

ལྷོ་སྤྱོད་ཉེར་མཁོ་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱོད་གསལ་བཞུགས་སོ། །¹

༄༅། ། རྒྱལ་བའི་སྤྲས་གྱི་ལག་ལེན་སྤུམ་ཅུ་སོ་བདུན་མ།²

རྒྱལ་སྤྲས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ།³

Ba Mươi Bảy Pháp Tu của Bồ Tát

Tác giả: Ngulchu Thogme Zangpo
Việt dịch: Ly Bui (Sonam Nyima Chân Giác).

ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡ།

Nam Mô Đức Quán Thế Âm tôn kính !

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་གུང་།།

Mặc dù thấy mọi pháp chẳng đi cũng chẳng đến,
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།།

Ngài vẫn dùng mắt nhìn chúng sinh, nhất tâm cứu độ ,
སླེ་མ་མཚོག་དང་ན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

Trước đáng đáng đạo sư hộ trì tối thượng Quán Thế Âm,
རྟམ་ཏུ་སློབ་གསུམ་གུས་པས་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།།

Đệ tử luôn luôn cung kính đánh lễ bằng tam nghiệp⁴ thanh tịnh.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།

Chư Giác Ngộ viên mãn, là nguồn phúc lợi và hỷ lạc,
དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

Đều khởi ra từ sự thành tựu viên mãn giáo pháp kỳ diệu,

¹ Lo-yong nyer-kho phyo-drig zhug so (lo-yong: mind training, nyer-kho: important, phyo-drig: collection, zhug so: herein). Herein is the Important Collection of Mind Training.

² Gyal-pai sa kyi lag-len sum chu so dun ma (Gyal-pai sa: conqueror's son, lag-len: practice, sum chu so dun: thirty-seven).

³ Gyal-sa Thog-Me Zang-Po.

⁴ Tam nghiệp là ba cửa ngõ thân khẩu và ý.

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།།

Vì hành trì tùy thuộc sự quán triệt của pháp tu,

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

Nên tôi thuyết giảng pháp tu của Bồ-tát sau đây.

1. དལ་འབྱོར་གྱུ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།

Hiện thời đắc thân người đầy đủ, khó kiếm, là chiếc bè,

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།

Để tự giải thoát mình và chúng sinh ra khỏi biển luân hồi,

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།

Hãy ngày đêm không ngừng tinh tấn hành trì,

ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Văn, tư và tu. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

2. གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྗར་གཡོ།།

Chấp ái người thân làm ta như nước xô động,

དགའ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མི་ལྗར་འབར།།

Lòng sân hận kẻ thù thiêu đốt ta như lửa,

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།

Vô minh si mê làm ta quên tu sửa,

པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Hãy từ bỏ xú sở quê hương. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

3. ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།

Xả bỏ tâm dao động thì phiền não giảm thiểu dần,

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོངས་ངང་གིས་འཕྲིལ།།

Không còn vọng niệm thì hành trì tự nhiên tăng trưởng⁵,
རིག་པ་ངས་པས་ཚོས་ལ་ངས་ཤེས་སྒྲི།

Giữ gìn chánh niệm, tâm sẽ khởi tín về đạo pháp ,
དབེན་པ་བསྟན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy ân tu nơi hẻo lánh. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

4. ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།

Bạn bè, thân thuộc lâu đời, rồi cũng phải chia ly.

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྗེས་ལྷལ་དུ་ལུས།

Tiền của kiếm cực nhọc, rồi cũng phải bỏ lại sau lưng.

ལུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།

Tâm thức, là khách trọ, rồi cũng sẽ phải lìa thân [là nhà trọ] để ra đi ,

ཚོ་འདི་སྒོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy xả bỏ đời sống thế gian. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

5. གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།

Liên hệ bạn bè xấu thì tam độc sẽ tăng trưởng,

ཐོས་བསམ་བསྟོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།

Hành trì văn, tư và tu sẽ suy thoái,

བྱམས་དང་སླིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།

Tâm từ bi sẽ bị đánh mất.

