

Lama Tsongkhapa: NGUYỆN ĐẦU, GIỮA, CUỐI THUẦN THIỆN

NGUYỆN ĐẦU, GIỮA, CUỐI THUẦN THIỆN

- **Tựa đề tiếng Tạng:** རོག་མ་དང་བར་དང་མ་མཐའ་བའི་སྨོན་ལམ།

- **Tựa đề tiếng Anh (English Title):** *A Prayer For The Beginning, Middle, And End Of Practice*

- **Tác Giả (Author):** Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)

- **Việt ngữ:** Hồng Như - bản dịch 2020, nhuận văn 2021.



Đảnh lễ mười phương Phật đà, bồ tát, cùng thánh chúng tùy tùng.

1) Vì muốn đưa vô lượng / chúng sinh vượt sinh tử,
Tôi khởi tâm trong sáng / dâng vô tận nguyện lành.
Nương lực không mê lầm / của Tam bảo quý hiếm, / và của Đại Chân Thánh
Nguyện cho chân ngữ này / đều trở thành sự thật.

2) Mọi đời kiếp về sau
Nguyện có được thân người / ung dung và sung mãn
Nguyện ác đạo hung hiểm
Không còn phải đọa sanh.

3) Nguyện từ khi sinh ra / mọi phúc lạc thế gian
Đều không từng dính mắc. / Vì muốn vượt sinh tử
Nên với tâm cầu thoát
Nỗ lực không buông lơi / gắng tìm đời thanh tịnh.

4) Khi đến lúc xuất gia / nguyện hết thầy bạn bè
Thân nhân, và tài sản / đều không gây trở ngại,
Có được mọi thuận duyên,
Tâm nghĩ đến điều gì / liền được y như vậy.

5) Sau khi xuất gia rồi, / bao giờ còn mạng sống,

Nguyện y như lời hứa / trước đạo sư truyền giới
Hết thủy mọi lỗi lầm / phá giới hay phạm nghiệp
Đều giữ không để cho / phải vấy bẩn bao giờ.

6) Nương vào tịnh hạnh này, / Đại thừa có bao nhiêu
Giáo pháp quảng và thâm, / tôi vì mẹ nhiều đời,
Khó nhọc chẳng từ nan / hàng vô lượng đại kiếp,
Nguyện tu đầy đủ cả.

7) Bạc chân sư thẳng diệu, / đầy trí học trí chứng,
Căn tịnh, ý rất thuần, / và rất mực từ bi,
Dũng mãnh vì lợi người / không hề biết chán mệt:
Nguyện được Thầy như vậy / theo chăm sóc giữ gìn.

8) Như bồ tát Thường-Khóc / nương vào thầy Pháp Thánh,
Nguyện tôi không lay động / mang thân, mạng, tài sản,
Khéo làm vui lòng Thầy,
Nguyện dù chỉ phút giây / cũng không làm trái ý.

9) Cảnh giới của Trí độ / sâu, tịnh, thoát niệm khởi,
Không hề bị ô nhiễm / bởi nước bẩn tà kiến.
Cảnh này đức Thường-Khóc / từng được dạy thế nào,
Nay tôi cũng nguyện xin / được dạy y như vậy.

10) Những đạo sư bất thiện / cùng bằng hữu xấu ác
Dạy cho loại tri kiến / chấp có và chấp không,
Làm lìa xa ý Phật: / nguyện tôi không bao giờ
Rơi vào tầm chi phối / của thứ thầy bạn này.

11) Nguyện dương cao cánh buồm / của đại nguyện sáng trong,
Thổi căng bằng ngọn gió / tinh tấn không lơ lơi nghỉ,
Khéo buộc chắc con thuyền / của văn, tư, và tu,
Nguyện đưa khắp chúng sinh / vượt biển rộng sinh tử.

12) Học rộng, bố thí nhiều,
Giới sạch, tuệ quán tăng,
Nguyện cho tâm này đây / được bao nhiêu tăng trưởng,
Thì kiêu căng ngạo mạn / càng xa rời bấy nhiêu.

13) Tự nương vào năng lực / của luận lý thuần tịnh,
Xé ý nghĩa lời Phật / đúng như là sự thật,
Nguyện gần bậc trí giả
Nghe vô lượng Pháp âm / không từng thấy no đủ.

14) Những gì nghe được rồi / nguyện ngày đêm chính xác
Dùng luận lý bốn nhánh / quán sát thật tận tường,
An trú nơi đề mục / rồi từ đó sinh ra
Phân biệt trí, nhờ đó / đoạn lìa mọi nghi hoặc.

15) Bao giờ từ trong tâm / khởi được niềm xác quyết
nơi giáo pháp thậm thâm,
Khi ấy nguyện dốc tâm / đoạn lìa mọi hệ lụy,
Về trú nơi thanh vắng / tu đúng theo pháp hành.

16) Nhờ văn tư và tu / mà tinh túy ý Phật
Hiện rõ trong tâm trí. / Khi ấy xin nguyện cho
Tâm không trú sinh tử, / tham dính cảnh đời này,
Cũng không trú niết bàn, / cầu an lạc cá nhân.

17) Mọi sở hữu tôi đây, / tiền tài của cải này,
Nguyện không hề chấp bám, / diệt sạch tâm bốn xén.
Trước tiên thu nhiếp người / bằng cách cho tài vật,
Rồi sau đó làm cho / họ vui với chánh pháp.

18) Vì tâm cầu giải thoát / hướng đến quả bồ đề,
Nên mọi giới đã thọ / thậm chí một giới nhỏ,
Cho dù mất mạng sống / cũng quyết không từ bỏ,
Nhờ đó luôn phát cao / ngọn tràng phang giải thoát

19) Đối với chúng sinh nào / đánh đập bêu xấu tôi,
Bao giờ thấy, hay nghe, / hay là nhớ đến họ,
Nguyện không hề nổi giận, / ngược lại cất lời khen
Những việc tốt họ làm. / Nguyện quán về hạnh nhẫn.

20) Pháp khó tu chưa đắc / thì nguyện cho chứng đắc.
Đã đắc thì nguyện cho / càng lúc càng tăng trưởng.
Cả ba loại biếng lười / khiến cho tâm suy giảm,
Nguyện triệt bỏ tất cả, / siêng tu hạnh tinh tấn.

21) Tịnh chỉ là tuệ quán / không thể nào diệt được / tâm chấp bám sinh tử,
Thiếu đại bi tưới tắm / không thể nào diệt được / tâm chấp bám niết bàn,
Những pháp thiện như vậy / hầu như chỉ có thể / ném ta vào sinh tử:
Nguyện bỏ loại định này, / xin tu định hợp nhất.

22) Bởi khiếp sợ ý nghĩa / của chân tánh thâm sâu
Nên động niệm chấp không, / cho đó là tối thắng:
Loại tà kiến như vậy, / nguyện triệt bỏ rốt ráo
Để chúng biết vạn pháp / từ đầu vốn là không.

23) Đập vỡ giới thanh tịnh / mà chẳng hề hổ thẹn,
Làm việc chư Thánh chê, / mà chẳng chút âu lo,
Loại sa môn giới hạnh / thất loạn như thế này,
Nguyện tôi đưa họ về / với giới hạnh không lỗi.

24) Lỡ lạc mất chánh đạo, / sa chân vào tà đạo
Vì chịu sự chi phối / của Thầy bạn hư xấu,
Hết những người như vậy, / nguyện tôi rất dễ dàng
Đặt họ vào con đường / mà chư Phật tán dương.

25) Với tiếng gấm sư tử / của giảng, biện, soạn tác,
Trấn áp lời xảo biện / của loài chồn luận sư,
Qui tụ người tâm thuần / về dưới bóng chở che,
Nguyện gìn giữ tràng phang / của chánh pháp không giảm.

26) Nguyện dù sinh ở đâu, / cũng đều được thỏa thuê
Uống cam lồ lời Phật. / Nguyện sanh nhà dòng dõi,
Tướng đẹp, mạng giàu sang, / đầy tự tại, trí tuệ,

Sống lâu, không tật bệnh / được an vui hạnh phúc.

27) Có những người thường luôn / rắp tâm hãm hại tôi:
Hại thân thể, tánh mạng, / xâm phạm cả tài sản,
Hay buông lời lăng nhục. / Với những người như vậy,
Nguyện thương yêu người ấy / như tình thương của mẹ.

28) Nguyện cho tôi có thể / xả hết không ngăn ngại,
Quán thương người hơn mình / từ trong dòng tâm thức,
Tâm bồ đề phát khởi / thắng diệu và trong sáng,
Rồi từ đó cho ra / quả vô thượng bồ đề.

29) Lời cầu nguyện này đây, / người nào có thể thấy,
Nghe, hay nhớ trong tâm, / xin nguyện cho người ấy
Thành tựu được tất cả / mọi lời nguyện bồ tát,
Lớn lao như sóng cả, / không sót một nguyện nào.

30) Nương năng lực đọc tụng / lời nguyện rộng lớn này,
Bằng sức mạnh đại nguyện / thắng diệu và sáng trong,
Nguyện tôi được viên thành / mọi nguyện ba la mật,
Rồi toàn thành tất cả / ước nguyện của chúng sinh

Đó là lời của Je Tsongkhapa Losang Dragpa viết ra.

Lama Tsongkhapa: NGUYỆN VẮNG SINH CỰC LẠC

- Tựa đề tiếng Tạng; Bde ba can du skye bai' smon lam; Bde smon
- English Title: Prayer to be Reborn in the Land of Bliss
- Tác Giả (Author): Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)
- Việt ngữ: Hồng Như Thupten Munsel - dịch từ Anh ngữ, 2006



Con xin cầu nguyện / Phật Vô Lượng Thọ, / Thầy của trời, người. / Thiện hạnh của ngài / mang lại lợi ích / không thể nghĩ bàn / đến cho tất cả / mọi loài chúng sinh. / Nhớ nghĩ đến Phật / dù chỉ một thoáng / cũng đủ xóa tan / nỗi sợ thần chết. / Tâm Phật từ bi / đối với tất cả / như lòng mẹ hiền / thương yêu con một.

Tịnh độ Cực Lạc / được Phật Thích Ca / tán dương nhiều lần. / Bằng với năng lực / của tâm từ bi, / cùng với chí nguyện / vãng sinh tịnh độ, / hôm nay con xin / giải thích theo đúng / những gì con biết:

Vô minh sâu dày / không thể nhìn thấy / điều gì cần lấy / điều gì cần bỏ, / thêm tâm sân hận / thiêu cháy tất cả / đường lên thiện đạo. / Tự cột mình trong / tù ngục luân hồi, / tự trói mình bằng / sợi dây tham dục, / để dòng sông nghiệp / lôi cuốn mình đi / vào biển luân hồi,

Trôi nổi sóng đời / tật bệnh, già nua, / rồi bị thần chết / há miệng nuốt vào, / vùi dưới biết bao / khổ đau bức bách, / khóc than kinh hãi / không nơi nương tựa. / Tâm con khi ấy / chỉ biết mong cầu / người bạn duy nhất / của kẻ đọa lạc: / là bậc cứu độ / Phật A Di Đà.

Bên ngài còn có / đức Quan Thế Âm / cùng chư Thánh chúng. / Xin ngài đừng quên / đại nguyện năm xưa: / vì tâm Bồ đề, / mà nguyện cùng tận / vô lượng thời gian / luôn cứu chúng con. / Nương vào sức mạnh / của đại nguyện này, / con khẩn xin Phật / vận dụng thần lực / và tâm đại bi / đến với chúng con / như vua loài chim / cất cánh bay vút / lên tận cõi trời.

Dựa vào năng lực / hai Bồ tư lương / phước đức trí tuệ / lớn rộng như biển, / mà bản thân con / cùng với chúng sinh / đã tích tụ được / từ thời quá khứ, / hiện tại, vị lai, / chúng con khẩn xin / Phật A Di Đà, / cùng hai Bồ tát / trưởng tử của Phật / và chúng Bồ tát, / nguyện xin các ngài / hãy ở bên con, / che chở cho con / khi vào cõi chết. / Xin Phật từ bi / cho con trực tiếp / thấy được đức Phật / cùng chư thánh chúng. / Vào giây phút ấy / nguyện cho tấm lòng / tin tưởng nơi Phật / trào dâng chan chứa / trong trái tim con.

Nguyện cho cái chết / không gây đớn đau. / Nguyện con không quên / tấm lòng tin tưởng / con đặt nơi nào. / Đến khi con chết / nguyện cho hết thảy / tám đại Bồ tát / vận dụng thần lực / mà ở bên con, / tiếp dẫn cho con / về nơi Tịnh độ / Phật A Di Đà.

Nguyện nhờ như vậy / con được sinh vào / nhụy của đóa sen / trong cõi tịnh độ, / căn cơ
bén nhạy, / thuộc giống đại thừa. / Khi vừa sinh ra, / nguyện giữ lại được / tất cả những gì /
có trong kiếp trước, / công phu về Định, / bồ đề vô ngã, / thần thông vô tận / tự tín, tín
tâm... / nguyện con thành tựu / viên mãn tất cả / tánh đức vô lượng.

Thiết tha thỉnh nguyện / Phật A Di Đà / cùng chư thánh chúng / cũng như hết thầy / Phật
và Bồ tát / có trong khắp cả / mười phương ba thời, / kính xin các ngài / tin tưởng nơi con. /
Xin nguyện cho con / thọ nhận tròn vẹn / giáo pháp đại thừa, / hiểu được đúng như / ý thật
của Phật. / Nương vào thần lực / nguyện con đi khắp / mọi quốc độ Phật, / làm mọi thiện
hạnh / của bậc Bồ tát.

Dù sinh tịnh độ, / nguyện nhờ năng lực / của bồ đề tâm / mà dùng thần lực / tự tại vô ngại
/ sinh vào những nơi / ác hiểm ô nhiễm.

Nguyện con đủ sức / giáo hóa chúng sinh / đúng với căn cơ / của từng cá nhân. / Nguyện
dắt chúng sinh / vào con đường sáng / mà chư Như lai / tán dương ca ngợi. / Nguyện con
mau chóng / chu toàn viên mãn / tất cả thiện hạnh, / thành tựu dễ dàng / địa vị Phật đà /
vì lợi ích của / vô lượng chúng sinh.

Rồi đến một ngày / khi mạng sống cạn, / nguyện cho tâm con / chan chứa từ bi, / với lòng
tin Phật / sáng trong tròn đầy, / thấy được rõ ràng / Phật A Di Đà / và xung quanh là / biển
rộng Bồ tát.

Khi cõi trung ấm / vừa mới hiện ra, / nguyện cho tất cả / tám đại Bồ tát / cùng đến tiếp
dẫn / con vào Tịnh độ. / Nguyện nhờ như vậy / con được sinh vào / Tây Phương Cực Lạc /
để rồi hóa hiện / vào cõi ô nhiễm / phổ độ chúng sinh.

Cho dù bây giờ / con chưa thể đạt / quả vị tối cao, / nguyện mọi kiếp sau / có được thân
người. / Nương vào lời giảng / cùng với thành tựu / của giáo pháp Phật / để mà dốc sức /
nghe giảng, quán chiếu / cùng với tu tập.

