôn mở rộng  
Lắng nghe và hiểu ai ơi  
Lắng nghe - để lòng trải rộng  
Xót thương nỗi khổ cuộc đời...

## CÓ VÀ KHÔNG

Ngọn lửa ơi, em có đó không?  
Em từ đâu đến giữa mênh mông  
Phải chăng em ẩn tàng đâu đó  
Nhân duyên mà có - ánh lửa hồng

Em đã sẵn rồi, tự rất lâu  
Đông Tây Nam Bắc, chẳng từ đâu  
Không sinh không diệt, em vẫn đó  
Đợi một bàn tay, sẽ bắt đầu...

Khi gió nổi lên, lửa tắt đi  
Nhân duyên đã hết chẳng còn chi  
Đâu phải là em không có đó  
Có không muôn thuở - có khác gì?

Ngọn lửa diệt sinh mỗi sát na,  
Lửa này khác với lửa hôm qua,  
Mặc dù bản chất không sai khác  
Không một không hai, vẫn vốn là...

Có chẳng khác không, chẳng phải không  
Có không hai mặt khác nhưng đồng  
Nhân duyên biểu hiện tuy sai khác  
Ngàn xưa không có, có không không?

## Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

*“Hãy sống và yêu thương  
Sẽ thấy mình an lạc  
Như gió thoảng muôn phương  
Hương chiên đàn bát ngát”*

Một ngày mơ thấy – qua đời  
Yên bình khung cảnh, mây trời xanh tươi  
Xung quanh toàn những tiếng cười  
Yêu thương, hạnh phúc – nhẹ dời bước chân...  
Lạ chưa, tiền bạc chẳng cần  
Chức quyền, danh vọng, cũng dần trôi xa  
Vậy mà bao tháng ngày qua  
Lo toan, suy nghĩ, mang mà được đâu.  
Khổ vui – bởi nghiệp bấy lâu  
Việc làm thiện, nghiệp mang màu an vui,  
Khổ đau, ác nghiệp đã rồi,



Ăn năn, hối tiếc, cũng thôi một đời.  
Dòng đời vất vả ngược xuôi,  
Đâu hay vô nghĩa, khi hơi chẳng còn,  
Vì mình, nhọc khổ, héo hon,  
Đến khi nhắm mắt, mắt còn chẳng hay.  
Ước sao trên thế gian này  
Mọi người biết sống tràn đầy yêu thương,  
Bỏ bao ghen ghét đời thường  
Vì người giúp đỡ, muôn phương an lành...

## TIẾNG CHUÔNG TẶNG NGƯỜI

*Không ai - ốc đảo tự thân  
Mỗi người ấy chính một phần thế gian  
Ta là một giữa muôn vàn  
Một phần của quả đất ngàn mến thương*

*Chẳng may, đất lở đại dương  
Địa cầu bị khuyết, bị thương một phần  
Chẳng may, ai đó vãn phần  
Lòng ta cũng nhói, bần thần, xót xa  
Bởi người xa lạ với ta  
Cùng chung máu đỏ một nhà thế gian*

*Thế nên, mượn tiếng chuông vang  
Đánh lên một tiếng tỏa lan xa gần  
Cho người dẫu lạ hay thân  
Cùng nghe được tiếng chuông ngân đồng đều...*

(dịch thơ "For whom the bell tolls" của John Donne)

## ĐỨC PHẬT - THẦY TÔI

*Đức Phật thầy của trời người  
Người thầy cao quý, tuyệt vời trước sau  
Trước Ngài, xin nguyện cúi đầu  
Noi gương đức hạnh, ghi sâu lời vàng  
Những lời khuyên nhủ bảo ban  
Trong kinh Pháp Cú chứa chan ân tình  
Tự tu rồi độ chúng sinh  
Giác hạnh viên mãn hành trình vượt lên  
Làm thầy lập chí cho bền  
Nhấn nhẹn, tinh tấn, mới nên đạo mẫu  
Tùy căn cơ, giảng khác nhau  
Vẫn không ra khỏi lý sâu đạo huyền  
Tình thương, đạo đức làm nền  
Lý luận, tri thức - làm đèn sáng soi  
Quay đầu dẫn lối, thầy ơi!  
Cho con xin lạy, một trời yêu thương  
Ngài là thầy giáo - phi thường  
Chỉ đường thoát khổ, muôn phương an lành!*

11/2021

# MỪNG XUÂN DI LẶC

*Nụ cười Di Lặc sáng ngời  
Xóa bao phiền muộn một đời gian lao  
Xuân về mai nở đón chào  
Đến chùa lễ Phật cùng nhau vui cười  
Chắp tay con hướng về người  
Nhắc con - an lạc vui tươi tràn trề  
Nhắc con - chớ lạc nẻo mê  
Tham, sân, si bỏ, trở về nẻo ngay  
Giữ thân, miệng, ý ... hàng ngày  
Mùa xuân luôn hiện ở đây bên mình  
Dẫu cho lục tặc vây mình  
Cũng không vương bận, chúng sinh độ rồi  
Vô thường, vô ngã, ai ơi  
Vô ngôn thuyết pháp, nụ cười nguyên xuân  
Chúc người tinh tấn, chuyên cần  
Long Hoa hẹn gặp, mùa xuân an lành!*