གྲོགས་ངན་སྒྲིང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy xa lìa tất cả bạn bè xấu. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

6. གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།

Nương tựa bậc thiện tri thức sẽ giải trừ các lỗi lầm, ác nghiệp,

⁵ Tại đây, dịch giả Việt ngữ xin tán thán bài luận giảng này bằng cách trích dẫn lời của đức Phật Thích Ca Mâu Ni: "*Ai còn tham ái (tức là còn **ngã ái chấp**: cái này là của tôi, **ngã mạn chấp**: đây là tôi, **ngã kiến chấp**: đây là tự ngã của tôi), thì còn có dao động. Ai không tham ái, thì không dao động. Ai không dao động, thì được khinh an. Ai được khinh an thì không còn chấp. Ai không còn chấp, thì không có đến và đi. Ai không có đến và đi, thì không có sanh diệt. Ai không còn sanh diệt, thì không còn có đời này đời sau, không có giữa hai đời. **Đây là sự đoạn diệt khô đau.** (Niết bàn - Tương Ưng Bộ Kinh).*

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྗར་འཕེལ་འགྲུར་བའི།།

Đức hạnh sẽ được tăng trưởng như vàng trắng non.

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང།།

Hãy trân quý bậc thiện tri thức hơn thân mình.

གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đó là pháp tu của Bồ-tát.

7. རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཙེངས་པ་ཡི།།

Chư thiên thế gian còn bị tù hãm trong vòng luân hồi,

འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་རུས།།

Làm sao có thể hộ trì che chở cho ai được?

དེ་སྲིད་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།།

Do đó, khi tìm về quy y,

དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Hãy quay quy y vào Tam Bảo. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

8. འིན་རྒྱ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།

Tất cả các khổ đau không thể chịu được của ba đọa xứ,

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།།

Đấng Thế Tôn dạy chính là quả báo của những ác nghiệp,

དེ་སྲིད་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།།

Do đó, ngay cả khi phải hy sinh tính mạng mình,

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Cũng đừng bao giờ tạo ác nghiệp. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

9. སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟེལ་པ་བཞིན།།

Dục lạc của ba cõi giống như giọt sương trên đầu ngọn cỏ,

ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཛིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།

Sẽ tan biến trong giây phút.

ནམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།།

Hãy phát nguyện đạt giải thoát tối thượng bất biến bồ đề.

དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལས་ལེན་ཡིན།།

Đó là pháp tu của Bồ-tát.

10. ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཡི།།

Từ vô thi quá khứ, chúng sinh đã từng là mẹ thương yêu ta,

མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།

Thì hạnh phúc của riêng ta có ích gì, khi các chúng sinh mẹ đang chịu khổ đau ?

དེ་སྲིད་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བུའི་སྲིད།།

Do đó hãy phát nguyện thành tựu

བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Tâm Bồ-đề để giải thoát vô lượng chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

11. སྐྱུག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང།།

Tất cả những khổ đau, không ngoại lệ, đều đến từ sự tìm kiếm dục lạc ích kỷ,

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།

Quả vị giác ngộ viên mãn thì được khởi sinh từ lòng từ bi vị tha.

དེ་སྲིད་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དག།།

Do đó hãy tu tập ngã tha hoán vị,

ཡང་དག་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལས་ལེན་ཡིན།།

[đổi hạnh phúc của ta để nhận lấy khổ đau của người]. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

12. སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།།

Ngay cả khi kẻ khác vì tham ái,

ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང།།

ལུས་དང་ལོངས་ཚོའི་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།།

Cướp đi hay sai bảo người khác cướp đi tất cả tài sản của ta,

Hãy hồi hướng cho họ thân, tài sản

དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Và công đức ta tích tụ trong ba đời. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

13. བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།།

Cho dù ta hoàn toàn không làm lỗi nhỏ gì,
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།

Mà nếu kẻ khác vẫn muốn chặt đầu ta,
སྤོང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།

Với thân lực của từ bi,
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy gánh nhận tất cả nghiệp ác của họ . Đó là pháp tu của Bồ-tát.

