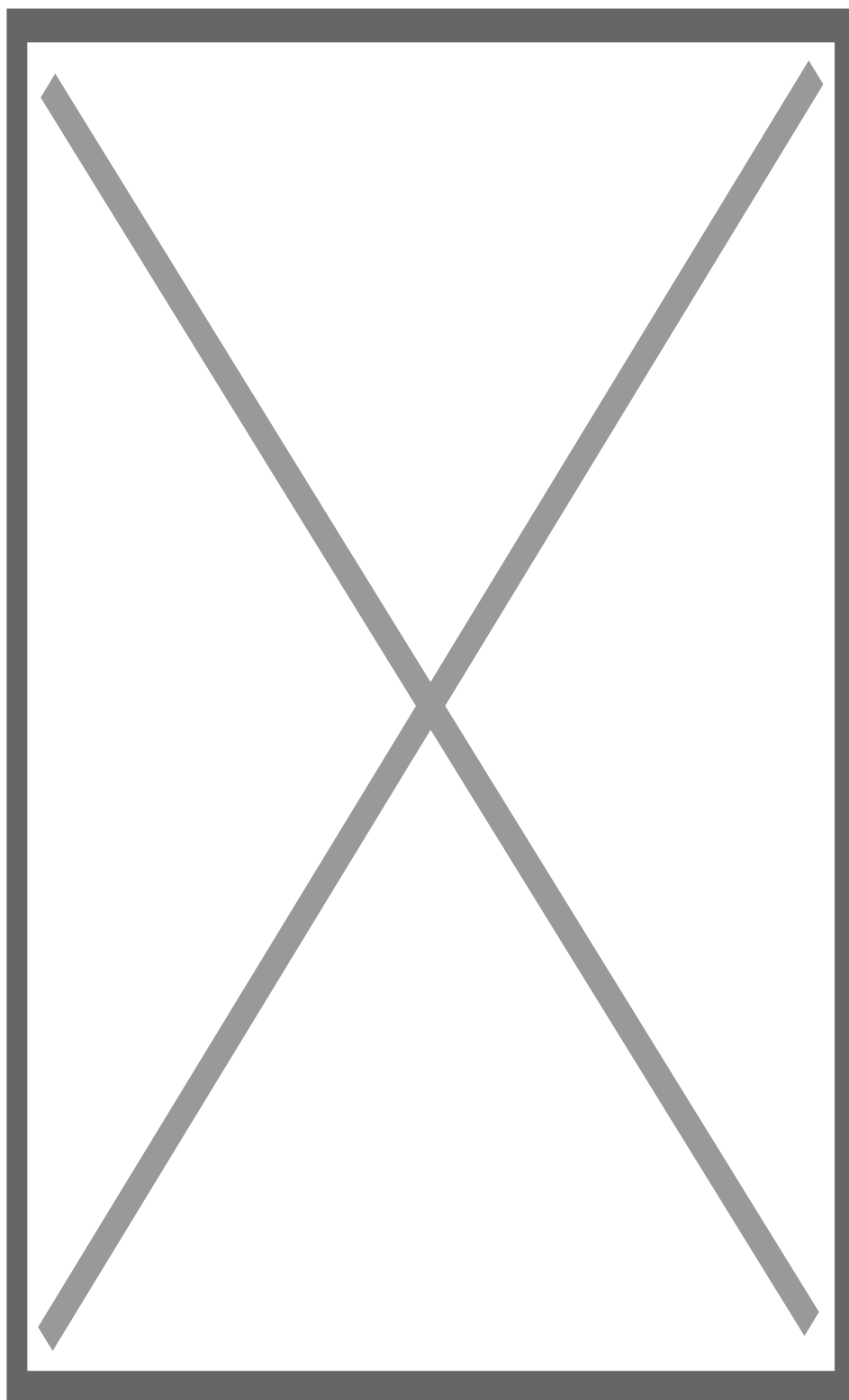


Đức Gampopa và những khai thị khi hành thiền

ISSN: 2734-9195 00:15 23/02/2020

Đức Gampopa (1079-1153) sinh ra trong một ngôi làng nhỏ ở Tây Tạng, cha ngài là một thầy thuốc, ngài học nghề của cha và cũng trở thành một t hầy thuốc lừng danh. Gampopa kết hôn năm 22, họ có một con trai và một con gái.



Những biến cố dồn dập tới khi vài năm sau ngày kết hôn, hai người con của Gampopa cùng mất trong một vài ngày. Không lâu sau vợ ngài suy sụp vì nhiều bệnh tật. Là một thầy thuốc, Gampopa cho vợ uống nhiều loại thuốc, hội chẩn với những thầy thuốc khác để vợ bình phục, nhưng không có phương pháp nào mang lại hiệu quả. Khi bệnh của vợ ngài càng lúc càng trở nặng, họ trở nên tuyệt vọng. Cuối cùng, Gampopa ngồi bên giường bệnh và đọc cho bà nghe một quyển kinh Phật để chuẩn bị cho cái chết của bà. Nhưng vợ ngài không chết.

