



Những lời kệ của Gendun Chöpel về thực hành chuyển hoá tâm



*Image of Godāvapa stūpa Painting by Gendun Chöpel. From Donald S. Lopez Jr., *Gendun Chöpel: Tibet's First Modern Artist*. Trace Foundation's Latse Library.

Chào các quý bạn thân mến gần xa,

Như thường lệ, tôi hi vọng rằng các bạn vẫn yên ổn, khoẻ mạnh và hạnh phúc khi đọc lời nhắn này. Tôi rất đau đớn khi phải chứng kiến cảnh loạn lạc mà thế giới đang trải qua vào lúc này, một cuộc chiến mới càng làm trầm trọng thêm những khổ đau sau thời gian bệnh dịch. Mọi lời cầu nguyện từ bi của tôi mong cho tất cả vượt thoát khỏi ốm đau, xung đột và khó khăn trong thời gian thử thách này. Hơn bao giờ hết, đây chính là lúc để thực hành Giáo Pháp vì lợi lạc của toàn bộ chúng sinh.

Trong ngày vía Đức Liên Hoa Sinh hôm nay, tôi muốn chia sẻ với các bạn một lời khuyên dưới hình thức những câu kệ từ một triết học gia, nhà thơ, hoạ sĩ, học giả và nhà hoạt động vĩ đại của thế kỉ 20 là Amdo Gendun Chopel (1903-1951). Là một tác giả người Tây Tạng quan trọng nhất trong thế kỷ 20, ngài Gendun Chopel là một bậc uyên bác lỗi lạc đã tu học trong cả hai truyền thống Geluk và Nyingma và trì giữ tinh thần bất bộ phái trong

suốt cuộc đời mình. Ngài dành phần lớn cuộc đời mình để du hành khắp khu vực Nam Á và khám phá các thánh địa Phật giáo. Qua các công trình nghiên cứu của mình, ngài đã đóng góp rất nhiều cho kho tàng kiến thức về địa lý cũng như lịch sử Phật giáo của chúng ta. Ngài đã để lại một kho tàng văn học phong phú gồm nhiều thể loại, và những tác phẩm này là minh chứng cho sở học, hiểu biết và trí tuệ uyên bác của ngài.

Tôi đã lựa chọn những dòng kệ dưới đây để chia sẻ với các bạn bởi vì chúng có thể tạo ra ảnh hưởng lớn trong việc chuyển hoá cách mà chúng ta tư duy. Những lời kệ này hàm chứa rất nhiều điểm mấu chốt trong lời khuyên liên quan tới việc gìn giữ chánh niệm, trau dồi quán chiếu và hướng tâm chúng ta tới thực hành Giáo Pháp:

Nhờ năng lực bi mẫn của Tam Bảo,
Nguồn quy y tối thắng cho những kẻ nương theo
Mà mọi mê lầm vô nghĩa của luân hồi sẽ rời xa
Xin gia trì cho tâm ta hướng về Giáo Pháp!

Dù suy niệm tới đâu con cũng không tìm thấy
Dù chú ý nghĩa theo hiểu biết phàm trần
Hãy chuyển tâm khỏi cuộc sống ngán ngùi này,
Từ giờ ta nương theo Chánh Pháp.

Sự trưởng thành chóng tàn như hoa mùa hạ,
Vẻ rực rỡ thoáng qua như cầu vồng mùa đông;
Kiếp người này ngán ngùi chẳng tày gang
Nên giờ ta phải thực hành Chánh Pháp.

Khi khổ đau, ta kỳ vọng điều hạnh phúc;
Khi hạnh phúc, ta sợ hãi muộn phiền:
Vực thăm kỳ vọng và sợ hãi ta chưa thể vượt qua
Nên giờ ta phải thực hành Chánh Pháp.

Dù trang hoàng châu báu, bản chất thân thể là bất tịnh;
Dù chăm sóc yêu thương, bệnh tật vẫn mang theo;
Thân vô thường này vốn chẳng có tinh hoa
Nên giờ ta phải thực hành Chánh Pháp.

Kẻ giàu sang than vãn điều giàu sang;
Kẻ nghèo túng than vãn điều khổn khó;
Mỗi người đem theo mình những phiền não:
Không có cơ hội tìm hạnh phúc trong luân hồi.

Mọi trải nghiệm bên ngoài của lạc thú và đớn đau
Chỉ là hoá hiện đơn thuần của tâm thức:
Suy niệm bên trong là những gì ta phóng chiếu,
Hiện tượng bên ngoài không thể ảnh hưởng nội tâm ta.

Với chánh tri kiến và qua sự quán chiếu
Con loại bỏ cội rễ của tâm thức tiềm tàng
Vượt qua màn sương mỏng của sắc tướng mê lầm
Con an trụ trong không gian của thực tại tối thượng

Nếu nói “nó là” chính là sự ngụy tạo
Nói “nó không là” cũng ngụy tạo không hơn
Vô nhiễm bởi bất cứ ngụy tạo nào
Bản tính tâm là Phật quả toàn hảo

Ý niệm “nó là” hay “không là” như giọt nước,
Nhỏ theo nhau từng giọt không ngừng.
Khi chúng tan đi trong trạng thái vô trụ an nhiên
Con hoà vào đại dương không gian căn bản vô thủy.

Tóm lại, sắc tướng là những phóng chiếu của tâm
Mà tâm thì rỗng rang, không nền tảng và cội rễ.
Bám chấp vào hiện tượng không nền tảng như thực thể
Ta và con trôi lăn trong cõi luân hồi.

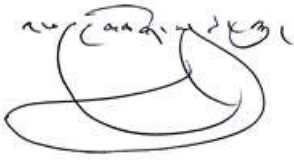
Khi không bị những trải nghiệm cuốn trôi,
Con quan sát trực tiếp người trải nghiệm
Rồi con sẽ thấy bản diện tâm không thể diễn tả
Con đường ngắn tới Phật quả là đây.

Vậy nên nhờ nhanh chóng cắt đứt cội rễ tâm rối rang,
Với ân phước chư bổn tôn của Tam Căn gia trì,
Từ bến bờ chiến thắng của Đại Toàn Thiện thanh tịnh nguyên thủy,
Nguyện con thành tựu ngôi tối thắng của vô lượng chúng sinh!

Xin hãy đọc kỹ càn, quán chiếu và nhập tâm những dòng kệ này.

Với toàn bộ tình thương và lời cầu nguyện của tôi,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche