

# Ba Mươi Lời Khuyên Chân Thành

## Đại Sư Longchenpa

Việt dịch Vô Thức Tỳ Kheo - Thích Hạnh Tấn



**Longchenpa (LONGCHEN RABJAM 1308-1363)** xuất gia năm 1319 tại tu viện Samye. Ngài là đệ tử của Lama Kumaraja, một vị đại sư Đại Thành Tựu không có một chỗ ở cố định và thường cùng với đệ tử đi khắp Tây Tạng và tu tập dưới những điều kiện khắc nghiệt nhất. Ngài Kumaraja đã sớm nhận biết Longchenpa là một vị đệ tử xuất sắc và truyền cho ngài pháp tu Đại Thành Tựu **VIMA NYINGTHIK** (Tâm Tinh Túy Duy Ma Cật). Ngài Liên Hoa Sanh truyền cho ngài pháp tu **KHANDRO NYINGTHIK** (Tâm Tinh Túy Thiên Hành Nữ). Đại Thành Tựu là danh từ chỉ cho pháp tu hướng dẫn hành giả đi trực tiếp đến sự giác ngộ, đây là một pháp tu đặc biệt của truyền thống Cổ Mật (Nyingma). Longchenpa cũng là đệ tử của nhiều vị thuộc dòng dịch thuật mới (Sarma) cũng như là thầy của nhiều vị thuộc dòng này. Ngài đã truyền cho vị Karmapa thứ III Rangjung Dorje pháp tu Đại Thành Tựu “Vima Nyingthik” và nhận được từ ngài nhiều pháp tu của dòng truyền thừa mới.

Từ giữa vầng mây trí tuệ thênh thang không gì sánh bằng,

Những tia sáng ấm áp đầy từ bi của ngài rọi sáng áng mây nguyện lực,

Dòng cam lồ mạnh mẽ tuôn liên tục,

Lên pháp hội những hành giả, thành tựu những mầm của Tam Thân,

Chúng con phủ phục dưới chân bậc Đại Sư, vị Hộ Trì, bậc cao tột nhất trong Tam Bảo.

Qua nguyện lực của con, con có thể nhập vào dòng các bậc thành tựu;

Nhưng thiếu tinh tấn trong đời này, và sống lãng phí, giờ đã đến lúc sắp tận mạng.

Con có ý muốn làm những việc mà bậc hành giả làm,

Nhưng con giờ hoàn toàn tuyệt vọng và chứng kiến những người giống như con.

Vì thế, để có thể thật sự phát khởi tâm xả ly, con xin gửi lại ba mươi lời khuyên chân thành này.

**Lời khuyên thứ nhất:**

Ồi! Nhờ vào những sự khéo léo nên đã tập hợp được nhiều người theo mình, và vì thế mà có một ngôi chùa phát triển tốt đẹp. Nhưng đây là nguồn gốc của những sự tranh chấp và nguyên nhân của sự chấp thủ.

*Hãy sống một mình, đó là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ hai:**

Có lúc vì để phá tan các chướng ngại và xua đuổi tà ma trong làng đã tổ chức các lễ nghi, Ta đã để lộ ra năng lực trong đám đông. Nhưng vì lòng tham thức ăn ngon và tài vật, chính tâm Ta sẽ bị ma vương chiếm lĩnh.

*Hãy hàng phục tâm mình, đó là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ ba:**

Nhận được nhiều sự dâng cúng của những người nghèo, Ta có thể tạo tượng, xây tháp và bố thí thật nhiều v.v. Nhưng đây là nhân làm người khác tạo nghiệp ác trên thiện sự (Làm như vậy thay vì được phước, người thầy lẫn người cúng dường đều mất phước)

*Hãy phát triển thiện tâm, đó là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ tư:**

Tham muốn trở thành vĩ đại, Ta thuyết pháp cho người và với những mảnh khoe khác, Ta sẽ lẫn quẩn trong vòng khái niệm làm người quan trọng hay người khiêm cung. Nhưng cái tâm bám víu vào thật tế thô kệch là nguyên nhân của Kiêu Mạn.

*Hãy làm những dự định ngắn hạn, đó là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ năm:**

Buôn bán, cho vay lấy lời, những việc làm lừa đảo như thế; Với sự giàu sang có được qua việc làm sai Ta có thể cúng dường rất lớn, nhưng phước báu có được dựa trên lòng tham là nguồn gốc của tám pháp thế gian (danh tiếng và mất mặt; hưởng thụ và khổ đau; được và mất; khen và chê)

*Hãy thiền quán về sự lia tham, đây là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ sáu:**

Làm chứng, bảo kê và dính dấp đến những việc liên quan với pháp luật, Ta có thể giải hòa cho người, nghĩ đây là việc tốt cho họ. Nhưng thường thức điều này sẽ mang lại mục tiêu trục lợi.