Nguyện con không mất / thân người quý giá / đủ bảy ưu điểm / của cõi thiện đạo / Khi sinh
làm người / nguyện con đạt được / khả năng nhớ rõ / những đời quá khứ.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con thấy được / đời sống luân hồi / vốn
không ý nghĩa. / Nguyện hướng niết bàn / nương vào giới luật / để mà buông xả / mọi
chuyện thế gian, / bước vào đời sống / xuất gia thanh tịnh. Khi đã xuất gia / nguyện không
bao giờ / phạm vào ác nghiệp, / cũng không phá phạm / giới hạnh xuất gia. / Nguyện con
được như / đức Mitrugpa / trở thành Phật đà / nhờ giữ giới luật.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện hiểu chính xác / phương pháp thanh tịnh /
phiền não ô nhiễm. / Những gì có được / từ kiếp quá khứ, / kể cả nhánh nhỏ / hạnh ba la
mật, / nguyện nhớ tất cả / không sót chút gì, / hiểu rõ văn tự, / nắm vững ý nghĩa / thâm
diệu Phật Pháp. / Nguyện con có được / niềm tin trong sáng, / giảng pháp mà không / tạo
nên chướng ngại / cho bất cứ ai.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện nhập đại định / như “định dừng hành”; /
nguyện thành tựu đủ / năm loại nhãn lực / như là “nhục nhãn”; / nguyện đạt ngũ thông /
như “tha tâm thông.” / Nguyện không bao giờ / đánh mất các loại / thần lực nói trên.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau / nguyện con thành tựu / trí giác vĩ đại, / đủ sức dựa
vào / thần lực của mình / quán sát phân biệt / biết rõ điều gì / cần lấy hay bỏ. / Nguyện
con thành tựu / trí giác trong sáng, / đủ sức phân biệt / thể hiện vi tế / vì sao tâm nhiễm /

làm sao thanh tịnh / đúng như sự thật / không chút lẫn lộn. / Nguyên con thành tựu / trí giác chóng vánh, / đủ sức chặt đứt / tất cả mê mờ / vọng kiến hoài nghi / khi vừa dấy lên. Nguyên con thành tựu / trí giác thâm sâu, / đủ sức thâm nhập / chánh pháp nhiệm mầu / không hề vướng kẹt, / luôn hiểu rõ ràng / tất cả mọi điều / thâm sâu khó hiểu.

Tóm lại xin nguyện / như đức Mạn thù, / nhờ trí toàn hảo, / thoát mọi ác kiến / khéo léo thấu suốt / ý thật của Phật, / viên thành trọn vẹn / hạnh ba la mật / của bậc Bồ tát.

Vận dụng trí giác / vĩ đại, trong sáng, / chóng vánh, thâm sâu, / nguyện gánh chúng sinh / bằng tâm đại từ, / phá tan ác kiến, / giảng dạy, thảo luận, / soạn thảo luận văn, / diễn giải phong phú / pháp môn của Phật, / trở thành một đấng / luận sư toàn hảo, / khiến cho đẹp lòng / của bậc đại trí.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con xả bỏ / ý tưởng vì mình, / xả bỏ tâm lý / biếng lười khiếp sợ, / không dám đảm đương / việc làm Bồ tát. / Nguyên khéo phát tâm / bồ đề vô thượng, / tự nguyện gánh vác / lợi ích chúng sinh / bằng tâm vô úy / tròn đầy viên mãn. / Nguyên nhờ vào đó / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát, / trở thành y như / đức Quan Thế Âm.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / trong khi ra sức / tự lợi, lợi tha, / nguyện con vận dụng / thần lực hàng phục / tất cả ma quân, / thường kiến, đoạn kiến, / hàng phục kẻ thù / chấp thủ vọng kiến, / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát / trở thành y như / đức Kim Cang Thủ.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện luôn cố gắng / dẹp tâm biếng lười, / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát / bằng cách tức khắc / phát tâm bồ đề, / trụ vững nơi ấy / không thoáng chao động. / Nguyên nhờ cố gắng / vượt bực như vậy / mà con thành tựu / vô thượng bồ đề, / trở thành y như / đức Phật Thích Ca.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con chiến thắng / tật bệnh thân tâm / cản trở chương ngại / đường tu giác ngộ. / Nguyên cho con được / trở thành không khác / Được Sư Như Lai. / Danh hiệu của ngài / vừa thoáng qua tai / là xóa tan hết / mọi chứng bệnh khổ / của thân ngũ ý.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện cho con được / sống lâu như ý, / trở thành không khác / Phật Vô Lượng Thọ. / Danh hiệu của ngài / vừa thoáng qua tai / là xóa tan mọi / cái chết phi thời. Bao giờ cái chết / đến cạnh gần bên / con khẩn xin đức / Phật Vô Lượng Thọ / hiện ra bên con, / giáo hóa Phật tử / bằng bốn thiện hạnh, / tùy duyên thị hiện / sắc tướng thích hợp. / Nguyên khi vừa thấy / sắc tướng của ngài / là mọi chương ngại / làm hại mạng sống / đều tan biến hết.

Khi ngài thị hiện / sắc tướng thích hợp / căn duyên chúng sinh, / nguyện chúng con biết / nhận ra sắc tướng / kia chính là Phật. Nguyên lòng tin tưởng / thật sâu và dày / không chút ngại tạo / tức thì dấy lên. / Nhờ vào năng lực / của lòng tin này, / nguyện cho chúng con / trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau / trực tiếp thấy được / Phật Vô Lượng Thọ / trong sắc tướng của / bậc thiện tri thức, / trực tiếp thọ pháp / và không bao giờ / còn lìa xa Phật.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện được giữ gìn / trong tình thương của / bậc đại đạo sư / đại thừa chân chính, / là cội rễ của / tất cả tánh đức / thế gian, xuất thế. / Nguyên xin đạo sư / hoan hỉ cho con.

Cũng vào lúc ấy / nương vào năng lực / đến từ lòng tin / mãnh liệt vững vàng / nơi đấng đạo sư, / nguyện con vận dụng / trọn thân ngũ ý / làm hết mọi việc / khiến Thầy vui lòng; /

không bao giờ làm / bất cứ điều gì / khiến Thầy trái ý / dù chỉ thoáng qua. Bậc thiện tri thức / đã được đẹp lòng, / nguyện thọ nhận đủ / chánh pháp vi diệu / không sót chút gì. / Nguyện thọ nhận rồi / tinh tấn hành trì, / hiểu rõ tất cả / những gì đang học, / hiểu rồi thực hành / cho đến thành tựu. / Nguyện không bao giờ / dù chỉ phút giây / theo ác tri thức / hay theo đạo sư / không đủ đức hạnh.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện nhờ trí tuệ / mà biết tin tưởng / nơi luật nhân quả, / nơi tâm buông xả, / nơi tâm bồ đề / và nơi cái nhìn / trong sáng, như thật. / Nguyện cho tất cả / hiểu biết tri thức / đều chuyển hết thành / kinh nghiệm thiền định, / không cần dụng công, / không từng gián đoạn. / Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện thân ngữ ý / được thiện căn gì, / xin hướng cả về / lợi ích chúng sinh, / trở thành nhân tố / cho chúng sinh đạt / vô thượng bồ đề.

— Xuất xứ bản Tạng ngữ: *Đấng Cát Tường Losang Dragpa soạn tác tại chùa Dzing Jhi, Sang Gyong ghi chép.*

— Xuất xứ bản Việt ngữ: Hồng Như Thupten Munsel chuyển ngữ, 2006

Lama Tsongkhapa: LAMRIM NHỎ - CHƯƠNG 1

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình



Tác giả: Lama Tsongkhapa

Hồng Như Việt dịch - [Chỉ mới Chương 1 thôi, bản nháp có nhuận văn.]

Ghi chú về bản dịch Việt ngữ:

Sơ Tổ Lama Tsongkhapa (Tông Khách Ba) có viết ba bộ luận về bài pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa.

Ba bộ luận này trước đây chúng tôi dịch tựa theo tiếng Anh thành *Lamrim Đại Luận*, *Lamrim Trung Luận*, và *Lamrim Tinh Yếu Luận*, tương ứng với độ dài ngắn khác nhau. Nay xin chỉnh lại theo tiếng Tạng thành *Lamrim Đại Luận*, còn gọi là *Lamrim Lớn*; *Lamrim Tiểu Luận*, còn gọi là *Lamrim Nhỏ*; và *Lamrim Tinh Yếu Luận*, còn gọi là *Chứng Đạo Ca*.

Bộ luận *Lamrim Nhỏ* dài cỡ trung bình, bao gồm 6 chương: Chương I – Dẫn Nhập; Chương II – Sơ Căn; Chương III – Trung Căn; Chương IV – Thượng Căn; Chương V – Chỉ Quán; Chương VI – Kết Luận.

Ở đây là bản dịch Việt ngữ từ Tạng ngữ của bộ *Lamrim Tiểu luận: Lamrim Nhỏ*, chương I – Tháng 09 năm 2020. [Cập nhật tháng 2 năm 2023: Đổi tựa].

Chương 1 - Dẫn Nhập

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

Phần 1. LÝ DO VIẾT LUẬN & NÓI VỀ TÁC GIẢ

[ND: Tác giả và tác phẩm ở đây ứng với chánh văn luận *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Đức Tsongkhapa đang luận giải bài chánh văn này]

Dưới chân chư Tôn Thắng Đại Bi, đệ tử chí thành đảnh lễ

1a - LÝ DO TÁC LUẬN

Bày tỏ lòng thành kính và phát nguyện tác luận

Kính đức Phật Thế tôn, / hóa chủ cõi Kham Nhẫn;
đức Di lạc Từ thị / nhận ủy thác của Phật;
đức Văn thù, cha sinh / duy nhất của chư Phật;
đức Long Thọ, Vô Trước, / được đức Phật tiên tri
Đối trước khắp chư vị, / con thiết tha kính lạy.

Lạy rồi, trình tự tu
Của tri kiến thâm sâu, / và thiện hạnh quảng đại
Con xin được trình bày / ngắn gọn thêm lần nữa
Để có thể thâm nhập / mau chóng và dễ dàng.

Trình bày tổng quát về giáo pháp giảng ở đây

Pháp thuyết ở đây tóm lược toàn bộ giáo pháp Phật dạy không có thiếu sót, thuận theo truyền thống tu của hai cỗ xe tiên phong lớn Long Thọ và Vô Trước. Đây là hệ giáo pháp dành cho bậc thượng nhân

hướng về quả vị toàn giác, bao gồm trọn vẹn trình tự đường tu dành cho chúng sinh 3 loại căn cơ, hướng dẫn phương pháp dùng trình tự đường tu giác ngộ này để dẫn dắt kẻ thiện duyên vào Phật địa.

Theo tôn ý của chư Hiền thánh Học viện *Vikamasila*, có ba điều tối quan trọng cần trình bày trước khi giảng pháp, đó là: giới thiệu về sự vĩ đại của tác giả; giới thiệu về sự vĩ đại của tác phẩm; và cách giảng pháp, nghe pháp.

Thuận theo tôn ý của chư vị, lời giảng về trình tự đường tu giác ngộ ở đây có 4 phần:

1. nói về sự vĩ đại của tác giả để thấy nguồn gốc chân chính của Pháp được giảng;
2. nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng;
3. giáo pháp với hai sự vĩ đại như vậy, nên nghe như thế nào và giảng như thế nào; và
4. trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng.

1b - TÁC GIẢ

Nói về sự vĩ đại của tác giả để thấy nguồn gốc chân chính của Pháp được giảng

Trước tiên, nói về tác giả. Giáo pháp giảng ở đây nói chung là pháp của đức Di lạc Từ thị dạy trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*, và đặc biệt là dựa trên nền tảng của bài pháp *Bồ Đề Đạo Đẳng Luận*. Tác giả nói ở đây chính là tác giả của luận này. Hồng danh của Ngài là Nhiên Đăng Cát Tường Trí (*Dīpaṃkaraśrījñāna*), thường được mọi người gọi là đức Cát Tường Atisa.

Đức Atisa có ba sự vĩ đại: 1. cách Ngài hạ sanh vào dòng tộc tối hảo; 2. cách Ngài nhờ đó đạt thiện đức; và 3. cách Ngài đạt thiện đức rồi vì chánh Pháp mà thi triển thiện hạnh.

Dịch giả của đức Atisa đã nói về Ngài như sau:

Ở nơi vương quốc / Zahor phía Đông //
Có một thành lớn //
Tên gọi Vikra-maṇipura //
Ngay chính giữa thành / có một cung điện //
Cực kỳ rộng lớn //
Tên Kim Phan điện //
Đời sống phồn vinh, / quyền lực, tài lực //
Thật chẳng khác gì / hoàng đế Trung Hoa //
Quốc vương xứ ấy, tên là Đức Cát (*Kalyāṇaśrī*) //
Cùng với hoàng hậu, tên là Cát Quang (*Śrīprabha*) //
Có ba Hoàng Nam //
Tên là Liên Tạng, / Nguyệt Tạng, // Cát Tạng.
Vương tử Liên Tạng //
Có 5 Vương phi / và 9 người con, //
Trưởng tử tên là, Phước Đức Cát Tường, //
Bậc đại hiền thánh //
Mọi người đều gọi / là Dhanaśrī. //
Con út Cát Tạng, //
Chính là tỷ-kheo / *Vīryacandra* //
Còn người con giữa, / Nguyệt Tạng, chính là //

Thượng sư tôn quý / của chúng ta đây.

Cách Ngài đạt thiện đức có hai điểm: cách đạt thiện đức của trí uyên thâm giáo truyền;
Cách đạt thiện đức của chân thành tột giáo chứng.

Thứ nhất [**Cách Ngài đạt thiện đức của trí uyên thâm giáo truyền**]: Đến năm 21 tuổi Ngài đã tinh thông cả 4 lĩnh vực kiến thức chung: ngôn ngữ học (thanh minh), luận lý học (nhân minh), kỹ thuật học (công xảo minh), và y học (y phương minh). Đặc biệt năm Ngài 15 tuổi, đức Drolungpa vĩ đại kể rằng sau khi nghe qua một lần bài pháp *Giọt Luận Lý* [Nyāyabinduprakaraṇa], đức Atisa tranh biện với một vị luận sư ngoại đạo nổi tiếng uyên thâm và đã thắng, từ đó danh tiếng Ngài vang lừng khắp nơi.

Sau đó, đức Atisa thọ quán đảnh từ bậc đạo sư hành giả tại cát tường Rāhulagupta tại tu viện núi Hắc Sơn, là bậc thầy đã đạt linh kiến Bốn tôn Hevajra và được đức Kim Cang Đà Kì Ni (Vajradākini) ban cho lời tiên tri. Đức Atisa nhận mật danh Trí Mật Kim Cang (Jñānaguhyavajra). Từ đó đến năm 29 tuổi, đức Atisa tu pháp Kim Cang thừa cùng nhiều bậc đạo sư chứng ngộ cao, thông đạt kinh văn giáo truyền. Mỗi khi đức Atisa chợt nghĩ rằng mình viên thông mật chú, chư Đà Kì Ni hiện vào trong giấc mơ, chỉ cho nhiều tập mật chú mà Ngài chưa từng thấy qua, khiến tâm kiêu mạn của Ngài tan biến.

