

# Chư Kadampa: MƯỜI TÂM BẢO SÂU KÍN

## - MƯỜI TÂM BẢO SÂU KÍN -

### Của Chư Geshes Kadampa

### [Ten Innermost Jewels of the Kadampa Geshes]

-Trích *Tuyển Tập Tụng Niệm Nhập Thất* [FPMT Retreat Prayer Book],  
Hong Nhu chuyển Việt ngữ, 03/2020



*Chỉ cần giữ mười tâm bảo sâu kín của chư tổ Kadampas trong tim là thành trì vọng tưởng sụp đổ, con thuyền ác nghiệp tan rã, quý vị sẽ đạt địa vị chữa lành rất an lạc. Vì vậy có được mười tâm bảo sâu kín này thì sẽ đạt quả giải thoát và giác ngộ một cách chóng vánh không gặp khó khăn; sẽ được yên vui trong đời này và mọi kiếp về sau.*

[Ghi chú: LZR là trích từ bài giảng của Lama Zopa Rinpoche.]

**Trước chư sư phụ, / tổ sư truyền thừa,  
Như đức Mâu ni, / đạo sư từ hòa, / chúng con thỉnh nguyện:  
Gia trì cho con / được như câu chuyện  
Bậc giác ngày xưa / buông chuyện đời này.**

**Người con vô song / của vua Tịnh Phạn / thấy già, bệnh, chết,  
Sinh lòng chán ngán / từ bỏ ngai vàng.  
Sau khi trải qua / sáu năm khổ hạnh,  
Bên bờ Ni liên / thành vô thượng giác.**

**Bậc Giác quá khứ / đều từng như vậy,  
Vì nhớ cái chết, / và nhớ vô thường / nên chán sinh tử,  
Tâm buông chuyện đời, / tu nơi hoang vắng,  
Đạt quả vị Phật / ngay kiếp hiện tiền.**

**Cũng giống như vậy, / thử nghĩ mà xem  
Nào ai biết được / bao giờ chết đến,  
Sao chuyện đời này / níu mãi không buông?**

**Bao nhiêu lạc thú, / danh vọng quyền lực,**

**Đất nước, ruộng vườn, / nhà cửa, người thân, / thức ăn, tài sản,  
Đối với chánh pháp / có ích gì đâu?**

**Cùng lắm chỉ để / duy trì mạng sống.  
Ngoài ba bộ áo / cùng một bình bát,  
Những thứ còn lại / vàng bạc châu ngọc  
Hãy vì bản thân / đừng giữ chút gì.**

**Chết mới là điều / chắc chắn sẽ đến  
Khi ấy tài sản, / bằng hữu, thân nhân, / liệu có ích gì !  
Chỉ khiến thêm sâu / nỗi đau ly biệt  
Nhờ nghĩ như vậy / thôi bám chuyện đời.**

## **BỐN PHÓ THÁC - *The Four Entrustments***

**Sâu thăm tâm trí / gửi cho chánh Pháp  
Sâu thăm chánh Pháp / gửi cho khát sĩ  
Sâu thăm khát sĩ / gửi cho cái chết  
Sâu thăm cái chết / gửi cho hang sâu.**

## **BA KIM CƯƠNG - *The Three Vajras***

**Kim-cang-không-dính, / khéo giữ trước mắt**

*LZR: Khéo giữ tâm kim cương trong nỗi chán ngán sinh tử không lay chuyển, tu theo chánh pháp mà không bị người thân bắt dính .*

**Kim cương không thẹn, / phải biết quay lưng**

*LZR: Quay lưng với mọi nỗi bận tâm thế tục: “bất kể thiên hạ nói gì, dù khen hay chê, đi trong cuộc đời mà tâm vẫn ở yên trong nỗi chán ngán sinh tử, không lay chuyển .*

**Kim cương trí giác / phải nên đồng hành**

*LZR: Cân bằng việc đạo và việc đời mà không phạm thệ nguyện buông bỏ chuyện đời này .*

## **BA CÔNG PHU - *The Three Practices***

**Công phu cần phải / lìa xa loài người...**

*LZR: Không giống một ai trong cõi con người, họ đều bám dính chuyện đời. Hãy giữ mình ở vị trí thấp hèn, mặc áo rách, . . .*

**...đến gần loài chó,**

*LZR: ...chấp nhận mất hết cơm, áo, tiếng tăm. Bất kể phải chịu bao nhiêu đói, khát, cực nhọc, vẫn gánh chịu để tu theo chánh Pháp.*

**Và phải nỗ lực / lên đến loài trời.**

*LZR: Nhờ buông bỏ mọi tạo tác thế gian và viên thành pháp hành nơi thanh tịnh mà đạt được quả siêu việt trời người, nghĩa là quả đại giác ngộ, ngay trong đời này.*

**Đó chính là mười / tâm bảo sâu kín / của chư hành giả / dòng Kadampas.  
Tóm lại, vô thường / cùng với cái chết / sẽ mau xuất hiện,  
Vậy nay tôi hãy / ngưng tự dối mình,  
Hãy để kiếp người, / vốn như tia chớp,  
Thoát cảnh lạc thú, / chộn rộn thế gian,  
Thoát cả biển rộng / khổ đau sinh tử,  
Đến với đại lạc / vô thượng bồ đề,  
Nhất là vì khắp / thân mẫu đa sinh,  
Ngay lúc này đây / phải nên buông mọi / lo toan đời này.  
Nương lực đại từ / của chư đạo sư  
Nguyện tôi có thể / bận tâm đời này / buông ngay lập tức.**

*LZR: Nhờ đọc tụng và chiêm nghiệm ý nghĩa những dòng này, quý vị sẽ có thể mau chóng buông bỏ hoàn toàn mọi lo toan cho đời này.*

[Hết]