# BÁT CHÁNH ĐẠO

Con đường chánh đạo tám ngành  
Đức Phật đã dạy chúng sanh nương nhờ  
Chánh kiến thấy đúng chẳng ngờ  
Tĩnh lặng sáng tỏ mây mờ tiêu tan  
Chánh tư duy – tránh lan man  
Suy nghĩ đúng đắn, vén màn giả chân  
Chánh ngữ, lời nói trong ngần  
Xây dựng thương hiệu, tình thân trong ngoài  
Chánh nghiệp, hành động không sai  
Làm lành lánh ác, vun bồi thiện duyên  
Chánh mạng, nghề nghiệp tinh chuyên  
Giữ gìn ngũ giới, tránh miền ác nơn  
Chánh tinh tấn, nhớ tinh cần  
Siêng tu chánh đạo, vượt dần tham si  
Chánh niệm, Phật hiệu nhớ ghi  
Pháp thân quán tưởng, chẳng đi sai đường  
Chánh định, kiên cố tâm vương  
Thảnh thơi an trú, tâm thường định an  
Ai ơi, chánh đạo đường vàng  
Đưa ta thoát cõi thế gian – ngậm ngùi.

## HƠI THỞ

*“Hít vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười”*  
Hơi thở là quà tặng  
Cho chúng sanh muôn đời

Phật dạy thường an trú  
Trong hơi thở, nụ cười  
Chú tâm, luôn tự nhủ  
Vào ra, không buông lời

Mạng người trong phút chốc  
Hết thở - là qua đời  
Hơi thở như vàng ngọc  
Cần chuyên chú - ai ơi

Hơi thở là cầu nối  
Nối liền thân và tâm  
Tâm muốn thôi chìm nổi  
Hơi thở - cần chú tâm

Vào ra - luôn tỉnh thức  
Theo dõi từng hơi thở  
Hành trì cần miên mật  
Chánh niệm - thoát mê mờ...

# NĂM MỚI TA CŨNG MỚI

Thời gian như một vòng tròn  
Xoay vùn một kiếp là tròn một năm  
Điểm đầu điểm cuối trong tâm  
Đông qua, xuân lại âm thầm chuyển di  
Pháp thân tự tánh khắc ghi  
Mùa xuân miên viễn chẳng khi nào rời  
Lặng nhìn thế cuộc chuyển dời  
Mừng xuân, ta viết mấy lời ngâm nga  
Mới là mới ở trong ta  
Tu tâm, dưỡng tánh, thấy ra lỗi lầm  
Sửa mình, soi lại tự tâm  
Học tròn bài học, trăm năm chẳng hoài  
Một năm lại bắt đầu rồi  
Đếm vòng tròn của kiếp người đã qua  
Mỗi năm, gắng gỏi trong ta  
Trở về quê cũ, ngôi nhà tâm linh  
Sống tròn lẽ đạo, chân tình  
An vui, hạnh phúc, nơi mình đâu xa...

1/2022



## VÍA ĐỨC BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM

Hôm nay vía Phật Quán Âm  
Chấp tay lễ Phật, nhất tâm nguyện cầu  
Mong cho dịch bệnh qua mau  
Bình yên, mạnh khỏe, cùng nhau an lành  
Cầu cho khắp cả chúng sanh  
Yêu thương, san sẻ, chiến tranh thôi đừng  
Lắng nghe, sân hận xin dừng  
Nói lời từ ái, vui mừng hiểu thương  
Mát lòng giọt nước cành dương  
Mẹ hiền ban rải tình thương vô bờ  
Ban vô úy, dẹp nghi ngờ  
Đem yêu thương xóa mê mờ khổ đau  
Cúi đầu “mô Phật” một câu  
Oan khiên vượt thoát, phép màu hiện ra  
Namo Avalokitesvara!  
Quán âm, xin nhớ khúc ca diệu huyền...

19/6 al - Tân Sửu

## TU TÂM

Tâm là gốc tội  
Nên cần phải tu  
Luân hồi chìm nổi  
Bởi tâm mịt mù

Quay về nương tựa  
Uốn nắn tâm xưa  
Nhận ra bản chất  
Tham sân xin chừa

Tâm vốn không hình  
Dẫn dắt chúng sinh  
Thành ma thành Phật  
Cũng bởi tâm mình

Bởi tâm điên đảo  
Chạy theo vọng tình  
Đắm mê hư ảo  
Nổi chìm lên đênh

Cầm dây hơi thở  
Chấn trâu - tâm mình  
Chẳng rời chẳng hở  
Trâu nằm lặng thính

An ban thủ ý  
Thở vào thở ra  
Lắng dừng tâm ý  
Đưa tâm về nhà

Đã về đã tới  
Bây giờ ở đây  
Trâu nằm yên đợi  
An vui nơi này

Tu tâm thuần thực  
Quên trâu quên người  
Tâm đà nhiếp phục  
Tháng ngày rong chơi

Không giẫm lúa gạo  
Tùy duyên giúp đời  
Thong dong nếp đạo  
Niết bàn thành thời...

