TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tổ Gampopa: Những giáo huấn trên con đường tu tập Phật pháp

ISSN: 2734-9195 14:30 02/11/2024

Những lời khuyên trên con đường tu tập Phật pháp dưới đây được trích dịch trong tác phẩm: The instructions of Gampopa: A Precious Garland of the Supreme Path, do Dr. Konchok Rigzen dịch sang tiếng Anh, Trung tâm Central Institute of Buddhist Studies Leh-Ladakh xuất bản vào năm 2010.

Tổ Gampopa (1079-1153) cùng với Tổ Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, được tôn kính là những vị sơ Tổ của truyền thống Kagyu Phật giáo Mật Tạng. Truyền thống này nhấn mạnh tới sự truyền thừa giáo pháp trực tiếp từ bậc thầy tới người đệ tử và thực hành các pháp tu tập chuyên biệt như Sáu Du già của Naropa, Đại thủ Ấn, Bảy giáo pháp cát tường...

Các bản kinh văn do Tổ Gampopa trước tác vẫn nằm trong các chương trình tu học bắt buộc tại nhiều tự viện trong hệ Tạng truyền.

Một số tác phẩm cũng đã được dịch sang tiếng Việt và xuất bản tại Việt Nam như: Bảo Châu Trang Nghiêm của Giải Thoát, Bốn pháp của Gampopa, Con đường dẫn đến Phật quả: Những giáo lý về Pháp bảo của sự giải thoát của Gampopa.

Những lời khuyên trên con đường tu tập Phật pháp dưới đây được trích dịch trong tác phẩm: The instructions of Gampopa: A Precious Garland of the Supreme Path, do Dr. Konchok Rigzen dịch sang tiếng Anh, Trung tâm Central Institute of Buddhist Studies Leh-Ladakh xuất bản vào năm 2010.



Mười điều người con Phật cần thực hành

1. Đã bước vào cửa Giải thoát, chớ bị những bận tâm thế tục của đám đông chi phối, hãy nhất tâm nương theo giáo pháp.

2. Đã rời bỏ nơi chôn nhau cắt rốn hành đạo, chớ lại thiết lập những nơi chốn của riêng mình, hãy ghi nhớ luôn thực hành vô tham, vô trụ và vô cầu.

3. Đã nương dựa vào một vị thầy bi trí song toàn, hãy từ bỏ kiêu mạn, nhất tâm thực hành nơi nơi giáo huấn của thày.

4. Đã rèn tâm qua văn-tư-tu, chớ khoe khoang mà hãy nỗ lực để tự trải nghiệm chân lý.

5. Khi một kinh nghiệm chân thật hay sáng tỏ trong tâm, chớ bằng lòng và tự mãn, hãy nỗ lực tiếp tục thực hành không xao lãng.

6. Một khi khởi tâm thực hành giáo pháp giải thoát, chớ lại bị xao lãng bởi những phóng dật của những đám đông; hãy chuyên nhất thực hành.

7. Đã phát nguyện và giữ tinh nghiêm giới luật, chớ để ba cửa thân, ngữ, tâm buông lung, hãy nỗ lực giữ gìn ba môn giới, định, huệ.

8. Đã phát sinh tâm của giác ngộ tối thượng (Bồ đề tâm), chớ chỉ chăm chăm làm lợi cho mình, hãy nỗ lực làm lợi lạc tha nhân.

9. Đã nhập môn Mật chú thừa, chớ để cho thân, khẩu, ý trong trạng thái phàm phu, hãy thực hành và nuôi dưỡng chúng như ba cửa nơi cõi Tịnh độ hiện tiền.

10. Khi tuổi còn trẻ, chớ đi lang thang khắp nơi chốn vô nghĩa, hãy nỗ lực đi tìm huấn từ của những bậc Hiền trí, để biết đâu là giá trị đích thực của đời sống làm người.

