

JE TSONGKHAPA
Lama Tông Khách Ba (1357–1419)

LAMRIM TIỂU LUẬN: CHỨNG ĐẠO CA

SONGS OF EXPERIENCE - SHORT LAMRIM



TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE ONLY)

hongnhu-archives



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc

Tựa đề tiếng Tạng:

Tựa đề tiếng Anh: *Songs of Experience - Short Lamrim*

Tác giả: Lama Tông Khách Ba (Lama Tsongkhapa) (1357–1419)

Bìa: hình Lama TsongkhapaAtisa – họa sĩ khuyết danh

Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel, dựa trên bản dịch của Geshe Thupten Jinpa, soạn cho khóa giảng của Geshe Thubten Dawa, 2007

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

1. Con đánh lễ Phật,
là người đứng đầu
dòng họ Thích Ca.
Thân Phật nhiệm màu
phát sinh ra từ
vô vàn thiện hạnh
cùng với vô vàn
thành tựu viên mãn.
Ngũ Phật nhiệm màu
hoàn thành ước nguyện
vô lượng chúng sinh.
Ý Phật nhiệm màu
thấy hết khắp cả
đúng như sự thật.

2. Con xin đánh lễ
Bồ tát Di lạc,
Bồ tát Văn thù,
là bậc trưởng tử

của đấng Đạo Sư,
không đâu sánh bằng.
Hai vị là người
giữ gìn thiện hạnh
của mười phương Phật;
thị hiện sắc thân
hằng sa cõi giới.

3. Con xin đánh lễ
dưới chân hai ngài
Long thọ, Vô Trước,
quí như châu ngọc
trang hoàng cõi Nam.
Danh hiệu hai ngài
vang lừng ba cõi,
là người thuyết giảng
ý nghĩa “Phật mẫu”,
giáo pháp thâm sâu
khó tin nhận nhất

hoàn toàn thuận theo
ý thật của Phật.

4. Con đánh lễ Thầy
Đi-pam-ka-ra,
[đức A-ti-sha]
là người tiếp giữ
kho tàng chánh pháp,
giữ gìn ngọn đèn
soi đường giác ngộ.
Bao nhiêu tinh túy
đường tu quảng, thâm,
truyền lại từ hai
bậc đại tổ sư
đều được giữ gìn
chính xác nguyên vẹn
trong giáo pháp này.
5. Con xin kính cẩn
đánh lễ đạo sư.

Đạo sư là mắt
giúp chúng con nhìn
vào biển kinh điển
bao la vô tận;
là lòng sông cạn
nâng đỡ gót chân
cho kẻ thiện duyên
vượt sang bờ giác.
Thầy mở lòng từ
vô lượng vô biên,
vận dụng muôn vàn
phương tiện thiện xảo
giúp cho mọi sự
rõ ràng trong sáng.

6. Con đường tuần tự
dẫn đến giác ngộ
được các bậc Thầy
nối gót hai tổ

Long Thọ, Vô Trước
khéo léo giữ gìn.
trong số chư Tăng
nơi vùng đất Nam
các Thầy là hạt
ngọc châu vương đỉnh.
tràng phang các Thầy
cao trội hơn cả.
Tu theo con đường
tuần tự giác ngộ
sẽ có khả năng
hoàn thành ước nguyện
chín loại chúng sinh.
Vì vậy pháp này
là đấng Pháp vương,
là lòng biển rộng
cho ngàn dòng suối
luận văn đổ về.

7. Pháp này vi diệu
- giúp cho người tu
hiểu được dễ dàng
trăm vạn pháp môn
vốn không mâu thuẫn;
- giúp cho toàn bộ
biển rộng kinh điển
đồng loạt tỏa rạng
trong trí người tu
như lời giáo hóa
dành riêng cho mình;
- giúp cho dễ dàng
hiểu được ý Phật;
- hộ trì người tu
thoát khỏi hố thẳm
sai lầm tai hại.
Vì bốn lợi ích
lớn lao như vậy

nên các hành giả
 Ấn độ, Tây tạng
 ai người có trí
 cũng đều hoan hỉ
 với diệu pháp này;
 là pháp chỉ rõ
 con đường tuần tự
 dẫn đến giác ngộ
 tùy theo căn cơ;
 là pháp cao tuyệt
 mà kẻ thiện duyên
 luôn luôn dốc tâm
 tinh tấn tu hành.