2022

# KÍNH TIỀN THẦY NHẤT HẠNH

Một vì sao rụng đêm qua  
Thầy ra đi bỏ ta bà khổ đau  
Nhất tâm đánh lễ nguyện cầu  
Hạnh ngài đã vượt bè lau... tới bờ  
Đã về đã tới xưa giờ  
Sao lòng thẳng thốt, không ngờ hợp tan  
Bóng thầy tỏa mát trần gian  
Hoà bình kêu gọi, vén màn vô minh  
Thuyền từ cứu độ chúng sinh  
Làng Mai tạo dựng mô hình tông lâm  
Quay về nương tựa bốn tâm  
Hiện pháp lạc trú - âm thầm sáng soi  
Hiếu thương - an lạc cho đời  
Thong dong mây trắng, thánh thoi thiền hành

Niết Bàn - thầy dạy an lành  
Chúng con noi bước, thiền hành vững an  
Thực hành hơi thở vững vàng  
Mím cười an lạc - sen vàng tỏa hương  
Mát lòng giọt nước cành dương  
Chúng con xin mãi tựa nương lời thầy  
Bóng thầy vượt chín tầng mây  
Thế gian nhớ mãi ơn thầy... thầy ơi!

22/01/22

## TẠ ƠN PHẬT

Phật dẫn - tạ ơn Đức Phật  
Cho con ánh sáng tự tâm  
Ngài đem ánh trăng - sự thật  
Chiếu soi khắp cõi mê lầm.

Bảy bước sen hồng khai mở  
Hài nhi chỉ đất chỉ trời  
Từ đó thế gian rạn vỡ  
Ngài gieo thương hiểu khắp nơi.

Lạy ngài, con quy y Phật  
Thắp lên tỉnh thức mỗi ngày  
Pháp, Tăng - kính thành, miên mật  
Tam quy, quyết chẳng đổi thay.

Ngũ giới, vâng lời Phật dạy  
Xa lìa đường ác từ đây  
Chắp tay kính thành đảnh lễ  
Tâm kinh dẫn lối con về...

Trước đài trang nghiêm Phật đản  
Lòng con kính ngưỡng ơn ngài  
Mong cho thế gian tỏa sáng  
Tình thương, trí tuệ - một mai!

Rằm tháng tư-2021

## QUAY VỀ NƯƠNG TỰA

*“Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân”  
Lời thầy còn đó  
Ấm áp thật gần*

Tự mình thấp đuối  
Khơi đèn trí tuệ  
Học hoài chẳng thuộc  
Bao giờ hết mê?

Bụt là chánh niệm  
Soi sáng xa, gần  
Bước chân, chẳng nhiễm  
Vào, ra, tinh cần



Tự mình tu tập  
Lấy pháp làm thầy  
Tử sinh nguy cấp  
Gắng tu từng ngày

Bước chân chánh niệm  
Hơi thở, nụ cười  
Hiện pháp lạc trú  
Thân, tâm - an vui

Con xin quay về nương tựa  
Bụt, Pháp, Tăng nơi tự tánh.

## MỪNG EM BÉ BỤT

Phật dẫn đến chùa tắm Phật  
Hình hài em bé sơ sinh  
Tươi dòng nước trong- sự thật  
Phật tâm ắt sẽ hiện hình

Tháng tư mừng Bụt dẫn sinh  
Nhớ về hai ngàn năm trước  
Lâm Tỳ Ni người đã bước  
Bảy bước bảy đoá sen xinh

Mỗi người một em bé Bụt  
Cùng nhau thức dậy tâm sen  
Mỗi bước tiến tu từng phút  
Bụt tâm thêm sáng ánh đèn

Chấp tay trước đài Phật đản  
Hoa thơm, cờ phất phới bay  
Mong sao thế gian tỏa rạng  
Hương sen giới hạnh hiện bày

Tấm Bụt gọi bao phiền não  
Về an trú phút giây này  
Ô kìa - minh châu chéo áo<sup>1</sup>  
Chớ tìm hạnh phúc đông tây!

Phật đản 2022

- 
1. Điển tích trong Kinh Pháp Hoa về người cùng tử vô tình nhận ra viên ngọc quý nơi chéo áo, mà người cha đã để lại cho chàng.

## CHÁNH NIỆM

Tỉnh thức lặng trong - luôn nhớ  
Chiếu soi khắp cả trong ngoài  
Chuyên chú vào từng hơi thở  
Đèn tâm tỏa sáng không lay

Niệm Phật, Pháp, Tăng thường trụ  
Quán thân - tâm - cảnh ngay đây  
Đi đứng ngồi nằm an trú  
A Di Đà mỗi phút giây

Nhớ đừng chê khinh Phật tánh  
Mỗi người mỗi hạt minh châu  
Hãy mau trở về đường chánh  
Gia tài tiếp nhận - nên giàu

Mỗi ngày dùng viên ngọc quý  
Thấy ra sự thật xưa sau  
Trở về giữ gìn tâm ý  
Pháp thân hiển hiện sạch lâu

Hãy thôi làm thân cùng tử  
Nhắc mình kho báu trong tâm  
An vui – đã về đã tới  
Bồ đề tâm đã nảy mầm...