Gampopa càng thấy tuyệt vọng và không thể hiểu vì sao vợ ngài không thể ra đi. Điều gì đã khiến bà không chết? Bà không thể từ bỏ điều gì trong cuộc đời này, một cuộc đời vô vọng, chỉ toàn nỗi đau đớn và khổ sở triền miên? Cảm thấy vô cùng thương xót người vợ phải nằm liệt giường vì bệnh tình trầm trọng, Gampopa hỏi bà: “Tôi đã làm mọi cách để chữa trị cho bà. Tôi đã thử nhiều y sĩ, thuốc men và mọi cách cầu nguyện và nghi lễ để bà được bình phục, nhưng tất cả đều thất bại. Những biện pháp đó không có hiệu quả có thể vì những nghiệp trước đây của bà. Nhưng giờ đây, mặc dù tôi vô cùng thương yêu bà, tôi phải hỏi bà điều gì thật sự giữ bà ở lại đây? Nếu bất cứ tài sản nào chúng ta có trong nhà, hay bất cứ của cải nào mà chúng ta đã cùng tích lũy đang giữ bà lại, hoặc nếu như bà vô cùng quyến luyến bất kỳ thứ nào trong đó thì tôi sẽ cho đi tất cả. Tôi sẽ bán chúng hay cúng dường cho chùa chiền, hoặc sẽ đem cho người nghèo. Tôi sẽ tống khứ tất cả những gì khiến bà không ra đi được. Tôi sẽ làm tất cả những gì bà muốn tôi làm.”

Người vợ đã trả lời: “Tôi không quyến luyến của cải hay bất kỳ thứ gì trong nhà. Đây không phải là điều đang giữ tôi lại. Mối bận tâm lớn nhất của tôi là tương lai của ông, chính vì điều này mà tôi không thể ra đi. Sau khi tôi chết, ông sẽ dễ dàng tái hôn và có nhiều người con hơn cả chúng ta đã có với nhau nữa. Tuy nhiên, tôi thấy rằng đời sống này chẳng có chút ý nghĩa nào. Đó là lý do tại sao tôi còn bận tâm về ông. Nếu ông hứa là thay vì sống một cuộc đời như thế, ông hãy phát nguyện trở thành một hành giả Phật Pháp – đó là con đường thành tựu hạnh phúc đích thực cho bản thân và tất cả chúng sinh, như thế thì tôi có thể yên lòng lìa bỏ cuộc đời này. Nếu không thì tôi sẽ ở trong tình trạng này trong một thời gian dài.”

Cả một đời cứu chữa bao sinh mạng người bệnh, tưởng như thế đã là ý nghĩa lớn lao nhưng khi bất lực trước tật bệnh của người thân trong gia đình, Gampopa trải nghiệm được sự vô nghĩa và hạn hẹp to lớn của cuộc đời thế tục. Trước sự khích lệ lớn lao của người vợ, ông đã hứa: “Nếu là như vậy thì tất nhiên, tôi sẽ hứa danh dự với bà là tôi sẽ buông bỏ đời thế tục, trở thành một hành giả Phật giáo nghiêm mật.” Người vợ đã rất an tâm và nói: Thế là tôi an tâm rồi. Tôi vô cùng hoan hỷ. Bà cầm tay ngài nói như thế, rơi lệ và từ giả cõi đời.