8. Diệu pháp này do
 ngài A-ti-sa
 thu gọn tinh túy
 của lời Phật dạy
 mà soạn thành luận.

Vì vậy dù chỉ
đọc nghe một lần
cũng sẽ có được
vô vàn công đức,
như là tu tập
toàn bộ chánh pháp.
Huống chi gắng công
chuyên cần học hỏi,
giảng giải phong phú
cho người cùng nghe,
chắc chắn công đức
sẽ như sóng cả.

Vì vậy các con
hãy gắng chú tâm
(Tu học pháp này
Cho thật đúng đắn.)

9. (Sau khi phát tâm
Qui y Tam Bảo)

Các con phải thấy
gốc rễ điều lành
của kiếp hiện tiền
và mọi kiếp sau
đều nằm ở tâm
nương dựa đúng cách
nơi đáng đạo sư,
trong từng ý tưởng
trong từng hành động.
Đạo sư là người
đưa các con vào
đường tu giác ngộ,
vì vậy các con
phải gắng làm cho
Đạo sư hoan hỉ
bằng cách chăm chỉ
tinh tấn tu hành
theo đúng như lời

của đạo sư dạy;
dù mất mạng sống
cũng không từ bỏ
lời dạy của Thầy,
lấy sự tu hành
dâng thành cúng phẩm.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

10. Kiếp người này có
tám sự tự tại,
quí giá còn hơn
bảo châu như ý,
đến chỉ một lần,
cực kỳ khó gặp,

nhưng lại dễ mất,
tựa như tia chớp
thoắt trên trời không.
Nhìn rõ kiếp người
chóng vánh như vậy
thấy chuyện thế tục
khác gì trấu lép.
Các con hãy gắng
vắt lấy tinh túy
của kiếp sống này,
trong từng phút giây,
ngày cũng như đêm
đừng để phí uổng.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng

đúng theo lối này.

11. Khi vào cõi chết
Khi vào cõi chết
không thể biết chắc
mình sẽ không rơi
vào cõi ác đạo.
Chỉ có Tam Bảo
là đủ khả năng
che chở cho con
thoát cơn sợ hãi.
Vì vậy phải gắng
giữ tâm qui y
cho thật vững chắc,
đừng để sơ sót
phá hạnh qui y.
Muốn được như vậy
phải hiểu nghiệp quả
sống thuận chánh pháp

làm mọi thiện hạnh
 lánh mọi ác pháp.
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

12. Thân người đầy đủ
 tám sự tự tại
 nếu như thiếu đi
 thì không thể có
 bước nhảy vượt bậc
 trên con đường tu
 thành tựu giác ngộ.
 Do đó phải nên
 lánh ác làm lành
 để khỏi tái sinh

vào cảnh khiếm khuyết;
cũng nên siêng năng
tẩy sạch ác nghiệp
phá phạm giới hạnh
đang vấy bản ba
cửa thân miệng ý;
và nhất là để
tẩy loại nghiệp chướng
khiến ta không thể
sinh lại làm người.
Các con hãy gắng
siêng năng áp dụng
bốn lực sám hối
thanh tịnh chướng nghiệp.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát

hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

13. Nếu không cố gắng
quán chiếu về khổ
sẽ không thể nào
tinh tấn nhất tâm
hướng về giải thoát.
Không biết đâu là
nguyên nhân của khổ,
không biết điều gì
ràng buộc mình trong
cảnh sống luân hồi
thì không thể thấy
đâu là phương tiện
búng sạch gốc rễ
của vòng tái sinh
triền miên lẫn quẩn.
Các con nên biết

chán cảnh sinh tử
từ bỏ luân hồi;
phải biết quán sát
điều gì trói chặt
mình trong sinh tử.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