Sau đó, nhiều đạo sư và Bốn tôn của Ngài, hoặc là trực tiếp, hoặc qua giấc mơ, nói với Ngài rằng nếu xuất gia thì chánh pháp sẽ vô cùng hưng thịnh, đông đảo chúng sinh được lợi ích lớn lao. Nghe theo lời thúc dục ấy, đức Atisa thọ giới xuất gia, do đấng đại hộ trì giới hạnh Śīlarakṣita, trưởng lão dòng truyền thừa Mahāsaṃghika, đặt đại định như lý trong gia hạnh đạo, chủ trì truyền giới và ban cho pháp hiệu Cát Tường Nhiên Đăng Trí (Śrī Dīpaṃkarajñāna).

Từ đó đến năm 31 tuổi, Ngài học tam tạng kinh điển hai hệ dưới và trên của nội điển lý thừa, đặc biệt là bộ Đại tì bà sa luận [Mahāvibhāṣā] Ngài đã học hết 12 năm cùng sư phụ Dharmarakṣita tại Odantapuri. Nhờ uyên thâm kinh điển của cả bốn tông phái gốc, Ngài nắm vững không rối loạn từng chi tiết tỉ mỉ về điều cần lấy cần bỏ theo mọi tông phái, ví dụ như giới luật về việc nhận phẩm bố thí.

Thứ hai [**cách Ngài đạt thiện đức của chân thành tột giáo chứng**]: Vì nói chung hết thầy giáo truyền của đức Thế tôn đều nằm trong tam tạng kinh điển, vì vậy giáo chứng cũng thuộc về ba môn học Giới Định Tuệ trân quý.

Nói về Giới, kinh luận đều tán dương đây chính là nền tảng của mọi thiện đức khác, ví dụ như Định và Tuệ, vì vậy trước tiên cần phải đạt thiện đức giáo chứng về Giới. Bộ giới thứ nhất trong ba bộ giới—**giới biệt giải thoát**,—đức Atisa giữ như thế nào? Thọ cụ túc giới rồi, Ngài giữ giới như trâu núi giữ đuôi: lông đuôi vướng vào cây, thấy thợ săn đuổi giết, trâu thà mất mạng chứ một sợi lông đuôi cũng giữ không lìa. Tương tự như vậy, đức Atisa từng nhánh nhỏ chi li của nền tảng giới pháp dù mất mạng cũng giữ không bỏ, hướng chỉ nền tảng lớn của giới pháp đã thọ. Vì vậy mà gọi Ngài là bậc trưởng lão hộ trì giới hạnh vĩ đại.

Nói về **giới Bồ tát**, Ngài trải qua một thời gian dài luyện tâm bồ đề, lấy đại từ đại bi làm gốc, đặc biệt là theo đức Serlingpa luyện tâm theo dòng giáo pháp tối hảo từ đức Di lạc và đức Văn Thù truyền qua cho đức Vô Trước và đức Tịch Thiên, nhờ đó Tâm Bồ đề quý người khác hơn chính bản thân khởi sinh trong tim. Bồ đề tâm nguyện này dẫn đến bồ đề tâm hành, phát thệ tu hạnh bồ tát rộng lớn rồi Ngài hành trì giới pháp, nhờ việc lành này Ngài không từng phạm giới hạnh bồ tát.

Nói về **giới kim cang**: vì có được đại định thấy thân mình là bốn tôn của giai đoạn khởi hiện và ý kim cang của giai đoạn viên thành, Ngài trở thành thành bậc thượng thủ trong hàng hành giả, và đặc biệt là ngài luôn giữ gìn mật thệ đúng cách, không bao giờ phá phạm.

Đức Atiśa can đảm phát thệ thọ ba bộ giới, không những vậy, thọ rồi Ngài còn giữ giới đúng như thệ nguyện, không để giới luật bị phá phạm. Vạn nhất có phạm, dù chỉ mảy may, Ngài cũng mau chóng thực hiện những pháp sám cần thiết để vãng hồi giới ấy.

Pháp tu **Định** của Ngài có hai: nói về mặt thông thường, Ngài đạt tâm nhu nhuyễn của định chỉ (xa-ma-ta); nói về mặt phi thường, Ngài đạt tâm cực kỳ an định của giai đoạn khởi hiện. Thêm vào đó, trong thời gian 3 năm, cũng có thể là 6 năm, ngài hành trì trí hạnh du già.

Pháp tu **Tuệ** của Ngài, nói về mặt thông thường, Ngài đạt chánh định tỳ bát xá na chỉ quán hợp nhất; nói về mặt phi thường, ngài đạt chánh định siêu việt của giai đoạn viên thành.

Việc Ngài làm cho chánh pháp có hai: phụng sự chánh pháp tại Ấn Độ và phụng sự chánh pháp tại Tây Tạng.

Thứ nhất [**Cách Ngài phụng sự chánh pháp tại Ấn độ**]: Tại điện Đại Giác Ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng, ngài đã ba lần dùng chánh pháp đánh bại luận sư ngoại đạo, nhờ đó giữ được Phật pháp. Với người trong đạo, ngài quét sạch mọi cấu nhiễm đến từ sự không biết, hay biết mà biết sai, hay là nghi hoặc đối với các hệ giáo pháp trên dưới, nhờ đó hoằng dương chánh pháp. Vì vậy mà tất cả mọi tông phái đều kính Ngài như hạt ngọc vương đỉnh không phân bộ phái.

Tại Tây Tạng: có hai chú cháu Lha Lama lần lượt gửi sang Ấn Độ dịch giả Gyatsön Seng rồi dịch giả Nagtso Tsültrim Gyalwa, bỏ công sức lớn lao nhiều lần thỉnh cầu chánh pháp, nên đến đời Vua Jangchub Ö, đức Atiśa đi sang vùng Thượng Ngari, nhận lời thỉnh cầu làm sạch giáo pháp. viết ra bộ *Luận Đền Soi Đường Giác Ngộ (Bồ Đề Đạo Đẳng Luận)* cùng các tác phẩm khác, thu gọn mọi điểm trọng yếu của hiển pháp và mật pháp thành một đường tu có trình tự. Ngài nán lại 3 năm ở Ngari, 9 năm ở Nyetang, 5 năm ở nơi khác vùng U Tsang, dạy cho người hữu duyên tất cả kinh điển và khẩu truyền của hiển pháp và mật pháp không có thiếu sót, tông môn nào đã tàn thì làm cho sống dậy, tông môn nào còn lại chút ít thì làm cho tăng trưởng, vết bẩn của tà kiến thì khéo làm cho sạch, giúp cho chánh pháp lìa xa mọi cấu nhiễm.

Để viết một bài pháp minh giải ý thật của Phật, cần phải có ba nhân lành như sau: 1. thông đạt năm lãnh vực kiến thức (ngũ minh); 2. thọ nhận lời khai thị hành trì về nội dung tinh yếu xuất phát từ bậc Chánh Đẳng Chánh Giác qua một dòng truyền thừa thù thắng không gián đoạn; 3. diện kiến đấng Bổn tôn, được Bổn tôn trực tiếp cho phép nói pháp. Chỉ cần có được một trong ba nhân lành ấy là có thể tác luận, nếu đủ được cả ba lại càng lớn lao thù thắng. Ba nhân lành ấy, đại đạo sư Atiśa có đủ cả.

Về việc Ngài được chư Bổn tôn hộ trì, sách *Tán Dương* nói như sau:

Hĩ-Kim-Cang cát tường (Hevajra) //
Mật Thệ Trang Nghiêm Vương (Samayāvyūharāja)//
Thế Tự Tại Đại Hùng (Avalokiteśvara)//
Tôn Phật mẫu Tara cùng chư Bổn tôn khác //
Ngài đều được diện kiến, và nhận lời hứa khả //
Trong mộng hay trực tiếp //
Diệu pháp rộng và sâu //
Ngài luôn được nghe thấy. //

Đức Atiśa thọ nhận và nắm giữ rất nhiều dòng truyền thừa đến từ cả hai cỗ xe phổ thông thừa và đại thừa. Trong đại thừa, Ngài có hai cỗ xe ba-la-mật thừa và mật chú thừa. Trong ba-la-mật thừa, Ngài có hai dòng tri kiến và thiện hạnh. Trong thiện hạnh, Ngài có cả hai dòng pháp, từ đức Di lạc và từ đức Văn thù, vậy là có ba dòng [ba-la-mật thừa]. Mật chú Ngài cũng thọ năm dòng truyền thừa, cùng các

dòng truyền thừa khác như dòng hệ tri kiến, dòng gia trì, dòng các loại khai thị, vân vân.

Nói về chư đạo sư trực tiếp truyền pháp cho Ngài, sách *Tán Dương* nói như sau:

Trong số các đạo sư / mà Ngài luôn nương dựa://
Có đức Bảo tích tịnh (Śāntipa – Ratnākaraśānti) //
Cùng với đức Pháp Xứng (Serlingpa – Suvarṇadvīpa), //
Có đức Quang Bồ Đề (Bhadrabodhi),//
và đức Trí Cát Tường (Jñānaśrī-), //
Rất nhiều bậc đạo sư / đã đạt đại thành tựu,//
Đặc biệt là hai dòng / khai thị quảng và thâm //
Từ Long Thọ truyền xuống //
Từng đời không gián đoạn, //
Ngài là người nắm giữ.

Đức Atisa nổi tiếng có 12 hai vị sư phụ đã đạt đại thành tựu, cùng nhiều vị sư phụ khác. Việc ngài thông đạt ngũ thông trên đây đã nhắc đến. Do vậy mà nói đức Atisa có đủ khả năng nói đúng ý thật của Phật.

Với bậc Thầy như vậy, đệ tử ở Ấn Độ, Kashmir, Oḍḍiyāna, Nepal và Tây tạng số lượng nhiều không thể tưởng, tuy vậy đại đệ tử vẫn là bốn vị hiền thánh Ấn Độ, trí tuệ ngang bằng với sư phụ: Bitopa, Dharmākaramati, Madhyasimha và Kṣitigarbha. Cũng có nơi nói có đức Mitraguhya là đại đệ tử thứ 5. Ở Ngari có hai đại dịch giả Rinchen Zangpo và Nagtso, cùng với Lhalama Jangchub Ö. Ở tỉnh Tsang có Gargewa và Gokugpa Lhaytsay. Ở Lodrag có Chagpa Trichog và Gewa Kyong. Ở Kham có Naljorpa Chenpo, Gönpawa, Sherab Dorjé, and Chadar Tönpa. Rồi ở miền Trung thổ Tây tạng có ba vị Khu, Ngog, và Drom. Trong số chư vị còn có đức Dromtönpa Gyalwa Jungné, là người được đức Tara tiên tri, bậc tổ sư vĩ đại nắm giữ dòng truyền thừa và tiếp nối thiện hạnh hồng pháp của đức Atisa.

Ở đây chỉ vài lời ngắn gọn về sự vĩ đại của tác giả. Cần tìm hiểu rộng hơn nhờ dựa vào các bộ sách nói về cuộc đời siêu việt của ngài.

[Chương1, Hết Phần 1. Nói về tác giả]

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 2

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

Nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng;

2 - TÁC PHẨM

Hai [**Nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng**]: nói về Pháp, chánh văn của luận giải này là bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ (Bồ Đề Đạo Đẳng luận)*

Mặc dù đức Atiśa đã viết rất nhiều luận giải, tuy nhiên, rõ ràng trọn vẹn nhất, như là cái gốc, chính là *Ngọn Đèn* này. Tất cả tinh yếu của hiền và mật đều được thu gọn nơi đây, bài pháp này bao gồm trọn vẹn đường tu giác ngộ. Lại chủ yếu trình bày cách thuần tâm theo trình tự từng bước một, nên rất dễ tu. Với lời khai thị trang nghiêm của hai bậc đại sư thâm chứng hai dòng [quảng thâm] của Đại thừa, pháp này thắng diệu nhất trong tất cả các pháp.

Chánh văn luận giải này có 4 sự vĩ đại.

Một, vĩ đại vì giúp ta hiểu được rằng tất cả giáo pháp Phật dạy đều không mâu thuẫn.

Toàn bộ giáo pháp Phật dạy đều là đường tu thành Phật cho cùng một người, có những pháp là đường tu chính, có những pháp là đường tu phụ.

Điều mà bồ tát nào cũng đều mong mỏi đó là thành tựu lợi ích cho toàn cõi thế gian. Để có khả năng hộ trì người tu thuộc ba loại căn cơ, mỗi loại căn cơ cần tu pháp nào, bồ tát đều phải tu pháp ấy. Chính vì vậy đức Di lặc Từ Thị dạy rằng chứng biết đường tu của ba cỗ xe là phương tiện giúp bồ tát thực hiện nguyện ước.

Đường tu Đại thừa có phần chung và phần riêng. Phần chung xuất phát từ hệ kinh tiểu thừa—ngoại trừ những pháp tu liên quan đến tâm cầu giải thoát cá nhân, không thuộc lãnh vực chung,

Ngoài ra, vì quả Phật chánh đẳng giác không phải chỉ cần diệt bỏ một vài lỗi lầm chọn lọc, thực hiện một vài thiện đức chọn lọc, mà cần tận diệt tất cả mọi lỗi lầm, thành tựu tất cả mọi thiện đức. Đại thừa làm được điều ấy, tận diệt mọi lỗi lầm, phát khởi mọi thiện đức, nên mọi khía cạnh của diệt và đạo của tất cả mọi cỗ xe khác, Đại thừa cũng đều có.

Vì lý do ấy, Đại thừa, đường tu Thành Phật, bao gồm tất cả lời Phật dạy. Không có lời dạy nào của Phật là không để diệt một vài loại lỗi lầm hay để phát khởi một vài loại thiện đức, và tất cả không phải là không có trong Đại thừa.

Nếu nghĩ rằng “điều này chỉ đúng cho ba la mật thừa, không đúng cho người bước vào Kim cang thừa,” phải nên biết rằng pháp tu Ba la mật thừa, như là vô lượng phân loại minh giải về hạnh thí

v.v..., mặc dù không giống Kim cang thừa, nhưng phát tâm bồ đề là nền tảng của thiện hạnh và đường tu sáu hạnh ba la mật dạng thô thì như nhau, là đường tu chung. Kinh *Kim Cương Đỉnh* dạy rằng:

Dù vì dưỡng mạng sống,
Không bỏ bồ đề tâm.

Và

Sáu hạnh ba-la-mật,
Không bao giờ được bỏ.

Nhiều mật điển khác cũng nói như vậy. Vô số nghi thức mạn đà la chân chính thuộc mật tông tối thượng du già nói rằng hai bộ giới chung và riêng đều cần thiết. Giới chung nói ở đây chính là giới Bồ tát. Đức Dromtonpa thường nói: “Thầy tôi biết cách khiến Phật Pháp bằng cả bốn góc.” Lời này đáng để suy nghiệm sâu xa.

Hai, vĩ đại vì nhờ đó thấy được hết thầy giáo pháp Phật dạy đều là lời khai thị hành trì.