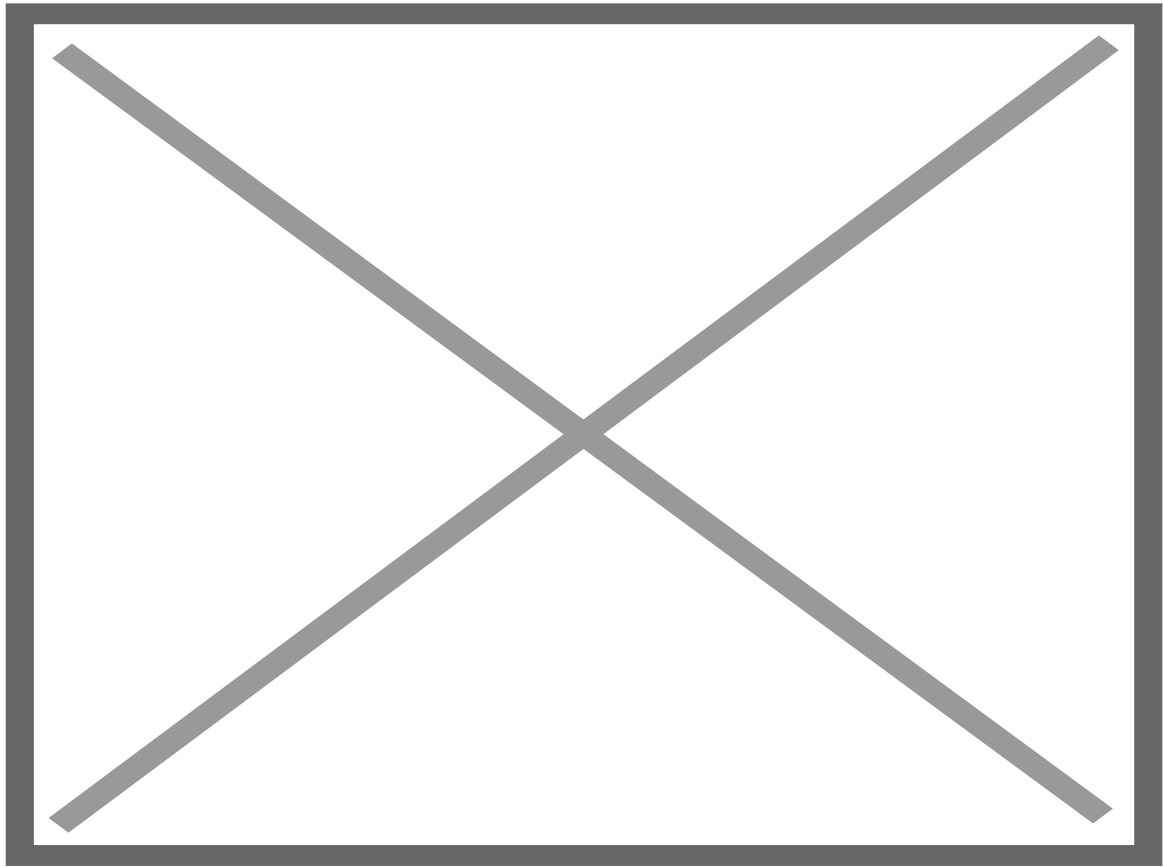
Gampopa đã chuẩn bị một lễ hỏa thiêu thật công phu cho người vợ. Từ tro, xương và đất sét, ngài làm nhiều bài vị tạ ơn, cùng những bản kinh văn, tượng Phật, ngài đã in pho tượng của các Đấng Giác Ngộ. Ngài đã xây dựng bảo tháp để tỏ lòng tôn kính bà, “Bảo Tháp Chogmey” hiện vẫn còn đến ngày nay ở Tây Tạng.

Sau đó một thời gian, Gampopa sắp xếp nhiều thực phẩm và quần áo dự trữ, quyết định ẩn cư đơn độc. Không một lời từ giả người thân hay bạn bè, ngài rời bỏ quê hương, đi tìm cầu bậc thầy dạy đạo.

Gampopa đã tìm tới các bậc thầy truyền thống Kadam và xin được thọ các giới Sa di và Tỳ kheo. Truyền thống Kadam chú trọng đặc biệt hành trì giới luật, tu học uyên bác kinh, luật, luận. Gampopa đã giành nhiều thời gian tu học theo truyền thống này. Một hôm ông được nghe thấy danh tiếng của đức Milarepa, một hành giả Phật giáo tu hành đơn độc trên những rặng núi cao, Gampopa thấy cần thiết tìm cầu sự hướng đạo trực tiếp của bậc thầy của kinh nghiệm nội chứng thực sự. Nhiều bản kinh văn đã ghi lại sự khát ngưỡng, tâm chí thành vượt qua bao khó khăn thử thách của Gampopa để có thể tới, đỉnh lễ và thỉnh cầu sự chỉ dạy từ đức Milarepa.

Dưới sự hướng đạo của bậc thầy, đức Gampopa đã giành trọn thời gian hành thiền trên những sơn động cao giữa trời tuyết lạnh giá và đạt được nhiều thành tựu lớn lao. Truyền thống nhập thất nghiêm mật, ẩn cư đơn độc và thụ nhận những hướng đạo trực tiếp từ bậc thầy tới người đệ tử từ đó qua bao thế hệ vẫn được các hành giả thực hành Phật pháp trì giữ nghiêm mật tới tận ngày nay.

Một số bộ kinh văn do đức Gampopa trước tác đã được chuyển dịch sang tiếng Việt gồm như: Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng (Thiện Tri Thức Việt dịch, 2000); Bảo Châu Trang Nghiêm của Giải Thoát (Thanh Liên Việt dịch, 2010), Bốn pháp của Gampopa (Thanh Liên Việt dịch) và Con đường dẫn đến Phật quả: Những giáo lý về Pháp bảo của sự giải thoát của Gampopa.



