

Lama Zopa Rinpoche: CÁCH CHUYỂN KHỔ THÀNH VUI (ĐẾN TẬN QUẢ GIÁC NGỘ)

Xuất xứ: trích FPMT TUYỂN TẬP TỤNG NIỆM NHẬP THẤT
Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ

CÁCH CHUYỂN KHỔ THÀNH VUI (Đến Tận Quả Giác Ngộ) - *The Method To Transform A Suffering Life Into Happiness* (Including Enlightenment) -

Buổi sáng mở mắt thức dậy cho đến khi thành tựu đại giác ngộ, cho đến khi chết, và nhất là cho ngày hôm nay, phải làm sao cho mọi hoạt động của thân khẩu và ý—nghe, nghĩ và thiền, cũng như đi, đứng, nằm, ngồi, và làm việc v.v. —đừng trở thành nguyên nhân tạo khổ mà trở thành nguyên nhân tạo hạnh phúc, đặc biệt là nguyên nhân thành tựu Phật quả, (nói cách khác, biến chúng thành phương pháp thực hiện phúc lợi cho tất cả chúng sinh), vận dụng cách này để đưa tâm vào chánh Pháp, đặc biệt là vào với tâm bồ đề.

PHÁP TRỰC QUÁN TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ BAO GỒM MỌI Ý NGHĨA TRONG YẾU- *A Direct Meditation on the Graduated Path Containing All the Important Meanings* - Tác luận: Dorje Chang Losang Jinpa

Là tinh túy của / khắp mười phương Phật; / Là cội của khắp / giáo truyền giáo chứng; / Là bậc trọng yếu / trong hàng Thánh Tăng; / Ân sư nhiệm mầu / con xin đảnh lễ.

Kính xin Ân sư / từ bi gia hộ, / giúp cho tâm con / chuyển thành chánh pháp, / giúp cho chánh pháp / chuyển thành đường tu, / giúp cho đường tu / lìa xa chướng ngại[1]

Chờ cho đến ngày / con thành chánh quả, / Xin Thầy gia hộ / cho con được như / hai vị bồ tát / Thiện Tài Đồng Tử / và đức Thường Đề[2] / Tâm hạnh đều sáng : / theo gót Ân sư; / Thấy việc Thầy làm / đều luôn thanh tịnh; / Thực hiện trọn vẹn / lời dạy của Thầy.

[Đó là cách nương thiện tri thức, gốc rễ của vô thượng bồ đề]

Xin Thầy gia hộ / cho con thấy ra / thân người này đây tự tại thuận tiện, / thật là khó tìm, / mà lại dễ mất; / Thấy nghiệp và quả / thật quá thâm sâu; / Thấy khổ ác đạo / thật không kham nổi; / Xin Thầy gia hộ, / cho đầy lòng con / về nương Tam bảo[3] / lánh mọi điều ác / làm mọi điều lành / thuận theo chánh pháp.

[Đó là trình tự đường tu sơ căn]

Cho dù nhờ vậy / lên cõi trời, người, / Cũng vẫn triển miên / chịu khổ sinh tử / Là vì chưa dứt / phiền não vô minh. / Xin Thầy gia hộ / cho con khéo hiểu / cảnh luân hồi này / luân chuyển ra sao, / Ngày đêm chuyên tâm / tu Giới Định Tuệ, / Là thiện phương tiện / giải thoát luân hồi.

[Đó là trình tự đường tu trung căn]

Cho dù nhờ vậy / đạt quả giải thoát, / Thử hỏi sáu cõi / ai không từng là / cha mẹ của con? / Xin Thầy gia hộ / cho con có thể / khởi tâm độ sinh / Không cầu vui nhỏ / niết bàn riêng biệt, / Rồi nhờ bình-

đăng-hoán-chuyển-ngã-tha / mà phát được tâm / bỏ để trần quý; / Tu hạnh bồ tát / sáu ba la mật...