Có người cho rằng kinh luận chỉ giải thích về lý thuyết, không phải để tu, nói rằng ý nghĩa tinh túy của pháp hành đến từ lời khai thị trực tiếp, không có trong kinh luận, thậm chí còn cho rằng Phật Pháp có hai phần riêng biệt, giải thích và thành tựu, nằm ở hai nơi khác nhau. Nghĩ như vậy sẽ tạo chướng ngại không thể khởi tín tâm sâu xa nơi kinh điển mật điển vô cấu và nơi luận giải nói rõ ý thật của Phật.

Cần ý thức rằng nghiệp từ bỏ Phật pháp vương phải là vì thái độ xem thường kinh luận, cho rằng kinh luận chỉ là đại cương của trí tuệ bên ngoài, không nói về ý nghĩa bên trong. Vì lý do này, người cầu giải thoát phải thấy chính kinh luận là lời khai thị tối thượng không sai lầm. Tuy vậy, cũng có người vì kém trí đại loại nên không thể dựa vào lời khai thị từ kinh luận mà đạt được niềm xác quyết. Vì vậy phải có cho được niềm tin xác quyết nơi kinh luận, nghĩ rằng “tôi sẽ đạt niềm xác quyết nơi kinh luận bằng cách dựa vào lời khai thị hành trì tối thượng này,” chứ đừng nghĩ rằng kinh luận không bao gồm nội dung tinh yếu vì chỉ trình bày đại cương của hiểu biết bên ngoài, còn lời khai thị hành trì cao hơn vì bao gồm ý nghĩa bên trong.

Hiểu được một vài quyển kinh nhỏ như bàn tay thì không thể gọi là thông đạt chánh pháp. Thông đạt chánh pháp phải là người hiểu được rằng mọi quyển kinh đều là lời khai thị hành trì.

Đức Gompa Rinchen Lama, đệ tử của đức Atisa, nói rằng: “Trong một thời công phu, tôi đã theo lời dạy của Thầy Atisa nghiền hết thân khẩu và ý thành bụi mông, nhờ đó hiểu được rằng mọi kinh luận đều là lời khai thị hành trì.”

Như đức Dromtönpa đã nói:

Học Phật pháp cho nhiều rồi lại cảm thấy là pháp hành cần phải tìm ở nơi khác, thật quá sai.

Tương tự như vậy, học Phật pháp thật lâu thật nhiều vẫn không biết cách hành trì, vẫn thấy rằng muốn tu phải tìm ở chỗ khác, đó là vương lỗi như đã nói ở trên. Cũng như trong *A Tì Đạt Ma Câu Xá*

Luận có nói:

Chánh Pháp Phật dạy thực chất có hai, giáo truyền và giáo chứng.

Theo đó, ngoài giáo truyền và giáo chứng ra, không có giáo pháp nào khác. Giáo truyền là phương pháp hành trì Phật pháp và cách thành tựu chứng ngộ, còn giáo chứng là thành tựu chứng ngộ ấy. Theo phương pháp tu nào thì thành tựu pháp tu nấy, vậy giữa giáo truyền và giáo chứng có mối tương quan nhân quả. Ví dụ như khi đưa ngựa, trước tiên cần dạy cho ngựa quen với trường đua, rồi cho đua ở nơi tương tự. Nếu như dạy một đường, đua một nẻo, chẳng phải đáng cười lắm sao. Tu chứng cũng vậy, đầu thế nào vẫn và tư một đường, rồi tu chứng một nẻo.

Trình Tự tu Thiền cũng nói lời tương tự:

Bất cứ những gì văn tuệ và tư tuệ chúng biết, tu tuệ cũng phải chúng biết, ngoài ra không có gì khác, cũng giống như chỉ cho ngựa đua ở đâu thì ngựa sẽ đua ở đó.

Vậy giáo pháp này tóm lược hết thấy những điểm tinh yếu có trong kinh luận, từ bước nương dựa đạo sư cho đến pháp tu chỉ quán, nơi nào cần thiền chỉ phải áp dụng thiền chỉ, nơi nào cần thiền quán phải quán bằng tuệ quán, hết thấy đều được thu gọn lại theo trình tự của pháp hành.

Nhờ được dẫn dắt như vậy nên trọn giáo pháp hiện thành lời khai thị hành trì, từ đó khởi được niềm xác quyết rằng đây chính là lời khai thị hành trì tối thắng, dứt hẳn khái niệm sai lầm cho rằng đây chỉ là kiến thức suông, không phải là để hành trì.

Ba, vĩ đại vì giúp cho dễ dàng thấy được ý thật của Phật

Mặc dù kinh và luận hướng dẫn không đâu bằng, tuy vậy, người mới tu ít học nếu không dựa vào lời trực chỉ khai thị thắng diệu thì ý thật của kinh luận dù truy tìm vẫn không thể tìm thấy, dù có tìm thấy được chẳng nữa, cũng phải mất rất nhiều thời gian công sức.

Nếu dựa vào lời khai thị của đạo sư thì dễ ngộ hơn nhiều.

Bốn, vĩ đại vì đại ác hạnh tự dứt

Kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*, phẩm Người Chân Thật giải thích như sau: “nếu vì không hiểu được rằng tất cả lời Phật dạy đều là phương tiện, hoặc là trực tiếp, hoặc là gián tiếp, dẫn dắt người tu đến với quả vị Phật. Vì không hiểu như vậy, nên khởi ý nghĩ cho rằng lời dạy của Phật, có lời giúp đạt Phật quả, có lời gây chướng ngại, rồi phân biệt lời Phật có tốt có xấu, có đúng, có sai, phân biệt Đại thừa và Tiểu thừa, cho rằng bỏ tất cả chỉ cần tu pháp này, không cần tu pháp kia, giữ ý nghĩ sai lầm như vậy chính là gieo nghiệp từ bỏ chánh pháp.

Kinh Nhiếp Nghiên nói rằng chướng nghiệp từ bỏ chánh pháp vi tế đến nỗi rất khó mà nhận diện.

Nói về hậu quả lớn lao cực kỳ của sự từ bỏ chánh pháp, kinh *Chánh Định Vương* dạy như sau:

Ví như có ai / trong cõi Diêm-phù
Có bao Bảo Tháp / đều phá tan cả
Nhưng nghiệp của người / từ bỏ Khế Kinh,

So với người trước / quá hơn rất xa

Ví như có ai / giết A La Hán

Số lượng nhiều như / số cát sông Hằng

Nhưng nghiệp của người / từ bỏ Khế Kinh,

So với người trước / quá hơn rất xa.

Mặc dù nghiệp từ bỏ chánh pháp có nhiều loại, nhưng đáng nói nhất vẫn là những gì vừa giải thích trên đây. Vì vậy cần nỗ lực để thôi đi. Nói vậy có nghĩa là chỉ cần đơn giản tin tưởng xác quyết nơi những gì nói ở trên là sẽ quét được cả, nhờ vậy ác hạnh sẽ tự dứt.

Có thể tìm cầu niềm xác quyết này bằng cách học thật nhiều Phẩm Người Chân Thật cũng như *Kinh Pháp Hoa*. Những cách khiến từ bỏ chánh pháp khác, cần phải học từ *Kinh Nhiếp Nghiê*.

[Hết Phần 2, nói về Tác Giả]

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 3

Tác giả: Lama Tsongkhapa

Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

3 - GIẢNG & NGHE PHÁP

Thứ ba [***Giáo pháp với hai sự vĩ đại như vậy phải nên giảng và nghe như thế nào***] có ba điểm: cách nghe, cách giảng, và cách hoàn tất buổi thuyết pháp nói chung.

Điểm thứ nhất [**Cách nghe pháp**] có 3 phần: chiêm nghiệm về lợi ích nghe Pháp, khởi lòng tôn kính chánh pháp và người thuyết pháp, và nội dung chính của cách nghe pháp.

Một [**Nhớ nghĩ đến lợi ích nghe Pháp**]: trong phẩm “Nghe” [Udana-varga, *Kinh Xuất Diệu (Pháp cú Bắc tông)*, phẩm 23] nói rằng:

Nhờ nghe Pháp hiểu được vạn pháp;
Nhờ nghe Pháp ngưng không làm ác;
Nhờ nghe Pháp, bỏ việc tào tạp;
Nhờ nghe Pháp thành tựu niết bàn

Dựa vào sự nghe, từ từ sẽ hiểu ra những điều cần lấy, cần bỏ. Từ sự hiểu này mà giữ giới không làm điều ác. Từ đó biết quay đầu với những việc làm tào tạp vô nghĩa, tâm nhờ vậy có được định, tùy ý an trú nơi thiện pháp. Rồi nhờ tu Tuệ chứng vô ngã, cùm gông gốc rễ của sinh tử luân hồi sẽ bị phá, nhờ đó đạt quả giải thoát.

Bốn Sanh Man Kinh cũng nói như sau:

Ai người nghe pháp / sẽ đầy tin tưởng
Tâm sẽ an định / vui với pháp lành
Tuệ sẽ phát sinh / vô minh tan biến
Cắt thịt mình mua / cũng đáng lăm thay.

Nghe Pháp là đèn / quét sạch vô minh
Là tài sản không cướp nào cướp nổi
Là vũ khí diệt / kẻ thù mê muội
Là bạn tối hảo / dạy cách tu đúng.

Là bạn chí thiết / bất kể giàu nghèo
Là thuốc vô hại / trị mọi khổ bệnh
Là đội nhuệ quân / diệt lỗi đại ác
Danh vọng, vinh quang, / tài sản tối thượng
Là quà quý nhất / khi gặp quý nhân
Ở giữa đám đông / đẹp lòng kẻ trí

Lại nói rằng:

Nghe rồi dẫn thân / vào trong pháp hành / lấy làm tinh tú
Thành quách sinh tử / thoát chẳng khó gì.

Thường xuyên nhớ nghĩ đến lợi ích của sự nghe pháp để từ tận đáy lòng phát khởi tín tâm.

Thứ hai [**Khởi tâm tôn kính pháp và người thuyết pháp**]: *Kinh Địa Tạng* nói rằng:

Chuyên chú nghe bằng / niềm tin tôn kính
Đừng nên chỉ trích / cũng đừng khinh rẻ
Pháp sư giảng pháp, / phụng sự cúng dường,

Thấy người ấy chẳng / khác gì Như lai.

Theo đó, hãy xem người thuyết pháp giống như đức Phật, lập tòa sư tử cung kính phụng sự, từ bỏ lòng bất kính. *Kinh Bồ Tát Địa* nói như sau: “Đối với Phật pháp và người nói pháp, hãy đừng kiêu mạn, đừng khinh thường, phải nên tôn kính.” *Kinh Bốn Sanh Man* nói như sau:

Ngồi vào chỗ thấp nhất, / tòa hào quang giới hạnh,
Nhìn bằng đôi mắt vui, / uống lời chữ cam lồ.
Nhất tâm cung kính lạy / với tấm lòng sạch trong
Chí thành lắng nghe pháp / như bệnh nghe y sĩ.

Thứ ba [**Nội dung chính về cách nghe**] có hai phần: Bỏ 3 lỗi của bình chứa và dựa vào 6 tư duy

Một [**Bỏ 3 lỗi của bình chứa**]: Nếu đồ chứa úp ngược, hoặc ngửa lên nhưng dơ bẩn, hoặc sạch sẽ nhưng lũng đáy, thì dù chư thiên có tạo nên một loại mưa chỉ để rót vào đó, mưa vẫn không thể vào được. Cho dù có vào được cũng, sẽ bị chất bẩn trong bình làm dơ. Cho dù không bị làm dơ, cũng không giữ được gì, sẽ bị rò rỉ hết. Tương tự như vậy, nếu ngồi ở chỗ có người thuyết pháp nhưng không nghe rõ, hoặc có nghe nhưng vì phiền não tác động nên nghe sai, hoặc dù không vướng hai lỗi trên nhưng nghe rồi không ôn lại nên quên mất, cần xa rời những lỗi lầm đại loại.

Thuốc đối trị của ba lỗi này, kệ kinh nói rõ: “nghe rõ, nhất tâm, và ghi nhớ.” *Kinh Bồ Tát Địa* còn nói rằng phải nghe với lòng khát khao muốn biết tất cả, chuyên tâm, cẩn trọng, khiêm cung và tư duy bằng trọn sự chuyên chú.

Thứ hai [**Dựa vào sáu cái thấy**] có 6 điểm: [1] nghiệm thấy bản thân mình giống như người bệnh; [2] nghiệm thấy người nói chánh pháp giống như y sĩ; [3] thấy giáo giới là thuốc; [4] thấy dụng công tu tập là chữa bệnh; [5] nghiệm thấy Như Lai là bậc siêu việt; [6] cầu mong chánh pháp trường tồn.

Một [**Nghiệm thấy bản thân mình giống như người bệnh**]: *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* nói rằng

Bệnh nhỏ đã phải
Nghe lời thầy thuốc
Hướng chi trăm vạn trọng bệnh trăm kha
Như tham sân si tác hại tươi bời

Như nói ở đây, vì bị phiền não như là lòng tham tác hại mà phải chịu bệnh khổ trăm kha lâu dài rất khó chữa. Vì vậy trước tiên cần phải nhận diện được điều này. Đức Karmapa nói như sau:

“Dựa vào sự biết không đúng với thực tại mà tu thì sẽ đi sai hướng. Chúng ta là những người vướng bệnh tam độc kinh niên vô cùng nghiêm trọng, nhưng đối với bệnh của chính mình lại không hay không biết.”

Thứ hai [**Nghiệm thấy người nói chánh pháp giống như y sĩ**]: Ví dụ đồ bệnh trăm trọng thì tìm y sĩ chữa bệnh, tìm được mừng vui vô kể, dạn gì làm nấy, kính trọng rất mực. Tương tự như vậy, truy tìm thiện tri thức nói Pháp, tìm được rồi làm hết tất cả những gì Thầy bảo làm, trang nghiêm không thấy đó là gánh nặng, cung kính phụng sự cúng dường.

Thứ ba [**Thấy giáo giới là thuốc**], thuốc y sĩ pha cho, người bệnh trân quý vô cùng. Tương tự như vậy, lời khai thị và giáo giới mà Pháp sư ban cho, phải xem đó là điều quan trọng bậc nhất, nỗ lực trân

quí giữ gìn không để phí bỏ trong quên lãng.

Thứ tư [**Thấy dụng công tu là chữa bệnh**], y sĩ cho thuốc, không uống thì không thể hết bệnh, hiểu vậy nên người bệnh chịu khó uống thuốc. Tương tự như vậy, Pháp sư cho Pháp, không tu thì không thể hết tham hay sân v.v..., hiểu vậy hãy nên dốc sức hành trì, đừng phí công đếm số phân loại chữ nghĩa rồi không tu.

Nói cho ngay, người mắc bệnh hủi rụng cả tay chân thì uống một hai thang thuốc không thay đổi được gì. Tương tự như vậy, chúng ta từ vô thủy sinh tử đã vướng căn bệnh phiền não vô cùng dữ dội, đối với chánh pháp không thể chỉ tu một hai lần mà khỏi, cần vận dụng diệu quán sát trí để mà xét, kiên trì như dòng nước chảy, như *Sám Tán* nói:

Phải nói rằng tâm này luôn mê muội
Đã từ lâu nuôi dưỡng chứng bệnh này.
Người bệnh hủi, chân tay đều đã rụng,
Thuốc vài thang, thử hỏi ích gì đâu.