14. Cốt tủy đại thừa
là sao cho tâm
vô thượng bồ đề
luôn luôn tăng trưởng.
Đây là căn bản
cũng là nền tảng
của khắp mười phương

hành trạng giác ngộ
 trùng trùng vời vợi
 như sóng đại dương
 [của chư Phật đà].
 Tựa như thuốc tiên
 hóa sắc thành vàng
 tâm bồ đề cũng
 có được khả năng
 khiến mọi hành động
 biến thành hai bồ
 tư lương phước trí,
 tích lũy kho tàng
 công đức đồ sộ
 đến từ vô lượng
 tánh đức bồ đề.
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người

đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

15. Thí ba la mật
là ngọc như ý
có được khả năng
toàn thành ước nguyện
cho khắp chúng sinh;
là loại vũ khí
hữu hiệu bậc nhất
chặt phăng nút thắt
của lòng keo bần.
Thái độ vì người
sẽ làm tăng nguồn
can đảm, tự tín.
Người có hạnh Thí
mười phương thế giới
sẽ đều tán dương.

Vì biết điều này
 nên người có trí
 dốc tâm tinh tấn
 tu hành hạnh Thí,
 cho đi toàn vẹn
 thân thể, của cải,
 cho cả hai bồ
 tư lương công đức.
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

16. Giới là nước trong
 giặt sạch tất cả
 vết nhơ ác nghiệp.
 Giới là trăng thanh

xoa dịu tất cả
vết bỏng nhiễm tâm.
Ai người tu Giới
thân thể rạng ngời
như núi Tu Di
chiếu soi khắp cả
chín loại chúng sinh.
Năng lực của Giới
sẽ giúp các con
thuần phục tất cả
không cần thị uy.
Chúng sinh cứng cỏi
sẽ đều qui thuận.
Vì biết điều này
nên các bậc Thánh
giữ gìn giới hạnh
quí như đôi mắt.
Thầy là hành giả

đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

17. Nhẫn là trang sức
 đẹp nhất cho người
 có nhiều quyền năng.
 Nhẫn là pháp tu
 khổ hạnh tốt nhất
 cho người thường bị
 vọng tâm tác hại;
 là cánh chim ưng
 bay vút trời cao,
 khắc tinh của rắn
 săn hận giận dữ;
 là áo giáp dày

ngăn chặn tất cả
vũ khí thóa mạ.
Vì biết điều này
nên người có trí
tu tập đủ cách
thích ứng tâm mình
với lớp áo giáp
Hạnh Nhẫn tối thượng.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

18. Khoát được giáp bào
của hạnh Tinh Tấn
khi ấy sức học,
tu hành, chứng ngộ

sẽ tăng trưởng nhanh
như vàng trắng non
đang đến độ rằm,
hành động nào cũng
tràn đầy ý nghĩa
hướng về giải thoát
và đều mang lại
kết quả mong cầu.
Vì biết điều này,
nên chớ bỏ tất
cuộn sóng tinh tấn
quét sạch hết thầy
giải đãi biếng lười.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng

đúng theo lối này.

19. Định là đại vương
ngự trị tâm thức.
Khi thâm tâm lại,
tâm sẽ an trụ
như núi Tu Di,
vững không lay động.
Khi mở tâm ra
tâm sẽ thâm nhiếp
toàn bộ thiện pháp.
Định khiến thân tâm
nhu nhuyễn bén nhạy
hỉ lạc khinh an.
Vì biết điều này
nên các hành giả
ai người khéo tu
cũng đều dốc sức
miên mật thiền chỉ

cố gắng hàng phục
 kẻ thù tán tâm.
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

20. Tuệ là đôi mắt
 thâm chứng tánh Không
 và là con đường
 búng sạch toàn bộ
 gốc rễ luân hồi.
 Tuệ là tất cả
 kho tàng nhiệm màu
 mà bao kinh luận
 vẫn hằng tán dương.
 Là đèn tối thượng

phá tan bóng tối
 cố chấp hẹp hòi.
 Vì biết điều này
 nên người có trí
 mong cầu giải thoát
 đều dốc tâm sức
 nỗ lực bước theo
 con đường tu Tuệ.
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