14. རག་འཁྲིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྣ་ཚོགས་པ།

Cho dù kẻ khác vu khống ta,

སྟོང་གསུམ་བྲལ་པར་ཨོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

Với đủ các lời ác qua ba ngàn thế giới,
བྲམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།

Bằng tất cả tâm tốt lành đối với chính người đó,
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy tán dương các đức hạnh của họ. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

15. རགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་རག་འཁྲིག་གིས།

Cho dù giữa đám đông, có người đứng ra nhạo báng,

མཚན་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྟོན་ན་ཡང་།

Vạch những lỗi kín của ta ra và nói xấu,
དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།

Hãy coi người đó như là bậc thiện tri thức,
གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Và cung kính đánh lễ họ. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

16. བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།

Cho dù kẻ ta thương yêu như chính con mình,

བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བཟོ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།

Quay ngược trở lại, đối với ta như kẻ thù,
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

Hãy từ bi với người đó như một người mẹ
ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Thương yêu con mình đang bị bệnh. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

17. རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།

Cho dù một người bằng ta hoặc thấp kém hơn ta,

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང།།

Vì lòng kiêu ngạo nhục mạ ta,

གླ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།

Hãy kính trọng họ như vị đạo sư,

སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đặt kẻ đó trên đỉnh đầu mình. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

18. འཚོ་བས་ཡངས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།

Mặc dù ta có kiếp sống nghèo nàn, luôn bị kẻ khác miệt thị

ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་གྲང་སྤྲར།།

Phải chịu cảnh bệnh tật, ma chướng,

འགྲོ་གྲུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང།།

Hãy nguyện nhận tất cả khổ đau, ác nghiệp của kẻ khác,

ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Và không sinh lòng chán nản. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

19. སྤོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་ཨི་བོས་བརྟུད།།

Cho dù ta nổi tiếng, được nhiều người tán dương,

རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྲུར་གྲང།།

Đánh lễ kính trọng, và giàu có như Tỳ Sa Môn⁶,

སྲིད་པའི་དཔལ་འགྲོར་སྤིང་པོ་མེད་གཟེགས་ནས།།

Hãy nhận chân là của cải và danh tiếng thế gian chẳng có nghĩa gì,

ཁིངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đừng tự phụ theo danh vọng thế gian. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

⁶ Tỳ Sa Môn (S. Vaisravana) là một vị trời trong Tứ Thiên Vương của cõi trời Dục giới.

20. རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་སྤུལ་ན།།

Khi kẻ thù bên trong là tâm sân hận của chính ta chưa bị khuất phục,
སྤྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

Thì chiến thắng kẻ thù bên ngoài chỉ càng làm cho kẻ thù tăng trưởng ,
དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།

Vì thế hãy chiến thắng chính tâm của mình,
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Bằng đạo quân từ bi. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

21. འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་འི་རྒྱ་དང་འདྲ།།

Đặc tính của dục lạc của thế gian giống như nước biển,
རྗེ་ཙམ་ད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

Càng uống càng khát nhiều hơn,
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།།

Khi thấy tâm chấp thủ và tham ái khởi lên,
འཕྲུལ་ལ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Hãy lập tức xả bỏ tâm ấy. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

22. རྗེ་ལྟར་སྤྲང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།།

Quán xét những gì khởi lên trong tâm thức,
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྦྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།།

Từ vô thủy, tự tâm không bị dính mắc bởi biến kế⁷ nào,
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།།

Nhận thức điều đó, hãy ngừng tâm chạy theo chủ thể và đối tượng.
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đó là pháp tu của Bồ-tát.

23. ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།

⁷ Tâm biến kế (e. fabricated mind) luôn luôn chạy theo vọng tưởng nhị nguyên, phân biệt ta (chủ thể) và người (đối tượng).

Khi tiếp xúc với đối tượng của tham ái, dù đẹp bao nhiêu,
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ།

Cũng chỉ giống như cầu vồng trong cơn mưa mùa hạ,
མཛེས་པར་སྐྱང་ཡང་བདེན་པར་མིད་ལྟ་ཞིང།

Đừng thấy là có thật,
ཞེན་ཆགས་སྔོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy xả bỏ tham ái. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

24. སྤྱག་བསྐྱེད་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ལྟར།

Tất cả các khổ đau đều giống như ngủ mơ thấy con mình bị chết,
འཁྲུལ་སྐྱང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།

Khi chấp các huyền mộng là thật có thì ta sẽ mệt mỏi,
དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།

Do đó, khi gặp phải tình trạng khổ đau bất đắc ý,
འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy coi như là mộng huyền. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

25. བྱང་རྒྱུ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

Khi mong cầu giác ngộ đến độ có thể bỏ thí cả chính thân mình,
སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།

Thì chẳng cần bám víu vào những ngoại vật,
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི།