[Đó là trình tự đường tu thượng căn]

Theo đường phổ thông / luyện tâm như vậy / Nên khổ luân hồi / dù chịu bao lâu / cũng không quản ngại. / Nhưng con xin Thầy / gia hộ cho con / nhìn chúng sinh mà / xót không chịu nổi / Để dẫn thân vào / đường tu chóng vánh / cỗ xe Kim cang. / Khi ấy, xin Thầy / gia hộ cho con / giữ gìn giới hạnh / cùng với mật thệ / quý hơn mạng sống / Mau chóng thành tựu / địa vị hợp nhất / Phật Kim Cang Trì, / Ngay kiếp hiện tiền / giữa thời mạt pháp.

[Đó là trình tự đường tu mật thừa tối thượng căn]

[Rồi đọc bài kệ dưới đây, quán Đạo sư vào tim]

PÄL DÄN LA MÄI NAM PAR THAR PA LA
Nguyện con không hoài nghi / dù chỉ trong phút giây
KÄ CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SHING
Việc làm thật bao la / của Đạo Sư uy đức
CHI DZÄ LEG PAR THONG WÄI MÖ GÜ KYI
Thấy mọi việc Thầy làm / đều nhiệm mầu thanh tịnh
LA MÄI JIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG
Nhờ đó lực gia trì / của Thầy luôn chan chứa / trong tận đáy tim con.

PÄL DÄN TSA WÄI LA MA RIN PO CHHE
Thỉnh Bổn sư uy đức
DAG GI NYING KHAR PÄ MÖI TENG ZHUG LA
Về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con
KA DRIN CHHEN PÖI GO NÄ JE ZUNG TE
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn
KU SUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL
Cho con mọi thành tựu thân khẩu ý của Thầy.

[Rồi đọc các bài kệ dưới đây chỉ cách sống vì chúng sinh]

TRÍCH TÁM THI KỆ LUYỆN TÂM - *Eight Verses of Thought Transformation* đến từ Ngài Kadampa Geshe Langri Thangpa

Với quyết tâm thành tựu / lợi lạc lớn lao nhất / nhờ tất cả chúng sinh, / tôi nguyện luôn giữ gìn / chúng sinh trong đáy tim, / vì chúng sinh quý hơn / cả bảo châu như ý.

TRÍCH THẤT THẬP TỤNG[4] - *Seventy Stanzas* - đến từ đức Aryasura

Nguyện làm ngọc như ý / Toàn thành mọi ước mong / Nguyện làm cây như ý, / Toàn thành mọi hy vọng / cho khắp cả chúng sinh.

TRÍCH NHẬP BỒ ĐỀ HẠNH LUẬN- *From the Conquerors' Son Shantideva's A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* - đến từ Trưởng Tử của Phật, Tịch Thiên Shantideva

[Bản dịch kệ 11-12 Chương 3, và kệ 55 Chương 10 của bài pháp của đức Tịch Thiên, Lama Zopa Rinpoche có thêm vài ít chữ cho rõ nghĩa, viết chữ nghiêng, thêm lời giải thích ghi lại giữa các câu kệ.]

III.11. Vì hai mục tiêu / của khắp chúng sinh / Tài sản áo cơm / thân mạng cùng với / Công đức ba thời

/ tôi mang cho hết / Không hề cảm thấy / mất mát bận tâm.

["Nhờ ngưng chấp bám và cho ra hết mà siêu thoát khổ đau. Vì chúng sinh là ruộng phước tối thượng của hạnh thí, tôi tặng hết cho chúng sinh."]

III.12. Muốn đạt niết bàn / phải [ngưng chấp bám / và] cho ra hết / Rồi tâm sẽ đạt tựu / vô trú niết bàn / [là trí toàn giác] / Dù sao rồi cũng / phải bỏ mà đi / Chi bằng bây giờ / mang ra bố thí / [vì quả vị Phật / đạt được nhờ vậy]

Thân mạng này đây [hợp thể ô nhiễm] / tôi đã hiến cúng / Cho khắp chúng sinh[6] / tùy ý hưởng dụng. / Dù giết, dù chê / dù là đánh đập, / Tôi cũng cam tâm.

["Tôi sẽ để cho họ thích sao làm vậy, sẽ thôi không bám dính vào thân thể này, và sẽ không nổi giận với người khác.]