Mười lầm lạc trong tu tập Phật giáo

1. Nếu không có niềm tin kính mà chỉ có cái hiểu thông thường, sẽ trở thành kẻ nói pháp luyên thuyên.

2. Nếu có nhiều niềm tin kính mà thiếu trí tuệ hiểu biết soi đường, sự tu hành sẽ trở thành hình thức.

3. Nếu chỉ biết nỗ lực không ngừng, thiếu mặt trời trí tuệ dẫn soi, sự tu hành sẽ lầm đường, lạc lối.

4. Nếu không lắng nghe, suy tư giáo pháp kỹ càng, lại không trừ bỏ thói suy diễn chủ quan vô bổ, sự thiền định sẽ rơi vào tối tăm mê muội.

5. Nếu tri thức về giáo pháp không giúp chuyển hóa tâm, người tu đạo trở thành kẻ hý luận rỗng tuếch và sai lầm.

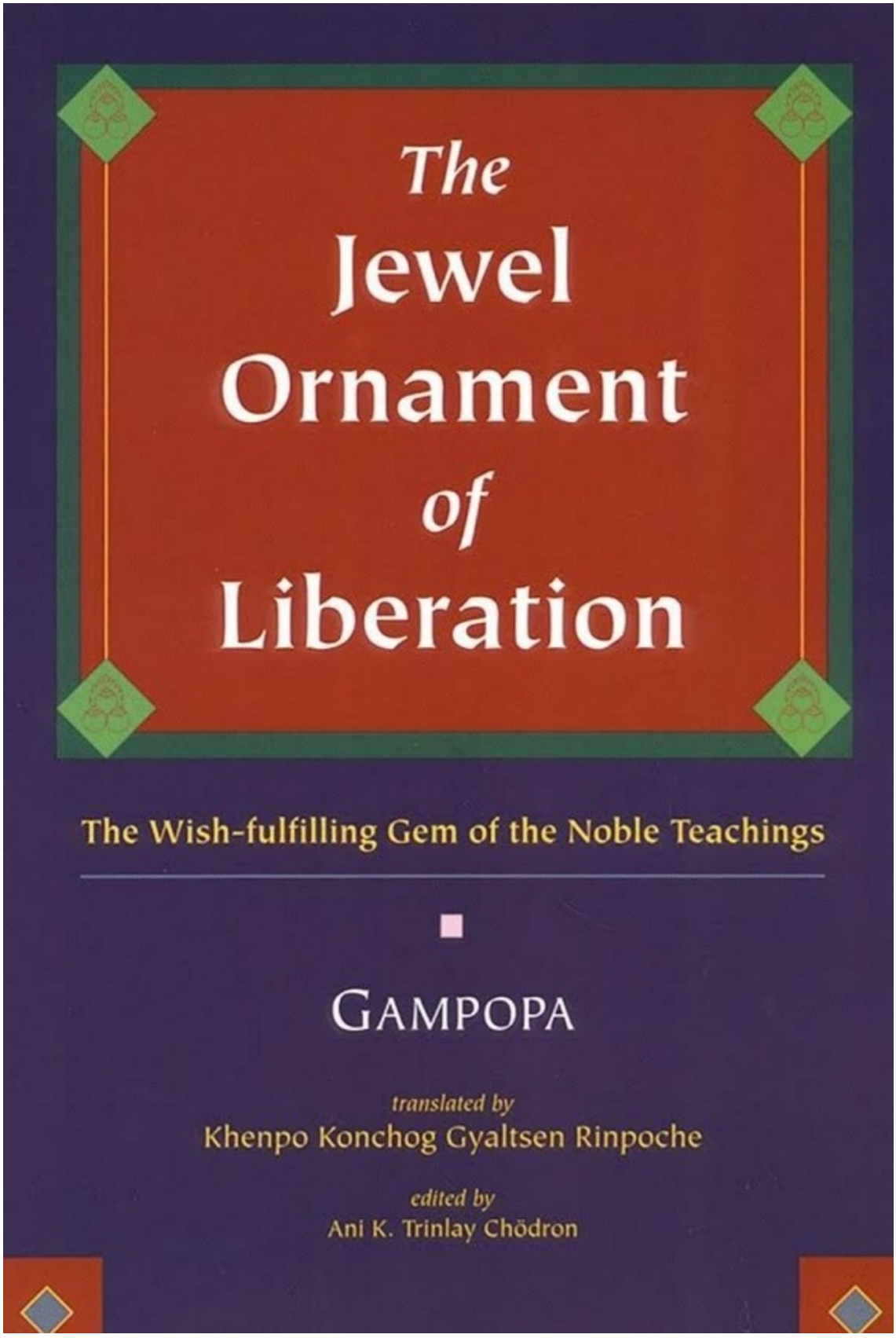
6. Nếu không nuôi dưỡng từ bi vô điều kiện, dòng tâm thức sẽ trở nên chật hẹp và nhỏ mọn.

