



NHỮNG GIÁO HUẤN CỦA GAMPOPA

VÒNG HOA QUÝ BÁU
CỦA CON ĐƯỜNG TỐI THƯỢNG

THIỆN TRI THỨC

NHỮNG GIÁO HUẤN CỦA GAMPOPA



Vòng Hoa Quý Báu
Của Con Đường Tối Thượng

THIỆN TRI THỨC

NHỮNG GIÁO HUẤN CỦA GAMPOPA

Bản tiếng Anh: The Supreme Path of Discipleship :

The precepts of the Gurus-Evans Wentz-Oxford University Press,
1967

A precious Garland of the Supreme Path-Lama Yeshe Gyamtso-
Snow Lion, 1996

Bản tiếng Việt: Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng
Thiện Tri Thức, 2000

Việt dịch: Thiện Tri Thức

NXB Thiện Tri Thức

MỤC LỤC



| | |
|---|----|
| SƠ LƯỢC TIỂU SỬ ĐỨC GAMPOPA | 7 |
| MỞ ĐẦU | 11 |
| HAI MƯƠI TÁM ĐỀ MỤC NHỮNG CHÂM NGÔN THIỀN | 13 |
| 1. Mười Nguyên Nhân Của Hối Tiếc | 14 |
| 2. Mười Yêu Cầu Tiếp Theo | 16 |
| 3. Mười Điều Phải Nương Dựa | 17 |
| 4. Mười Điều Nên Tránh | 18 |
| 5. Mười Điều Không Nên Tránh | 19 |
| 6. Mười Điều Người Ta Phải Biết | 20 |
| 7. Mười Điều Cần Thực Hành | 21 |
| 8. Mười Điều Cần Kiên Trì | 22 |
| 9. Mười Điều Kích Động | 23 |
| 10. Mười Lâm Lạc | 24 |
| 11. Mười Biểu Hiện Giống Nhau Trong Đó Người Ta Có Thể Làm Lẫn | 26 |
| 12. Mười Điều Người Ta Không Làm | 27 |
| 13. Mười Bốn Thất Bại Trầm Trọng | 28 |
| 14. Mười Tám Tệ Nạn Ẩn Giấu Của Những Hành Giả | 30 |
| 15. Mười Hai Điều Cần Thiết | 32 |
| 16. Mười Một Dấu Hiệu Của Một Người Cao Cả | 33 |
| 17. Mười Điều Vô Ích | 34 |

| | |
|--|----|
| 18. Mười Cách Tự Tạo Thành Tai Họa Cho Chính Mình..... | 36 |
| 19. Mười Điều Tốt Đẹp Lớn Lao Người Ta Làm Cho Chính Mình | 38 |
| 20. Mười Điều Hoàn Hảo..... | 39 |
| 21. Mười Lỗi Làm Trầm Trọng Của Hành Giả..... | 40 |
| 22. Mười Điều Cần Thiết | 42 |
| 23. Mười Điều Không Cần Thiết | 43 |
| 24. Mười Điều Quý Giá Hơn | 44 |
| 25. Mười Điều Tốt Như Nhau..... | 45 |
| 27. Mười Điều Chỉ Là Danh Từ..... | 49 |
| 28. Mười Điều Hiện Diện Tự Nhiên Như Là Đại An Lạc..... | 50 |
| | |
| LỜI BẠT..... | 52 |
| CHÚ THÍCH..... | 53 |
| PHỤ LỤC..... | 57 |

SƠ LƯỢC TIỂU SỬ ĐỨC GAMPOPA

Đức Gampopa còn có tên là Dagpo Lharje hay Sonam Rinchen, là đệ tử thượng thủ và là người truyền thừa chính của Jetsun Milarepa. Ngài được ví như mặt trời, so với Rechung người viết lại tiểu sử của Milarepa, được ví như mặt trăng. Đức Gampopa là người cha của truyền thống Kagyu, cội gốc và nền tảng của phái này. Hoạt động của Ngài về đạo pháp bắt đầu trong một đời trước, khi Ngài là một bồ tát có tên là Chandra Prabha Kumara hay “Ánh Trăng Trẻ Trung”, là một đệ tử của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đức Phật đã nói trong Kinh Định Vương (Samadhiraja Sutra) rằng vào thời mạt pháp, hậu thân của Ánh Trăng Trẻ Trung sẽ truyền bá những giáo lý của kinh này, nó chính là thực nghĩa, là Đại Ấn (Mahamudra). Qua nguyện vọng bồ tát của mình và những ban phước gia bị của Phật Thích Ca, Ánh Trăng Trẻ Trung đã tái sinh ở Tây Tạng là đức Gampopa và sáng lập ra dòng Kagyu.

Tên Gampopa của Ngài còn ám chỉ Ngài như là sự tái sinh của vua Srong-Tsan-Gampo, vị vua Phật giáo đầu tiên của Tây Tạng, mất vào năm 650.

Gampopa (khoảng 1079 đến 1153) sinh ở miền trung Tây Tạng, là một y sĩ. Khi gia đình Ngài bị sụp đổ vì một nạn dịch, Ngài đã hứa với vợ mình trước khi chết rằng Ngài sẽ xuất gia và hiến đời mình cho Phật pháp. Được thọ giới năm 26 tuổi với pháp danh là Sonam Rinchen, Ngài bắt đầu tu hành trong truyền thống

Kadampa của Atisha. Về sau Ngài gặp đại thiên giả Milarepa, người nối dòng từ Tilopa qua Naropa, đến Thầy Milarepa là Marpa, Đại Dịch giả và ngài là đệ tử thứ nhất nổi pháp của Jetsun Milarepa. Về già ngài có nhiều đệ tử và xây ngôi chùa ở Gampo Dar làm trung tâm cho dòng Kagyu. Trong những đệ tử truyền dòng, đặc biệt có Karmapa đệ nhất, Dusum Khyenpa là đệ tử của Ngài, là người sáng lập dòng Karma Kagyu, tu viện chính là Tsurphu và nay đã đến đời Karmapa thứ 17.

Ngài đã viết các luận văn về Đại Ấn và những giáo lý Kagyu. Ngoài tác phẩm *Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng*, những tác phẩm chính khác là *Sự Trang Hoàng Bằng Ngọc của Giải Thoát* và *Bốn Pháp của Gampopa*.

Trong những tác phẩm của ngài, Gampopa nói rằng những người đời sau có niềm tin mãnh liệt vào ngài, nghiên cứu những bản văn trên cũng như được những lời dạy trực tiếp từ ngài. Ngài nói dầu những đệ tử tương lai không có dịp may gặp chính bản thân ngài, nhưng nếu có, ngài cũng sẽ không trao cho họ cái gì hơn những điều được nói trong các bản văn đó.

NHỮNG GIÁO HUẤN CỦA GAMPOPA



Vòng Hoa Quý Báu
Của Con Đường Tối Thượng

THIỆN TRI THỨC

Namo ratna guru

Con đãnh lễ và quy y những vị giải thoát cho chúng sanh khỏi biển cả kinh khủng của sanh tử rất khó vượt qua, những vị trang nghiêm với sự thực hành thanh tịnh của dòng Kagyu quý báu, những vị mà dòng sông ban phước của các ngài là vô tận như đại dương; những guru thiêng liêng của dòng thực hành bất nhiễm của những nguyện vọng bao la, trùm khắp và thành tựu tự nhiên. Con cầu nguyện các ngài bao bọc con bằng ánh sáng rực rỡ của các ngài.

Đã suy nghĩ một thời gian lâu truyền thống khẩu truyền đến từ những vị Kagyu này, tôi sẽ chép lại một vòng hoa quý báu của con đường tối thượng, những giáo huấn cực kỳ giá trị cho những ai may mắn trực tiếp hay gián tiếp kính ngưỡng tôi.

**HAI MƯƠI TÁM ĐỀ MỤC
NHỮNG CHÂM NGÔN THIỀN**

1. MƯỜI NGUYÊN NHÂN CỦA HỐI TIẾC

Những người muốn đạt đến giải thoát và Phật tánh toàn giác trước tiên nên tham thiền về mười điều này, chúng là những nguyên nhân của hối tiếc.

- (1) Đã có được thân người khó có, tự do và đầy đủ, vậy mà lãng phí cuộc đời, thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (2) Đã có được thân người trong sạch và khó đạt được, tự do và đầy đủ này, vậy mà chết đi như một người phạm tục không biết Pháp, thì thật là một nguyên nhân hối tiếc.
- (3) Đời người thế này thì ngắn ngủi và bất trắc trong thời đại đen tối (Kali Yuga), vậy mà để mất nó trong những mục tiêu và hoạt động vô nghĩa, thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (4) Bản tánh của tâm thức này là Pháp thân vô sanh, vậy mà để cho nó bị chìm ngập mất trong những bãi lầy của huyền mộng sanh tử, thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (5) Bạc Guru thiêng liêng là người hướng dẫn trên con đường, vậy mà rời bỏ Ngài trước khi giác ngộ thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (6) Niềm tin và những thệ nguyện là chiếc thuyền chở người ta đến giải thoát, vậy mà để cho nó bị vỡ tan bởi những phiền não, sự sơ xuất và những hoàn cảnh đối nghịch thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.

- (7) Trí huệ hoàn thiện (ba la mật) đã được tìm ra trong chính mình nhờ ơn của bốn sư, vậy mà để cho nó bị mất tiêu giữa rừng rậm của những tạo lập vọng tưởng thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (8) Bán đi những giáo lý cao cả của các bậc thánh như món hàng cho những người không xứng đáng thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (9) Bởi vì tất cả chúng sanh là những cha mẹ đầy lòng tốt của chúng ta, nếu như chán ghét và bởi thế từ bỏ, đoạn tuyệt với người nào trong họ thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.
- (10) Thời kỳ sung sức nhất của tuổi trẻ là giai đoạn phát triển của thân, ngữ và tâm, nếu như phung phí nó trong sự thờ ơ thể tục thì thật là một nguyên nhân của hối tiếc.

Đây là Mười Nguyên Nhân của Hối Tiếc.

2. MƯỜI YÊU CẦU TIẾP THEO

- (1) Cần thiết phải có một đường lối và sự độc lập trong tu hành để không bị chao đảo bởi những lời khuyên khác.
- (2) Cần thiết thực hành với niềm tin và tinh tấn để tương ứng với những giáo huấn của Guru thiêng liêng.
- (3) Cần thiết tuyển chọn và đưa vào thực hành những giáo huấn của Guru của mình một cách không sai lầm, với hiểu biết sự khác biệt trong những giáo huấn thích hợp và không thích hợp (với mình).
- (4) Cần thiết điều hợp với Tâm của Guru thiêng liêng bằng trí huệ, niềm tin và sự tinh tấn.
- (5) Cần thiết rằng qua chánh niệm, chú ý và thận trọng, ba cửa thân, ngữ, tâm không bị che ám bởi lầm lỗi.
- (6) Cần thiết rằng người ta phải vững vàng và độc lập trong sự thực hành của mình, nhờ có can đảm và áo giáp tinh tấn.
- (7) Cần thiết thường xuyên không có luyến chấp và tham muốn để không bị biến thành nô lệ.
- (8) Cần thiết tinh tấn trong sự gom góp không ngừng hai sự tích tập, bằng cách bổ sung sự thực hành của mình với ba phần chuẩn bị, thi hành và kết thúc. (1)
- (9) Cần thiết bao giờ cũng hướng tâm mình đến việc làm lợi lạc cho chúng sanh, dù trực tiếp hay gián tiếp, với tình thương và lòng bi.
- (10) Cần thiết rằng qua hiểu và ngộ, người ta nắm được bản tánh của tất cả sự vật để không rơi vào sai lầm cho chúng là thật có thực thể và tính chất.