Vì vậy thấy được chính mình là người bệnh là điều rất quan trọng. Có được sự thấy này thì những sự thấy khác cũng sẽ đến. Còn nếu như chỉ là lời nói đầu môi thì sẽ biến thành kẻ nghe suông, không thể vì muốn dẹp phiền não mà hành trì chân nghĩa của chánh pháp. *Kinh Chánh Định Vương* nói rằng: như người tìm y sĩ rồi bỏ công sức chỉ để lấy toa thuốc, còn thuốc thì lại không uống, làm như vậy bệnh không thể nào hết. Kinh ấy còn nói:

Chánh Pháp tôi đã giảng,
Bạn nghe rồi không tu.
Người bệnh ôm túi thuốc,
Bệnh chẳng thể nào lành.

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận nói rằng:

Những lời nói đây cần phải thực hành
Nói suông thì chẳng lợi ích gì đâu
Người bệnh nếu như chỉ đọc toa thuốc
Bệnh làm sao dứt?

Vậy phải có cái tâm thấy rằng dụng công với pháp hành là chữa bệnh.

Chữ “dụng công” nói ở đây có nghĩa là làm theo lời Thầy dạy về những gì cần làm, cần bỏ.

Muốn thực hành, cần phải biết. Muốn biết, cần phải nghe. Nghe là để biết, biết là để tu. Quan trọng nhất là nghe rồi tùy sức mà làm theo, bằng không đến lúc lâm chung sẽ cảm thấy hối tiếc với những gì mình đã không làm, sẽ thấy mình giống như người chỉ biết xem người khác trình diễn, hay giống kẻ thèm ngọt lại đi ăn vỏ mía.

Kinh Khuyến Đại Nguyện nói rằng:

Việc tu đã lỡ / giờ biết làm sao

Kẻ ấu trĩ này / chết trong sâu não
Không đạt thâm sâu / khổ đau phải chịu
Đó cũng chỉ vì / ưa thích nói suông.

Lại nói:

Như người ngồi giữa / đám đông xem hát
Khoe khoang tài năng / của anh hùng khác
Bản thân pháp hành / dụng công không đủ
Đó cũng chỉ vì / ưa thích nói suông.

Lại nói:

Ở trong vỏ mía / nào có gì đâu
Thứ làm ngon miệng / nằm ở trong ruột
Người nhai vỏ mía / mật ngọt phía trong
Thơm ngon thế nào / làm sao nếm được

Và rằng:

Nói suông cũng tựa / như là vỏ mía
Tư duy ý nghĩa / chính là ruột ngon
Đã vậy thì thôi / bỏ lời nói suông
Tâm không phóng dật, / tư duy ý nghĩa.

Thứ năm [**nghiệm thấy Như Lai là bậc siêu việt**], nhớ rằng sư phụ giảng pháp là Phật, nhờ đó khởi tâm tôn kính.

Thứ sáu [**mong chánh pháp trường tồn**], nghĩ rằng mong sao nhờ nghe Pháp này mà chánh pháp Phật dạy được trường tồn trên cõi thế.

Ngoài ra, khi thuyết pháp hay nghe pháp, nếu như pháp thuyết một đàng tâm để một nẻo, thì dù có là pháp gì cũng đều vô tác dụng. Phải nghe như thế nào để tâm có được sự vững vàng xác quyết. Lấy ví dụ, muốn biết trên mặt mình có dính bụi hay bùn hay thứ gì dơ hay không thì soi gương, thấy có gì dơ thì chùi đi. Nghe pháp cũng vậy, những việc làm sai trái của chính mình như tham sân v.v... cũng sẽ hiện ra trên tấm gương chánh pháp. Khi ấy giật mình: “tâm tôi bây giờ biến thành thế này,” cảm thấy nhức nhối trong tim, nhờ vậy bắt đầu quét bỏ lỗi lầm, thành tựu thiện đức, cứ làm như thế thì nhất định là theo thuận với chánh pháp.

Kính *Bốn Sanh Man* nói rằng:

Nhìn thấy bộ dạng / ác hạnh của mình
Hiện lên rõ ràng / trên tấm gương Pháp
Tâm tôi nhức nhối / dày vò hối hận
Nay xin hướng trọn / về nơi chánh Pháp

Đó là lời của con trai của Sudasa nói với Bồ tát Candrar để thỉnh pháp. Biết tâm ấy đủ sức đương cơ chánh pháp, nên Bồ tát nói pháp cho nghe.

Tóm lại, hãy suy nghĩ như vậy: “vì lợi ích của khắp cả chúng sinh, tôi phải đạt quả vị Phật. Để đạt quả vị Phật, cần tập luyện nhân thành Phật. Để tập luyện nhân thành Phật, cần nghe Pháp là việc hiển nhiên. Vì vậy tôi phải nghe Pháp.” Hãy phát tâm bồ đề, nhớ lợi ích nghe Pháp, giữ lòng hoan hỷ, buông bỏ các loại lỗi lầm của bình chứa để mà lắng nghe.

Điểm thứ hai [**Cách giảng pháp**] có bốn phần: nhớ nghĩ đến lợi ích giảng pháp; cung kính phụng sự chánh pháp và người nói chánh pháp; giảng pháp với tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài như thế nào; phân biệt người nào mình có thể nói pháp cho, người nào không thể.

Thứ nhất [**Nhớ nghĩ đến lợi ích giảng pháp**]: *Câu Xá Luận* nói như sau:

San sẻ chánh pháp,
Không vướng nhiễm tâm,
Giảng dạy thuận theo
Kinh luận chân chính.

Luận giải *Câu Xá Luận* nói rằng:

“Do đó người nào giảng sai về chánh pháp, để tâm vướng phiền não, nói pháp vì cầu lợi cầu danh, muốn được người tôn kính, người ấy sẽ vì vậy mà hao tổn công đức lớn.”

Động cơ thanh tịnh của người nói Pháp là điều quan trọng bậc nhất. Như Đức Ngargompa từng nói: “tôi nếu chưa thiện quán về vô thường thì chưa thuyết pháp,” vậy xét lại động cơ của chính mình trước khi thuyết pháp là điều tối quan trọng.

Kinh Khuyến Thỉnh Đại Nguyên có nói về hai mươi lợi ích, thuộc hai thể loại, đến từ sự san sẻ thí pháp không vì tiền của lợi danh. *Bạo Ác Sở Vấn Kinh* cũng nói như sau: công đức của cư sĩ bố thí số lượng tài vật nhiều vô kể vẫn không thể sánh với công đức của người xuất gia cho pháp dù chỉ một câu.

Thứ hai [**Cung kính phụng sự chánh pháp và người nói chánh pháp**]: Khi giảng về *Phật Mẫu*, đức Phật Bồ sư tự tay sửa tọa cụ. Chánh pháp này đến như chư Phật còn hết lòng tôn kính phụng sự, vậy đối với chánh pháp và đối với đấng Bồ sư [Thích Ca Mâu Ni Phật] từ bi cho pháp, hãy luôn ghi nhớ ơn nặng, giữ lòng tôn kính.

Thứ ba [**Giảng pháp với tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài như thế nào**] có hai: Tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài

Một [**Tâm bên trong**]. *Trí Hải Vấn Kinh* có nói về 5 sự thấy: thấy mình là y sĩ; thấy người nghe là bệnh nhân; thấy Như Lai là bậc siêu phàm; nguyện chánh pháp trường tồn; tu từ tâm với thính chúng. Còn cái tâm ganh ghen sợ người hơn mình, cái tâm giải đãi, biếng lười, hay là chán mệt khi phải giảng đi giảng lại nhiều lần, khoe bản thân, bới lỗi người, dấu kinh sách không muốn cho mượn, lo toan y áo vật chất, những cái tâm như vậy hãy bỏ đi, nghĩ rằng: “nói pháp là vì để bản thân và người khác đạt Phật quả, công đức ấy là chính là nguồn vui của mình.”

Hai [**Biểu hiện bên ngoài**]. Tắm rửa khoác y áo sạch sẽ, ngồi vào tọa cụ trên pháp tòa đặt ở một nơi sạch sẽ dễ ưa, tụng chú trừ tà ma, trong phạm vi một trăm do tuần (hơn 7000km) không có loài ác ma

ác thần nào có thể đến, cho dù có đến đi chẳng nữa, cũng không có khả năng tạo chương ngại, *Kinh Trí Hải Vấn Kinh* nói vậy.

Thứ tư [**Phân biệt ai là người có thể nói Pháp cho, ai không thể**], *Giới Luật Kinh* nói rằng “Không ai hỏi thì đừng làm.” Nói vậy, nếu không ai thỉnh pháp thì đừng giảng pháp. Có người thỉnh cũng phải xét xem người ấy có phải là bình chứa thích hợp hay không. Nhưng nếu có ai là bình chứa thích hợp thì dù không thỉnh pháp vẫn có thể cho, như *Kinh Chánh Định Vương* có nói. Những hạnh khác đều được nói trong *Giới Luật Kinh*.

Điểm thứ ba [Cách hoàn tất buổi thuyết pháp nói chung]

Phải niệm kín thiện căn đến từ sự giảng Pháp và nghe pháp bằng các bài tụng thanh tịnh như là *Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương* v.v

Làm theo như vậy thì dù chỉ một lần nghe pháp hay giảng pháp chắc chắn sẽ có được lợi ích như đã nói. Nhờ đánh thẳng vào trọng điểm khi nghe pháp giảng pháp mà tịnh được hết thảy nghiệp chướng đã từng gieo vì bất kính với Thầy, với Pháp. Nghiệp mới gieo cũng đoạn lìa từ trong mầm mống.

Nhờ cách nghe đánh thẳng vào trọng tâm như vậy nên lời khai thị nói ra tạo tác dụng tốt trên dòng tâm thức người nghe. Thấy vậy nên hết thảy các bậc giác giả trong quá khứ đều dụng công làm theo, nhất là chư tổ truyền thừa, hết thảy đều dụng công lớn lao làm theo như vậy.

Đây hiển nhiên lời khai thị lớn lao. Nếu không khởi được niềm xác quyết, cách nhìn không thay đổi, thì chánh pháp thâm sâu quảng đại, bất kể giải thích bao nhiêu, cũng chỉ giống như trời đọa thành quỷ, chánh pháp chỉ để làm cho phiền não càng thêm lớn thêm nhiều mà thôi. Thường có câu nói rằng: “mùng một mà đếm sai ngày thì sẽ sai đến rằm,” người có trí phải nỗ lực huân dưỡng cách nghe pháp và giảng pháp này, mỗi khi nghe hay giảng pháp, chí ít phải có được vài phần, vì đây là điều kiện tiên quyết quan trọng bậc nhất.

[hết phần 3. Nghe & Giảng Pháp – bài sau: 4. Cách Nương Đạo Sư]

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 4

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hong Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

4 - CÁCH NƯƠNG ĐẠO SƯ

Trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng

4 - CÁCH NƯƠNG ĐẠO SƯ

Phần bốn [**Trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng**]: có hai phần: [1] cách nương dựa bậc thiện tri thức, gốc rễ của đường tu; [2] trình tự đường tu sau khi nương dựa bậc thiện tri thức

Thứ nhất [**Gốc rễ đường tu: Cách nương dựa đạo sư**] có hai phần: Giải thích tương đối chi tiết về cách khởi niệm xác quyết; trình bày ngắn gọn về cách duy trì niệm xác quyết.

Một [**Giải thích tương đối chi tiết về cách khởi niệm xác quyết**]:

Thứ nhất [**Cần nương dựa bậc thiện tri thức vì mọi thiện đức có được đều tùy thuộc nơi Thầy**]: nơi tâm người tu thêm được một thiện đức, bớt được một lỗi lầm, cho đến cùng tận mọi an vui, gốc rễ của tất cả nằm ở bậc thiện tri thức. Lời khai thị của Thầy từng bước dẫn dắt đệ tử, vì vậy ở bước khởi đầu quan trọng nhất là cách nương dựa đấng đạo sư thiện tri thức.

[**Nội dung cách nương dựa đạo sư**] có sáu phần: [1] đặc tánh của chỗ nương là Đạo sư; [2] đặc tánh người nương là đệ tử; [3] cách nương dựa; [4] lợi ích nương dựa Đạo sư; [5] khuyết điểm không nương dựa Đạo sư; [6] tóm lược phần này

Một. [**đặc tánh của Đạo sư, chỗ nương dựa**]. Nói chung, Kinh Luận có đã nói nhiều về việc này cho cỗ xe biệt giải thoát, ở đây vì chủ yếu là để dẫn dắt theo trình tự đường tu dành cho chúng sinh thuộc 3 loại căn cơ, nên sẽ nói về bậc Đạo sư dẫn dắt trong Đại thừa Phật đạo.

Luận Đại thừa Trang Nghiêm Kinh nói rằng:

Đạo sư đại thừa, người biết tự chế; an định; tịch tĩnh;
Thiện đức của Thầy cao hơn đệ tử; có lòng tinh tấn; có được kho tàng giáo pháp của Phật;
Viên thành chứng ngộ về chân thực tại; khéo léo ngôn từ;
có được tâm từ; bỏ lòng chán mệt: hãy nên nương vào bậc Thầy như thế.

Luận nói rằng bậc thiện tri thức nào có đủ mười điều nói trên, đệ tử phải nên nương vào

Bản thân không tự chế thì chẳng thể nói được ai. Làm đạo sư muốn chế ngự tâm của người khác thì trước tiên phải có khả năng tự chế ngự tâm của chính mình.

Kinh Biệt Giải Thoát nói rằng:

Giới là dây cương
với trăm đỉnh nhọn
Vừa vận buộc vào
tâm như ngựa chúng

Như người giỏi thuần ngựa dùng dây cương tốt để kềm chế ngựa chúng bất thuần, bậc thiện tri thức dùng giới để kềm chế chính mình, không để giác quan như ngựa chúng chạy loạn theo đối cảnh tà vạy, bỏ ra công sức lớn để đưa tâm về làm việc cần làm. Vì vậy mà nói đạo sư là người biết tự kềm chế tâm như ngựa bất thuần của chính mình.

An định là có Định: dựa vào chánh niệm và tỉnh giác biết làm việc cần làm, bỏ điều cần bỏ, nội tâm luôn được bình yên, nhờ tu như vậy mà thành tựu Định vô lậu học.

“Tịch tĩnh” là có Tuệ: dựa vào tâm nhu nhuyễn tịnh chỉ (Samatha) phân tích tầm tư về chân thực tại, nhờ tu như vậy mà thành tựu Tuệ vô lậu học.

Tuy nhiên, chúng đắc Giới Định Tuệ nhờ vào đó tự thuần luyện tâm mình, chỉ bấy nhiêu là không đủ. Đạo sư còn phải là người thông đạt kinh điển, vì vậy mà nói phải “giàu giáo pháp Phật” có nghĩa là phải đa văn, học rộng biết nhiều về tam tạng kinh điển.