7. Nếu không thể nhập trí tuệ Tính không, mọi suy nghĩ và việc làm sẽ chỉ dẫn tới luân hồi thống khổ.

8. Nếu tám mối quan tâm thế tục: Được-mất; hơn-thua; vinh-nhục; khen-chê, không được điều phục, mọi suy nghĩ và việc làm chỉ trang hoàng cho sinh tử khổ đau.

9. Nếu để cho những người ngưỡng mộ tụ tập và ca tụng xung quanh, người tu đạo sẽ trở thành nô lệ của kiêu mạn và chỉ biết làm con rối cho thế gian tầm thường.

10. Nếu đã nuôi dưỡng được những năng lực lớn lao, nhưng tâm thức không kiên định và tỉnh thức, sẽ trở thành kẻ chuyên đi cúng lễ cho người thế gian.



Mười điều quý giá trong cuộc đời tu tập phật pháp

1. Một đời người tự do và đầy đủ các căn lành thì quý giá hơn tất cả những cuộc đời khác ở trong sáu cõi.

2. Một người biết Phật pháp thì tôn quý hơn tất cả các loại người thế gian không biết giáo pháp.

3. Con đường Phật pháp cao quý hơn mọi con đường thành tựu thế gian.

4. Một khoảnh khắc của hiểu biết khởi sinh từ hành thiền, quý giá hơn tất cả hiểu biết khởi sinh từ lắng nghe và suy tư.

5. Một khoảnh khắc của công đức không còn người, đối tượng và hành động công đức, quý giá hơn mọi công đức tích lũy được.

6. Một khoảnh khắc của đại định vô niệm, quý giá hơn mọi an định còn vương chút ý niệm.

7. Một khoảnh khắc của đức hạnh không nhiễm ô thì quý giá hơn vô số việc thiện còn vương chút nhiễm ô.

8. Một khoảnh khắc phát sinh niềm An Lạc, quý giá hơn tất cả kinh nghiệm hiện khởi lên trong tâm.

9. Một khoảnh khắc của hạnh vô ngã, quý giá hơn tất cả những đức hạnh còn đôi chút tự ngã.

10. Khoảnh khắc tâm vô trụ hiện khởi, quý giá hơn tất cả hành động bố thí vật chất đã làm.

Mười lỗi lầm trầm trọng của hành giả Phật giáo

1. Không nương dựa nơi bậc thầy đầy đủ bi-trí-dũng và có những trải nghiệm chân thật về giáo pháp, mà lại theo cầu kẻ hoa ngôn, chỉ biết đi nói pháp khắp nơi. Đây là một lỗi trầm trọng trong cuộc đời tu tập.

2. Không tìm cầu giáo huấn từ những bậc thực tu, chỉ vui thích với những câu chữ thuần túy về Pháp. Đây là một lỗi nghiêm trọng trong cuộc đời.