Đây là Mười Yêu Cầu Tiếp Theo.

3. MƯỜI ĐIỀU PHẢI NƯƠNG DỰA

- (1) Hãy nương dựa vào một Guru thiêng liêng sở đắc chứng ngộ và lòng bi bao la.
- (2) Hãy nương dựa vào sự đơn độc tuyệt vời thấm nhuần bởi sự ban phước tâm linh.
- (3) Hãy nương dựa vào những người đồng hành vững vàng an lập có những quan điểm và thực hành như của con.
- (4) Hãy nương dựa vào sự điều độ và nhớ trong tâm những tai hại của những đồ dùng nhu yếu.
- (5) Hãy nương dựa vào những lời dạy của những bậc Thành Tựu của mọi tông phái một cách không thiên vị.
- (6) Hãy nương dựa vào những chất liệu, thuốc thang, thần chú và sự tương quan lẫn nhau sâu xa (luật duyên sanh), chúng làm lợi lạc cho chính mình và những người khác.
- (7) Hãy nương dựa vào một chế độ ăn uống và cách sống phù hợp với thể chất của con và con đường của phương tiện. (2)
- (8) Hãy nương dựa vào Pháp và hạnh làm lợi lạc cho sự khai triển kinh nghiệm tâm linh của con.
- (9) Hãy nương dựa vào những đệ tử xứng đáng, vững chắc trong niềm tin, khiêm tốn và có lòng tôn trọng.
- (10) Hãy nương dựa vào tỉnh giác và chánh niệm trong bốn sinh hoạt đi, đứng, ngồi và ngủ.

Đây là Mười Điều Phải Nương Dựa.

4. MƯỜI ĐIỀU NÊN TRÁNH

- (1) Cần tránh những vị thầy mà tâm hồn bị pha trộn với sự muốn có danh tiếng và của cải thế gian.
- (2) Cần tránh những người bạn và những người đi theo mình làm hại cho sự bình yên của tâm thức và sự phát triển kinh nghiệm tâm linh của con.
- (3) Cần tránh những chỗ ẩn cư và nơi chốn có nhiều phóng dật và nguy hiểm.
- (4) Cần tránh sự duy trì mạng sống bằng dối gạt và trộm cắp.
- (5) Cần tránh những hành động và hoạt động nào làm hại đến tâm thức con và làm ngăn ngại sự khai triển kinh nghiệm tâm linh của con.
- (6) Cần tránh những thức ăn và lối sống làm hại cho thể chất của con.
- (7) Cần tránh sự trụ bám và tham luyến ràng buộc con vào ham muốn, hy vọng và tham lam.
- (8) Cần tránh những hành động khinh xuất và vô ý thức làm cho những người khác mất lòng tin.
- (9) Cần tránh những hạnh kiểm và hành động vô nghĩa không hữu ích.
- (10) Cần tránh che giấu những lỗi lầm của mình và nói lên những lỗi lầm của những người khác.

Đây là Mười Điều Nên Tránh.

5. MƯỜI ĐIỀU KHÔNG NÊN TRÁNH

- (1) Vì lòng bi là cội gốc của sự làm lợi lạc cho những người khác, bởi thế chớ nên tránh nó.
- (2) Vì những hình tướng là sự tỏa sáng của tâm, bởi thế chớ nên tránh chúng.
- (3) Vì những tư tưởng là trò vui chơi của Pháp thân, bởi thế chớ nên tránh chúng.
- (4) Vì những phiền não là sự phát hiện của Trí huệ, bởi thế chớ nên tránh chúng.
- (5) Vì những sự vật gây tham muốn là nước và phân bón của kinh nghiệm và chứng ngộ, bởi thế chớ nên tránh chúng.
- (6) Vì bệnh hoạn và khổ đau là những vị thầy giúp đỡ trên đường đạo, bởi thế chớ nên tránh chúng.
- (7) Vì những kẻ thù và những kẻ gây chướng ngại là sự khích lệ của pháp tánh, bởi thế chớ nên tránh chúng. Nếu chúng biến mất một cách tự nhiên, đó là thành tựu (Siddhi). Chớ nên từ chối điều đó.
- (8) Vì con đường của phương tiện (2) luôn luôn là một nâng đỡ cho con đường của Trí huệ, bởi thế chớ nên tránh nó.
- (9) Những thực hành sùng mộ thuộc về thân thể như lễ lạy, đi nhiễu... mà con có thể hoàn thành thì chớ nên tránh chúng.
- (10) Tư tưởng giúp đỡ những người khác, dầu khả năng của con làm lợi lạc cho họ có giới hạn đến đâu, cũng chớ nên tránh nó.

Đây là Mười Điều Không Nên Tránh.

6. MƯỜI ĐIỀU NGƯỜI TA PHẢI BIẾT

- (1) Bởi vì tất cả những hình tướng xuất hiện bên ngoài đều hư vọng, hãy biết chúng là không thực.
- (2) Bởi vì tâm thức bên trong vốn vô tự tánh, hãy biết nó là trống không.
- (3) Bởi vì những tư tưởng khởi lên ở giữa là tùy thuộc nhân duyên, hãy biết chúng là ngoại sanh, hoàn toàn không ăn nhập gì.
- (4) Bởi vì thân và ngữ kết hợp từ bốn đại là hợp tạo, hãy biết chúng là vô thường.
- (5) Bởi vì mọi sướng khổ của chúng sanh khởi ra từ nghiệp, hãy biết những kết quả của hành động thì không tránh khỏi.
- (6) Bởi vì khổ đau là nguyên nhân của từ bỏ, hãy biết nó là một vị thầy.
- (7) Bởi vì thích thú và dễ chịu là gốc rễ của sanh tử, hãy biết khao khát và gắn bó là Ma.
- (8) Bởi vì những phóng dật là những hoàn cảnh không đưa đến sự tích tập công đức, hãy biết chúng là những chướng ngại.
- (9) Bởi vì những chướng ngại là những khuyến tấn cho đức hạnh, hãy biết những kẻ thù và những kẻ gây chướng ngại là những guru của con.
- (10) Bởi vì trong chơn lý tuyệt đối, mọi sự vật đều không có một bản chất, hãy biết mọi sự là như nhau, bình đẳng.

Đây là Mười Điều Người Ta Phải Biết.

7. MƯỜI ĐIỀU CẦN THỰC HÀNH

- (1) Đã đi vào cửa Pháp, con chớ đi vào những mối quan tâm như của đám đông bình thường; hãy thực hành tương ứng với Pháp.
- (2) Đã bỏ nơi chôn nhau cắt rún của mình, con chớ củng cố nơi xứ sở con người; hãy thực hành về không trụ trước.
- (3) Đã nương dựa vào một vị thầy, con hãy bỏ đi lòng ngạo mạn; hãy thực hành tương ứng với những giáo huấn của ngài.
- (4) Đã tu hành tâm thức con nhờ nghe và tư duy, con chớ khoe khoang về chúng, mà hãy áp dụng những điều con đã học vào sự chứng ngộ chân lý.
- (5) Một khi kinh nghiệm hay tỏ ngộ đã lộ dạng trong mình, con chớ bằng lòng với nó, mà hãy tiếp tục thực hành không xao lãng.
- (6) Một khi sự thực hành đã khởi lên trong mình, con chớ đi vào những phóng dật của những đám đông; hãy thực hành và thực hành.
- (7) Đã phát nguyện và cam kết, con chớ sơ xuất với ba cửa thân, ngữ, tâm mà hãy tu hành ba môn giới, định, huệ.
- (8) Đã phát sanh tâm của giác ngộ tối thượng (Bồ đề tâm), con chớ hoàn thành lợi lạc cho chính mình, mà hãy thực hiện tất cả mọi thực hành cho sự lợi lạc của những người khác.
- (9) Đã đi vào cửa của Mật chú thừa, con chớ để cho ba cửa thân, ngữ, tâm ở trong trạng thái bình thường mà hãy thực hành trau dồi chúng như ba mạn đà la. (3)

(10) Khi còn trẻ, con chớ đi du hành một cách không ý nghĩa mà hãy thực hành những khổ hạnh trong sự hiện diện của một vị thầy thiêng liêng.

Đây là Mười Điều Cần Thực Hành.

8. MƯỜI ĐIỀU CẦN KIÊN TRÌ

- (1) Những người sơ học cần kiên trì lắng nghe và tham thiền về những lời dạy.
- (2) Đã có kinh nghiệm tâm linh, hãy kiên trì trong thực hành thiền định.
- (3) Hãy kiên trì trong đơn độc cho đến khi tâm thức được điều phục trong sự kiên cố, an ổn.
- (4) Khi xao động trội hơn, hãy kiên trì cố gắng hàng phục tâm thức trong tỉnh giác.
- (5) Khi hôn trầm vượt trội, hãy kiên trì cố gắng làm năng động tâm thức trong tỉnh giác.
- (6) Khi tâm thức con được an ổn, hãy kiên trì cho đến khi con đạt được sự thanh tĩnh không thể khuấy phá được của định (samadhi).
- (7) Đã đạt được trạng thái định này, hãy kiên trì với nó trong thời gian sau khi ngồi thiền định.
- (8) Dù có nhiều hoàn cảnh khuấy phá con, hãy kiên trì trong sự nhẫn nhục ba phần (nhẫn với khổ, nhẫn trong pháp và nhẫn vô sanh).

- (9) Dù những tham luyến, hy vọng, khao khát hay yếu đuối tâm thức v.v... có lớn lao, hãy kiên trì cố gắng nỗ lực bất gục chúng khi chúng vừa mới biểu lộ.
- (10) Dù từ và bi có yếu ớt trong con, hãy kiên trì với sự trau dồi Bồ đề tâm.

Đây là Mười Điều Cần Kiên Trì.

9. MƯỜI ĐIỀU KÍCH ĐỘNG

- (1) Do suy nghĩ về sự khó khăn có được một thân người đầy đủ và tự do, con hãy tự kích động để thực hành miên mật Chánh Pháp.
- (2) Do suy nghĩ về cái chết và vô thường của cuộc sống, con hãy tự kích động để sống trong sự trau dồi đức hạnh.
- (3) Do suy nghĩ về tính chất bất khả vãn hồi của những kết quả chúng phải khởi ra không thể tránh từ những hành động, con hãy tự kích động để từ bỏ hạnh xấu.
- (4) Do suy nghĩ về những tai hại của cuộc đời trong vòng sanh tử nối tiếp, con hãy tự kích động để hoàn thành giải thoát.
- (5) Do suy nghĩ về những khổ đau mà tất cả chúng sanh trong sanh tử phải chịu đựng, con hãy tự kích động để trưởng dưỡng Bồ đề tâm.
- (6) Do suy nghĩ về bản chất hư vọng lầm lỗi của tâm thức của tất cả chúng sanh, con hãy tự kích động để lắng nghe và tham thiền về Pháp.

- (7) Do suy nghĩ về sự khó khăn của việc nhỏ bắt những tập khí vọng tưởng, con hãy tự kích động để thiền định thường trực liên tục.
- (8) Do suy nghĩ về sự độc hiểm của những phiền não trong thời suy đồi này (Kali-Yuga), con hãy tự kích động để áp dụng những phương thuốc đối trị với chúng.
- (9) Do suy nghĩ về vô số hoàn cảnh bất hạnh trong thời đại suy đồi này, con hãy tự kích động để kiên trì, tinh tấn.
- (10) Do suy nghĩ về sự lãng phí trống rỗng của một đời người không mục đích, con hãy tự kích động để chuyên cần, siêng năng.

Đây là Mười Điều Kích Động.