Theo lời Geshe Dromtonpa:

Làm đạo sư đại thừa thì khi cất lời giảng pháp phải khiến cho người nghe có được sự hiểu thâm sâu, khi hạ thủ công phu thì phải nói rõ vào thời kỳ Phật pháp cuối cùng, tu pháp nào thì được lợi ích, tu pháp nào thì trực tiếp có ý nghĩa.

“Chúng được chân tướng của thực tại” là pháp tu Tuệ đặc biệt, chúng được tánh vô ngã của vạn Pháp, tốt nhất là trực chứng, nếu không thì chúng ngộ qua khế kinh và suy nghiệm cũng chấp nhận được.

Tuy vậy, dù có giáo truyền và giáo chứng nhưng nếu như thua kém hơn, hay là ngang bằng với đệ tử thì cũng không được. Thiện đức của Đạo sư cần phải cao trội hơn của đệ tử, như *Kinh Xuất Diệu* (Udana-varga Pháp cú Bắc tông) có nói:

Dựa người kém hơn, / sẽ bị thoái hóa;
Dựa người ngang mình, / sẽ chẳng đổi thay;
Dựa bậc thù thắng, / sẽ đạt thắng diệu;
Vậy phải nên dựa / vào người hơn mình.
Giới hạnh, tịch tĩnh, / trí tuệ vượt bậc,
Được người như vậy / để mà nương vào,
Sẽ thành thù thắng / hơn bậc thù thắng.

Đức Puchungwa nói như sau: “Khi đọc câu chuyện cuộc đời của các bậc giác giả, tôi luôn noi theo,” và đức Thazhi nói rằng: “Tôi luôn noi gương các bậc trưởng lão ở Tu viện Radreng.” Chúng ta cần phải có một ai với thiện đức cao trội để mà noi theo.

Sáu điều nói trên là sáu thiện đức đạo sư cần có cho bản thân.

Bốn thiện đức còn lại là những gì đạo sư cần có để giữ gìn cho người khác. Sách có câu nói rằng:

Mâu Ni không thể / dùng nước tẩy nghiệp
Không thể dùng tay / quét khổ chúng sinh
Chứng ngộ của mình, / không thể cho ai
Mâu Ni phổ độ / bằng cách dạy về / chân tánh thực tại

Phật dạy cho đường tu chính xác bất loạn, gìn giữ cho chúng sinh, ngoài ra Phật không thể làm những việc như là dùng nước tẩy ác nghiệp. Trong bốn điều còn lại, “khéo léo ngôn từ” nghĩa là tùy tâm của người cần giáo hóa, khéo biết trình tự dẫn dắt để nói đúng lời người nghe có thể hiểu. “Có được tâm từ” nghĩa là giảng pháp bằng cái tâm trong sáng chân thật, vì lòng từ bi mà nói pháp chứ không vì lợi, vì danh.

Đức Potawa nói với đức Chen-nga-wa như sau: “Này con trai của Limo: Ta đã giảng bao nhiêu Pháp, nhưng chưa một lần chờ đợi lời cảm ơn. Chúng sinh không một ai là không khốn khổ.” Chúng ta cần một người như thế.

“Có lòng tinh tấn” là luôn thiết tha vì lợi ích của người khác. “Bỏ lòng chán mệt” là giảng đi giảng lại nhiều lần vẫn không thấy mệt mỗi chán ngán, ngược lại nhẫn chịu khó khăn khi giảng pháp.

Đức Potowa nói rằng: “Ba môn vô lậu học, chúng chân thực tại, và trái tim từ ái là năm phẩm hạnh trọng yếu. Thầy Zhang-tsün (ཀའག་ཙུན་) của tôi hiểu biết không rộng, đức nhẫn cũng không nhiều, gặp người có lòng giúp đỡ cũng không hề biết cảm ơn, thế nhưng vì Thầy hội đủ năm phẩm hạnh nói trên nên, bất kể là ai, hễ đến gần bên Thầy là đều được lợi ích. Còn Thầy Nyentön (ཉལ་ཏོན་) thì ngôn từ không hề khéo léo, mỗi khi giảng về lợi ích của sự hồi hướng, Thầy chỉ biết có mỗi một điều, đó là người nghe không một ai hiểu được Thầy đang nói những gì. Tuy vậy, vì có được năm điều nói trên nên ai ở gần Thầy cũng đều được lợi ích.”

Mặc dù thời nay muốn tìm cho ra một vị đạo sư với đầy đủ mọi đặc tánh như vậy là điều vô cùng khó khăn, tuy vậy, đừng bao giờ nương dựa vào người khuyết điểm nhiều hơn ưu điểm, hay là người ưu điểm và khuyết điểm bằng nhau, mà phải nên nương dựa vào người nhiều ưu điểm hơn.

Vị đạo sư mang lại quả giải thoát, đây chính là cội rễ của mục tiêu mà quý vị vẫn luôn mong cầu. Vậy ai muốn nương dựa vào đấng đạo sư thì phải nên biết rõ về những điều kiện nói trên và phải nên dốc sức truy tìm một bậc Thầy với đầy đủ mọi phẩm hạnh. Ai muốn làm chỗ nương cho đệ tử cũng phải nỗ lực để tự mình có được những phẩm hạnh này.

Thứ hai [**đặc tánh người nương là đệ tử**]: 400 *Thi Tụng* nói rằng

Ai người tâm thẳng, có trí, thích nghe,
Thì được gọi là bình chứa chánh pháp.
Bằng không, thiện đức nơi người thuyết pháp
Hay nơi người nghe đều không thể có.

Lược giải nói rằng người nào có được ba đặc tánh này thì người ấy là bình chứa thích hợp để nghe chánh pháp. Dù cả ba đặc tánh thì thiện đức của đạo sư sẽ hiện rõ là thiện đức chứ không hiện thành lỗi lầm, đồng thời thiện đức của người nghe cũng hiện ra đúng là thiện đức chứ không phải lỗi lầm. Còn nếu như đặc tánh của bình chứa không đủ thì bậc thiện tri thức thuyết chánh pháp bất kể là vĩ đại và thanh tịnh đến đâu, người nghe vì cái thấy sai lệch nên luôn nhìn thành có lỗi, ngược lại đối với người nói pháp đầy lỗi lầm thì lại nhìn ra thành thiện đức.

"Tâm thẳng" ở đây có nghĩa là không nghiêng về một bên, không có thiên kiến. Thiên kiến sẽ tạo che chướng, không thấy được thiện đức, không gặp được chân nghĩa của giáo pháp khéo giảng. *Tịnh Túc Trung Đạo* nói rằng:

Ai vướng thiên kiến / tâm trí dày vò
Sẽ không thể nào / chứng được định tâm

Thiên kiến là chấp vào tông môn của mình, chống đối tông môn người khác. Xét thấy tâm mình có khuynh hướng như vậy thì phải bỏ ngay. Thử hỏi có được điều này đã đủ hay chưa? Có được tâm thẳng thản nhưng nếu không đủ trí thông minh để phân biệt, chân đạo thiện thuyết và tà đạo ác thuyết thấy đều như nhau thì cũng không phải là bình chứa thích hợp để nghe chánh pháp.

Thử hỏi có được hai điều ấy đã đủ hay chưa? Dù có được hai điều nói trên nhưng nếu chỉ giống như người ngồi trong tranh nghe pháp thì cũng không thích hợp. Vì vậy cần phải nỗ lực lớn lao. Luận giải nói rằng: "có lòng kính pháp, kính người thuyết pháp, có tâm chuyên chú khi nghe thuyết pháp, thêm vào thành năm."

Năm đặc tánh nói trên có thể qui nạp lại thành bốn: (1) nỗ lực lớn lao nơi chánh pháp; (2) chuyên chú nghe pháp; (3) triệt để tôn kính pháp và pháp sư giảng pháp; (4) loại bỏ pháp giảng tà vạy, giữ gìn pháp giảng thiện chân. Thuận duyên của bốn đặc tánh này là trí thông minh, còn yếu tố giúp loại bỏ nghịch duyên là tâm thẳng.

Những điều cần có để xứng được đạo sư dẫn dắt ấy, phải xét xem mình đã có đủ hay chưa. Nếu đủ, hãy dưỡng tâm hoan hỷ; nếu chưa đủ, phải nỗ lực tích lũy nhân duyên sao cho kịp có được toàn bộ trước khi vào kiếp sau.

Thứ ba [**Cách nương dựa đạo sư**]. Một khi đã đủ mọi đặc tánh của bình chứa thích hợp, hãy xét xem vị đạo sư có hay không có những đặc tánh của bậc chân sư như đã giải thích ở trên. Nếu có, hãy thọ nhận pháp mà đạo sư từ bi ban cho.

Đạo sư từ bi cho pháp nói chung, và đặc biệt là khéo dẫn dắt tâm đệ tử bằng lời khai thị chân chính nói riêng, với một vị đạo sư như vậy có hai cách nương dựa: nương bằng ý nghĩ (tâm); nương bằng hành động (hạnh).

Điểm một có hai phần: gốc rễ là luyện tín tâm; nhớ lòng từ của Thầy để khởi lòng tôn kính

Một. *Kinh Đuốc Quý Đà La Ni* (*Bảo Cụ Đà La Ni Kinh*; Ratnolkadhārāṇī) nói rằng:

Là bước tiên khởi, / tín tâm giống như / mẹ sinh thiện đức /
Bảo vệ giữ gìn / làm cho tăng trưởng.

Câu kinh này nói rằng nhờ tín tâm, thiện đức nào chưa sinh sẽ sinh, thiện đức nào đã sinh sẽ được duy trì càng lúc càng thêm lớn mạnh.

Kinh Thập Pháp cũng nói như sau:

Trong số những điều / dẫn vào giải thoát
Tín tâm chính là / cỗ xe tối thượng
Vì thế cho nên / ai người có trí

Đều luôn tìm theo / nương dựa tín tâm
Còn nơi những người / thiếu mất tín tâm
Thì không thể nào / phát sinh thiện pháp
Như là hạt mầm / đã bị lửa đốt
Sẽ không thể nào / nảy được chồi xanh.

Nói vậy thì dù xét ngược hay xuôi, tín tâm vẫn là nền tảng của mọi thiện đức.

Nói chung, tín tâm có rất nhiều loại: tin nơi Tam bảo, nơi nghiệp quả, nơi tứ đế. Tuy vậy, tín tâm đang nói ở đây là tín tâm nơi đáng đạo sư.

Về cách nhìn đạo sư, *Đại Mật Kinh Quán Đảnh Kim Cang Thủ* nói như sau:

Hỏi đấng Mật Chủ, đệ tử phải nên nhìn Thầy thế nào?
Phải nên nhìn Thầy như Phật Thế Tôn.

Kinh và Luật cũng có lời tương tự. Nói như vậy có nghĩa là nếu biết là Phật, tự nhiên sẽ không khởi niệm bắt lỗi, trong tâm sẽ chỉ thấy thiện đức. Tương tự như vậy, đối với Đạo sư, đừng soi lỗi ngược lại phải luyện tâm biết nhìn thiện đức của Thầy.

Mật kinh ấy còn nói:

Thiện đức của Thầy, tâm nên giữ lấy
Đừng bao giờ nên bắt lỗi nơi Thầy
Giữ thiện đức Thầy, sẽ đạt thành tựu
Nếu như giữ lỗi, thành tựu không thành

Đạo sư dù đa phần là tốt nhưng nếu đệ tử chỉ biết soi vào đôi chút lỗi của Thầy, làm như vậy sẽ tạo chướng ngại cho thành tựu của chính mình. Ngược lại, Đạo sư dù đa phần là xấu nhưng nếu đệ tử luyện tín tâm bằng cách không nhìn vào khía cạnh xấu mà chỉ chú tâm đến khía cạnh tốt của Thầy, làm như vậy sẽ thành nhân mang đến quả thành tựu.

Vì vậy, đã là sư phụ của mình rồi thì dù Thầy có lỗi lầm lớn hay nhỏ gì cũng hãy nhớ rằng soi lỗi Thầy tai hại như thế nào, thường xuyên tập bỏ cái tâm soi lỗi ấy đi, cho đến khi dứt hẳn.

Gặp lúc tâm buông lung hay nhiều phiền não nên lỡ khởi niệm thấy lỗi nơi Thầy thì phải nỗ lực sám hối, kềm giữ tâm lại. Được như vậy thì dù có thấy một vài lỗi nơi Thầy, vì tâm đã quen nhìn vào mặt tốt của Thầy nên tín tâm sẽ không bị ma chướng tác hại.

Ví dụ đức Atisa thuộc hệ tri kiến Trung quán, còn đức Serlingpa thuộc hệ tri kiến Duy thức Thật Tướng Tông? (ཤེལ་ཤེལ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་) xét trên phương diện tri kiến thì có cao có thấp như thế, tuy nhiên, vì trình tự đường tu phổ thông Đại thừa cùng với bồ đề tâm, đức Atisa chứng được là nhờ nương vào đức Serlingpa, vì vậy đối với Ngài, sư phụ Serlingpa (Pháp Xứng) là bậc Đạo sư không đâu sánh bằng.

Thứ hai [**Nhớ lòng từ của Thầy để khởi lòng tôn kính**]. *Kinh Thập Pháp* nói rằng

Tôi đã lâu rồi trôi lăn sinh tử, nhờ có Thầy tìm tôi.
Tôi đã lâu rồi chìm trong giấc ngủ vô minh che chướng, nhờ có Thầy đánh thức.

Biển sinh tử tôi đã lún sâu, nhờ có Thầy kéo lại.
Đường dữ kia tôi đã sa chân, Thầy dạy cho đường lành.
Gông cùm tù ngục sinh tử, nhờ có Thầy cởi thoát.
Bệnh khổ bức bách triền miên, nhờ Thầy như bác sĩ chữa bệnh cho.
Kẻ bị tham sân phiền não đủ loại thiêu đốt như tôi.
Phải thấy Thầy như mây, làm mưa rơi xoa dịu nỗi đau này.

Kinh Hoa Nghiêm (Phẩm Nhập Pháp Giới – Gaṇḍavyūha) cũng nói như sau:

Đây là Thầy tôi / thuyết cho chánh pháp
Thiện đức vạn pháp / Thầy dạy tận tường
Dạy trọn hạnh tu / của bồ tát đạo
Một lòng nghĩ vậy / tôi đã đến đây.

Thầy sinh tất cả / giống như người mẹ
Mớm sữa thiện đức / như là vú em
Dùng chi bồ đề / làm sạch tất cả
Thầy của tôi đây / trừ hết chướng ma.

Giúp thoát già chết / như là y sĩ
Mưa cam lồ như / Đế Thích thiên vương
Tựa như mặt trăng / làm tăng thiện pháp
Mặt trời sáng tỏ, / soi nẻo bình an.

Với bạn hay thù / Thầy đều như núi
Như là biển cả / bất loạn an nhiên
Trọn vẹn giữ gìn, / và cũng như là / người lái chuyển phà
Với tâm như vậy / nên Thiện Tài tôi / đã đến nơi này.