3. Không biết vừa lòng và an vui với mọi khoảnh khắc trong đời, lại cứ mong ngóng những kết quả xa xôi. Đây là một lỗi lầm nghiêm trọng.

4. Không chịu ẩn cư suy tư về lý nghĩa của giáo pháp, mà chỉ thích hoằng dương giáo pháp khắp đại chúng xa gần. Đây là một lỗi trầm trọng.

5. Không biết dùng của cải để cúng dường và bố thí, mà lại tích chứa với lòng tham và sự lừa gạt. Đây là một lỗi trầm trọng.

6. Không giữ gìn tinh nghiêm những lời thệ nguyện mà cẩu thả để ba cửa thân khẩu ý buông lung. Đây là một lỗi lầm trầm trọng.

7. Không nỗ lực làm quen và thấu hiểu bản chất chân thật của mọi sự vật, mà tiêu phí cuộc đời trong những hy vọng và lo âu hão huyền. Đây là một lỗi trầm trọng.

8. Không chịu rèn luyện thân tâm mình mà lại chỉ chăm chăm đi giáo hóa người. Đây là một lỗi trầm trọng trong đời tu.

9. Không củng cố những kinh nghiệm giải thoát đã hiện khởi trong tâm, mà trở lại tạo dựng thành công trong thế gian. Đây là một lỗi trầm trọng trong đời.

10. Một khi những nhân duyên tốt lành đã hội đủ, không tinh tấn dấn thân tu hành đạo giải thoát, mà lại lười biếng và thờ ơ. Đây là một lỗi trầm trọng trong cuộc đời tu tập.

Mười điều phải nương tựa

1. Hãy nương tựa vào những Bậc thầy có từ bi tâm rộng lớn, trí tuệ và trải nghiệm chân thật giáo pháp.

2. Hãy nương tựa vào sự độc cư tuyệt vời thấm nhuần bởi sự ban phước tâm linh.

3. Hãy nương tựa vào những huynh đệ đồng tu có niềm tin kiên cố, an định và cùng tri kiến về phương pháp hành trì.

4. Hãy nương tựa vào sự tri túc và luôn ghi nhớ những tác hại của xa hoa.

5. Hãy nương tựa một cách không phân biệt vào những chỉ dạy của những bậc Thành Tựu ở mọi sơn môn, tông phái.

6. Hãy nương tựa vào Mật chú và luật duyên sinh, bởi Mật chú và luật duyên sinh làm lợi lạc cho mình, cho người.

7. Hãy nương tựa vào một chế độ dinh dưỡng, lối sống và phương pháp hành trì phù hợp với thể trạng của mình

8. Hãy nương tựa vào giáo Pháp và công hạnh làm lợi lạc bản thân và tha nhân.

9. Hãy nương tựa vào những đệ tử xứng đáng, có đức tin kiên cố, khiêm cung và biết tôn kính.

10. Hãy nương tựa vào tâm tỉnh giác và chính niệm trong đi, đứng, ngồi và ngủ.

Mười điều người tu trì Phật giáo cần biết

1. Bởi tất cả hiện tướng bên ngoài là giả hợp, hãy luôn ghi nhớ chúng không thật có.

2. Bởi vì tâm thức bên trong vốn không có tự tính, hãy luôn nhớ bản chất của nó là tính không.

3. Bởi vì những dòng suy nghĩ và tư tưởng hiện khởi phụ thuộc nhân duyên, hãy luôn nhớ chúng là ngoại sinh, không phải bản chất tâm chân thật.