10. MƯỜI LÀM LẠC

- (1) Nếu con có ít niềm tin và nhiều hiểu biết, điều này dẫn đến sự làm lạc của thói lảm mồm.
- (2) Nếu con có nhiều niềm tin và ít hiểu biết, điều này dẫn đến sự làm lạc của nỗ lực mù quáng vu vơ, không có thực nghĩa.
- (3) Nếu con có nhiều dũng mãnh mà không có những giáo huấn đầy đủ, điều này dẫn đến sự làm lạc của lỗi lầm và lạc lối.
- (4) Nếu con không trừ bỏ trước đó những tà kiến gán ghép thêm (4) nhờ nghe và tư duy về Pháp một cách sáng tỏ, điều này dẫn đến sự làm lạc là con chỉ thiền định trong tối tăm mê muội.

- (5) Nếu cái hiểu tươi mới về Pháp không được đưa ngay vào sự áp dụng trong thực hành, điều này dẫn đến sự lầm lạc là càng ngày càng trở nên một chuyên gia lý thuyết rỗng tuếch và khô cằn.
- (6) Nếu tâm thức con không tu hành phương tiện – đại bi – điều này dẫn đến sự lầm lạc vào con đường của Tiểu thừa.
- (7) Nếu tâm thức con không tu hành trí huệ – tánh Không – điều này dẫn đến sự lầm lạc vào con đường của sanh tử.
- (8) Nếu tám mối quan tâm thế gian không được chinh phục, điều này dẫn đến sự lầm lạc là bất kỳ điều gì con làm đều trở thành một sự trang hoàng cho sanh tử.
- (9) Nếu để cho những người ngưỡng mộ nhẹ dạ và tầm thường quan tâm tụ tập bên con, điều này dẫn đến sự lầm lạc bằng cách tự làm nô lệ cho sự tự phụ tự mãn và cho sự làm vui lòng người thế tục.
- (10) Nếu con có những phẩm tính và thần lực lớn lao, nhưng với một tâm thức không kiên cố và không trưởng thành, điều này dẫn đến sự lầm lạc là trở thành một người phô trương những nghi lễ trong làng xóm.

Đây là Mười Lầm Lạc.

11. MƯỜI BIỂU HIỆN GIỐNG NHAU TRONG ĐÓ NGƯỜI TA CÓ THỂ LÀM LẤN

- (1) Dục vọng có thể được làm là đức tin.
- (2) Ái luyến có thể được làm là từ bi.
- (3) Ý niệm về cái Không do trí thức dựng lập có thể được làm với tánh Không là bản tánh của mọi cái được biết.
- (4) Cái thấy trông rộng đoạn diệt có thể được làm là pháp giới.
- (5) Chỉ một kinh nghiệm thoáng thấy Thực Tại có thể được làm là chứng ngộ.
- (6) Người lừa dối có thể được làm là người có đức hạnh.
- (7) Những người nô lệ của Ma có thể được làm là những bậc thầy đã nhổ sạch hết mọi vọng tưởng và thoát khỏi mọi luật lệ quy ước.
- (8) Những tay bịp rêu rao có thể được làm là những người đã thành tựu.
- (9) Những hành động được thực hiện vì cái ta có thể được làm là vì lợi ích cho những người khác.
- (10) Những việc làm lừa dối có thể được làm là những phương tiện thiện xảo mà một vị thầy dùng để giáo hóa người khác.

Đây là Mười Biểu Hiện Giống Nhau Mà Người Ta Có Thể Làm Lấn.

12. MƯỜI ĐIỀU NGƯỜI TA KHÔNG LÀM

- (1) Trong việc thoát khỏi bám níu vào mọi vật, được thọ giới Tỳ Kheo trong Tăng đoàn, từ bỏ gia đình và bước vào trạng thái không nhà, người ta không làm.
- (2) Trong việc mang vị Thầy guru linh thánh trên đỉnh đầu như băng vải buộc trên búi tóc, người ta không làm.
- (3) Trong việc phối hợp nghe, suy nghĩ và thiền định những phương diện của Pháp, người ta không làm.
- (4) Trong việc có một cái thấy cao tuyệt và một cái hạnh khiêm hạ, người ta không làm.
- (5) Trong việc có một tâm thức rộng thoáng và một thể ngụyện chặt chẽ, người ta không làm.
- (6) Trong việc có sự hiểu biết bao la và sự kiêu mạn nhỏ bé, người ta không làm.
- (7) Trong việc giàu có những giáo huấn và siêng năng thực hành chúng, người ta không làm.
- (8) Trong việc có kinh nghiệm và chứng ngộ nhưng vắng hẳn kiêu mạn hay khoe khoang, người ta không làm.
- (9) Trong việc độc lập trong cô đơn và hòa hợp trong chúng hội, người ta không làm.
- (10) Trong việc không dính bám vào lợi lạc của mình và thiện xảo trong việc hiến mình cho lợi lạc của những người khác, người ta không làm.

Đây là Mười Điều Người Ta Không Làm.

13. MUỖI BỐN THẤT BẠI TRẦM TRỌNG

- (1) Đã sanh ra làm một con người mà người ta không thu góp Chánh Pháp, thì cũng giống như một người đến một xứ sở đầy ngọc quý lại trở về với hai bàn tay không; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (2) Đã bước vào cánh cổng của Pháp, người ta lại trở về với cuộc đời gia đình, thì cũng giống như một con bướm đêm phóng vào ngọn lửa của một cây đèn; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (3) Ở với một bậc thánh trí mà vẫn sống trong vô minh thì cũng giống như một người chết vì khát bên bờ một hồ nước; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (4) Pháp mà không chữa lành được bốn tội gốc (giết hại, trộm cướp, nói dối và tà dâm) và chấp ngã thì cũng giống như một cái rìu bén để cạnh một gốc cây; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (5) Những lời dạy mà không chữa lành được những phiền não thì cũng giống như một người bệnh gần chết mang một bao thuốc nhưng không hề dùng, và đây là một thất bại trầm trọng.
- (6) Tập luyện cái lưỡi nói theo những lời mà ý nghĩa của chúng không vào trong tâm mình, thì cũng giống như một con vẹt biết đọc tụng; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (7) Bỏ thí và làm từ thiện với những vật có được bằng trộm cắp, cướp đoạt hay lừa đảo thì cũng giống như giặt áo da cừu trong nước; và đây là một thất bại trầm trọng.

- (8) Giết hại chúng sanh và rồi cúng cho Tam Bảo thì cũng giống như cho một người mẹ thịt của chính đứa con bà, và đây là một thất bại trầm trọng.
- (9) Thực hành đạo đức và nhẫn nhục chỉ vì những mục đích ích kỷ hơn là vì làm điều tốt đẹp cho những người khác thì cũng giống như một con mèo lợi dụng những thứ đồ để giết một con chuột, và đây là một thất bại trầm trọng.
- (10) Thực hiện những hành động công đức chỉ để có được danh tiếng và sự phục vụ cho mình trong cuộc đời này thì cũng giống như đổi một viên ngọc như ý lấy một hạt phân dê; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (11) Nếu sau khi đã nghe nhiều, mà tâm thức người ta vẫn như bình thường không thay đổi thì cũng giống như một y sĩ bị một bệnh kinh niên đánh gục; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (12) Thông thái về những giáo lý trong khi ngu dốt về kinh nghiệm tâm linh thì cũng giống như một người giàu có đã đánh mất chìa khóa kho tàng của mình, và đây là một thất bại trầm trọng.
- (13) Tìm cách giảng dạy Pháp cho những người khác mà không tự mình chứng ngộ được nó thì cũng giống như một người mù dẫn dắt một người mù; và đây là một thất bại trầm trọng.
- (14) Cho những kinh nghiệm khởi từ những phương tiện là tối thượng và không tìm kiếm bản tánh chân thật của sự vật, thì cũng giống như một người làm cho đồng là vàng, và đây là một sự thất bại trầm trọng.

Đây là Mười Bốn Thất Bại Trầm Trọng.

14. MƯỜI TỆ NẠN ẨN GIẤU CỦA NHỮNG HÀNH GIẢ

- (1) Ở nơi ẩn cư mà muốn hoàn thành điều vinh hoa của thế gian là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (2) Chăm đầu một hội chúng mà muốn hoàn thành những quan tâm thích thú của riêng mình là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (3) Được học Pháp mà vẫn có việc làm sai trái là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (4) Sở hữu nhiều giáo huấn mà để tâm thức mình vẫn bình thường như cũ là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (5) Có một hạnh kiểm đạo đức bên ngoài tốt mà còn có tham muốn lớn lao bên trong là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (6) Nắm bắt được một thoáng thấy Thực Tại mà không kiên trì trong tu hành cho đến lúc chân tâm hoàn toàn hiển lộ là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (7) Đi vào cửa Pháp mà không từ bỏ thiện cảm và ác cảm đối với những chuyện đời thế tục là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (8) Từ bỏ chuyện đời và tu hành Pháp thiêng liêng nhưng rồi sau đó trở lại đời thường là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (9) Hiểu nghĩa mà không thực hành là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.

- (10) Phát nguyện cam kết thực hành mà không làm tròn là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (11) Không có cái gì khác để làm ngoài Pháp mà còn chưa hoàn thiện hạnh của mình là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (12) Lo lắng về việc có được thức ăn và y phục, trong khi chúng xảy tới một cách tự nhiên qua sự ban phước của Tam Bảo và công năng của sự thực hành, là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (13) Hoàn toàn hiến năng lực có được từ những nỗ lực đức hạnh vào việc trị bệnh hay trừ tà là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (14) Dạy những giáo huấn sâu xa để có được thức ăn và sung túc là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (15) Gián tiếp ca ngợi mình và dèm pha những người khác là một tệ nạn của những hành giả.
- (16) Trình bày những giáo huấn cho những người khác trong khi tâm của mình thì trái ngược với Pháp là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (17) Không thể sống đơn độc ẩn cư và không biết làm sao sống hòa hợp với người khác là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.
- (18) Không thể chịu đựng坦然 nhiên với hạnh phúc và khổ đau là một tệ nạn ẩn giấu của những hành giả.

Đây là Mười Tám Tệ Nạn Ẩn Giấu của Những Hành Giả.

15. MƯỜI HAI ĐIỀU CẦN THIẾT

- (1) Trong lúc mới khởi đầu, niềm tin khởi sanh từ sự sợ hãi sâu xa đối với chuỗi sanh và tử lập đi lập lại không ngừng là cần thiết.
- (2) Một Guru dẫn dắt người ta trên con đường giải thoát là cần thiết.
- (3) Hiểu biết, tức là một thấu hiểu về nghĩa là cần thiết.
- (4) Chuyên cần phối hợp với dũng cảm và sự không thể bị hư hoại trong thử thách như có một áo giáp là cần thiết.
- (5) Trau dồi không biết đủ ba cái học Giới, Định, Huệ và hai sự tích tập là cần thiết.
- (6) Một cái thấy thấu suốt bản tánh của mọi sự là cần thiết.
- (7) Thiền định trong đó tâm thức an trụ ở bất kỳ chỗ nào nó được đặt vào là cần thiết.
- (8) Hạnh trong đó người ta đem dùng tất cả hoạt động của thân ngữ và tâm vào con đường là cần thiết.
- (9) Một phương pháp thực hành những giáo lý chọn lọc mà không để cho chúng chỉ là những ngôn từ là cần thiết.
- (10) Những giáo huấn (của một vị guru) cho phép người ta vượt qua những thử thách nghịch cảnh, những tác nhân gây chướng ngại, những ma và những lầm lạc là cần thiết. (5)
- (11) Niềm tin không thể khuất phục cùng với sự an lạc của tâm vào lúc tách lìa của thân thể và tâm thức là cần thiết.
- (12) Như là một kết quả của thực hành, sự hiển lộ tự nhiên trong một thân của Ba Thân là cần thiết. (6)

Đây là Mười Hai Điều Cần Thiết.