Những đề mục thiền quán

Những điều cần hối tiếc trong cuộc đời

(1) Có được thân người khó được, đầy đủ căn lành, vậy mà uống phí thân người thì thật là điều đáng hối tiếc. (2) Đã có thân người trong sạch và khó đạt được, đầy đủ các căn lành, vậy mà khi chết vẫn chưa từng biết tới một lời giáo pháp giải thoát thật là một điều hối tiếc. (3) Đời người ngắn ngủi và đầy bất toàn trong thời Mạt pháp này, vậy mà cả đời lao vào các hoạt động được mất, hơn thua vô nghĩa thật là một điều hối tiếc. (4) Tự tính tâm bất sinh, bất diệt vậy mà để cho tâm bị chìm ngập trong những bãi lầy của huyễn mộng sinh tử, thật là một điều hối tiếc. (5) Bậc thầy trí tuệ, đạo hạnh hướng đạo cho sự thực hành, vậy mà từ bỏ bậc thầy là một điều hối tiếc. (6) Niềm tin kính và lời nguyện là chiếc thuyền đưa ta đến bến bờ giải thoát, bởi vậy mà để những phiền não, bất cẩn và hoàn cảnh đối nghịch phá vỡ thật là điều đáng hối tiếc. (7) Trí huệ hoàn thiện (Ba la mật) được nuôi dưỡng nhờ sự khai đạo của bản sư, vậy mà để vọng tưởng xóa mờ là điều đáng hối tiếc. (8) Buôn bán những giáo lý cao cả của chư thánh giả cho những kẻ không xứng là một điều hối tiếc. (9) Bởi vì tất cả chúng sinh đều từng những người cha, người mẹ đầy lòng bi mẫn với chúng ta, nếu như ta chán ghét và từ bỏ, đoạn tuyệt với bất kỳ ai trong số đó thì thật là điều hối tiếc. (10) Thời kỳ sung sức nhất của tuổi trẻ là giai đoạn nuôi dưỡng thân, ngữ và tâm, nếu như phung phí, đắm mình trong dục lạc thế tục là điều

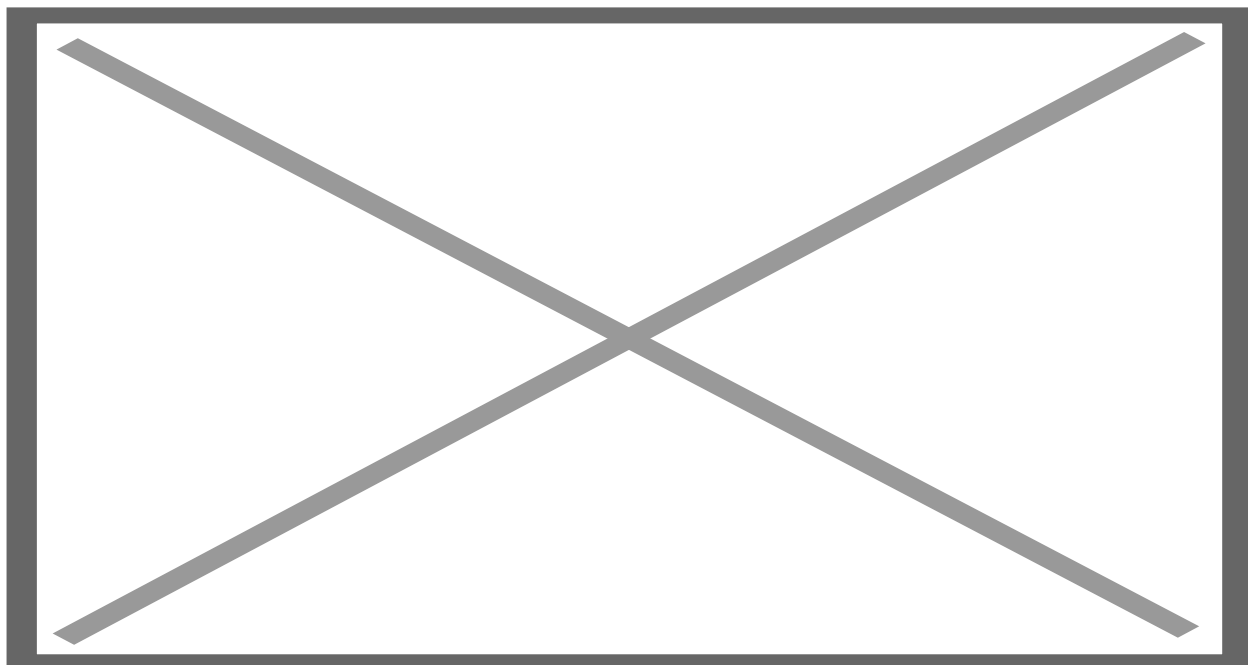
đáng hối tiếc.