4. Bởi vì thân thể và lời nói tạo nên từ tứ đại giả hợp, hãy luôn nhớ chúng không thường còn.

5. Bởi vì mọi sướng khổ của chúng sinh bắt nguồn từ nghiệp, hãy luôn ghi nhớ nhân nào quả ấy không sai biệt.

6. Bởi vì khổ đau là nhân của tâm xả ly luân hồi, hãy coi khổ đau là bậc thầy vĩ đại.

7. Bởi vì dục lạc và tham muốn là cội rễ của sinh tử, hãy luôn ghi nhớ tham dục là nhân của đọa lạc.

8. Bởi vì những phóng dật làm tổn hao công đức, hãy luôn ghi nhớ chúng là chướng ngại.

9. Bởi vì những chướng ngại là sự khích lệ to lớn của đức hạnh, hãy coi chướng ngại và kẻ thù là những bậc thầy vĩ đại.

10. Bởi vì nơi chân lý tuyệt đối, mọi sự vật đều không có tự tính cố hữu, hãy biết mọi chúng sinh đều có Phật tính bình đẳng như nhau.

Mười hai điều cần thiết cho người thực hành Phật giáo

1. Khi mới khởi tâm tu đạo giải thoát, niềm tin kính phát sinh từ nỗi sợ những thống khổ bất tận nơi luân hồi sinh tử là rất cần thiết.

2. Một bậc thầy đầy đủ bi-trí-dũng dẫn dắt người thực hành trên con đường giải thoát là rất cần thiết.

3. Trí tuệ, tức là sự thấu hiểu lý nghĩa mọi hiện tướng, là cần thiết.

4. Tinh tiến, dũng mãnh và kiên định là tấm áo giáp của người tu đạo. Phẩm chất này rất cần thiết.

5. Trau dồi không biết dừng nghỉ Giới, Định, Tuệ và tích tập trọn vẹn Phúc- Trí là rất cần thiết.

6. Một cái thấy thấu suốt bản chất của mọi sự vật là cần thiết.

7. Biết giữ tâm tỉnh thức và an trú ở bất kỳ hoàn cảnh bên ngoài hay nơi đối tượng nào. Hành thiền như thế rất cần thiết.

8. Đưa mọi tâm ý, lời nói và việc làm đều là con đường đạo. Rất cần thiết trau dồi năng lực này.

9. Thực hành giáo pháp, không để giáo pháp nơi ngôn từ thuần túy.

10. Những giáo huấn trực tiếp của bậc thày cho phép người ta vượt qua nghịch cảnh, những nhân gây chướng ngại, những phiền não cố thủ và lầm lạc là rất cần thiết.

11. Sự an định cùng với niềm hỷ lạc khi thân vật lý lìa bỏ dòng tâm là rất cần thiết.

12. Tu tập hướng tới thành tựu một trong ba thân Phật, quá trình tự nhiên trên đạo lộ tu tập, là rất cần thiết.



Mười đức hoàn hảo của người tu đạo

1. Đối với bậc hạ căn, tin tưởng nơi luật nhân quả là cái thấy hoàn hảo.

2. Đối với bậc trung căn, vạn pháp bên ngoài và bên trong là sự hợp nhất của Hiện tượng và tính không, quang minh và tính không, đại hỷ lạc và tính không, tỉnh giác và tính không. Đây là cái biết hoàn hảo.

3. Đối với bậc thượng căn, không còn người thấy biết, đối tượng thấy biết và tâm thấy biết. Đây là cái thấy hoàn hảo

4. Đối với bậc hạ căn, có thể giữ định tâm nơi một đối tượng là hành thiền hoàn hảo.

5. Đối với bậc trung căn, an trụ trong bốn hợp nhất trên là sự thiền định hoàn hảo.

6. Đối với bậc thượng căn, để tâm vô niệm nơi sự hợp nhất của người hành thiền, đối tượng thiền và trạng thái thiền. Đây là pháp hành thiền hoàn hảo.

7. Đối với bậc hạ căn, giữ gìn luật nhân quả như con ngươi của mình là hạnh hoàn hảo.

8. Đối với bậc trung căn, trải nghiệm tất cả các pháp là mộng và như huyễn. Đây là đức hạnh hoàn hảo.