16. MUỖI MỘT DẤU HIỆU CỦA MỘT NGƯỜI CAO CẢ

- (1) Chỉ có chút rất ít kiêu hãnh và ganh tỵ là dấu hiệu của một người cao cả.
- (2) Chỉ có chút rất ít tham muốn và bằng lòng với những sở hữu nghèo nàn là dấu hiệu của một người cao cả.
- (3) Không cao ngạo, khoa trương, hách dịch là dấu hiệu của một người cao cả.
- (4) Không lừa dối và giả đạo đức là dấu hiệu của một người cao cả.
- (5) Xem xét mọi hành động với sự cảnh giác và thực hiện nó với chánh niệm tỉnh giác là dấu hiệu của một người cao cả.
- (6) Chăm sóc những hành động thuận theo luật nhân quả một cách cẩn trọng như giữ gìn con người trong mắt mình là dấu hiệu của một người cao cả.
- (7) Giữ vững những thệ nguyện và samaya của mình trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chung hay riêng, thuận hay nghịch... là dấu hiệu của một người cao cả.
- (8) Có thể giữ được những tình bạn sống mãi không thay cũ đổi mới đồng thời nhìn tất cả chúng sanh bằng tâm bình đẳng là dấu hiệu của một người cao cả.
- (9) Nhìn với lòng thương xót và nhẫn nhục, không tức giận những việc làm xấu của những người khác là dấu hiệu của một người cao cả.

- (10) Cho người khác tất cả chiến thắng và lợi lạc và nhận về mình tất cả thất bại và tai họa là dấu hiệu của một người cao cả.
- (11) Khác với số đông người thường trong mỗi tư tưởng và hành động là dấu hiệu của một người cao cả.

Đây là Mười Một Dấu Hiệu của Một Người Cao Cả. Những Ngược Lại của chúng là Những Dấu Hiệu của Một Người Không Cao Cả.

17. MƯỜI ĐIỀU VÔ ÍCH

- (1) Thấy rằng thân thể của con là huyễn mộng, vô thường và không biết sẽ bị hoại diệt lúc nào, ích gì khi dành cho nó quá nhiều sự chú ý và phục vụ.
- (2) Thấy rằng khi chết con sẽ phải ra đi trần truồng và tay không, ích gì với bao nhiêu tham lam và keo kiệt con đã dành cho tài sản và sung túc.
- (3) Thấy rằng khi chết con chỉ một mình và thân thể sẽ bị trục xuất ra khỏi cửa, ích gì với bao nhiêu lo toan khó nhọc để xây dựng cho mình lâu đài và nhà cửa trong thế giới này.
- (4) Thấy rằng vào ngày chết con cháu của con không thể giúp đỡ chút gì cho con, ích gì với bao nhiêu của cải con đã để lại cho chúng dù là vì tình thương đi nữa.
- (5) Thấy rằng khi chết con phải đi một mình không gia đình bè bạn, ích gì với bao nhiêu thời gian để chiều lòng và bận rộn với họ hay bày tỏ bề ngoài sự thương mến họ.

- (6) Thấy rằng chính những con cháu đông đúc của con rồi cũng phải chết và bất cứ tài sản thế gian nào con để lại cho chúng rốt cuộc cũng phải mất, ích gì khi di chúc những sự vật của thế gian này.
- (7) Thấy rằng vào ngày chết, mối liên hệ với quê hương, nhà cửa của mình sẽ chấm dứt, ích gì với bao nhiêu nỗ lực trong việc tìm kiếm, thiết kế và sở hữu những sự vật thế gian.
- (8) Thấy rằng nếu con không cư xử tương ứng với Pháp sẽ khiến sa vào những cõi thấp, ích gì khi đã đi vào cửa Pháp mà con không tiến bộ.
- (9) Bất kể con biết Pháp và tu hành tâm thức con theo nghe và suy nghĩ nhiều bao nhiêu, ích gì nếu sự thực hành đó không thể đem cái chết vào con đường, nghĩa là đạt được một trong Ba Thân khi con chết.
- (10) Dù con có ở một thời gian dài với một vị thầy thiêng liêng, ích gì nếu con không có niềm tin kính và sùng mộ vì con sẽ không nhận được những phẩm tính hay sự ban phước của Ngài.

Đây là Mười Điều Vô Ích.

18. MƯỜI CÁCH TỰ TẠO THÀNH TAI HỌA CHO CHÍNH MÌNH

- (1) Khi một người độc thân lập gia đình thì cũng giống như một người khờ ăn cây độc, và đó là sự theo đuổi tai họa cho chính mình.
- (2) Tà hạnh, không theo Pháp thì cũng giống như một người mất trí nhảy qua một vực thẳm, và đó là sự bị tạo thành tai họa cho chính mình.
- (3) Sống giả đạo đức để lừa gạt những người khác thì cũng giống như người bỏ thuốc độc vào đồ ăn, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (4) Ít trí huệ mà dẫn dắt người ta thì cũng giống như một bà già yếu đuổi cổ chặn đàn gia súc, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (5) Nỗ lực làm lợi lạc cho chính mình, bị điều động bởi tám mối quan tâm thế gian thay vì nỗ lực làm lợi lạc cho những người khác qua một động lực toàn hảo, thì cũng giống như người mù cho phép mình đi vào sa mạc, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (6) Đảm đương những việc lớn lao và khó khăn mà không có khả năng thực hiện chúng cũng giống như một người yếu cố gắng mang một khối nặng, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (7) Không để ý những lời khuyên dạy của vị Guru thiêng liêng hay của những bậc Chiến Thắng thì cũng giống

như một vị vua cai trị hời hợt không biết gì về quần thần của mình, và đó là sự tự tạo thành tai họa cho chính mình.

- (8) Lãng phí thời gian khi lang thang ở nơi thành thị và thôn làng thay vì hiến nó cho thực hành thì cũng giống như một con thú rừng lang thang nơi có người ở, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (9) Không củng cố trí huệ bỗng nhiên mà bị quấy nhiễu bởi những tạo tác hư vọng của phóng dật, thì cũng giống như con chim Garuda bẻ gãy đôi cánh của nó, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.
- (10) Tiêu dùng cầu thả những đồ cúng dường đã được cúng cho vị Guru và Tam Bảo thì cũng giống như một đứa trẻ nhỏ bỏ than hồng vào miệng, và đó là sự tạo thành tai họa cho chính mình.

Đây là Mười Cách Tự Tạo Thành Tai Họa Cho Chính Mình.

19. MƯỜI ĐIỀU TỐT ĐẸP LỚN LAO NGƯỜI TA LÀM CHO CHÍNH MÌNH

- (1) Từ bỏ bám luyến và ác cảm đối với những công việc người đời và hiến mình cho Pháp thiêng liêng là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (2) Từ bỏ sống chung và đồng bạn, và gấn bó nương dựa vào những bậc thánh thiện là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (3) Từ bỏ những hoạt động của phóng dật và trọn đời nghe, suy nghĩ và thiền định là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (4) Từ bỏ những quan hệ xã hội và ở một mình nơi hoang vắng là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (5) Cắt đứt những trói buộc của những sự vật ưa thích và sống tự tại không dính bám là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (6) Bằng lòng với những sự vật thiếu kém và không có tham muốn hay quan tâm tới những sự vật tinh xảo là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (7) Không dâng nộp sự tự do độc lập của mình cho những người khác, mà làm kiên cố sự thực hành của mình là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (8) Không để ý đến những lạc thú chóng qua của đời này mà hoàn thành lạc thú vĩnh cửu của Giác Ngộ là sự tốt đẹp lớn lao mà người ta làm cho chính mình.

- (9) Từ bỏ sự trụ bám vào những sự vật cho là có thật và traу dòі cái thấy tánh Không là sự tốt đẹp lớn lao người ta làm cho chính mình.
- (10) Không để cho ba cửa (thân, ngữ, tâm) trong trạng thái bình thường thế tục mà nỗ lực hợp nhất hai loại tích tập (phước đức và trí huệ) là sự tốt đẹp lớn lao người làm cho chính mình.

Đây là Mười Điều Tốt Đẹp Lớn Lao Người Ta Làm Cho chính Minh.

20. MƯỜI ĐIỀU HOÀN HẢO

- (1) Đối với người khả năng bậc thấp, tin vào luật nhân quả là cái thấy hoàn hảo.
- (2) Đối với người khả năng bậc trung, chứng ngộ rằng tất cả các pháp bên trong và bên ngoài là bốn sự hợp nhất – hiện tượng và tánh Không, Sáng tỏ và tánh Không, Lạc và Không, giác và Không – là cái thấy hoàn hảo.
- (3) Đối với người khả năng bậc cao, chứng ngộ rằng cái được thấy, người thấy và sự chứng ngộ là hợp nhất không thể phân chia, là cái thấy hoàn hảo. (7)
- (4) Đối với người khả năng bậc thấp, trụ nhất tâm vào đối tượng là thiền định hoàn hảo.
- (5) Đối với người khả năng bậc trung, trụ trong định (samadhi) của bốn sự hợp nhất là thiền định hoàn hảo.
- (6) Đối với người khả năng bậc cao, trụ không ý niệm trong sự hợp nhất không thể phân chia của cái được thiền định,

người thiền định và sự thực hành thiền định là thiền định hoàn hảo.

- (7) Đối với người khả năng bậc thấp, giữ gìn luật nhân quả như con người của mắt mình là hạnh hoàn hảo.
- (8) Đối với người khả năng bậc trung, kinh nghiệm của tất cả các pháp như mộng và như huyễn là hạnh hoàn hảo.
- (9) Đối với người khả năng bậc cao, không có hạnh nào cả là hạnh hoàn hảo.
- (10) Đối với những người của cả ba cấp bậc khả năng này, sự tịch diệt của tất cả phiền não và chấp ngã là dấu hiệu hoàn hảo của tiến bộ tâm linh.

Đây là Mười Điều Hoàn Hảo.

21. MƯỜI LỖI LẦM TRẦM TRỌNG CỦA HÀNH GIẢ

- (1) Không nương dựa vào một Guru thực hành thích đáng Pháp mà theo một kẻ lừa bịp khéo mồm là một lỗi lầm trầm trọng.
- (2) Không tìm kiếm những giáo huấn của những bậc Thành Tựu của dòng khẩu truyền mà sốt sắng nhấn mạnh vào giáo pháp thuần túy trí thức vô bổ là một lỗi lầm trầm trọng.
- (3) Không trải qua đời người của mình trong sự bằng lòng với bất cứ hình tướng gì khởi lên trong khoảnh khắc, mà hoạch định những chương trình căn cứ trên giả định rằng sự vật sẽ còn mãi là một lỗi lầm trầm trọng.

- (4) Không suy nghĩ về nghĩa của Pháp khi sống một mình, mà giảng dạy nó ở giữa đám đông là một lỗi lầm trầm trọng.
- (5) Không dùng của cải để cúng dường và bố thí, mà tích chứa với sự tham lam và bằng lừa dối là một lỗi lầm trầm trọng.
- (6) Không giữ gìn thích đáng những lời thệ nguyện và samsara của mình mà cầu thả buông lung ba cửa thân ngữ tâm là một lỗi lầm trầm trọng.
- (7) Không tự làm quen thuộc với sự thấu hiểu bản tánh chân thật của sự vật mà tiêu phí đời mình trong những hy vọng và sợ hãi thế gian vô ích là một lỗi lầm trầm trọng.
- (8) Không thuần hóa mê muội của chính mình mà ầu tả và ngu ngốc thuần hóa tâm thức của những người khác là một lỗi lầm trầm trọng.
- (9) Không củng cố kinh nghiệm đã sanh trong tâm mà trau dồi những đường lối để thành tựu những thành công trong thế gian là một lỗi lầm trầm trọng.
- (10) Giờ đây, khi những điều kiện tốt lành đã tụ lại đầy đủ, không dấn thân vào tinh tấn mà thích thú trong lười biếng và thụ động là một lỗi lầm trầm trọng.