Là chư Bồ tát / làm trí tôi sinh.
Là trưởng tử Phật / làm khởi bồ đề.
Ân sư của tôi / chư Phật tán thán,
Với tâm lành này / tôi đã đến đây.

Cứu độ thế giới / như bậc đại hùng.
Thành người thuyền trưởng, / thành bậc hộ trì / thành chốn qui y.
Thầy là đôi mắt / cho niềm an lạc.
Với tâm như vậy / tôi tôn kính Thầy.

Phải nên ghi nhớ những lời nói ở đây qua âm điệu tụng niệm, thay thế mình vào chỗ của Thiện Tài Đồng Tử.

Thứ hai [**Cách nương bằng hành động**]. *Năm Mươi Câu Thi Tụng Tôn Kính Thầy* (Gurupañcāśikā) nói như sau:

Ở đây cần chi phải nói nhiều lời:
Hãy làm những gì khiến cho Thầy vui
Bỏ hết những gì khiến Thầy trái ý
Suy xét trước sau , gắng sức mà làm

Thành tựu đến nhờ tùy thuận đạo sư
Phật Kim Cang Trì đã nói như vậy
Biết thế, hãy nên vận dụng tất cả
Làm cho đạo sư hết sức hài lòng.

Tóm lại, hãy tận lực để thực hiện những gì khiến Thầy vui, từ bỏ những gì khiến Thầy trái ý.

Thứ hai [Giải thích tóm lược về ba cách làm vui lòng đạo sư]. Để thực hiện điều này, có ba lối: cúng dường tài vật; phụng sự bằng thân và khẩu; tu tập theo lời Thầy.

Như *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* có nói:

Bằng sự cung kính, / cúng dường thanh tịnh,
Phụng sự, hành trì / mà nương đạo sư.

Ở đây, điểm thứ nhất [Hiến cúng tài vật], *Năm Mươi Thi Tụng Tôn Kính Đạo Sư* nói rằng:

Luôn nương đạo sư mật thệ của mình
Cho ra tất cả điều không thể cho
Vợ, con, tánh mạng, cúng dường được hết
Hướng chi là chút tài sản phù du.

Hiến cúng như vậy cũng giống như là
Liên tục hiến cúng mười phương Phật đà
Hiến cúng chính là tích lũy công đức
Nhờ công đức mà thành tựu tối cao.

Điểm thứ hai [**Phụng sự bằng thân và khẩu**].

Hãy tắm, xoa dầu, tắm quất, đắp y, chùi rửa, chăm bệnh v.v... và nói về thiện hạnh của Thầy.

Điểm thứ ba [**Tu tập theo lời Thầy**]

Được Thầy giúp đỡ, hãy nên đến ơn
Bằng cách gắng tu theo lời Thầy dạy.

Thứ tư [**Nương dựa Đạo sư được lợi ích gì**]. Sách nói rằng làm như vậy sẽ đến gần quả vị Phật, khiến chư Tôn Thánh vui, không thiếu thiện tri thức, không sa vào cõi dữ, khó bị ác nghiệp và phiền não tác động. Nhờ luôn ghi nhớ và không làm ngược với bổn tâm hạnh nên thiện đức tích lũy càng lúc càng cao, mục tiêu trước mắt và mục tiêu tối hậu hết thảy đều thành tựu cả.

Hơn nữa, tôn kính phụng sự tôn sư thì nghiệp đạo ác đạo sẽ cạn hết ngay trong đời này chỉ phải chịu chút ít tổn hại thân tâm, hay trong giấc ngủ. Thường nói rằng lợi ích tôn kính phụng sự tôn sư vô cùng lớn lao, cả thiện căn cúng dường vô lượng Phật đà cũng không thể sánh.

Thứ năm [**Không nương dựa Đạo sư tai hại ra sao**]. Một khi đã nhận bậc thiện tri thức làm đạo sư rồi đổi ý không nương dựa nữa, điều này sẽ khiến bị nhiều tật bệnh tà ma ám chướng tác hại ngay

trong đời này, và các kiếp về sau sẽ phải chịu cảnh khổ đau vô lượng trong các cõi ác đạo. *Năm mươi Thi Tụng Tôn Kính Đạo Sư* nói như sau

Đạo sư của mình / thì đừng bao giờ
Khuấy động tâm Thầy / khiến Thầy trái ý
Nếu vì ngu muội / mà làm như vậy
Nhất định địa ngục / sẽ bị nung sôi
Lời dạy chân chính / dạy rằng các cõi
Địa ngục đáng sợ / như là vô gián,
Hết thầy những ai / phỉ báng đạo sư
Sẽ phải đi vào / những nơi như vậy

Luận Về Các Điểm Nan Giải của Yama Hắc Thù cũng nói như sau:

Ai người nghe được dù chỉ một câu
đối với sư phụ / lại không nhìn nhận
hết một trăm kiếp / đọa sinh làm chó
rồi phải sinh vào / giai cấp tiện dân

Ngoài ra thiện đức nào chưa sinh sẽ không phát sinh, thiện đức nào đã sinh sẽ thoái giảm rồi tan biến.

Nếu nương vào ác tri thức và ác hữu, thiện đức sẽ tàn, lầm lỗi sẽ tăng, điều bất như ý phát sinh, vì vậy dạy rằng điều này cần phải tránh bằng mọi cách.

Sáu [**Tóm lược phần này**]: nói vậy, giáo pháp *Đạo Sư Du Già* lừng danh cũng phải được hiểu giống như những gì vừa giải thích trên đây. Nhưng chỉ thiền quán một lần là không đủ. Muốn thật sự hết lòng tu một pháp tu thì phải dựa vào sự dẫn dắt bất loạn của bậc thiện tri thức trong một thời gian dài.

Như đức Chekawa từng nói: “đã nương nơi đạo sư là luôn có nguy cơ chối bỏ Thầy.” Không biết cách nương thì chỉ gặp toàn mất mát bất lợi, vì vậy giáo pháp nương dựa đạo sư này hiển nhiên quan trọng hơn bất cứ giáo pháp nào khác, đây chính là gốc rễ của mọi điều mong cầu.

Vì phiền não thô lậu nên không biết cách nương vào đạo sư, hoặc biết mà không làm, để cho mình phạm nhiều lỗi lầm đối với pháp nương đạo sư khi nghe pháp. Tâm ấy đến cả sám hối và tự chế cũng khó mà khởi được ý. Vậy nghe bài giảng trên đây rồi, phải biết nương đạo sư lợi ích ra sao, không nương đạo sư tai hại như thế nào, để khi sẩy tâm không nương được vào đạo sư theo đúng như vậy thì hãy khởi ý sám hối và tự kiềm chế tâm mình lại.

Làm như vậy, chẳng bao lâu sẽ trở thành giống như bồ tát Thường Khó (Thường Đề) hay như Thiện Tài Đồng Tử, tầm sư học đạo không hề biết đủ.

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền

7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn

8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 5

Tác giả: Lama Tsongkhapa

Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả

2 – Nói Về Tác Phẩm

3 – Giảng & Nghe Pháp

4 – Cách Nương Đạo Sư

5 – Cách Tu Thiền

6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền

7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn

8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

5 – CÁCH TU THIỀN

Thứ hai [**Giải thích tóm lược cách thuần dưỡng tâm tôn kính đạo sư**] có hai điểm: Nội dung chính của cách thuần dưỡng pháp thiền và lý do phải thuần dưỡng pháp thiền bằng hai cách.

Phần một [**Nội dung chính về cách thuần dưỡng pháp thiền**] có hai điểm: làm gì khi tọa thiền và làm gì khi xuất thiền.

Phần một [**làm gì khi tọa thiền**] có ba điểm: trước thời công phu, trong thời công phu và cuối thời công phu

Một [**trước thời công phu**]: Có sáu pháp chuẩn bị.

Theo *Câu Chuyện Cuộc Đời Siêu Việt* của đức Serlingpa (Pháp Xứng), chỗ ngồi tu cần được quét dọn sạch sẽ, bày biện biểu tượng thân khẩu ý của Phật.

Sắp xếp đẹp để trang nghiêm phẩm vật cúng dường lương thiện không do gặt người mà có.

Ngôi chỗ dễ chịu, thân thẳng, chân thế kiết già hoặc bán kiết già, nhất thiết để tâm hòa vào với tâm quy y và tâm bồ đề.

Ở khoảng trời phía trước mặt, quán tưởng chư tổ truyền thừa hai dòng phương tiện quảng đại và tri kiến thâm sâu, cùng vô lượng Phật đà, thánh chúng bồ tát, thanh văn, duyên giác, và những ai trú nơi khẩu Phật. Quán tưởng ruộng phước như vậy.

Thuận duyên hỗ trợ chưa tích lũy, nghịch duyên che chướng chưa thanh tịnh, thiếu mất hai điều này tâm khó lòng đạt đạo. Vì vậy cần phải theo bảy hạnh Phổ Hiền để mà luyện tâm, vì đây là trọng điểm của hai pháp tích lũy và thanh tịnh.

Nói về hạnh đánh lễ Phật, lạy bằng trọn ba cửa thân khẩu ý được trình bày qua chỉnh cú này:

[1] Tại các thế giới / mười phương ba thời
Có bao Như Lai/ sư tử cõi người
Tôi vận dụng đủ / ba nghiệp trong sạch
Kính lạy khắp cả / không có thiếu sót.

Không phải là lạy chư Phật ở một phương quốc độ, trong một thời gian, mà là đối với hết thầy chư Như Lai ở khắp mọi phương, trong khắp mọi thời, nhất tâm vận dụng ba cửa thân khẩu và ý để mà kính lạy.

Nói về từng cửa một: lạy bằng thân được trình bày qua chỉnh cú:

(2) Năng lực uy thần / của hạnh phổ hiển
làm tôi hiện khắp / trước chư Như lai,
một thân tôi hiện / thân như cực vi
lạy khắp chư Phật / cũng như cực vi.

Hãy nghĩ rằng mình đối trước chư Phật ở khắp mọi phương hướng thời gian như thể đang trực tiếp diện kiến, hóa hiện thân mình thành số lượng nhiều như bụi mỏng, cùng quì đánh lễ. Thêm vào đó, khởi năng lực tín tâm nơi thiện hạnh của chư vị, lấy đó làm nguồn cảm hứng.

Lạy bằng ý được trình bày qua chỉnh cú:

(3) Trong một cực vi / có chư Phật đà / nhiều bằng cực vi,
và đều ở trong / chúng hội Bồ tát;
cực vi tất cả / pháp giới vô tận / cũng là như vậy,
tâm tôi tin Phật / thật sâu và đầy.

Lạy bằng khẩu được trình bày qua chỉnh cú:

(4) Nên biến âm thanh / tôi vận dụng cả,
xuất ra vô tận / lời chữ nhiệm mầu,
cùng tận thời kỳ / của thì vị lai
tán dương biến cả / công đức của Phật.

Từ mỗi thân mình hóa hiện vô lượng cái đầu. Từ mỗi cái đầu hóa hiện vô lượng cái lưỡi, từ đó xuất ra âm thanh nhiệm mầu với lời tán dương vô tận thiện đức của chư vị. Âm thanh ở đây là lời xưng tán. Chi phần là nguyên nhân, là cái lưỡi. Biến cả, nghĩa là rất nhiều.

Nói về cúng dường thì cúng phẩm thường được trình bày qua hai chỉnh cú:

5) Tôi đem vòng hoa / tốt đẹp hơn hết,
Âm nhạc, hương xoa, / tàn lọng, bảo cái,
Đèn, hương, phẩm vật / hơn hết như vậy,

Tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.

(6) Y phục hơn hết, / hương liệu hơn hết,
Hương bột như là / diệu cao núi lớn
Tất cả bày biện / trang nghiêm rực rỡ
Tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.

“Hoa” là đủ loại hoa quý trong cõi trời và cõi người. “Vòng hoa” là hoa kết lại thành chuỗi. Hai loại này bao gồm tất cả mọi thứ hoa trong tưởng tượng và thật có.

“Âm nhạc,” là âm thanh các loại nhạc khí cổ truyền.

“Hương xoa” là dầu xoa trộn với hương thơm.

“Tàn lọng bảo cái” là dù lọng tốt đẹp nhất.

“Đèn” là ánh minh quang sáng ngời ngát thơm đến từ hương đốt, đèn đuốc, hay ánh minh quang của vàng bạc châu báu.

“Hương” là hương bột hỗn hợp nhiều loại hay riêng lẻ từng loại.

“Y phục hơn hết” là các loại y áo tốt nhất, đẹp nhất.

“Hương liệu hơn hết” là nước thơm các loại, tỏa hương thơm ngát cả tam thiên đại thiên thế giới.

“Hương bột” là gói bột thơm có thể rải hay đốt, hay là cát màu mạn đà la, nhiều lớp, rộng và cao như núi tu di.

“Bày biện” ứng vào tất cả những điều nói trên, rất nhiều, trang nghiêm và đa dạng.

Cúng phẩm phi thường được trình bày qua chính cú

(7) Tôi đem cái biết / cao rộng hơn hết
Tin tưởng sâu xa / tam thế chư Phật,
Vận dụng sức mạnh / hạnh nguyện phổ hiền
Mà khắp hiến cúng / chư vị Như lai.

Cúng phẩm thường là cúng phẩm cõi thế gian, còn cúng phẩm phi thường là phẩm vật do chư đại lực, ví dụ như chư bồ tát, thi triển thần thông hóa hiện mà có.

Hai hàng chót bổ xung điều còn thiếu cho tất cả những gì đã nói trên, dạy phải nên đánh lễ và cúng dường với cái tâm ra sao, dành cho nơi chốn nào.

Hạnh sám hối được trình bày qua chính cú sau đây:

Bao nhiêu nghiệp dữ / xưa kia tôi làm,
Đều bởi vô trí / những tham sân si,
Động thân ngữ ý / mà phát sinh ra,
Ngày nay tôi nguyện / sám hối tất cả.

Nhân là tam độc tham sân si, nền tảng là ba cửa thân khẩu ý, tánh chất là bản thân đã phạm, bằng cách tự mình làm, bảo người làm, hay thấy người làm mà lòng mừng theo. Hết thảy những điều nói trên đều được tóm tắt tổng quát qua câu “bao nhiêu nghiệp dữ xưa kia tôi làm.” Nếu nhớ lại ác nghiệp ấy, sinh lòng hối hận, quyết không tái phạm, khởi tâm chân thành sám hối, làm như vậy sẽ chặn đứng đà tăng của ác nghiệp quá khứ và chặt lìa ác nghiệp trong tương lai.

Hạnh tùy hỷ được trình bày qua chính cú:

(9) Mười phương hết thầy / các loại chúng sinh,
Cùng với các vị / Thanh văn, Duyên giác, / tu học tiếp tục,
Tu học hoàn tất, / tất cả Như lai, / cùng với Bồ tát,
Công đức có gì / tôi tùy hỷ cả.

Nhớ nghĩ đến lợi ích của thiện đức của năm loại người, khởi tâm mừng vui.

Hạnh thỉnh chuyển pháp luân được trình bày qua chỉnh cú:

(10) Mười phương đâu có / ngọn đèn thế giới
Khi mới thành tựu / tuệ giác vô thượng,
Tôi xin thỉnh cầu / tất cả các Ngài /
Chuyển dạy bánh xe / diệu pháp vô thượng.