*Hãy giữ tâm đừng kỳ vọng hay e ngại, đó là lời khuyên chân thành của tôi.*

**Lời khuyên thứ bảy:**

Quản lý thành phố, có người giàu chực và giàu sang, tiếng tăm ta có thể truyền khắp thế giới. Nhưng trong giờ phút sắp chết, những thứ này chẳng giúp được chút gì.

Hãy nỗ lực tu tập, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ tám:**

Thủ quỹ, Tri khách, Tri Sự có trách nhiệm và đầu bếp, đều là những cột trụ trong tự viện, nhưng tâm vướng mắc vào những thứ ấy là nguyên nhân của lo lắng.

Hãy giảm thiểu những nhọ nhệ vẫn đục này, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ chín:**

Mang những vật tín ngưỡng, đồ cúng dường, kinh sách và đồ nấu ăn, Ta có thể vào trong núi vắng với tất cả đồ cần dùng. Nhưng trang bị đầy đủ bây giờ là nguồn gốc của khó khăn và tranh chấp.

Hãy không cần gì cả, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười:**

Trong thời đại xuống cấp này Ta có thể chê trách những người thô kệch chung quanh. Mặc dầu Ta nghĩ là sẽ có lợi cho họ, Nhưng đó chỉ là nguồn gốc của những tư tưởng độc hại.

Hãy nói những lời hòa nhã, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười một:**

Không với một tự lợi nào Ta có thể, bằng nhiệt tình nói với người khác lỗi lầm của họ, chỉ nghĩ đến lợi ích của họ. Nhưng mặc dầu điều Ta nói là sự thật, nó sẽ làm thương tâm họ.

Hãy nói lời nhẹ nhàng, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười hai:**

Ta tham gia vào tranh cãi để bảo vệ quan điểm của mình và chống lại những tư tưởng của người khác, nghĩ là để giữ giáo pháp được tinh thuần. Nhưng như vậy Ta đã tạo ra những tư tưởng không trong sáng.

Hãy lặng yên, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười ba:**

Nghĩ là Ta đang làm điều phục vụ, Ta đang trung thành hỗ trợ dòng phái và tư tưởng của thầy mình. Nhưng tự khen mình và chê người làm chín muồi sự chấp thủ và thù hận.

Hãy lìa xa những điều ấy, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười bốn:**

Qua sự phân tách những pháp đã được nghe, Ta có thể nghĩ mình hiểu điều sai của người khác chính là bằng chứng đã đạt được trí tuệ phân biệt. Nhưng suy nghĩ như vậy là nguyên nhân để tạo ra những ác nghiệp của chính mình.

Hãy nhìn tất cả các pháp đều trong sáng, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười lăm:**

Dùng những ngôn ngữ của Không Ngơ và khinh thị Nhân Quả, Ta có thể nghĩ là Vô Tác là lý tuyệt đối của pháp. Nhưng bỏ quên hai pháp tu tích tụ sẽ làm tàn rụi sự tu tập của Ta.

Hãy song hành hai pháp này, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười sáu:**

Quan tâm đến sự điểm đạo thứ ba, có sự giảm bản chất v.v. Ta có thể nghĩ là một thân thể khác có thể dẫn đến sự thành tựu vượt bậc. Nhưng trên con đường bất tịnh này đã có nhiều vị thiền giả vĩ đại sụp đổ.

Hãy nương tựa vào con đường giải thoát, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười bảy:**

Ban pháp quán đánh cho những người không xứng đáng và cho đám đông, Pháp bí mật là nguồn gốc của sự lạm dụng và phá hư các giới đức.

Hãy chọn lựa những hành động đúng đắn, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười tám:**

Đi trần truồng ngoài đường và những hành động kỳ quái khác, Ta có thể cho là sự tự tại của các hành giả. Nhưng đây chính là nguyên nhân làm cho những người thể tục mất tín tâm.

Hãy cẩn trọng trong mọi vấn đề, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ mười chín:**

Dầu đang ở nơi nào, với nguyện vọng làm người vĩ đại nhất Ta sẽ ứng xử theo truyền thống và bằng mọi cách khéo léo. Nhưng đây là nguyên nhân để rơi từ nơi cao nhất xuống nơi thấp nhất.