Những điều nên tránh trong sự thực hành

(1) Cần tránh những vị thầy mà tâm thức còn mong cầu danh vọng và của cải thế gian. (2) Cần biết tránh giao du với những người làm tổn hại sự an bình dòng tâm và chướng ngại cho sự phát triển tâm linh của bản thân. (3) Cần tránh những nơi chốn có nhiều phóng dật và tham độc. (4) Cần tránh lối sống đối gạt và trộm cắp. (5) Cần tránh những hành động làm tổn hại dòng tâm, ngăn trở sự phá triển kinh nghiệm tâm linh. (6) Cần tránh những thức ăn và lối sống làm hại cho thân vật lý. (7) Cần tránh sự tham luyến, ràng buộc, đầy ham muốn, hy vọng và mong cầu. (8) Cần tránh những hành động, lời nói khinh xuất và vô ý thức làm giảm tín tâm nơi mọi người. (9) Cần tránh những việc làm, lời nói vô nghĩa. (10) Cần tránh che dấu những lỗi lầm của mình và truy xét những lỗi lầm của người.

Mười điều không nên tránh

(1) Từ bi tâm là nguồn cội gốc mọi lợi lạc tha nhân, chúng sinh, bởi thế không được tránh. (2) Vì những hình tướng bên ngoài là sự tỏa rạng từ bản tâm, bởi thế chớ nên tránh. (3) Vì những tư tưởng hiện khởi trong tâm là sự hiển bày của Pháp thân, bởi thế chớ nên tránh. (4) Vì những phiền não chính là bản chất của trí tuệ, bởi thế chớ nên tránh. (5) Vì những đối tượng gây tham muốn là chất liệu cho sự hành trì và tu chứng, bởi thế chớ nên tránh. (6) Vì tật bệnh và khổ đau là những vị thầy trợ giúp trên đường đạo, bởi thế chớ nên tránh. (7) Vì những kẻ thù và những kẻ gây chướng ngại là sự khích lệ lớn lao, bởi thế chớ nên tránh. Nếu chúng tự biến mất, đó là thành tựu. Chớ nên từ chối. (8) Phương tiện cần thiết trên con đường thực hành, bởi thế chớ nên tránh. (9) Những thực hành về thân như lễ lạy, nhiễu tháp... rất cần thiết, chớ nên tránh. (10) Ý niệm làm lợi ích tha nhân, dầu khả năng của bản thân còn giới hạn, cũng chớ nên tránh.



Những điều cần kiên trì

(1) Những người sơ cơ cần kiên trì lắng nghe và tham thiền về những khai thị, giáo huấn giải thoát. (2) Đã có đôi chút kinh nghiệm hành trì giáo pháp, hãy kiên trì trong thực hành. (3) Hãy kiên trì trong đơn độc cho đến khi tâm thức được điều phục. (4) Khi xao động làm phiền tâm thức, hãy tỉnh giác, kiên trì hàng phục chúng. (5) Khi hôn trầm vượt trội, hãy kiên trì tỉnh giác. (6) Dù có nhiều hoàn cảnh làm phiền não tâm, hãy kiên trì trong sự nhẫn nhục ba phần (nhẫn với khổ, nhẫn trong pháp và nhẫn vô sinh). (9) Dù những tham luyến, hy vọng, khao khát hay yếu đuối tâm thức v.v... có lớn lao, hãy kiên trì cố gắng nhổ tận gốc khi chúng vừa mới biểu lộ. (10) Dù lòng từ và bi còn yếu ớt trong tâm, hãy kiên trì nuôi dưỡng.

Những đề mục hỗ trợ thiền quán

(1) Thiền quán về sự khó khăn có được một thân người đầy đủ và tự do, hãy nỗ lực miên mật hành giáo pháp giải thoát. (2) Thiền quán về cái chết và vô thường của đời sống, hãy hết nỗ lực trau dồi đức hạnh. (3) Thiền quán về quả xấu ác của suy nghĩ, lời nói và việc làm, hãy nỗ lực từ bỏ hạnh xấu. (4) Thiền quán về tai hại của đời sinh tử, hãy nỗ lực nuôi dưỡng dòng tâm giải thoát. (5) Thiền quán về những khổ đau mà tất cả chúng sinh trong sinh tử phải chịu đựng, hãy tự nỗ lực trưởng dưỡng Bồ đề tâm. (6) Thiền quán về bản chất hư vọng, lầm lỗi trong tâm thức phàm phu của tất cả chúng sinh, hãy tự nỗ lực lắng nghe và tham thiền. (7) Thiền quán về sự kiên cố của những tập khí vọng tưởng, hãy nỗ lực hành trì thường xuyên. (8) Thiền quán về tai hại các dòng tư tưởng xấu trong thời mật pháp, hãy tự biết những phương thuốc đối trị. (9)

Thiền quán về vô số hoàn cảnh bất hạnh trong thời đại này, hãy kiên trì, tinh tấn thực hành. (10) Thiền quán về sự lãng phí đời người vào hoạt động vô nghĩa, hãy biết nỗ lực chuyên cần, siêng năng thực hành giáo pháp.