III.14. [Từ nay về sau] / cứ hãy mang tôi / ra làm trò vui, / tha hồ bỡn cợt, / chê bai, chế nhạo [hay làm thương tổn] / Tấm thân này đây / tôi đã hiến cúng / cho khắp chúng sinh, / Thì còn có gì / đáng để quan tâm [bảo vệ giữ gìn v.v...]

III.15a. Tôi lấy thân tôi / bắt làm việc thiện / Không hại một ai / làm lợi khắp cả.

[Nguyện cho việc thiện trở thành nhân không bị phí uổng, kể cả nguyện bản thân trở thành nhân chỉ mang lợi ích đến cho người khác (v.15b), nguyện cho thái độ của người khác trở thành nhân không bị phí uổng (v.16), và nguyện cho việc làm của người khác trở thành nhân không bị phí uổng.]

III.15b. Bất kể là ai / khi chạm mặt tôi / Nguyện không uổng công / luôn được lợi ích.

III.16. Nếu nhìn thấy tôi / mà tâm không vui / Sùng sục nổi sân / nổi cơn ác hận / Nguyện ác hận này / luôn trở thành nhân / Giúp cho họ đạt / hết thảy mục tiêu / nhất thời, cứu cánh.

III.17. Ai dùng lời nói / chê bai chỉ trích; / Ai động chân tay / gây hại cho tôi / Hay ở sau lưng / dèm pha, chế diễu, / Nguyện cho họ đạt / thiện duyên bồ đề.

III.18. Ai thiếu chỗ nương, / tôi làm chỗ nương; / Ai khách lữ hành, / tôi xin dẫn lối; / Ai người đang cần / vượt biển vượt sông, / Tôi đây xin nguyện / làm ghe, thuyền, cầu.

III.19. Ai ngóng đất liền, / tôi làm hòn đảo; / Ai tìm ánh sáng, / tôi sẽ là đèn; / Ai cần nơi nghỉ, / tôi là giường chiếu; / Ai cần giúp việc, / tôi đây tôi đòi.

III.20. Làm ngọc như ý, / làm bình bảo quý, / [muốn gì được nấy] / Làm câu chân ngôn [tiêu tai tăng ích v.v...] / Thuốc quý [chữa lành mọi bệnh] / cây thần [cung ứng mọi nhu cầu] / Làm trâu như nguyện, / cho khắp chúng sinh.

III.21. Như là đại địa, / như là không gian, / Cùng các thành phần / nước lửa và gió, / Nguyện thân tôi đây / biến hiện phong phú, / Làm nền tảng sống / cho khắp chúng sinh.

III.22. Nguyện làm phương tiện / giữ gìn sự sống [mọi lúc, mọi cách] / Cho khắp chúng sinh / trên toàn cõi thế / Nhiều sánh không gian / bao la vô tận, / Chờ khắp chúng sinh / giải thoát niết bàn.

[Thánh Đức Dalai Lama thường đọc những dòng này của Ngài Tịch Thiên Shantideva, trưởng tử của Phật, sau khi thọ Bồ tát giới.]

X.55. Không gian chưa cùng / Chúng sinh chưa tận / Nguyện tôi còn vẫn / ở lại chốn này / Quét khổ thế gian.

[Đức Gampopa, đại đệ tử tâm truyền của đức Milarepa, nói rằng: “Sau khi thức dậy, trước khi xuống giường, hãy nghĩ rằng: ‘ngày hôm nay tôi sẽ dùng thân khẩu và ý để làm việc thiện [cho chúng sinh].’ Tâm nguyện bồ đề này, thiện tâm tối thượng này, là điều cần phát khởi biết bao. Làm vậy thì bất kể ngày hôm ấy có làm gì cũng đều là làm với tâm bồ đề, do đó mọi việc làm đều trở thành việc thiện, và trở thành nhân tố đạt quả giác ngộ. Nếu tâm nguyện sai trái thì mọi việc làm đều trở thành ác nghiệp và biến thành nhân tố khiến đọa sinh ác đạo.

[“Rồi đến tối đi ngủ, hãy hồi hướng mọi hoạt động thân khẩu và ý cho khắp chúng sinh. Đây là điều vô cùng quan trọng.

[“Thường nói rằng đây là con đường dẫn đến Pháp thân. Không khó.”]