Hãy đừng cầu thả cũng đừng cứng nhắc, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

**Lời khuyên thứ hai mươi:**

Dầu Ta ở trong làng, nơi tự viện, hay trong thất ở núi, không với sự mong tìm tình thân Ta hãy thân thiện với mọi người, nhưng không thân mật cũng không ác cảm.

Hãy giữ sự độc lập, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi một:**

Mang một gương mặt giả tạo đầy nhiệt tình để đến gặp những người thí chủ cung cấp đồ cần dùng cho Ta. Nhưng giả tạo để lợi dụng người làm cho chính Ta bị ràng buộc.

Hãy giữ một thái độ đồng nhất, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi hai:**

Có vô số tài liệu viết về toán số, chiêm tinh, y học v.v. Mặc dầu chúng đều dựa trên phương pháp duyên khởi, dẫn đến tuyệt đối. Đam mê những thứ ấy sẽ phân tán sự nhất tâm của Ta.

Hãy giảm thiểu học những thứ ấy, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi ba:**

Có lúc Ta ở bên trong sắp đặt nội thất, như vậy Ta có đủ các tiện nghi trong sự thanh vắng. Nhưng đây là cách lãng phí toàn bộ cuộc sống trên những chi tiết tầm thường.

Hãy bỏ đi những việc làm ấy, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi bốn:**

Học giỏi, đạo đức và v.v., cũng có chút tinh tấn hướng đến sự thành tựu, như vậy năng lực Ta có thể đạt đến đỉnh cao của nó. Nhưng sự chấp thủ vào nó chỉ làm Ta tự trói buộc mình.

Hãy biết làm sao để tự do không tự kỷ, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi lăm:**

Làm mưa đá, sấm nổ, phát lời chú nguyện, trong khi tự bảo vệ mình trước những thứ đó, Ta có thể cho rằng phải thu phục những thứ cần thu phục. Nhưng đốt chết những chúng sanh khác Ta sẽ chịu rơi vào cõi thấp.

Hãy giữ tánh khiêm cung, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi sáu:**

Ta có thể có đầy đủ những văn bản quý giá, những lời khuyên vàng ngọc, ghi chú v.v. nhưng Ta không áp dụng chúng vào trong đời sống hằng ngày, vào giờ chết chúng sẽ không có chút ích lợi nào.

Hãy chiêm nghiệm tự tâm, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi bảy:**

Khi tu tập pháp nhất tâm, Ta có thể có kinh nghiệm, thảo luận chúng với người khác, viết kệ tâm linh và hát những chứng đạo ca. Mặc dầu những điều này là sự biểu hiện tự nhiên trong quá trình tu tập, chúng sẽ làm tăng trưởng tâm loạn động.

Hãy tránh xa trở thành trí thức, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi tám:**

Dầu ý niệm gì khởi lên, quan trọng là hãy nhìn chúng. Qua đó khi Ta có sự hiểu biết rõ ràng về tâm; Quan trọng là hãy trụ trong đó. Mặc dầu không có gì để thiền quán cả, quan trọng là hãy ở trong trạng thái thiền như thế.

Hãy luôn luôn chú tâm, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ hai mươi chín:**

Ở giữa pháp không, hành hoạt đúng theo quy luật nhân quả, đã chứng vô tác giữ ba giới (tiểu thừa, đại thừa và mật thừa). Bằng tâm Bi tuyệt đối (tâm bi mà không có đối tượng, không có điều kiện), Ta có thể làm lợi lạc chúng sanh.

Hãy phối hợp hai pháp tích tụ, đó là lời khuyên chân thành của tôi.

### **Lời khuyên thứ ba mươi:**

Ta đã theo nhiều bậc thầy trí tuệ và thành tựu, nhận được nhiều hướng dẫn chắc thật, và đã đọc một số kinh điển và mật điển, nhưng vẫn chưa thực hành chúng.

Ôi! Ta chỉ tự lừa dối chính mình.

*Như vậy cho chính tôi và những người giống như tôi, tôi đã nói ra ba mươi lời khuyên chân thành này. Nếu có một phước báu nào phát sanh từ tâm xả ly, xin tất cả chúng sanh trong pháp giới rộng lớn được dẫn dắt và được an bài trong đại lạc. Nối bước của chư Phật và chư Bồ Tát trong ba đời và của những bậc thánh vĩ đại, nguyện chúng ta sẽ trở thành con cưng của họ. Được thúc đẩy bởi chút tâm xả ly như vậy, Tsultrim Lodro (một trong những tên của Longchenpa) tạo ra ba mươi lời khuyên chân thành này.*