Đây là Mười Lỗi Lầm Trầm Trọng Của Hành Giả.

22. MƯỜI ĐIỀU CẦN THIẾT

- (1) Lúc Bắt đầu, niềm tin đích thực khởi lên từ sự kinh sợ dòng tương tục tiếp nối của sanh và tử là cần thiết, giống như sự mong mỏi của một con nai thoát ra khỏi cái bẫy.
- (2) Ở chặng giữa, sự chuyên cần đến nỗi người ta không tiếc đến cả việc mất thân mạng mình là cần thiết, giống như người làm nông khi vụ gặt.
- (3) Vào lúc chót, một tâm thức hoan hỷ không mất là cần thiết, giống như một người đã hoàn thành một công việc lớn lao.
- (4) Lúc bắt đầu, một nhận biết sự khẩn cấp là cần thiết, như một người bị thương rất nguy hiểm bởi một mũi tên.
- (5) Ở chặng giữa, thiền định không phóng tâm là cần thiết, như những cảm giác mãnh liệt của một người mẹ đã mất đứa con độc nhất của mình.
- (6) Vào lúc chót, một nhận biết rằng không có gì để phải làm là cần thiết, như một người chăn gia súc mà đàn gia súc của nó đã bị kẻ trộm tháo chuồng thoát hết vào rừng.
- (7) Lúc bắt đầu, sự phát sanh xác tín đối với Pháp là cần thiết, như cảm giác một người đói gặp được thức ăn ngon.
- (8) Ở chặng giữa, sự phát sanh xác tín đối với tự tâm mình là cần thiết, như thái độ của một lực sĩ cầm giữ viên ngọc quý giá vừa gặp được.
- (9) Vào lúc chót, sự phát sanh xác tín đối với tánh bất nhị và xác tín đối với sự giả dối của nhị nguyên là cần

thiết, như sự vạch trần cái giả dối của một tên nói láo lường gạt.

- (10) Sự kiên định trong tánh Như là cần thiết, như một con quạ đậu trên cột buồm của một con tàu giữa đại dương (nó không thể bay đi đâu khác mà không chết trong biển cả sanh tử).

Đây là Mười Điều Cần Thiết.

23. MƯỜI ĐIỀU KHÔNG CẦN THIẾT

- (1) Nếu bản thân tâm thức đã được chứng ngộ là trống không, bấy giờ nghe và suy nghĩ không còn cần thiết.
- (2) Nếu cái tỉnh giác đã được nhận biết là không nhiễm ô, bấy giờ sự tịnh hóa những tà hạnh là không còn cần thiết.
- (3) Nếu người ta an trụ trong Con Đường Tự Nhiên (của Đại Ấn và Đại Toàn Thiện), bấy giờ những sự tích tập (phước đức và trí huệ) là không còn cần thiết.
- (4) Nếu người ta tu hành trạng thái tự nhiên, bây giờ thiền định về con đường phương tiện là không còn cần thiết.
- (5) Nếu người ta nhận biết những tư tưởng chính là Pháp tánh, bấy giờ thiền định vô niệm là không còn cần thiết.
- (6) Nếu những phiền não được nhận biết là không gốc rễ, không tự tánh, bấy giờ việc nương dựa vào những đối trị của chúng là không còn cần thiết.
- (7) Nếu những sắc tướng và âm thanh được nhận biết là như huyễn, bấy giờ hủy bỏ và tạo lập là không còn cần thiết.

- (8) Nếu khổ đau được nhận biết là những ban phước và thành tựu (siddhi), bấy giờ tìm kiếm hạnh phúc là không còn cần thiết.
- (9) Nếu tâm thức mình đã được chứng ngộ là vô sanh, bấy giờ pháp chuyển di tâm thức (powa) là không còn cần thiết.
- (10) Nếu trong mọi việc người ta làm đều chỉ vì lợi lạc cho những người khác, bấy giờ sự hoàn thành lợi lạc cho chính mình là không còn cần thiết.

Đây là Mười Điều Không Cần Thiết.

24. MƯỜI ĐIỀU QUÝ GIÁ HƠN

- (1) Một đời người tự do và đầy đủ thì quý giá hơn tất cả những đời khác ở trong sáu loài không được làm người.
- (2) Một người biết Pháp thì quý giá hơn tất cả những người thế gian không có Pháp.
- (3) Thừa của thật nghĩa này thì quý giá hơn những con đường của mọi thừa khác.
- (4) Một khoảnh khắc của hiểu biết khởi ra từ thiền định thì quý giá hơn tất cả hiểu biết khởi ra từ nghe và suy nghĩ.
- (5) Một khoảnh khắc của công đức không do hợp tạo (người làm, người nhận và việc làm đều không tịch) thì quý giá hơn mọi công đức có được.
- (6) Một khoảnh khắc của đại định không có ý niệm thì quý giá hơn mọi cái định còn nằm trong vòng ý niệm.

- (7) Một khoảnh khắc của đức hạnh không nhiễm ô thì quý giá hơn mọi đức hạnh nhiễm ô (8) có thể có được.
- (8) Một khoảnh khắc chứng ngộ An Lạc khởi lên thì quý giá hơn tất cả kinh nghiệm khởi lên trong tâm.
- (9) Một khoảnh khắc của hạnh vô ngã thì quý giá hơn tất cả những đức hạnh có ngã có thể có được.
- (10) Không trụ vào bất cứ cái gì thì quý giá hơn tất cả những bổ thí vật chất có thể có được.

Đây là Mười Điều Quý Giá Hơn.

25. MƯỜI ĐIỀU TỐT NHƯ NHAU

- (1) Đối với người mà tâm đã đi vào Pháp, thì từ bỏ những hoạt động thế gian hay không từ bỏ, đều tốt như nhau.
- (2) Đối với người đã thấu triệt bản tánh của tâm thức, thì thiền định hay không thiền định đều tốt như nhau.
- (3) Đối với người đã cắt đứt sự ràng buộc vào mọi sự vật thích thú, thì theo một đời sống khổ hạnh hay không đều tốt như nhau.
- (4) Đối với người đã chứng ngộ Pháp tánh, thì ngủ trong một hang núi cô quạnh hay hướng dẫn một cộng đồng rộng lớn đều tốt như nhau.
- (5) Đối với người nhận biết các hình tướng đều như huyễn, thì sống ẩn cư một mình hay lang thang khắp chốn đều tốt như nhau.

- (6) Đối với người đã đạt đến tự do của tâm thức, thì từ bỏ những sự vật thích thú của thế gian hay không đều tốt như nhau.
- (7) Đối với người đầy đủ lòng bi của Bồ Đề tâm, thì thiên **định** nơi hoang vắng hay làm việc cho sự tốt đẹp của những người khác giữa xã hội đều tốt như nhau.
- (8) Đối với người mà lòng sùng mộ với Guru của mình không hề dao động, thì sống với Guru hay không đều tốt như nhau.
- (9) Đối với người đã nghe nhiều và hiểu điều mình đã được nghe, thì gặp hạnh thông hay chướng ngại đều tốt như nhau.
- (10) Đối với người đã thành tựu chứng ngộ tối thượng, thì có hay không có những thành tựu thông thường (những thần thông thế gian) đều tốt như nhau.

Đây là Mười Điều Tốt Như Nhau.

26. MƯỜI ĐỨC HẠNH CỦA CHÁNH PHÁP

- (1) Sự kiện rằng giữa loài người, Thập Thiện, Sáu Ba La Mật, Tánh Không, tác nhân của sự thức tỉnh, Bốn Chân Lý Cao Cả, Bốn Thiên, Bốn Định Vô Sắc, những phương diện làm trưởng thành và giải thoát của mật chú v.v... được biết đến, đó là sự biểu lộ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (2) Sự kiện rằng có xuất hiện trong thế gian những hoàng tử và Bà la môn giác ngộ, Bốn Đại Hộ Pháp Thiên Vương, sáu loài chư Thiên cõi dục, mười bảy loài chư Thiên cõi sắc, và bốn loài chư Thiên cõi vô sắc, đó là sự biểu lộ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (3) Sự kiện rằng có hiện diện trong đời những vị Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A La Hán, Độc Giác Phật và chư Phật toàn giác, đó là sự biểu lộ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (4) Sự kiện rằng có những Người đã đạt đến Giác Ngộ và trở lại trong thế gian với hai thân khởi từ Đại Bi và làm việc cho sự giải thoát của loài người và tất cả chúng sanh cho đến khi nào sanh tử trống trơn, nhờ năng lực của Bồ đề tâm và những thệ nguyện, đó là sự biểu lộ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (5) Sự kiện rằng có tất cả những phương tiện tuyệt hảo để gia bị, hộ trì cho chúng sanh qua năng lực những nguyện vọng từ bi của những Bồ tát, đó là sự biểu lộ của Chánh Pháp.
- (6) Sự kiện rằng người ta trải nghiệm những khoảnh khắc

hạnh phúc ngắn ngủi, nhẹ nhàng ngay trong cõi thấp bất hạnh và trong những trạng thái khổ đau không ngừng nghỉ như là một hậu quả trực tiếp của công đức của những thiện nghiệp, chứng tỏ đức hạnh của Chánh Pháp.

- (7) Sự kiện rằng những người sau khi sống cuộc đời xấu xa đã từ bỏ thế gian và trở thành những vị Thánh được mọi người tôn trọng chứng tỏ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (8) Sự kiện rằng những người đã tích tập nghiệp nặng sẽ phải đọa vào sự khổ đau không dứt trong những địa ngục sau khi chết nhưng đã quay về với Pháp và đạt đến những cõi giới cao và Niết Bàn chứng tỏ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (9) Sự kiện rằng chỉ tin vào Pháp, thiên định về Pháp hay chỉ mặc y Tỳ kheo, khiến người ta trở nên được người khác kính trọng và làm họ vui sướng chứng tỏ đức hạnh của Chánh Pháp.
- (10) Sự kiện rằng người ta, sau khi đã từ bỏ mọi tài sản, nhà cửa trở thành không nhà và ẩn mình nơi những chỗ ẩn cư hẻo lánh vẫn còn được tìm kiếm và cung cấp đồ cúng dường chứng tỏ đức hạnh của Chánh Pháp.

Đây là Mười Đức Hạnh của Chánh Pháp.

27. MƯỜI ĐIỀU CHỈ LÀ DANH TỪ

- (1) Bởi vì bản tánh của nền tảng thì không thể diễn tả, nên nền tảng chỉ là một danh từ.
- (2) Bởi vì trong con đường, không có cái gì để trải qua và không có ai trải qua, nên con đường chỉ là một danh từ.
- (3) Bởi vì trong sự thật không có cái gì để thấy và không ai thấy, thành ngữ thấy tánh chỉ là một danh từ.
- (4) Bởi vì trong trạng thái bản nhiên, không có gì để thiền định và không có ai thiền định, nên kinh nghiệm chỉ là một danh từ.
- (5) Bởi vì trong bản tánh tối hậu, không có cái gì để được làm và không có ai làm, nên hạnh chỉ là một danh từ.
- (6) Bởi vì rốt ráo không có cái gì để giữ gìn và không có ai giữ gìn, nên samaya chỉ là một danh từ.
- (7) Bởi vì rốt ráo không có cái gì để tích tập và không có ai là người tích tập, nên hai sự tích tập chỉ là một danh từ.
- (8) Bởi vì rốt ráo không có cái gì để tịnh trừ và không có ai là người tịnh trừ, nên hai che chướng chỉ là một danh từ.
- (9) Bởi vì rốt ráo không có cái gì để từ bỏ và không có ai là người từ bỏ, nên sanh tử chỉ là một danh từ.
- (10) Bởi vì rốt ráo không có cái gì để đạt được và không có ai là người đạt được, nên quả chỉ là một danh từ.