Mười điều có thể làm người ta lầm lẫn

(1) Dục vọng có thể bị lầm là niềm tín tâm. (2) Ái luyến có thể bị lầm là từ bi tâm. (3) Ý niệm về cái Không do tri thức tạo nên bị lầm là tính Không chân thật. (4) Cái thấy trống không đoạn diệt có thể bị lầm là pháp giới. (5) Chỉ một kinh nghiệm thoáng qua về bản chất tối hậu của Thực Tại có thể bị lầm là chứng ngộ. (6) Người lừa dối có thể bị lầm là người đức hạnh. (7) Những nô lệ của Ma vương có thể bị lầm là những bậc thầy đã nhổ sạch hết mọi vọng tưởng và vượt trên mọi giới luật, quy ước. (8) Những kẻ bịp bợm tự tán dương có thể bị lầm là đã thành tựu. (9) Những hành động được làm vì cái tôi ích kỷ có thể bị lầm là vì lợi lạc tha nhân. (10) Những việc lừa dối có thể bị lầm là phương tiện thiện xảo mà một vị thầy dùng để giáo hóa chúng sinh.

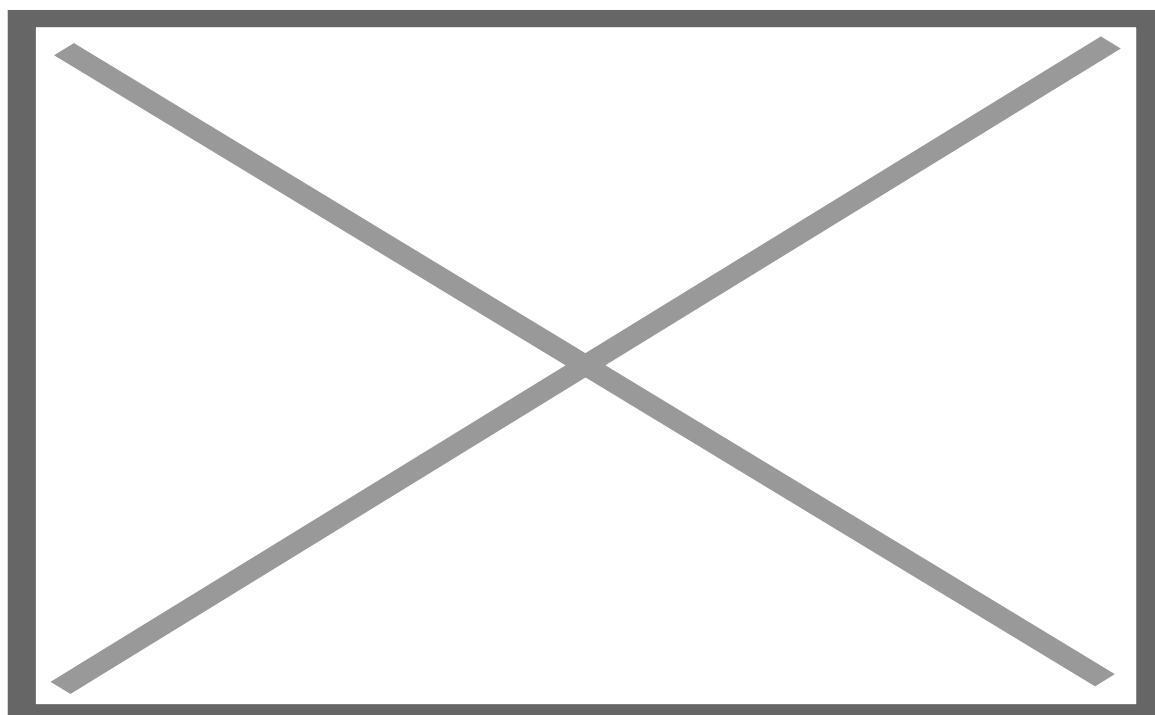
Mười bốn thoái thất trong đời người

(1) Đã sinh ra trong thân người mà không chịu tìm cầu Chính Pháp, giống như một người đến một xứ sở đầy ngọc quý lại trở về với hai bàn tay trắng; và đây là một thất bại trầm trọng. (2) Đã bước vào cánh cửa giáo Pháp, rồi lại ham muốn trở về cuộc đời thế tục hưởng lạc, giống như con thiêu thân lao vào ngọn lửa của cây đèn. (3) Lân mẫn một bậc thánh trí mà vẫn sống trong vô minh, cũng giống như kẻ chết khát bên hồ nước đầy; và đây là một thất bại trầm trọng. (4) Giáo pháp không chữa lành được bốn ác nghiệp (sát sinh, trộm cắp, nói dối và tà dâm) và tạo chướng ngại thì cũng giống như một cái rìu sắc bị bỏ quên cạnh gốc cây. (5) Huấn từ đạo pháp mà không làm an bình phiền não giống như một người bệnh thập tử nhất sinh mang cả túi thuốc nhưng lại không hề dùng. (6) Rèn luyện cái lưỡi nói theo những huấn từ linh thiêng mà không hòa nhập với dòng tâm, giống như con vẹt chỉ biết đọc tụng. (7) Bố thí và làm từ thiện với những vật có bằng trộm cắp, chiếm đoạt hay lừa đảo cũng giống như giặt áo da cừu trong nước. (8) Đoạt mạng chúng sinh, rồi cúng lên Tam Bảo giống như cho một người mẹ thịt xương của chính đứa con bà. (9) Trì giới luật và hành nhẫn nại chỉ vì những mục đích vị kỷ hơn là vì lợi lạc cho tha nhân giống như con mèo già cài bẫy để rình vồ chuột. (10) Làm việc công đức chỉ để có tiếng thơm, lợi ích cho mình trong cuộc đời này giống như đổi viên ngọc như ý lấy hạt phân dê. (11) Sau khi đã nghe nhiều giáo pháp mà dòng tâm vẫn không chuyển hóa thì giống như một thầy thuốc bị căn bệnh nan y đánh gục. (12) Hiểu biết về những giáo lý trong khi không có kinh nghiệm tâm linh giống