Do đó chẳng mong cầu được trả quả tốt,
སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Hãy tu tập bỏ thí với tâm vô chấp trước. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

26. རྒྱལ་བྱིས་མས་མིད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

Thiếu giới hạnh thì chẳng thể thành tựu nỗi lợi lạc cho chính mình,
གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མའི་གནས།

Như thế, nguyện lợi lạc các chúng sinh khác chỉ là trò cười,
དེ་ཕྱིར་སྤྲིད་པའི་འདུན་པ་མིད་པ་ཡི།

Do đó, đừng khởi những mong cầu thế gian,
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Và hãy tuân thủ giới hạnh. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

27. དགོ་བའི་ལོངས་ཤོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།།

Bồ-tát nào muốn tích tụ nhiều đức hạnh,
གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།།

Thì phải coi tất cả những người ác hại như kho tàng trân quý,
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞི་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།

Do đó không khởi lòng sân hận với bất kỳ ai,
བཟོད་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Và phát triển hạnh nhẫn nhục. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

28. རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།

Nhận biết chư Thanh văn và Độc giác, chỉ vì muốn đạt giác ngộ cho bản thân,
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོབ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།

Mà chuyên cần hành trì tinh tấn, như phải dập tắt lửa cháy trên đầu,
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།

Hoan hỷ chuyên cần tu tập để lợi ích chúng sinh,
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Là nguồn gốc của mọi đức hạnh. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

29. ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།

Nhờ thiên định chỉ và quán [minh sát tuệ],
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།།

Sẽ tiêu trừ phiền não, vọng tưởng,
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།

Và vượt lên trên cả bốn cõi thiên vô sắc định,
བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Hãy tu tập thiên định như vậy. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

30. ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྷ་ཡིས།།

Nếu thiếu trí huệ, chỉ với năm pháp còn lại của lục độ Ba La Mật,

རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།།

Thì không thể đạt toàn giác,

ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།།

Với các phương tiện thiện xảo, hãy phát triển trí tuệ vô tướng,

ཤེས་རབ་བསྐྱེམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Tam luân thể không⁸. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

31. རང་གི་འཇུལ་པ་རང་གིས་མི་བརྟགས་ན།།

Nếu không quán xét các lỗi lầm của chính ta,

ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།

Thì chỉ có hình thức bề ngoài là người tu pháp, mà thực sự không tu,

དེ་ཕྱིར་རྒྱུ་དུ་རང་གི་འཇུལ་པ་ལ།།

Vì thế hãy luôn luôn quán xét những lỗi lầm của chính ta

བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Và từ bỏ những lỗi lầm. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

32. ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི།།

Khi bị ảnh hưởng bởi tâm phiền não, ta đi vạch lỗi của Bồ Tát khác,

ཉེས་པ་སྲིང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།

Như vậy ta sẽ đi xuống, vì thế không vạch lỗi,

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི།།

Của những người đã đi vào đại thừa,

ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đó là pháp tu của Bồ-tát.

33. རྙོད་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་རྒྱུ་རྙོད་འགྱུར་ཞིང་།།

⁸ Vô tướng, tam luân thể không (kinh Kim Cang, E. the tree spheres on non-conception): nghĩa là không chấp vào tướng, không có tác nhân (tác nhân nghĩa là người làm), không có hành động và không có đối tượng của tác nhân.

Ham muốn được thắng lợi và danh vọng nên phải tranh cãi
ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།

Do đó hành trì văn, tư và tu bị suy giảm,
མཇེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱོན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།།

Vì thế tụ tập bạn bè, giao tiếp và liên hệ với các thí chủ,
ཆགས་པ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Hãy từ bỏ tất cả không dính mắc. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

34. ལྷུ་མེད་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུགས་འགྱུར་ཞིང།།

Bởi vì ác ngữ làm cho tâm kẻ khác bị sân hận,
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཚོད་རྒྱལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།

Và làm hạnh nguyện bồ tát bị suy giảm,
དེ་ལྟར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།

Hãy từ bỏ ác ngữ làm cho tâm người khác không vui,
ཚོག་ལྷུ་བ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Đó là pháp tu của Bồ-tát.

35. ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།།

Khi tâm phiền não trở thành thói quen trong ta,
བྲན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུང་ནས།།

Thì khó tiêu trừ bằng các thuốc hóa giải,
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།།

Dùng thuốc hóa giải là thanh kiếm trí tuệ chánh niệm để diệt trừ tâm phiền não
འབྲུར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Như là tham ái, ngay lúc nó khởi lên trong tâm thức. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

36. མདོར་ན་གང་དུ་ཚོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང།།

Tóm lại, trong tất cả mọi hành động, ta đều phải biết,
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།

Tâm thức của ta đang trong tình trạng nào?
རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།

Hãy luôn luôn giữ tâm chánh niệm và tỉnh giác,

གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Để đạt mục đích làm phúc lợi cho người. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

37. དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།

Để giải thoát vô lượng chúng sinh hữu tình khỏi khổ đau,

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།།

Với trí tuệ vô tướng tam luân⁹,

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།

Hãy hồi hướng tất cả những công đức,

བྱང་ཆུབ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Để đạt giác ngộ Bồ-đề. Đó là pháp tu của Bồ-tát.

Lời kết:

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།

Nương theo giáo pháp của chư tôn thánh giả,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།

Đã được ghi lại trong kinh điển, mật điển và các luận giải,

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།།

Tôi đã viết lại 37 pháp tu của Bồ Tát,

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།།

Để lợi ích cho chư vị ước nguyện đi theo Bồ-tát đạo.

སློབ་གོས་དམན་ཞིང་ངས་པ་རྒྱང་བའི་ཕྱིར།།

Do trí tuệ thấp và học lực kém cỏi,

མཁས་པ་དགྱིས་པའི་སྤྲིབ་ཨོལ་མ་མཆིས་ཀྱང།།

⁹ Trí tuệ vô tướng tam luân: không chấp vào chủ thể, đối tượng và hành động (E. devoid of conceptualization of three spheres [agent, action, and object]). Xem chú thích số 9.

Tạng ngữ viết là kor-sum nam-par dag-pa

Bài tụng này thiếu vắn điệu để làm hài lòng chư hiền giả,
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།།

Tuy nhiên vì đã y cứ vào kinh điển và giáo pháp của chư tổ,
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མིད་ལེགས་པར་བསམ།།

Nên tôi nghĩ Pháp Tu của Bồ Tát này không sai lầm.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ཨོལ་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།།

Tuy nhiên, vì người kém trí tuệ như tôi
སློང་མན་བདག་འབྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།།

Khó có thể đào sâu vào trong những đại hạnh của Bồ-tát,
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།

Nên tôi cầu xin Chư Tôn Thánh từ niệm tha thứ những lỗi lầm
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།།

Các mâu thuẫn và những suy luận bất nhất.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགོ་བ་ཀུན།།

Nhờ những công đức này, và nhờ thần lực của hai Bồ Đề Tâm
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས།།

Quy ước và tối hậu. Xin nguyện tất cả chúng sinh,
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།།

Chẳng trụ trong cực đoan của Luân Hồi và Vô Trụ Niết-bàn,
ན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།།

Đạt đến quả vị như Đấng Hộ Trì Quán Thế Âm.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མིད་ཀྱིས་

དདུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

Tỳ Kheo Thogme¹⁰, một vị sư thuyết giảng kinh điển và luận lý, đã soạn ra bài tụng, để lợi lạc cho chính tác giả và các chúng sinh khác này, tại hang đá tên gọi là Ngulchu Rinchen Puk.

¹⁰ Ngul Chu Thogme Zangpo (1297-1371) là một vị tổ sư Tây tạng nổi tiếng, ngay từ khi 15 tuổi đã thuyết giảng và giải nghĩa về A-tỳ-đàm Tập Luận (S. Abhidharma-samuccaya) của Tổ Vô Trước người

Hồi Hương
Nguyện đem công đức này,
Hương về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sinh,
Đều trọn thành Phật đạo.
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Chú thích:

Bản dịch này được dịch thẳng từ Tạng ngữ sang Việt ngữ.
Ly Bui (pháp danh Sonam Nyima Chân Giác), ©2011.

Ấn-độ, (S. Asaṅga hoặc Āryāsaṅga, 300-370 CE), cho nên được người Tây tạng xưng tụng là Thogme có nghĩa là Vô Trước [đệ nhị].

Tham khảo thêm tại mạng http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Gyalsé_Tokmé_Zangpo
<http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BH/bh117491.htm>