Đây là Mười Điều Chỉ Là Danh Từ.

28. MƯỜI ĐIỀU HIỆN DIỆN TỰ NHIÊN NHƯ LÀ ĐẠI AN LẠC

- (1) Bởi vì bản tánh của tâm thức của tất cả chúng sanh là Pháp Thân, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (2) Bởi vì trong nền tảng, tức là pháp giới tánh, không có mọi tạo tác về đặc tính thuộc danh tướng, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (3) Bởi vì trong chứng ngộ siêu vượt khỏi tri thức và ý niệm biên kiến không có mọi tạo tác phân biệt, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (4) Bởi vì trong kinh nghiệm trạng thái bản nhiên vô sanh của tâm, không có mọi tạo tác ý niệm, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (5) Bởi vì trong hạnh không cố gắng, thoát khỏi mọi hành động, không có những tạo tác lấy và bỏ, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (6) Bởi vì trong Pháp thân – hư không và trí huệ không tách lìa nhau – không có những tạo tác của cái được thấu hiểu và cái đang thấu hiểu, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (7) Bởi vì trong Báo Thân – đại bi tự khởi – không có những tạo tác của sanh, tử, chuyển di hay biến đổi, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.

- (8) Bởi vì trong Hóa Thân – đại bi tự khởi – không có những tạo tác của tri giác về những hình tướng nhị nguyên, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (9) Bởi trong pháp luân của giáo lý, không có những tạo tác của cái thấy về một bản ngã hay về những đặc tính, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.
- (10) Bởi vì trong hoạt động của Đại Bi vô biên không có phần hạn thiên vị hay phân đoạn thời gian, đó là cái hiện diện tự nhiên như là Đại An Lạc.

Đây là Mười Điều Hiện Diện Tự Nhiên Như Là Đại An Lạc.

LỜI BẠT

Vòng Hoa Quý Báu Của Con Đường Tối Thượng này là một sưu tập những giáo huấn bắt buộc được nghe từ những vị Guru Kadampa hiền thiện của truyền thống Dipankara, cha (Atisha) và con (Dromtonpa), những vị hoàng dương giáo lý trong miền Bắc vùng Himalaya, những Guru trí huệ sáng ngời và những Bổn tôn như Jetsun Drolma; và từ Vua của các Yoyi, Milarepa, người giữ dòng phái tinh túy cam lồ của những thành tựu giả uyên bác như Marpa xứ Lhodrak và những con người tối thượng Naropa và Maitripa, được biết bên Ấn Độ như Mặt Trời và Mặt Trăng. Sách này được viết bởi Sonam Rinchen, thiền giả xứ Nyi, từ Drakpo trong miền Đông, một người giữ kho tàng của Kadampa và những giáo huấn Mahamudra.

[Lời Bạt]

Đức Gampopa đã nói: “Với tất cả những ai trong tương lai kính ngưỡng tôi, họ nghĩ rằng không thể gặp tôi: Hãy đọc những bản văn tôi đã viết, như *Một Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng* và *Trang Hoàng của Giải Thoát Quý Báu*. Việc ấy sẽ không khác gì gặp đích thân tôi.”

Bởi vì Ngài đã nói thế, các bạn là những người may mắn đã kính ngưỡng đức Gampopa, xin hãy chuyên cần truyền bá những bản văn này.

Sarva mangalam!

CHÚ THÍCH

Vòng Hoa Quý Báu Của Con Đường Tối Thượng được dịch ra tiếng Việt từ hai bản tiếng Anh, một của Lama Yeshe Gyamso và Lama M. Roth (*The Instructions of Gampopa – A Precious Garland of the Supreme Path – NXB. Snow Lion, 1996*) và một của Evans Wentz (trong *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, in lần đầu năm 1935). Bản tiếng Việt lấy bản của Lama Yeshe Gyamtso làm chính về phần ý nghĩa, còn bản của Evans Wentz để bổ túc về phần văn chương.

Về phần chú thích chúng tôi chỉ chú thích những từ và nghĩa cần thiết để hiểu câu văn mà không chú thích từng câu. Không giải thích từng câu vì để cho người đọc tiếp xúc trực tiếp với những lời dạy của đức Gampopa, từ đó soi rọi vào bước chân của mình trên con đường, mình đã đi đến đâu, có thể có những lầm lẫn gì, những điều gì đã làm được, những điều gì chưa làm được, hầu tiến bộ và hoàn thành con đường. Sự giải thích theo một khuynh hướng tông phái nào đó, dù là Thiền tông, Đại Toàn Thiện, Đại Ấn hay Mật thừa, Tịnh độ đều có thể làm giới hạn ý nghĩa trực tiếp của điều đức Gampopa muốn nói, và Ngài nói là để cho mọi hành giả của mọi tông phái.

Những chỉ dạy này áp dụng cho tất cả những hành giả ở mọi cấp độ – chỉ trừ những vị đã bước vào con đường không học nữa – thành thử chúng ích lợi cho bất kỳ một ai đang ở trên đường Đạo, dù ở địa vị nào. Ví dụ câu (1) và (2) của mục thứ

11: Dục vọng có thể được làm là đức tin. Ái luyến có thể được làm là từ bi. Hai câu này không chỉ áp dụng và cần được dùng để soi sáng cho mình ở những người sơ học mới bước vào con đường, mà ở cả những vị đã tiến bộ rất cao, nhưng còn vô minh vi tế, phiền não chướng và sở tri chướng vi tế, tức là các Bồ tát ở các địa, lời dạy ấy vẫn còn có giá trị. Tóm lại, đây là những lời dạy được áp dụng suốt hết con đường, bởi thế chúng có giá trị cho bất kỳ người nào, trong thời gian không gian nào và không phải chúng cần được nghe (Văn) mà còn phải suy nghĩ (tư duy) và thiền định (Tu).

Mong rằng mọi người đều được lợi lạc.

1. Mỗi thực hành nào cũng có ba phần, còn được gọi là ba sự tuyệt hảo. Phần chuẩn bị tức là phát Bồ đề tâm. Phần chính là sự thực hành của pháp đó. Và phần kết thúc là sự hồi hướng.
2. Con đường của phương tiện. Con đường của những pháp môn tu hành. Con đường của những pháp môn tu hành có tu có chứng này rất cần để bổ túc con đường của trí huệ là vô tu vô chứng. Thiền tông có câu nói: Trong chỗ thật tế thì không thọ một mảy trần, nhưng trong muôn hạnh thì không bỏ một pháp. (Thật tế lý địa bất thọ nhất trần, vạn hạnh môn trung bất xả nhất pháp). Đại toàn thiện cũng nói rằng, người ta đi xuống với cái thấy “không có pháp gì để tu để chứng vì tất cả vốn Không”, đồng thời cũng đi lên bằng các hạnh, các hoạt động tu hành, các pháp môn có tính tương đối như ngồi thiền, tụng kinh, trì chú, thuyết pháp, năm ba la mật đầu... hay các việc chấp tác, quét nhà... Con đường trí huệ là chân lý tuyệt đối, con đường

phương tiện là chân lý tương đối. Theo Trung Đạo, thành Phật là sự kết hợp rớt ráo hai chân lý này, nghĩa là sự hợp nhất của Trí Huệ tánh Không và Đại Bi phương tiện.

3. Ba mạn đà la là xem thân mình là hóa thân bốn tôn, ngũ và mọi âm thanh là thần chú và bất kỳ cái gì xảy ra trong tâm thức là sự diễn xuất của trí huệ. Như thế, hành giả hộ trì thân, ngữ và tâm thức như là thân, ngữ, tâm của tất cả chư Phật.
4. Tà kiến gán ghép thêm vào thực tại: vô ngã mà cho là ngã, vô thường mà cho là thường, không có bản chất mà cho là có bản chất...
5. Trong bản dịch của Evans-Wentz đủ mười hai điều. Trong bản dịch của Lama Yeshe Gyamso nêu lên rằng bản in gỗ của Tây Tạng ở đầu mục ghi 12 điều, nhưng ở phần dưới chỉ có 11 điều.
6. Hai câu (10) và (11): Hai câu này nói về kết quả của thực hành khi người ta phải trải qua cái chết. Ban đầu được thầy chỉ thẳng cho bản tánh của chính mình và tất cả sự vật, đó là cái thấy. Tiếp theo trau dồi nó, thiền định về nó, đó là thiền định. Rồi sống với cái thấy tánh Không hay pháp giới tánh ấy qua mọi hoàn cảnh, trong mọi hình thức pháp môn tu hành cho đến khi pháp giới tánh hiển lộ hoàn toàn, đó là quả. Có quả đó luôn luôn hiện tiền, tức là “niềm tin không thể khuất phục cùng với sự an lạc của tâm”, người ta đi vào cái chết, tức là sự lìa bỏ xác thân. Với quả đó, tức là sự chứng ngộ hoàn toàn bản tánh của

thực tại, người ta có thể đi vào Pháp Thân, Báo thân và Hóa thân tùy theo sự chọn lựa và thệ nguyện độ sanh. Xem thêm câu (9) mục 17.

7. Ba câu này, người khả năng bậc thấp cần nhấn mạnh và chú ý luật nhân quả, người khả năng bậc trung và bậc cao cần nhấn mạnh và chú ý tánh Không. Cần biết rằng tùy theo khả năng mà sự quan tâm tu hành có khác, nhưng không có nghĩa là đối với người khả năng bậc cao là chỉ chú ý tánh Không mà không để ý tới luật nhân quả, bởi vì dù khả năng nào, nhân quả cũng tác động. Nhân quả là chân lý tương đối, tánh Không là chân lý tuyệt đối. Dù cả hai chân lý này, không bỏ cái nào, mới có thể đạt đến giác ngộ.

Cũng như ba câu sau (4), (5), (6), “trụ nhất tâm vào đối tượng” là thiền định hoàn hảo của người khả năng bậc thấp, thì sự việc “trụ nhất tâm vào đối tượng” này, vẫn áp dụng cho người khả năng bậc cao, chỉ có điều khác là với người khả năng bậc cao, “đối tượng” ở đây chính là tánh Không không có ý niệm, không có phân chia chủ thể – khách thể.

Bởi thế trong phần mục 20 này, mỗi điều đều dùng chữ “hoàn hảo”, để nói lên tánh phổ quát của mỗi điều cho tất cả mọi cấp bậc.

8. Đức hạnh nhiệm ô là đức hạnh ở trong vòng chấp ngã và chấp pháp, người làm, người nhận và việc làm chưa được không tịch, nghĩa là còn trong vòng sanh khởi của phiền não.