21. Có Định thiếu Tuệ
 chẳng đủ khả năng
 chặt đứt gốc rễ
 ràng buộc luân hồi.

Có Tuệ thiếu Định
thì dù quán sát
miên mật đến đâu
cũng không thể nào
tách lìa vọng cảnh.
Vì vậy các bậc
Đạo sư luôn lấy
mắt Tuệ thâm nhập
vào chân thực tại
mà trụ vững vàng
trên lưng ngựa Định,
rồi dùng vũ khí
cực kỳ bén nhọn
của luận Trung Đạo,
thoát mọi cực đoan,
phá hủy nền tảng
chấp thường chấp đoạn
chấp bám cực đoan,

tuệ giác tánh không
dần dần khai mở.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

22. Nhờ quen tu định
đến khi đạt chỉ
bấy giờ tu quán.
Tâm càng quán chiếu
lại càng an định
vững vàng thấy rõ
chân tánh thực tại.
Vì biết điều này
ai người tinh tấn
phối hợp chỉ-quán

đều thấy nhiệm màu,
 hưởng gì các con!
 hãy nên nguyện cầu!
 Thầy là hành giả
 đã tu như vậy;
 các con ai người
 đang cầu giải thoát
 hãy tự thuần dưỡng
 đúng theo lối này.

23. (Đến khi chỉ quán
 phối hợp được rồi)
 hãy nên quán chiếu
 hai loại tánh Không:
 không – tựa không gian,
 thu nhiếp tất cả
 khi nhập vào định;
 không – tựa huyễn cảnh,
 hiện ra như mộng

khi từ trong định
mà bước trở ra.
Nhờ tu như vậy
phương tiện, trí tuệ
thuần nhất bất nhị
nên được tán dương
là người viên toàn
các hạnh bồ tát.
Vì ngộ điều này
mà bậc thiện duyên
không bao giờ nhận
đường tu phân chia.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

24. - Chán khổ sinh tử,
 - phát tâm bồ đề,
 - trực chứng tánh không,
 là ba yếu tố
 căn bản cần thiết
 để bước lên hai
 cỗ xe Đại Thừa:
 là xe tu nhân
 và xe tu quả.
 Vậy khi các con
 phát huy đúng đắn
 ba điểm này rồi
 phải nên nương dựa
 vào đáng đạo sư
 đầy đủ phẩm hạnh.
 Xin Thầy hộ niệm
 đưa các con vào
 (cỗ xe tu quả)

vượt qua biển rộng
bốn bộ Mật tông.
Ai biết tôn kính
làm theo lời dạy
của đáng đạo sư
sẽ không phí uổng
kiếp người hiếm hoi
đầy tự tại này.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

25. Vì để thuần dưỡng
tâm của chính mình
và để lợi ích
cho kẻ thiện duyên

(đã gặp được đấng
Đạo sư chân chính
và đủ khả năng
tu tập đúng theo
những gì Thầy dạy)
nên Thầy dùng lời
rõ ràng dễ hiểu
nói lại trọn vẹn
đường tu giác ngộ
mà mười phương Phật
vẫn hằng hoan hỉ.
Nguyện công đức này
giúp cho chúng sinh,
không bao giờ xa
đường tu trong sáng
chắc thật, nhiệm màu.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;

các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.
[Hết]

Đến đây chấm dứt bài Tiểu Luận về Đường Tu Tuần Tự Giác Ngộ, soạn theo thể dạng cực ngắn, dễ nhớ khó quên. Luận giải do tử kheo Losang Dragpa [Lama Tông Khách Ba] soạn thảo - là hành giả đã thọ trì nhiều chánh pháp - viết tại Tu viện Ganden Nampar Gyelwa'i, trên ngọn núi Riwoch, Tây tạng.



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

www.hongnhu.org