như một người giàu có đánh mất chìa khóa kho tàng của mình. (13) Tìm cách thuyết Pháp cho người mà không tự mình trải nghiệm, chứng ngộ giống như kẻ mù lòa đòi dẫn dắt kẻ mù lòa. (14) Cho những kinh nghiệm hiện khởi trong thực hành là tối thượng, không tìm kiếm bản chất chân thật của thế giới, giống như người làm cho sắt rỉ là vàng mười.

Những tệ nạn vi tế của người thực hành giáo pháp

(1) Nương mình nơi chốn ẩn cư mà vẫn mong cầu tiếng thơm và của cải thế gian. (2) Đứng đầu một hội chúng mà vẫn muốn có những thú vui cho bản thân. (3) Được tu học giáo Pháp mà vẫn làm việc xấu ác. (4) Sở hữu nhiều giáo huấn mà để tâm thức mình vẫn bình thường như cũ. (5) Có một hạnh kiểm đạo đức bên ngoài tốt mà vẫn còn tham muốn dục lạc bên trong. (6) Thoáng nắm bắt được Thực tại tuyệt đối mà không tiếp tục kiên trì thực hành. (7) Bước vào ngưỡng cửa giáo pháp mà không dũng mãnh buông xả luyến ái đời thế tục. (8) Buông bỏ đời thế tục và thực hành Pháp thiêng liêng nhưng rồi lại tham muốn đời thế tục. (9) Hiểu lý nghĩa mà không thực hành. (10) Phát nguyện thực hành nhưng không trì giữ trọn vẹn. (11) Lo lắng, mong cầu về y phục và thực phẩm. (12) Đem những thành tựu đạt được từ thực hành giáo pháp để làm việc đời như trừ tà. (13) Truyền dạy những giáo huấn thâm sâu với mục đích tích lũy của cải, thực phẩm, sang giàu. (14) Ngầm ngợy ca bản thân và dèm pha người là một nghiệp xấu của người thực hành. (15) Chia sẻ giáo pháp cho người nhưng tâm mình lại đi ngược với giáo pháp. (16) Không thể sống ẩn cư đơn độc và không biết làm sao sống hòa hợp với mọi người. (17) Thản nhiên với khổ đau của chúng sinh.



Mười một phẩm hạnh cao đẹp của bậc thượng trí

(1) Không còn nhiều ngã mạn và ghen tỵ. (2) Không còn nhiều tham muốn đời thế tục, biết tri túc. (3) Không cao ngạo, khoa trương, hách dịch. (4) Không lừa dối và đạo đức giả. (5) Biết suy xét mọi hành động với sự tỉnh giác và thực hiện với chính niệm. (6) Làm việc thuận nhân quả, cẩn trọng như giữ gìn con người trong mắt mình. (7) Giữ vững những thệ nguyện đã phát trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chung hay riêng, thuận hay nghịch... (8) Nhìn tất cả chúng sinh bằng tâm bình đẳng. (9) Nhìn với lòng bi mẫn và nhẫn nại, không sân giận trước những việc làm xấu ác của những người khác. (10) Ban tặng cho người tất cả chiến thắng và lợi lạc, và nhận về mình tất cả thất bại cùng khó khăn.