PHỤ LỤC

TĂNG CƯỜNG LÒNG SÙNG MỘ TRONG TÂM MÌNH: CẦU GỌI CÁC GURU TỪ NƠI XA

JAMGÖN KONGTRÜL LODRÖ THAYE

Sự thực hành kêu cầu các bậc Guru từ nơi xa này được mọi người biết đến. Chìa khóa để cầu khẩn những ân sủng là sự sùng mộ, quy ngưỡng khởi từ chán ngán và từ bỏ đối với sanh tử. Sự sùng mộ ấy không phải là một lời vô vị nhạt nhẽo, mà được sanh ra từ trung tâm của trái tim và tận những chiều sâu của xương tủy mình. Với niềm tin xác quyết rằng không có vị Phật nào khác vĩ đại và mật thiết hơn Guru, hãy tụng bài kệ thành tâm này.

Hỡi bậc Guru, xin nghĩ đến con.

Bổn sư từ ái, xin nghĩ đến con.

Tinh túy của chư Phật trong ba đời,

Nguồn của thánh pháp – cái được tuyên thuyết và được
chứng nghiệm –

Đạo sư của tăng già, cộng đồng cao cả,

Bổn sư ơi, xin nghĩ đến con.

Guru Amitabha (A Di Đà), xin nghĩ đến con

Xin nhìn xuống con từ cảnh giới Pháp thân đơn nhất.

Dẫn dắt chúng con mang nghiệp xấu, lạc loài

Đến cõi Tịnh của suối nguồn Đại Lạc.

Guru Quán Thế Âm, xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ cảnh giới Báo thân quang minh.

Xin làm lặn hết khổ đau sáu nẻo

Lay kéo chúng con khỏi những chiều sâu của ba cõi lưu đày.

Guru Padmakara, xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ ánh sáng hoa sen của Camara (1)

Dân chúng khốn khổ này không nơi nương tựa trong thời
mạt pháp,

Xin ngài nhanh chóng che chở với lòng đại bi.

Guru Yeshe Tsogyal (2) xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ cõi trời, đô thành của đại lạc.

Cứu giúp chúng con nặng nghiệp vượt qua đại dương tử sanh

Đến được đô thành vĩ đại của giải thoát.

Các bậc Guru của dòng kama và terma (3) xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ cảnh giới trí huệ nhất như.

Xuyên phá ngục tối tâm thức mê lầm của con.
Khiến mặt trời chứng ngộ mọc lên ngời sáng.

Trime Oser toàn giác (4) xin nghĩ đến con.
Xin nhìn xuống con từ cảnh giới ánh sáng của năm trí huệ
tự nhiên.

Giúp con củng cố trong tâm thanh tịnh bốn nhiên
và thông suốt bốn giai đoạn của Ati yoga (5).

Đức Atisha vô tử, cha và con (6) xin nghĩ đến con.
Xin nhìn xuống con từ giữa một trăm chư thiên nơi Đâu Suất.
Xin hưng khởi Bồ đề tâm ở trong con,
Tinh túy của tánh Không và lòng Bi hợp nhất.

Ba thành tựu giả tối thượng – Marpa, Mila và Gampopa –
xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ cảnh giới kim cương của đại lạc.
Nguyện con đạt được thành tựu của đại ấn, của Lạc và
tánh Không,
và đánh thức pháp thân trong lòng con bùng tỉnh.

Karmapa, chúa tể của thế giới, xin nghĩ đến con.
Xin nhìn xuống con từ hư không điều phục khắp cả chúng sanh.

Xin giúp con chứng ngộ rằng tất cả pháp là vô tự tánh và như huyễn.

Khiến con thấy hình tướng và tâm thức khởi hiện chính là ba thân.

Những vị Kagyu của bốn dòng lớn và tám dòng nhỏ, xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ xứ sở của cái nhìn bao quát thiêng liêng.

Xin giúp con xóa sạch mê lầm trong khoảnh khắc thứ tư

Và hoàn thiện nơi con kinh nghiệm và chứng ngộ.

Năm vị Tổ Sakya (7) những Jetsun, xin nghĩ đến con.

Xin nhìn xuống con từ cảnh giới nhất như của sanh tử và niết bàn.

Xin giúp con hợp nhất cái thấy, thiền định và hành động
rốt ráo thanh tịnh

Và bước đi trên con đường tối thượng thậm thâm.

Shangpa Kagyu vô tỷ (8) xin nghĩ đến con.

Nhìn xuống con từ cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh.

Xin giúp con học đúng sự thực hành để được giải thoát
nhờ những phương tiện thiện xảo

Và đạt đến sự hợp nhất không còn học nữa.

Đại thành tựu giả Thangtong Gyalpo (9) xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới đại bi không dụng công.
Xin giúp con thực hành hành động thiền rõ thông vô tự tánh.
Xin giúp con làm chủ khí và tâm.

Cha độc nhất, Phadampa Sanggye (10) xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới của sự thành tựu hành động
vô thượng.
Nguyện những ban phước của dòng phái ngài đi vào lòng con
Và nguyện sự trùng hợp tốt lành khởi khắp muôn phương.

Mẹ độc nhất, Machik Lapkyi Dronma, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới của Bát nhã ba la mật.
Xin giúp con nhổ gốc chấp ngã, nguyên nhân của tự kiêu,
Và chứng ngộ chân lý vô ngã siêu ý niệm.

Bậc toàn giác Tölpo (11) xin nghĩ đến con.
Xin nhìn xuống con từ cảnh giới đầy đủ mọi phương diện
tối thượng.
Xin giúp con làm lạnh hơi thở chuyển động vào kinh mạch
trung ương
Và đạt được thân kim cương bất động.

Jetsun Taranatha (12) xin nghĩ đến con
Nhìn xuống con từ cảnh giới của ba ẩn.
Nguyện con đi trên đường kim cương bí mật không
chướng ngại.
Và đạt được thân cầu vòng trong các cõi cao.

Jamyang Khyentse Wangpo (13) xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới trí huệ của hai chân lý.
Xin giúp con dẹp bỏ những che chướng vô minh của con
Và mở rộng cái nhìn hiểu biết tối thượng.

Ösel Trulpe Dorje, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới ánh sáng cầu vòng năm sắc.
Xin giúp con tẩy sạch những nhiễm ô của hạt, khí và tâm thức
Và đạt đến giác ngộ của thân trẻ trung trong cái bình (14)

Padma Do Nzak Lingpa, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới bất biến của Lạc và Không
Khiến con được thành tựu trọn vẹn tất cả mọi ý định
Của các bậc chiến thắng và con cái của các Ngài.

Ngakwang Yonten Gyatso (15) xin nghĩ đến con.

Nhìn xuống con từ cảnh giới hợp nhất của hư không và trí huệ.
Nguyện tập khí cho rằng thực tại là cứng chắc phải sụp đổ
Và nguyện con đem được bất kỳ sự việc gì xảy ra vào con đường.

Con của những bậc chiến thắng, Lodro Thaye, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ bản tánh từ và bi của ngài.
Khiến con chứng ngộ tất cả chúng sanh là mẹ cha muôn thưở
Và toàn tâm hoàn thành lợi lạc của khắp hết mọi người.

Padma Kargyi Wangchuk, xin nghĩ đến con,
Nhìn xuống con từ cảnh giới của đại lạc và quang minh.
Xin giúp con giải phóng năm độc thành năm trí huệ
Và phá hủy sự bám chấp của con vào được và mất.

Tennyi Yungtrung Linpa, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ cảnh giới sanh tử niết bàn bình đẳng.
Nguyện lòng sùng mộ tự nhiên được sanh trong con.
Nguyện chứng ngộ và giải thoát đồng thời tăng trưởng.

Bổn sư từ ái, xin nghĩ đến con.
Nhìn xuống con từ đỉnh đầu con, nơi chốn của đại lạc.
Nguyện con gặp được tự tâm mình, khuôn mặt của Pháp thân

Và đạt đến Phật quả trong một đời này.

Than ôi!

Chúng sanh cũng như con, những người làm ác hạnh với
bao nghiệp xấu,

Đã lang thang trong sanh tử từ vô thủy không bờ.

Ngay giờ đây chúng con trải nghiệm khổ đau không dứt,

Mà vẫn chưa có một phút giây sám hối bao giờ.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con khởi tâm buông bỏ tận đáy lòng con.

Dù con đã sanh ra làm người tự do và ưu đãi,

Con đã phung phí để nó hóa thành vô ích, rỗng không.

Con đã thường trực xao lãng bởi những hoạt động của cuộc
đời phù phiếm này.

Không thể hoàn thành mục tiêu vĩ đại giải thoát và để cho
biếng lười thắng trận,

Con trở về tay không từ bảo ngọc châu báu của cha.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con hoàn thành được mục đích làm người.

Không có ai trên cõi đất này mà không chết
Ngay giờ đây, người người tiếp tục ra đi.
Con rồi cũng chết không còn lâu nữa,
Tuy nhiên như một kẻ ngu, con vẫn chuẩn bị để sống đời đời.
Guru ơi, xin nghĩ đến con: nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.
Ban phước cho con để cắt bỏ những chương trình vô nghĩa.

Con sẽ xa lìa những người yêu thương và bạn bè.
Của cải và thực phẩm cất chứa với lòng keo kiệt rồi ai sẽ hưởng.
Ngay cả cái thân này con yêu dấu biết bao cũng bỏ lại đằng sau.
Tâm thức con sẽ lang thang trong những trung ấm xa lạ của
sanh tử.
Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.
Ban phước cho con thấu hiểu được sự vô ích của cuộc đời.

Bóng tối đen của sự sợ hãi hộ tống theo con suốt đường.
Ngọn gió đỏ hung dữ của nghiệp chạy đuổi theo con.
Những sứ giả ghê gớm của Tử thần đánh và chém con.
Như thế, con trải nghiệm sự khổ đau không thể chịu đựng
của những cõi thấp.
Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với

lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để tự giải thoát khỏi những khe sâu của chốn thấp mê đờ.

Những tội lỗi của con rộng lớn như núi, nhưng con che dấu chúng bên trong con.

Những lỗi lầm của người khác nhỏ như hạt mè, nhưng con tuyên bố ra và kết án chúng.

Con huênh hoang về những công đức của con, dù con không có một chút phần.

Con gọi mình là một hành giả của Pháp nhưng chỉ thực hành phi pháp.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con hàng phục được tính chấp ngã và kiêu mạn của mình.

Con giấu kín con quỷ chấp ngã bên trong, nó hủy hoại con thường trực.

Mọi tư tưởng của con là nguyên nhân của phiền não kéo dài.

Mọi hành động của con kết thành ác hạnh.

Ngay cả lối con đi, không hướng về giải thoát.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con nhỏ bật gốc chấp ngã này.

Chỉ một chút lời khen hay tiếng chê làm con vui buồn
sướng khổ.

Một lời nói năng khiến con mất áo giáp kham nhẫn hành trang.
Ngay cả khi nhìn người không ai giúp đỡ, lòng bi chằng khởi.
Khi người túng thiếu đến, tay chân con lòng keo kiệt buộc ràng.
Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để tâm thức con trộn hòa với Pháp.

Con nắm chặt quý yêu sanh tử không hoa.

Vì cơm áo, con hoàn toàn bỏ quên những mục tiêu vĩnh cửu.
Dù đã có mọi thứ con cần, con luôn luôn muốn thêm và
thêm nữa.

Tâm thức con bị những sự vật không bản chất và hư huyễn
dối lừa.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con không bị trói buộc với cuộc đời này.

Con không thể chịu nổi dù chỉ một đón đau thân tâm nhỏ nhất,
Nhưng con quá ương ngạnh đến độ không sợ rơi vào những

cõi thấp.

Dù con có thấy hiện tiền nhân quả không sai,

Con vẫn không làm việc thiện, mà chỉ kéo dài điều ác.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để lòng thâm tín vào nghiệp sanh khởi trong con.

Con thù hận những kẻ thù và luyện thương bè bạn.