9. Đối với bậc thượng căn, không có đức hạnh nào thực sự tồn tại cả. Đây là đức hạnh hoàn hảo.

10. Đối với những người thuộc cả ba khả năng này, không còn những phiền não và sự chấp ngã là dấu hiệu hoàn hảo của tiến bộ trong thực hành.

Những điều không cần thiết của người tu Đạo giải thoát

1. Nếu đã được chứng ngộ Tính không, bấy giờ việc lắng nghe và suy tư giáo pháp không còn cần thiết.

2. Nếu đã nhận biết và duy trì tâm tỉnh giác không chút nhiễm ô, bấy giờ sám hối và tịnh hóa những nghiệp xấu đã làm không còn cần thiết.

3. Nếu đã an trụ trong bản chất tâm chân thật, bấy giờ những sự tích tập phúc đức và trí tuệ không còn cần thiết.

4. Nếu đã nhận biết mọi dòng tư tưởng hiện khởi trong tâm chính là trí tuệ, bấy giờ thiền vô niệm không còn cần thiết.

5. Nếu những phiền não được nhận biết là không có nền tảng và tự tính cố hữu, bấy giờ việc dùng các phương pháp đối trị chúng không còn cần thiết.

6. Nếu những sắc tướng và âm thanh được nhận biết là như huyễn, bấy giờ việc hủy bỏ và tạo lập chúng là không còn cần thiết.

7. Nếu khổ đau được nhận biết là sự gia trì và sự thành tựu to lớn, bấy giờ tìm cầu hạnh phúc và giải thoát là không còn cần thiết.

8. Nếu tâm thức đã được chứng ngộ là vô sinh, bấy giờ pháp chuyển di tâm thức (Pháp tu trong Mật thừa chuyển di tâm thức về cõi Tịnh độ đức Phật A Di Đà) là không còn cần thiết.

9. Nếu trong mọi việc làm đều mang lại lợi lạc tha nhân, bấy giờ không có gì là lợi ích riêng cho bản thân nữa.

Mười điều tốt lành như nhau

1. Đối với những ai mà tâm đã hòa nhập làm một với giáo pháp, việc buông bỏ hay không những hoạt động thế gian, đều tốt lành như nhau.

2. Đối với những ai đã thấu triệt tự tính tâm, thiền hay không thiền đều tốt lành như nhau.

3. Đối với người đã cắt đứt sự buộc ràng nơi đối tượng tham luyến, sống tri túc hay giữa một lâu đài bằng vàng thì đều tốt lành như nhau.

4. Đối với người đã chứng ngộ bản tâm chân thật, thì ẩn tu nơi hang động hay sống giữa cộng đồng rộng lớn, đều tốt lành như nhau.

5. Đối với người nhận biết các pháp là mộng huyễn, đơn độc ẩn cư hay vân du khắp chốn thị thành đều tốt lành như nhau.

6. Đối với một người đã khởi sinh dòng tâm tự do tự tại, thì giữ lại hay buông bỏ những vật phẩm được cúng dường đều tốt lành như nhau.

7. Đối với người đầy đủ từ bi tâm, thì hành thiền nơi hoang vắng hay làm việc vì lợi ích tha nhân giữa cộng đồng xã hội đều tốt lành như nhau.

8. Đối với người đã có niềm tin kính nơi bậc thày có đầy đủ bi-trí-dũng, thì việc lân mẫn bậc thày hay không đều tốt lành như nhau.

9. Đối với người đã thông suốt lý nghĩa giáo pháp, thì gặp thuận duyên hay chướng ngại đều tốt lành như nhau.

10. Đối với bậc đã đắc đạo, có hay không những thành tựu thế gian đều tốt lành như nhau.

Mười điều cần thiết cho người tu tập Phật giáo

1. Khi mới cất bước hành đạo giải thoát, niềm tin đích thực khởi phát từ nỗi khiếp sợ những khổ đau khôn cùng của luân hồi sinh tử là rất cần thiết, giống như con nai đang sập bẫy mong được giải thoát.