Những dấu hiệu của kẻ thiếu đức hạnh

(1) Biết thân mình là huyễn mộng, vô thường, thật vô ích khi quá chăm chú, nuông chiều thân xác. (2) Biết rằng khi rời bỏ cuộc đời này, sẽ phải ra đi tay trắng và đơn độc, thật vô ích khi tham lam, bôn sấn tài sản và của cải. (3) Biết rằng khi chết, ta sẽ ra đi đơn độc, thân sẽ rời bỏ của cải, tài sản, thật vô ích khi cả đời chăm chăm tích lũy lâu dài, nhà cửa và sự sang giàu. (4) Biết rằng khi chết, quyến thuộc chẳng giúp ích gì cho mình, thật vô ích khi day dứt vì đồng của cải để lại cho con cháu. (5) Biết rằng khi chết, phải một mình không gia đình, bạn bè người thân, thật vô ích khi cả đời phải bận tâm chiều lòng, cung phụng và làm con rối cho người đời thế tục. (6) Biết rằng dù con cháu đông đúc rồi cũng phải từ giã cõi đời này, bất cứ tài sản thế gian nào để lại cho chúng rút cuộc cũng là mộng, thật vô ích phải lo toan phân chia tài sản cho chúng. (7) Biết rằng khi rời bỏ cuộc đời này, quê hương, nhà cửa rồi cũng phải chấm dứt, thật vô ích nếu chỉ nỗ lực tìm cầu và sở hữu vật chất thế gian. (8) Biết rằng nếu không cư xử hợp với giáo pháp, ta sẽ phải đọa lạc vào cũng cõi thấp khổ đau, thật vô ích khi đã thâm nhập giáo pháp mà không chịu tinh tiến hành trì. (9) Dù đã thân cận, học hỏi một thời gian dài theo một bậc thầy đức hạnh, trí tuệ và đặc đạo, thật vô ích nếu không duy trì niềm tin kính bởi sẽ không rèn luyện được những phẩm hạnh, trí tuệ giống như ngài.

Những điều tự tạo tai họa cho chính mình

(1) Hành tà hạnh, không thuận theo giáo pháp giải thoát giống như một người mất trí nhảy qua một vực thẳm. (2) Sống đạo đức giả để lừa người giống như tự tay bỏ thuốc độc vào đồ ăn, và đó là nhân gây đọa lạc cho chính mình. (3) Ít trí tuệ mà muốn hướng đạo cho đại chúng thì giống như một bà già yếu đuối cố chặn đàn gia súc, và đó là nhân đọa lạc cho chính mình. (4) Chỉ nỗ lực làm lợi

cho mình, bị thúc bách bởi bát phong chi phối (được-mất, hơn-thua, khen-chê, danh vọng-thất bại) thay vì nỗ lực làm lợi lạc cho tha nhân với động cơ thanh tịnh, giống như người mù nghĩ mình có thể đi vào sa mạc, và đó là nhân quả lạc cho chính mình. (5) Đảm đương những việc lớn lao và khó khăn mà không có khả năng thực hiện cũng giống như một người yếu đuối cố gắng mang vác một khối nặng, và đó là nhân quả lạc cho chính mình. (6) Không biết nương theo những huấn từ thiêng liêng từ đức Thế tôn, các bậc tôn giả, trí tuệ thì cũng cũng giống như một vị vua cai trị hời hợt chẳng biết gì về quân thần của mình, và đó là nhân quả lạc cho chính mình. (7) Lãng phí thời gian lang thang tiêu khiển nơi thành thị và thôn làng thay vì hiến dâng cuộc đời cho hành trì giáo pháp giống như một con thú rừng lang thang nơi có người ở, và đó là nhân quả lạc cho chính mình. (8) Không chịu rèn luyện để nuôi dưỡng trí tuệ trí mà bị quấy nhiễu bởi những phóng dật tạo tác, giống như con chim Garuda tự bẻ gãy đôi cánh, và đó là nhân quả lạc cho chính mình. (9) Tiêu dùng cầu thả những phẩm vật cúng dường được dâng cúng lên Tam Bảo, bậc thầy thì cũng giống như một đứa trẻ nhỏ bỏ than hồng vào miệng, và đó là nhân quả lạc cho chính mình.

Những điều lớn lao cần làm trong đời

(1) Từ bỏ bám luyến đối với những bốn phận, công việc người đời và giành trọn tâm sức cho giáo pháp thiêng liêng là sự lớn lao người ta làm cho chính mình. (2) Từ bỏ sống chung với chúng bạn thế tục, biết nương tựa nơi những bậc thánh trí. (3) Từ bỏ những hoạt động phóng dật và trọn đời văn, tư, tu. (4) Từ bỏ những quan hệ xã hội thế tục và độc cư nơi những sơn động. (5) Cắt đứt những tham ái vào những thứ, những người mình yêu thích, sống tự tại. (6) Thiếu dục, tri túc. (7) Không dâng nộp sự tự do, tự chủ của mình cho những người khác, biết làm kiên định hơn sự thực hành giáo pháp. (8) Không để ý đến những lạc thú thoáng qua của đời thế tục mà biết nuôi dưỡng niềm an lạc vĩnh cửu của sự thực hành giáo pháp. (9) Từ bỏ bám luyến vào những thứ mà mình luôn cho là có thật và trau dồi cái thấy tính Không. (10) Không để cho ba cửa (thân, ngữ, tâm) bị dục lạc thế gian chi phối mà luôn nỗ lực tích lũy phúc đức, trí tuệ.

Tác giả: **La Sơn Phúc Cường** tổng hợp **Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 1/2020** -----

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, 1967 Lama 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.