Con u mê trong tối tăm, lãng xãng theo nhận lấy, chối từ.

Khi thực hành theo Pháp, con rơi vào xáo động, giải đãi và hôn trầm.

Khi trái nghịch với Pháp, con thông tuệ và giác quan tỉnh nhạy.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con chinh phục kẻ thù, phiền não quyền uy.

Bề ngoài con là một hành giả chân chính,

Nhưng bên trong, tâm thức con không hòa nhập với Pháp.

Những phiền não được che đậy trong con như một con rắn độc.

Khi gặp những hoàn cảnh xấu, những lỗi lầm tội tệ được che dấu của con phát lộ.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với

lòng bi mẫn.

Ban phước cho con có thể điều phục được tâm mình.

Con không nhận rõ những lỗi lầm tội tệ của con.

Con giữ gìn hình thức một hành giả trong khi vẫn dẫn thân vào những theo đuổi phi pháp khác nhau.

Vì những phiền não, tự nhiên con quen với những hành động xấu.

Đã bao lần con cố phát sanh một tâm thức đức hạnh, nhưng rồi nó sụp đổ mãi hoài.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con thấy được những lỗi lầm.

Mỗi ngày qua, cái chết của con thêm gần gũi.

Mỗi ngày qua, con người con càng thêm thô nặng, cứng khô.

Dù phục vụ guru của con, lòng sùng mộ càng ngày càng tối ám.

Tình thương, thiện cảm và cái nhìn thiêng liêng đối với những bạn đạo ngày càng yếu dần.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con thuần hóa được bản chất ngoan cường.

Con đã quy y, phát Bồ đề tâm, và cầu nguyện,
Nhưng sùng mộ và lòng bi không sanh nơi đáy lòng con.

Con đã nói suông việc tu hành và lợi lạc tâm linh,
Chúng đã trở thành thói quen máy móc và con chẳng hề
xúc động.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con được là một với Pháp.

Mọi khổ đau đến từ ham muốn hạnh phúc cho chính mình.

Dù có nói rằng Phật tánh đạt được bằng cách xem đến sự lợi
lạc của những người khác.

Con đã phát Bồ đề tâm tối thượng nhưng âm thầm yêu quý
chính mình.

Không chỉ không làm lợi lạc cho người khác, có khi con
còn làm hại họ.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con được trao đổi chính mình cho những
người khác.

Guru là Phật trong hình tướng con người, nhưng con nhìn
Ngài như một thân xác.

Con quên mất lòng tốt Ngài ban cho bao nhiêu giáo huấn sâu xa.

Khi Ngài không làm điều con muốn, con chán nản sứt lụi.
Những hành động và thái độ của Ngài bị con phủ che bởi
những nghi ngờ và bất tín.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để lòng sùng mộ không bị chướng che
được tăng trưởng.

Tự tâm con là Phật, nhưng con không bao giờ thấu hiểu
điều này.

Những tư tưởng lan man là pháp thân, nhưng con không
chứng ngộ điều này.

Đây là trạng thái bốn nhiên, không tạo tác, nhưng con
không thể hộ trì nó.

Tính tự nhiên như nhiên là sự vật như chúng thực là, nhưng
con không tin vào đó.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với
lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để tâm thức con được tự nhiên giải thoát.

Cái chết chắc chắn đến, nhưng con không thể nhớ trong tâm
điều đó

Thánh Pháp làm lợi lạc thật sự, nhưng con không thể thực
hành thích đáng.

Nghiệp và hậu quả của nó là chắc thật, nhưng con không phân biệt thích đáng cái gì nên lấy cái gì nên bỏ.

Chánh niệm và tỉnh giác là chắc chắn cần thiết, nhưng không làm vững chắc chúng, con cuốn theo phóng dật.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con duy trì chánh niệm không lãng quên.

Vì những hành động xấu trước kia, con sinh vào lúc cuối của thời đen tối.

Mọi cái con đã làm xưa kia gây cho con khổ não.

Vì bạn xấu, con tối tăm bởi cái bóng của những ác hạnh.

Sự thực hành Pháp của con bị đánh lạc bởi những huyền thuyên vô nghĩa.

Guru ơi, xin nghĩ đến con; nhanh chóng nhìn xuống con với lòng bi mẫn.

Ban phước cho con để con hoàn thành trọn vẹn Pháp thiêng liêng.

Xin ngài ban phước để con phát sanh buồn chán sâu xa.

Xin ngài ban phước để con dẹp bỏ những chương trình vô dụng.

Xin ngài ban phước để con luôn nhớ trong lòng sự đúng hẹn của cái chết.

Xin ngài ban phước để thâm tín nhân quả khởi dậy trong con.

Xin ngài ban phước để con đường thoát khỏi chướng ngại.

Xin ngài ban phước để con có thể tinh tấn thực hành.

Xin ngài ban phước để những nghịch cảnh được đưa vào
con đường tối thượng.

Xin ngài ban phước để con thường xuyên áp dụng được các
đối trị.

Xin ngài ban phước để sùng mộ chân thật khởi sinh trong con.

Xin ngài ban phước để con thoáng thấy trạng thái tự nhiên.

Xin ngài ban phước để quán chiếu trong lòng thức dậy.

Xin ngài ban phước để con nhỏ sạch gốc vô minh.

Xin ngài ban phước để con đạt đến Phật quả trong một đời.

Guru quý báu, con khẩn cầu ngài.

Pháp vương từ ái, con kêu gọi ngài với lòng kính ngưỡng.

Con là một người không xứng đáng, không biết nương nhờ
ai ngoài ngài.

Xin ngài ban phước để tâm thức con hòa trộn không mảy
may lìa cách với ngài.

Trước đây có một số vị tăng sùng tín yêu cầu tôi viết một bài
khẩn cầu, nhưng tôi đã trì hoãn đáp ứng yêu cầu của họ. Mới đây,
Samdrup Drönma, một hành giả mệnh phụ gia đình sang quý
và Deva Raksita lại khẩn khoản yêu cầu tôi. Bởi thế, tôi, Lodro
Thaye, người chỉ nắm giữ hình tướng của một guru trong thời
đại đen tối này, viết ra bài này ở đại trung tâm thiền Dzongchö

Deshek Düpa. (16)

Nguyện đức hạnh tăng trưởng.

Ban Dịch Thuật Nalanda dịch.

CHÚ THÍCH:

1. Camara là một trong hai hòn đảo gần châu lục Jambudupa phương nam. Trên đảo này, Padmakara (Padmasambhava) hiện giờ trú ngụ trong một lâu đài trên Núi Màu Đồng.

2. Yeshe Tsogyal là một trong hai phối ngẫu chính của Padmakara, vị kia là Mandarava. Bà là tác giả của một tiểu sử Padmasambhava (Padma thang yig).

3. Dòng kama là một truyền thống truyền miệng, không đứt đoạn từ Phật Vajradhara đến guru gốc hiện giờ. Dòng terma y vào những đồ vật thiêng liêng và những lời dạy được Padmakara và các đạo sư khác cất dấu cho đến thời gian chúng được phát lộ. Bây giờ chúng được khám phá và ban hành bởi những vị thầy được gọi là những tertön (những người khám phá terma).

4. Đây là tên được Padmakara ban cho vị thầy Nyingma nổi tiếng Longchen Rabjam (1308-1364) trong một linh kiến.

5. Bốn giai đoạn (snang bzhi) này là: phát hiện của pháp tánh, tăng trưởng kinh nghiệm, chín muồi của soi thấy (quán), và trọn vẹn mọi mặt của pháp tánh.

6. Con tâm linh của Atisha (982-1054) ở đây là Dromtön (1004-1063), đệ tử Tây Tạng chính của ngài. Atisha là vị sáng lập phái Kadampa.

7. Đây là năm vị thầy vĩ đại và sơ thời của dòng Sakya. Các ngài là Kunga Nyingpo (1092-1158), Sönam Tsemo (1142-1182), Trakpa Gyaltsen (1147-1216), Sakya Pandita (1182-1231) và Phakpa (1235-1270).

8. Shanpa Kagyu là một tông phái của dòng Kagyu được thành lập bởi Barapa Gyaltsen Palzang (1310-1391). Tuy nhiên nó có nguồn gốc từ Shang Khyunpo Naljorpa (990-1139?), một vị theo đạo Bön rồi chuyển theo đạo Phật. Ngài có nhiều guru Ấn Độ, một trong số đó là Niguma, vợ và là đệ tử của Naropa.

9. Thangtong Gyalpo (1385-1464) nổi tiếng khắp Tây Tạng như một đại thành tựu giả và là người xây dựng những cây cầu sắt.

10. Phadampa Sangye (tịch năm 1117) là một vị thầy miền Nam Ấn Độ đem những thực hành shije (làm bình lặng) và chö (cắt đứt) đến Tây Tạng. Đệ tử chính của ngài là nữ thiền giả Tây Tạng, Machik Lapkyi Drönma (1055-1149), vị này truyền bá dòng chö ở Tây Tạng.

11. Tölpopa Sherap Gyaltsen (1291-1361) là người sáng lập trường phái Jonangpa nhấn mạnh chủ yếu Tantra Kalachakra và giáo lý Như Lai Tạng. Quan điểm shen tong (tha không) của Trung Đạo mà phái Jonangpa phát triển gây ra nhiều tranh luận giữa những phái theo quan điểm rang tong (tự không); tuy nhiên, quan điểm shen tong này là một nguyên lý quyền uy cho tư tưởng của phong trào không bộ phái Rimé nói chung và cho Jamgön Kongtrül nói riêng.

12. Taranatha (sinh 1575) là một trong những vị thầy nổi tiếng nhất của trường phái Jonangpa, đã viết một lịch sử Phật giáo Ấn Độ được biết nhiều đến cũng như một số bản văn quan trọng về Kalachakra.

13. Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892) là một trong những vị lãnh đạo của phong trào Rimé vào thế kỷ 19 ở Tây Tạng. Ngài là guru gốc của Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye. Osel Trülpe Dorje và Padma Do Njak Lingpa là những pháp danh được ban cho ngài từ một lời tiên tri của Thangtong Gyalpo (xem hai đoạn kê ở dưới).

14. Hình ảnh này được dùng trong những giáo lý ati để diễn tả bản tánh của giác ngộ nguyên sơ, vốn sẵn. Thân thể trẻ trung là sự giác ngộ luôn luôn hiện diện. Cái bình chứa đựng tất cả các pháp và làm cho các hiện tượng sanh khởi.

15. Tất cả bốn pháp danh kế tiếp đều thuộc về tác giả của bản văn này, Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye. Pháp danh thứ nhất ngài nhận được khi thọ giới, cái thứ hai khi nhận lời nguyện bồ tát, cái thứ ba khi nhận quán đảnh – chính thức trở thành một đệ tử của Kim Cương thừa. Pháp danh cuối được ban cho khi ngài chính thức được công nhận là một tertön, một người khám phá kho tàng terma.

Lý do Jamgön Kongtrül bao gồm chính ngài trong bài khấn cầu guru là ngài làm bản văn này cho sự thực hành của những đệ tử của ngài theo như họ yêu cầu.

16. Trung tâm thiền định này ở đông bắc Shiatse, ở Zambuling, miền trên của Shang. Jamyang Khyentse Wangpo cũng ở đây một thời gian và có một linh kiến quan trọng về tám biểu lộ của đức Liên Hoa Sanh.

*Chương trình ấn tống sách điện tử do quỹ Liên Hoa
Quang (lienhoaquang.org) với sự trợ giúp của NXB
Thiện Tri Thức. Xin tùy hỉ công đức tất cả bè bạn gần
xa ủng hộ, đóng góp cho chương trình này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu
tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