## VUI THAY PHẬT RA ĐỜI

Tháng Tư mừng Phật ra đời  
Tin vui lan khắp - người, trời hoan ca  
Đón mừng xuất hiện Phật đà  
Từ trời Đâu suất - ta bà hiện thân  
Ngàn năm mới có một lần  
Hoa ưu đàm nở - xa gần ngát hương  
Phúc thay ai được cúng dường  
Lành thay người biết về nương bóng từ  
Cúi đầu đảnh lễ Bốn Sư  
Cho con thấy được chân như pháp màu  
Trần gian mưa pháp sạch lâu  
Ánh dương tỏa sáng trước sau trong ngoài  
Từ bi - trí tuệ tròn hai  
Hào quang tỏa sáng liên đài ngát hương  
Chắp tay kính lễ mười phương  
Phật thân thường trụ - pháp thường chiếu soi

Mong cho Phật pháp trụ đời  
Bồ tát từng địa - khắp nơi hiện hình  
Ban vui, cứu khổ chúng sinh  
Chiến tranh chóng tắt, hòa bình dài lâu  
Hiếu thương, tay nắm tay nhau  
Quay đầu quy ngưỡng - niệm câu Phật đà  
Mong cho cõi Phật hiện ra  
Hoa sen nở ngát - gần xa thơm lừng  
Trần gian vui đón tin mừng  
Phật tâm tỏa rạng trong từng chúng sinh...

## VUI ĐẠO CÔI TRẦN

*“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên  
Nếu đói thì ăn, mệt ngủ liền  
Trong nhà đầy báu, thôi tìm kiếm  
Đối cảnh, vô tâm, khỏi hỏi thiền”<sup>2</sup>*

Vô tâm đối cảnh – chính là thiền  
Tĩnh lặng – đèn tâm chiếu mọi miền  
Thỏng tay vào chợ, hồn thơ thới  
Viên dung, vô ngại – chẳng ưu phiền

---

2. Bốn câu cuối trong “Cư trần Lạc đạo phú” của Trần Nhân Tông



Giữa chợ mà tu mới thật thiền  
Sóng gió ba đào, chẳng đảo điên  
Gìn câu Phật hiệu, kỳ quang chiếu  
Diệu giác tròn đầy, hiện cảnh tiên...

Trần gian nào khác cõi Phật hiền  
Oán thân bình đẳng giữa hiện tiền  
Bất nhị - chẳng rơi vào điên đảo  
An vui lẽ đạo, giác tùy miên...

# PHÁP HÀNH

Đường công danh chớ đắm tham  
Hướng tâm tu tuệ, siêng làm phúc thay  
Dựng cầu, xây tháp, giúp ngay,  
Cứu người đói khổ, hăng say giúp đời  
Từ bi, hỷ xả, người ơi  
Bốn tâm vô lượng<sup>3</sup>, tu thời chớ quên  
Ngày ngày giữ chí cho bền  
Đẹp dần phiền nào, dựng nền giác tâm  
Tụng kinh, niệm pháp, gieo mầm  
Văn-tu-tu, chớ để tâm nhiễm trần  
Trong ngoài, tu tiến, tâm thân  
Đó là hạnh nguyện chánh chân ở đời  
Bên ngoài phước báo vun bồi  
Bên trong tu dưỡng, sáng ngời chân tâm  
Tham-sân-si nguyện dứt mầm  
Tín-nguyện-hành nhớ trong tâm – mỗi ngày  
Niềm vui đạo pháp – đẹp thay  
Giúp người, mình cũng mỗi ngày an vui  
Trên đường chánh pháp chẳng lùi  
Càng tu càng tiến – nếm mùi giác hương...

---

3. Bốn tâm vô lượng là Từ, Bi, Hỷ, và Xả

# PHỔ HIỀN HẠNH NGUYỆN

Một xin kính lễ Phật đà  
Hai xin ca ngợi chói lòa Như Lai  
Ba xin bố thí rộng thay  
Bốn xin sám hối tội rày xưa sau  
Năm xin tùy hỷ cùng nhau  
Sáu xin chánh pháp mãi sau xoay vần  
Bảy xin Phật pháp luôn gần  
Tám xin tinh tấn chuyên cần học tu  
Chín xin tùy thuận trí ngu  
Mười xin hồi hướng công phu khắp cùng  
Nguyện người thoát khổ vui chung  
Phổ hiền thập hạnh nhớ cùng ghi tâm...

## LỄ PHẬT

Chắp tay kính lễ Phật Đà  
Cho con ánh sáng chan hoà từ đây  
Trí khai tuệ mở phút giây  
Nhân gian vén bỏ áng mây mê mờ  
Từ ngài thị hiện đến giờ  
Chúng sanh bớt khổ, đến bờ an vui  
Sáng lên, bóng tối phải lùi  
Hiếu thương xuất hiện, đẩy lui hận thù  
Mong cho nhân thế biết tu  
Làm lành lánh dữ thiên thu an bình  
Tự tu rồi độ chúng sinh  
Đó là đèn đáp chân tình Phật xưa  
Giữ thân miệng ý sớm trưa  
Bát chánh đạo đó nẻo đưa tâm về  
Tinh cần vượt thoát nẻo mê  
Đóa hoa cúng Phật - bồ đề chân tâm.

