

Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán

1. Như chim có hai cánh
Thiền tập có chỉ, quán
Hai cánh chim nương nhau
Chỉ và quán song hành

2. Chỉ là tập dừng lại
Để nhận diện, tiếp xúc
Nuôi dưỡng và trị liệu
Lắng dịu và chú tâm

3. Quán là tập nhìn sâu
Vào bản chất năm uẩn
Làm phát khởi tuệ giác
Chuyển hóa mọi sầu đau

4. Hơi thở và bước chân
Chế tác nguồn chánh niệm
Để nhận diện, tiếp xúc
Với sự sống màu nhiệm

5. Làm lắng dịu thân, tâm
Nuôi dưỡng và trị liệu
Hộ trì được sáu căn
Và duy trì chánh định

6. Nhìn sâu vào thực tại
Thấy tự tánh các pháp
Quán giúp ta buông bỏ
Mọi tìm cầu sợ hãi

7. An trú trong hiện tại
Chuyển hóa các tập khí
Làm phát sanh tuệ giác
Giải thoát mọi phiền não

8. Vô thường là vô ngã
Vô ngã là duyên sanh
Là không, là giả danh
Là trung đạo, tương tức

9. Không, vô tướng, vô tác
Giải tỏa mọi sầu đau
Trong nhật dụng công phu
Không kẹt vào lý giải

10. Niết bàn là vô đắc
Đốn, tiệm không phải hai
Chúng đạt sống thanh thoi
Ngay trong giờ hiện tại

11. Các thiền kinh căn bản
Như An Ban, Niệm Xứ
Chỉ đường đi nước bước
Chuyển hóa thân và tâm

12. Các kinh luận Đại Thừa
Mở thêm nhiều cửa lớn
Giúp ta thấy chiều sâu
Của dòng thiền Nguyên Thi

13. Như Lai và Tổ Sư
Thiền chẳng nên cách biệt
Bốn đế phải nương nhau
Làm nền tảng truyền thừa

14. Có tăng thân yểm trợ
Thực tập dễ thành công
Chí nguyện lớn độ sanh
Lên đường mau thành tựu.