2. Ở chặng giữa của cuộc đời tu đạo giải thoát, sự chuyên cần thực hành đến mức không tiếc nuối cúng dường cả thân mạng mình là cần thiết, giống như người nông dân trong vụ mùa.

3. Vào thời điểm cuối của một đời tu đạo, dòng tâm hoan hỷ không ngừng khởi sinh là rất cần thiết, giống như một người đã hoàn thành một công việc lớn lao trong đời.

4. Khi mới cất bước hành đạo giải thoát, sự nhận biết cần phải khẩn cấp vượt thoát luân hồi là rất cần thiết, giống như một người sắp bị nguy hiểm tính mạng bởi mũi tên độc.

5. Ở chặng giữa của cuộc đời tu đạo giải thoát, nhất tâm thiền định không buông lung là rất cần thiết, giống như những cảm giác mãnh liệt của một người mẹ đã mất đứa con độc nhất của mình.

6. Vào lúc cuối của một đời tu đạo giải thoát, một tâm thức an nhiên khi biết rằng chẳng còn gì đáng phải nỗ lực để làm là rất cần thiết, như một người chăn gia súc mà đàn gia súc đã bị kẻ trộm tháo chuồng chạy thoát hết vào rừng.

7. Khi mới thực hành đạo giải thoát, phát sinh niềm xác tín đối với giáo pháp là cần thiết, giống như cảm giác một người đói khát có được món ăn ngon.

8. Ở chặng giữa của cuộc đời tu đạo giải thoát, phát sinh niềm xác tín đối với tự tính tâm mình là cần thiết, giống như tâm trạng của một lực sĩ giữ chặt viên ngọc quý giá vừa tìm được.

9. Vào lúc cuối của một đời tu đạo, phát sinh niềm xác tín nơi bản chất bất nhị và sự giả dối của tâm nhị nguyên là rất cần thiết, giống như dứt khoát vạch trần cái giả dối của một kẻ dối trá và lừa gạt.

10. Sự an định trong bản chất tâm chân thật là rất cần thiết, giống như một con quạ đậu trên cột buồm của một con tàu giữa biển cả mênh mông (nó không thể bay đi đâu khác nếu không sẽ chết thảm trong biển sinh tử).

La Sơn Phúc Cường trích dịch

***

Nguồn: Gampopa, The instructions of Gampopa: A Precious Garland of the Supreme Path, Translated and Edited by Dr. Konchok Rigzen, Central Institute

of Buddhist Studies Leh-Ladakh, 2010.

Tài liệu tham khảo

Ringu Tulku, Con đường dẫn đến Phật quả: Những giáo lý về Pháp bảo của sự giải thoát của Gampopa, Shambhala, Boston, London, 2003. Thanh Liên dịch Việt ngữ.

Gampopa, Path to Buddhahood, Teachings on Gampopa’s Jewel Ornament of Liberation.

Gampopa, The instructions of Gampopa: A Precious Garland of the Supreme Path, Translated and Edited by Dr. Konchok Rigzen,

Central Institute of Buddhist Studies Leh-Ladakh, 2010.

Gampopa, Bảo châu Trang nghiêm của giải thoát, Thanh Liên Việt dịch, 2010.

Cuộc đời của Gampopa, Lobsang Gyeltsen thông dịch, Samaya Hart và Alexander Berzin hiệu đính, bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên, Lozang Ngodrub hiệu đính.

Bốn Pháp của Gampopa, Kalu Rinpoche, Thanh Liên Việt dịch.

The Supreme Path of Discipleship, The precepts of the Gurus, Evans Wentz dịch Tiếng Anh, Oxford University Press, 1967Lama Yeshe Gyamtso, A precious Garland of the Supreme Path, Snow Lion,1996.

Gampopa, Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng, Thiện Tri Thức Việt dịch, 2000.