## XỨNG TỤNG NHƯ LAI

Ngàn năm nở đóa Ưu đàm  
Như Lai – chánh đẳng, phi phạm đản sanh  
Như hoa sen giữa bùn tanh  
Vươn lên khoe sắc, tịnh thanh giữa trần  
Tỏa hương giác ngộ xa gần  
Hào quang Đức Phật, sáng bừng thế gian  
Từ bi, trí tuệ - muôn vàn  
Chữa lành căn bệnh thế gian mê mờ  
Tình thương yêu, chẳng bến bờ  
Ban vui, cứu khổ, nghi ngờ dẹp tan  
Cho bao liều thuốc tâm an  
Những lời pháp bảo – chứa chan ân tình  
Quay về nương tựa chính mình  
Khơi lòng tự tín, vọng tình vượt qua

Xây tịnh độ cõi ta bà  
Chiến tranh dập tắt - lòng ta yên bình  
Giúp người như giúp chính mình  
Lục hòa - tứ nhiếp, cộng sinh an lành  
Ngăn điều ác, siêng làm lành  
Giữ gìn tâm ý tịnh thanh - chân thường  
Tùy duyên, thuận pháp - chẳng vương  
Thiên biến, vạn hóa - vẫn thường tâm không  
Thở tay vào giữa đám đông  
Như như bất động - tâm không... mỉm cười  
Ngợi ca Ngài cả một đời  
Cũng không nói hết một trời công ơn...

## BỔ THÍ CÙNG DƯỜNG

Bổ thí mở lòng san sẻ  
Giúp người vật chất tấm lòng  
Cho đi, thấy mình thêm nhẹ  
Chỉ còn thương cảm mênh mông

Ý nghĩa cuộc đời là thế  
Sống là phụng sự chúng sanh  
Nhận - cho, xoay vần chủ thể  
Khổ đau, không giúp sao đành

Bổ thí là đang gửi phước  
Vào ngân hàng cõi tâm linh  
Những gì trong đời mình được  
Là do phước nghiệp tạo sinh

Người khôn cho nhiều hơn nhận  
Làm tặng phước báu của mình  
Muốn được phước nhiều vô tận  
Cúng người đức hạnh, vô sinh

Bố thí tiền tài cũng tốt  
Cho người trí tuệ quý hơn  
Vô úy, vô cầu – số một  
Chính là bố thí chánh chơn

Nam mô Công đức lâm Bồ tát Ma ha tát!



## SÁM HỐI

Chấp tay con niệm Phật đà  
Thành tâm sám hối, tâm ma xưa giờ  
Vô minh, tham giận, nghi ngờ  
Gây bao lầm lỗi - đôi bờ tử sinh  
Nào hay, biển khổ do mình  
Đắm mê, sân hận - tội tình thế gian  
Ý luôn trôi nổi lan man  
Đắm chìm qua lại đôi đàng khổ vui  
Bởi tâm mê đã quen rồi  
Khổ cho là sướng, sướng thời chẳng an  
Miệng thường nói dối, đôi đàng  
Thị phi đàm luận, trăm ngàn đảng cay  
Nguyện xin chừa bỏ từ nay  
Nói lời ái ngữ, thẳng ngay thiện lành  
Vì mê, nghiệp ác thường hành  
Gieo bao tội khổ, oán sanh nghiệp dầy

Từ nay xin nguyện đổi thay  
Dừng tâm vọng niệm, đổi ngay tâm mình  
Quán tâm, chú ý, giữ gìn  
Hể tâm niệm khởi, lặng nhìn sẽ thôi  
Chú tâm hơi thở, dáng ngồi  
Vào ra, niệm Phật, tâm thôi đắm chìm  
Nói làm, thận trọng tinh chuyên  
Giới luật suy xét, hành thiền muôn nơi  
Nguyện xin sửa lỗi, Phật ơi  
A Di Đà Phật, con thời quy y!

## TÙY HỖ

Tùy hủ thấy người bố thí  
Thật tâm mong mỗi điều lành  
Công đức sánh bằng người thí  
Bởi tâm thiện đã phát sanh

Vui với cái vui người khác  
Hoa tâm bừng nở đẹp thay  
Mình, người – không hai, không khác  
Vô tâm, chánh pháp hiện bày

Đẹp bỏ cái tôi nhỏ hẹp  
Trừ lòng ích kỷ xưa nay  
Hoan hỷ - niềm vui thật đẹp  
Không ghen, vui trọn đời này

Hạnh phúc nào hơn hoan hỷ  
Trên môi Di Lạc mỉm cười  
Chấp tay, cúi đầu bạn nhĩ  
Nụ cười, an lạc vui tươi...

## LẮNG LÒNG NGHE PHÁP

“Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu, đưa về nhất tâm”  
Lắng lòng nghe diệu pháp âm  
Lời kinh, tiếng kệ - thâm trầm vô ngôn  
Bánh xe pháp mãi trường tồn  
Nhờ người nghe học - pháp môn diệu huyền  
Lắng tai nghe tiếng Phật khuyên  
Hai ngàn năm trước, vọng miền nhân gian  
Lời kinh pháp cú âm vang  
Từ bi, trí tuệ - đôi đàng giải phân  
Bánh xe pháp vẫn xoay vần  
Lắng lòng nghe, tiếng chuông ngân xưa giờ  
Lặng im - thính pháp, đến bờ  
Cùng nhau tu tập, mê mờ xưa tan  
Thỉnh mời Phật đến thế gian  
Ngồi tòa thuyết giảng - âm vang pháp màu  
Chúng con nghe hiểu tin sâu  
Nguyện cho chánh pháp - ngàn sau mãi còn...

## MỜI PHẬT SỐNG ĐỜI

Con mong Phật mãi sống đời  
Để cho Phật pháp muôn nơi trường tồn  
Phật là tánh giác trong con  
Mỗi ngày mỗi phút sắt son giữ gìn  
Ngộ ra Phật tính trong mình  
Ngồi nằm đi đứng, nói nhìn - vô tâm  
Tuỳ duyên thuận pháp không làm  
Hiện pháp lạc trú, Phật tâm chẳng rời  
Yêu thương, chính trực ở đời  
Hiếu thương, thỉnh Phật về chơi cõi trần  
Giữ tâm gìn ý trong gần  
Từ bi hỷ xả - Phật gần trong ta  
Biết tu, Phật hiện ta bà  
Không tu, đất Phật bỗng xa muôn trùng  
Ráng tu, chớ sống buông lung  
Cùng nhau mời Phật sống cùng bên ta...

## SIÊNG TU HỌC PHẬT

Phật pháp thường trụ ở đời  
Bởi do còn người tu học  
Chánh pháp chính là châu ngọc  
Siêng tu, gắng hiểu - ai ơi

Thấy pháp nơi từng trang sách  
Thấy trong ánh mắt nụ cười  
Pháp thân hiện bày đủ cách  
Yêu thương, trí tuệ cho người

Thức dậy mỉm cười hạnh phúc  
Cảm ơn ngày mới tinh khôi  
Tu học - bây giờ là lúc  
Nụ cười an lạc trên môi

Đi đứng không quên niệm Phật  
Nói làm suy xét tâm mình  
Bình đẳng - đối người tiếp vật  
Phật tâm chiếu sáng lung linh

Siêng năng tiến tu từng chút  
Mỗi ngày bụi bấn lau chùi  
Tận dụng mọi giây mọi phút  
Phật tâm tỏa rạng nguồn vui...

## TÙY DUYÊN THUẬN PHÁP

Hằng sống tùy duyên thuận pháp  
Là không ngang trái người ơi  
Biết tu, lẽ đời dung nạp  
Như dòng nước chảy khắp nơi

Thuận duyên giúp ta đỡ nhọc  
Nghịch duyên nhẫn nhịn sẽ thôi  
Thuận nghịch đều là bài học  
Chuyên cần, đạo nghiệp vun bồi

Sống giữa cuộc đời vô nhiễm  
Tâm không phiền não, thanh thoi  
Như đóa sen hồng màu nhiệm  
Vươn cao giữa chốn bùn hôi



Vui sống trong từng khoảnh khắc  
Chánh niệm dầu giữa chợ đời  
Thị phi, trò đời – cứ mặc  
Tinh cần, an trú thanh thoi

Giúp người, chẳng nề mỗi nhọc  
Hết lòng chia sẻ điều hay  
Nhu trắng - tùy duyên thuận pháp  
Chân như – lẽ thật hiện bày.

# HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

“Nguyện đem công đức này  
Hướng về khắp tất cả...”  
Hồi hướng phước hôm nay  
Đến chúng sanh mọi ngả

Dầu ít oi công đức  
Cũng nguyện chia mọi loài  
Bởi tâm không vô ngại  
Niềm vui bỗng nhân hai

Công đức do tâm hiện  
Bởi khai ngộ chuyển mê  
Lánh ác, và phục thiện  
Đem lợi lạc trăm bề

Bởi công đức vô lượng  
Đem cho khắp chúng sanh  
Phước đức sinh vô lượng  
Phật đạo sẽ chóng thành!

Nam mô Công đức lâm Bồ tát Ma ha tát!

## VĂN THÙ SỰ LỢI BỒ TÁT

Nam mô Bồ tát Văn thù  
Trí tuệ soi sáng, si ngu diệt trừ  
Tay ngài cầm kiếm chân như  
Cắt phăng trời buộc, thực hư rõ dần  
Trí soi phân biệt giả chân  
Tuệ là đuốc sáng, thoát dần tham si  
Người ngài mặc giáp Đại bi  
Yêu thương, nhẫn nhục – bước đi giữa đời  
Bát nhã kinh vẫn không rời  
Hành đạo bồ tát, sáng ngời tuệ không  
Tâm không, dầu giữa chợ đông  
Chẳng vương khổ ách, ngược dòng tử sinh  
Su tử xanh tươi bên mình  
Giúp ngài hành đạo độ sinh đến bờ  
Theo ngài - quyết vượt mê mờ  
Trí soi vượt thoát – nghi ngờ dẹp tan...

## ĐẠI HIẾU MỤC KIÊN LIÊN

Rằm tháng Bảy nhớ ngày báo hiếu  
Địa ngục kia ai chịu tội hình  
Vu Lan tế độ chúng sinh  
Trai đàn chẩn tế - vong linh nương nhờ

Vừa đắc đạo, Mục Liên bỗng nhớ  
Mẹ Thanh Đề không rõ nơi đâu  
Mắt thần nhìn thấy ngục sâu  
Mẹ đang chịu tội, âu sầu bi ai

Liên hiện đến, hai tay cơm nước  
Nhưng bà đâu hưởng được cơm ngon  
Bởi lòng bồng sển vẫn còn  
Cơm hóa thành lửa, héo hon hình hài

Về hỏi Phật, mới hay ác nghiệp  
Muốn thoát ra, cần hiệp chúng tăng  
Lập đàn thanh tịnh đêm trăng  
Nhờ công đức ấy – siêu thắng tội đồ

Lòng thương tưởng chúng sanh chịu khổ  
Mục Liên mong cứu độ muôn loài  
Thoát ra địa ngục một mai  
Nhờ Phật chỉ phép đàn trai – Lan Bồn!

Nam mô Đại hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát!

## BƯỚC CHÂN TỈNH THỨC

Con bước nhẹ, bàn chân hôn mặt đất  
Ôi thần thông, bao phép lạ hiện bày  
Quán hơi thở, từng bước chân tỉnh thức  
Vội vàng chi, đã về đã tới đây...

Ôi kỳ diệu, những bước chân em bé  
Đang tập đi, những bước nhỏ đầu tiên  
Hãy trở về, từng bước đi thật khẽ  
Bồng đầu đây, thoang thoảng gió hương thiền

Cùng tiếp xúc bao la lòng đất mẹ  
Đã chở che, nâng đỡ bước con người  
Bước tỉnh thức, sẽ thấy lòng rất nhẹ  
Bao âu lo, phiền muộn – cũng đều vơi

Hãy bước đi, đóa sen hồng đỡ bước  
Như Bụt đi khi cất bước vào đời  
Gieo hạnh phúc giữa biển đời xuôi ngược  
Mỗi bước chân – là an lạc thanh thoi...

2022

## ĐỊA TẠNG VƯƠNG BỒ TÁT

Tay cầm tích trượng minh châu  
Đi vào cảnh khổ, ngục sâu cứu người  
    Nguyện xưa cứu độ phát lời  
“Địa ngục chưa trống, ta thời còn vô”<sup>4</sup>  
    Cứu cho hết thảy tội đồ  
Mới mong thành Phật, hư vô Niết bàn  
    Tạ ơn lời nguyện ngàn vàng  
    Chúng sanh tội khổ vô vàn vô biên  
    Địa ngục thống khổ triền miên  
Bởi tâm điên đảo, chướng duyên trùng trùng  
    Tham sân si não vô cùng  
Nhớ niệm Địa tạng, sáng bừng tâm ngay  
    Địa ngục vượt thoát ngay đây  
    Minh châu tỏa sáng, đọa đày tiêu tan  
    Dẹp bao xiềng xích buộc ràng  
Đưa người thoát khổ, đường vàng bước đi  
    Học ngài, quyết dẹp tham si  
    Dũng lực vượt thoát những khi mê lầm  
    Minh châu nhớ mãi trong tâm  
    Địa tạng bồ tát – âm thầm cứu nguy...

---

4. Đây là lời nguyện của Địa tạng vương Bồ tát

# BÔNG HỒNG TRI ÂN

Vu Lan - cài áo bông hồng  
Nhớ về tình mẹ ấm nồng yêu thương  
Làm sao tát cạn đại dương  
Làm sao đo được tình thương mẹ hiền  
Dẫu đi khắp cả mọi miền  
Ơn cha nghĩa mẹ - ưu phiền nặng mang  
Công ơn dưỡng dục mệnh mang  
Hy sinh tất cả vì đàn cháu con  
Tuổi già tiều tụy héo hon  
Làm con nên hiếu, nên tròn nghĩa ân  
Mẹ là Phật giữa cõi trần  
Cho con hiếu được trong ngần - yêu thương...

Vu Lan 2022





## DƯỢC SƯ PHẬT

Mười hai đại nguyện Dược Sư  
Cứu bao bệnh khổ tiêu trừ nạn tai  
Dược Sư Lưu Ly Như Lai  
Hào quang chiếu sáng trong ngoài trước sau  
Cúi đầu đánh lễ nguyện cầu  
Tiêu tai diên thọ, tội sâu tiêu trừ  
Ngu si - bùng sáng chân như  
Nạn tai hết sạch, bệnh trừ tâm an  
Thuốc là lời dạy ngàn vàng  
Quay đầu niệm Phật, ách nạn rụng rơi  
Vượt qua nạn khổ ở đời  
Bởi tâm sám hối, chẳng rời Phật tâm  
Vô minh hết, khỏi mê lầm  
Chánh niệm tỉnh thức, dứt mầm tham sân  
Phật là bậc đại y thần  
Chữa bao bệnh khổ - độ thân độ đời  
Muốn qua bến giác người ơi  
Mau mau niệm Phật, chẳng rời... thuốc hay.

## TÂM KHÔNG

“Chim nhạn qua sông  
Ảnh soi đáy nước”<sup>5</sup>  
Bóng trăng làn nước  
Đâu rồi tâm không?

Hữu hình hữu sắc  
Bởi lòng vướng mắc  
Vô tâm vô cảnh  
Ngã từ đâu sanh?

Có có không không  
Bởi niệm cầu mong  
Bất sinh bất tử  
Hãy tìm chân như

Phật vốn không sanh  
Tánh sáng vẫn dành  
Bỏ lòng mê vọng  
Quay đầu – tâm không...

---

5. Lấy ý từ “Nhạn quá trường giang, Ảnh trầm hàn thủy...”

## LỤC DỘ BA LA MẬT

Một là bố thí không cùng  
Người cho kẻ nhận đều chung nguyện lành  
Tâm trong phước đức trở sanh  
Đến bờ bỉ ngạn - niệm lành vô tâm  
Hai là giữ giới trong tâm  
Nói năng hành động - không lầm, không sai  
Giới ngăn điều ác bên ngoài  
Chánh niệm tỉnh thức, giới hoà trong ta  
Ba là tinh tấn đường xa  
Nỗ lực quyết chí - tuy xa mà gần  
Siêng năng, niệm Phật tinh cần  
Mỗi ngày mỗi tiến - pháp thân nơi này

Bốn là nhẫn nhịn đắng cay  
Vượt qua nghịch cảnh, lòng đầy yêu thương  
Bỏ bao phiền muộn đời thường  
Trui rèn nghị lực phi thường tiến tu  
Năm là thiền định công phu  
Định tâm hơi thở, mây mù tiêu tan  
Lắng lòng quán chiếu thế gian  
Trí tuệ soi tỏ, rõ ràng pháp thân  
Sáu là trí tuệ sáng bừng  
Cởi dây phiền não, mùa xuân hiện về  
Chánh niệm soi, hết si mê  
Dứt trừ ngã chấp, lối về chân như...

# ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT

Bồ tát Đại thế chí  
Trong Tây phương tam thánh  
Luôn cứu độ chúng sanh  
Vượt hết thủy mê si

Tay ngài cầm sen xanh  
Chiếu ánh sáng trong lành  
Soi đường nơi tăm tối  
Đến chúng sanh mọi loài

Niệm ngài sanh trí tuệ  
Niệm ngài thoát bến mê  
Quán âm và Thế chí  
Tây phương - nhớ nẻo về

Hạnh nguyện Bi – Trí – Dũng  
Ngài có đại oai thần  
Lưới mê – ngài xuyên thủng  
Chiếu soi – tuệ nở bùng.

Đại Tinh tấn Bồ tát  
Cũng là danh hiệu ngài  
Cúi đầu con nguyện học  
Không biếng lười từ nay...

## CHÂN TÂM

“Bồ Đề vốn không thân  
Gương sáng đâu cần đài  
Xưa nay không một vật  
Chỗ nào vương trần ai”<sup>6</sup>

Lời ngài như tiếng sấm  
Vang giữa trời thái hư  
Không tâm làm sao nắm  
Quay đầu thấy chân như

Tâm kinh thường ngày đọc  
Năm uẩn vốn là không  
Chân tâm – xin nguyện học  
Phật tánh – vạn vật đồng

Quay về soi tự ngã  
Thân – tâm – cảnh ngay đây  
Không tâm – không tất cả  
Niết bàn – mỗi phút giây...

---

6. Bốn câu thơ của ngài Lục tổ Huệ Năng viết trên vách chùa, để đối lại bài thơ của ngài Thần Tú.

## A DI ĐÀ PHẬT

Mỗi ngày nhớ niệm Di Đà  
Ngồi nằm, đi đứng – cùng hòa lục âm  
A Di Đà – niệm trong tâm  
Khiến con vững chãi, tín tâm sâu dày  
Niệm Phật, nhớ Phật mỗi ngày  
Chính là chánh niệm, nơi đây Phật về  
Di Đà soi sáng nẻo mê  
Quang minh rực rỡ, đưa về chân tâm  
Xa rời ách nạn, vọng tâm  
Quay về nẻo chánh, dứt mầm tham sân  
A Di Đà mỗi bước chân  
Chắp tay sen búp, tình thân mọi loài  
Cực lạc – tịnh độ, hoa khai  
Cùng nhau ước nguyện một mai sinh về  
Giữ lòng trong sạch một bề  
Ta bà – Tịnh độ, nẻo về đâu xa...