Hãy lại hóa hiện thân nhiều như vi trần, đối trước chư Phật ở mười phương quốc độ vừa đạt bồ đề Phật quả, thành tựu chánh giác không chấp trước không ngăn ngại, thỉnh cầu chư vị thuyết pháp.

Hạnh cầu Phật trụ thế được trình bày qua chỉnh cú:

(11) Chư vị Như lai / muốn hiện niết bàn,
Thì tôi chí thành / thỉnh cầu các Ngài
Sống với đời kiếp / nhiều như cực vi,
Để làm lợi lạc / hết thầy chúng sinh.

Khẩn xin chư vị ở mười phương quốc độ thị hiện niết bàn, cầu xin chư vị hãy vì lợi lạc của chúng sinh mà ở lại đời kiếp nhiều như vi trần chứ không nhập niết bàn.

Hạnh hồi hướng công đức được trình bày qua chỉnh cú:

(12) Lạy Phật, khen Phật, / và hiến cúng Phật,
Xin Phật ở đời / và chuyển Pháp luân,
Tùy hỷ sám hối / bao thiện căn ấy
Tôi đem hồi hướng / nguyện thành trí Phật.

Nhờ công đức sáu Hạnh Phổ Hiền nói trên được bao nhiêu thiện căn, mang hết ra cho khắp cả chúng sinh làm của chung, vì mãnh liệt hồi hướng về nhân bồ đề viên mãn nên thiện căn ấy sẽ không bao giờ cạn.

Lời chữ kia nếu hiểu được ý nghĩa, từ từ làm theo lời giảng, để không tâm xao lãng nơi việc khác, làm như vậy sẽ nắm được khối công đức nhiều vô lượng.

Vậy đành lễ, cúng dường, thỉnh Phật (chuyển pháp luân), cầu Phật (trụ thế) và tùy hỷ, năm hạnh này thuộc về pháp tích phước. Hạnh sám hối thuộc về pháp tịnh chướng. Một mặt của hạnh tùy hỷ là tùy hỷ thiện đức của chính mình, thuộc về pháp tăng bồi công đức. Còn nói về hạnh hồi hướng: nhờ tích, tịnh và tăng mà được công đức, công đức này dù ít ỏi đến đâu cũng sẽ nhờ hồi hướng mà trở thành nhiều. Những gì lễ ra chỉ trở quả một lần rồi hết, nhờ hồi hướng mà thành bất tận. Tóm lại có ba loại: (1) tích, (2) tịnh, và (3) tăng, khiến cho trở nên bất tận.

Tiếp theo, hãy quán tưởng cho thật rõ để cúng mạn đà la, khởi lòng thiết tha khẩn nguyện: “Khẩn cầu cho tâm bất kính điên đảo với bậc thiện tri thức được ngừng lại; cho tâm tôn kính không điên đảo với bậc thiện tri thức hết thảy được dễ dàng khởi sinh; thỉnh lực gia trì cho ngoại chướng nội chướng hết thảy đều triệt để tịnh an.

Thứ hai [**Trong thời tọa thiền**] có hai phần: cách thuần dưỡng pháp thiền nói chung, và cách thuần dưỡng pháp thiền cho đề mục này.

Một [**Cách thuần dưỡng pháp thiền nói chung**]. Tu thiền như nói ở đây mục tiêu là để cho tâm trở nên dễ sử dụng, có thể tùy ý đặt vào đề mục thiền pháp.

Nếu cứ tùy tiện nghĩ rằng mình có thể thiền đề mục này, đề mục nọ, tùy hứng mà chọn số lượng đề mục, bất chấp thứ tự, làm như vậy pháp thiền sẽ không ích lợi gì. Từ đầu nếu để thành thói quen xấu thì trọn đời công phu sẽ vướng lỗi.

Vì vậy trước tiên cần xác định rõ số lượng và thứ tự đề mục tu. Rồi kiên quyết làm theo đúng như đã định, không để tâm nghĩ đến thứ gì khác. Không thêm, không bớt, cứ như thế mà thuần dưỡng pháp thiền bằng chánh niệm và chánh tri.

Hai [**Cách thuần dưỡng pháp thiền cho đề mục này**]. Phải nhớ nghĩ đến lợi ích khi nương đạo sư và tai hại khi không nương.

Cái tâm thấy lỗi nơi Thầy, phải thường xuyên kiên quyết chế ngự đừng cho nổi lên. Thiệt đức của Thầy như là giới hay định, tự mình chứng được gì thì hãy nhớ nghĩ đến. Tiếp tục tu cho đến khi tín tâm trong sáng phát sinh.

Theo như Khế Kinh đã trích dẫn ở trên, hãy nhớ nghĩ đến bao nhiêu ơn nặng mà mình đã nhận hay sẽ nhận trong tương lai, tiếp tục tu cho đến khi từ tận đáy lòng phát sinh niềm sâu xa tôn kính Thầy.

Ba [**cuối thời công phu**]. Công đức tích lũy được nhờ *Hạnh Phổ Hiền* hay *Bảy Mười Thi Kệ Hướng Nguyện* cần mãnh liệt hồi hướng về cho ước nguyện trước mắt và ước nguyện cứu cánh. Cứ như vậy sáng, trưa, chiều, tối, mỗi ngày bốn thời công phu.

Hơn nữa, lúc ban đầu nếu thời công phu quá dài, tâm sẽ dễ bị chìm đắm hay quấy động (hôn trầm trạo cử). Để thành thói quen sẽ rất khó chữa, vì vậy nên chia thành nhiều thời công phu ngắn. Nếu ngừng khi vẫn còn đang muốn thiền thì lần sau lại sẽ vẫn hằng hái muốn tu, bằng không sẽ thành giống như chư vị thường nói, nhìn vào tọa cụ là buồn nôn. Bao giờ có được chút định tâm, hãy tăng thời gian tọa thiền, thuần dưỡng mọi pháp thiền đừng để vướng lỗi quá căng hay quá chùng. Làm theo như vậy sẽ ít gặp chướng ngại, sạch hết mọi lao lực, trì trệ, tối tăm.

Thứ hai [**làm gì khi xuất thiền**]. Nói chung có thể làm nhiều thứ, ví dụ như lạy Phật, đi nhiễu, hành trì tụng niệm. Tuy vậy, điểm chính yếu cần biết, đó là nếu nỗ lực cố gắng trong lúc tọa thiền nhưng khi xuất thiền dứt thời công phu lại buông lung đề mục khách quan lẫn chủ quan, không còn giữ chánh niệm và chánh tri. Làm như vậy kết quả sẽ chẳng được bao nhiêu. Vì vậy giữa hai thời thiền cũng phải nên xem lại ý nghĩa của giáo pháp đang tu, ôn đi ôn lại nhiều lần. Để giúp thiện đức phát sinh, kho bồ tư lương là thiện duyên, phải dùng đủ cách để tích lũy; chướng là ác duyên, phải dùng đủ cách để làm sạch; giới là nền tảng của tất cả, thọ giới nào rồi thì phải quyết tâm thật nhiều để giữ giới.

Ngoài ra, hãy luyện bốn nhân tố giúp dễ dàng đạt chỉ quán

Nói về sự thu nhiếp giác quan”: dựa vào căn và trần, sáu thức phát sinh. Khi ấy phải giữ đừng để cho ý thức duyên nơi sáu cảnh dễ chịu hay khó chịu để cuối cùng nổi tham nổi sân.

Nói về chánh tri, *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* dạy rằng:

1V-108. Muốn giữ chánh tri,
Nói cho ngắn gọn phải làm như sau:
Hãy thường quán xét
Xem thân và tâm đang như thế nào.

Theo đó, bao giờ thân tâm làm việc này việc nọ thì phải biết là có nên hay không nên, để hành xử cho thích đáng.

Thêm nữa, hãy quán ham ăn tai hại như thế nào, và nhớ đến lời kinh dạy về việc ăn uống để thấy rằng ăn không phải vì phiền não, ăn thì thí chủ được lợi ích, rồi các loài trùng trong thân thể, bây giờ ăn là dùng tài vật nhiếp thọ, sau này sẽ dùng Phật pháp nhiếp thọ, ăn là để thành tựu lợi ích cho khắp chúng sinh. Hãy nghĩ như vậy.

“Biết cách ăn uống chừng mực” là không ăn quá nhiều hay quá ít, chỉ ăn những gì không gây hại cho thiện hạnh của mình.

Bảo Hành Vương Chánh Luận nói rằng:

Biết rằng thực phẩm giống như là thuốc
Ăn vào đừng để vương tham và sân
Không ăn cho no, hay cho hiển hách
Hay để phì thân, vừa đủ sống thôi.

Nói về sự nỗ lực tu pháp du già không ngủ, và làm gì khi ngủ.

Bảo Hành Vương Chánh Luận nói rằng:

Bạch đấng Pháp chủ của dòng giống Phật
Trải qua các thời công phu trọn ngày
Cùng với hai thời đầu hôm, sớm mai
Rồi khi ngủ, để quả tu đừng mất,
Hãy giữ chánh niệm, chỉ nên ngủ ở phần giữa mà thôi.

Ở đây đang giảng về cốt tủy tọa thiền của các thời công phu trong ngày cùng với hai phần đầu đêm và cuối đêm, cũng như phải làm gì khi xuất thiền. Vậy dù là đi đứng hay nằm ngồi, tâm cũng đều phải sạch năm triền cái, cho mọi việc làm đều trở nên có ý nghĩa.

Nói về hạnh ngủ: thời gian ngủ khi xuất thiền cũng không thể để lãng phí trong vô nghĩa. Thân phải làm như thế này: một đêm có ba phần, ngủ ở phần giữa, nằm nghiêng phía bên trái, chân phải đặt trên chân trái theo thế nằm sư tử.

Nói về chánh niệm: trong ngày tu những gì, phải nhớ đến thiện pháp đang làm cho đến khi ngủ. Nhớ nghĩ đến thiện pháp trước khi ngủ thì khi ngủ cũng giống khi không ngủ, vẫn có thể tiếp tục thuần dưỡng công phu hành trì, ví dụ như tu định v.v...

Nói về chánh tri: khi giữ chánh niệm, tâm nổi phiền não nào thì phải biết để bỏ đi đừng nhận.

Nói về ý thức khi tỉnh dậy: là định trước thời điểm sẽ thức dậy.

Vậy thì cách thuần dưỡng thời công phu, ngoại trừ những pháp tu phi thường, tất cả những gì phải làm cho phần sơ khởi, công phu chính, cuối thời thiền và thời gian xuất thiền như đã nói, cần được áp dụng cho mỗi chủ đề trên đường tu, từ đây cho đến tuệ quán [chứng tánh không].

[Hết phần 5 – Cách Tu Thiền]

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 6

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hong Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

6 – PHÁ KHÁI NIỆM SAI LẦM VỀ PHÁP THIỀN

Hai [***lý do phải thuần dưỡng bằng hai cách***]. Đại thừa *Trang Nghiêm Kinh Luận* nói rằng: “Trước hết, nhờ học [văn] mà tác ý đúng, nhờ tác ý đúng mà sinh trí giác chứng cảnh giới chân thật.”

Nói như vậy có nghĩa là nhờ chiêm nghiệm ý nghĩa của những gì đã học mà tư tuệ sinh. Nhờ tư tuệ sinh nên tác ý đúng. Nhờ tác ý đúng nên phát khởi tu tuệ trực chứng chân nghĩa của thực tại.

Hiện Quán Trang Nghiêm Luận cũng nói rằng:

Nhánh gia hành đạo, / cùng với kiến đạo
Và tu tập đạo, ở những nơi ấy
Đều phải thường xuyên / tư duy quán chiếu,
Suy lường, quyết đoán, đó là tu đạo.

Theo đó, thường xuyên tư duy, suy lường và quyết đoán là điều phải làm trong tu tập đạo của thánh giả Đại thừa.

Tập Học Luận cũng nói như sau:

Thế thì đối với thân thể, tài sản và công đức, cứ hãy thuận theo lẽ mà liên tục cho ra, giữ gìn, làm sạch hay làm tăng đủ cách, phải tu thiện như vậy.

Theo đó thì thân thể, tài sản và thiện căn, mỗi thứ đều phải tu thiện bằng bốn hoạt động: cho ra, giữ gìn, làm sạch, và làm tăng. Khế kinh nói rằng tu thiện như vậy bao gồm hai thể loại: dưỡng thiện quán bằng tuệ phân biệt, và dưỡng thiện chỉ bằng cách nhiếp tâm không suy xét.

Vậy thì thế nào là thiện quán, thế nào là thiện chỉ?

Tín tâm nơi đạo sư, lợi ích lớn lao khó gặp của thân người ung sung sung mãn, cái chết và vô thường, nghiệp và quả, hiểm họa luân hồi, tâm bồ đề, những pháp như vậy cần tu bằng thiện quán. Để tu mỗi pháp tu ấy, tâm phải thật mạnh và phải đủ khả năng chế ngự ý tưởng trong một thời gian dài, là vì nếu không như vậy, khi bị ngược hướng, ví dụ lỡ sinh tâm bất kính đạo sư vân vân, sẽ không thể ngừng lại. Sức mạnh này của Tâm chỉ có thể phát sinh nhờ thường xuyên vận dụng trí phân biệt để thiện quán.

Lấy ví dụ như lòng tham: nếu cứ mãi chú tâm đến nét đáng yêu của thứ mình ưa thích, lòng tham sẽ nổi lên mãnh liệt. Sân cũng vậy, nếu cứ mãi nhớ đến khía cạnh đáng ghét của kẻ thù, hận thù sẽ bùng lên dữ dội. Vì thế khi tu thiện, bất luận đặc tính của đối cảnh hiện ra có rõ hay không, lực nắm của tâm luôn phải mạnh và bền. Vì vậy cần thiện quán.

Còn những người tâm chưa thể an trú, muốn có được khả năng đặt tâm ở bất cứ đề mục nào tùy ý, thế nên tu chỉ để đạt Xa-ma-ta. Tu chỉ như vậy mà cứ quán thì sẽ không trú được tâm. Trong trường hợp này, phải nên tu thiện chỉ.

Cách tu này, ai không hiểu có thể nói rằng, “là học giả thì phải thiện quán, là chân tu khổ hạnh (ku-sa-li, sādhus) thì phải thiện chỉ.” Điều này không đúng. Cả hai bên đều cần phải tu từng món một. Học giả cũng cần tâm tịnh chỉ Xa-ma-ta, chân tu khổ hạnh cũng cần tín tâm nơi thiện tri thức vân vân.

Nếu nghĩ rằng “quán xét bằng trí phân biệt là lĩnh vực của văn và tư [học và tư duy], không thuộc lĩnh vực của tu,” nghĩ như vậy là không đúng lý.

Nếu nghĩ rằng, “tất cả mọi khái niệm đều là chấp hình tướng, làm cản trở giác ngộ bồ đề,” lầm nghĩ như vậy là vì không thấy được sự khác biệt giữa “tác ý không đúng, khái niệm chấp thật có,” và “tác ý đúng, khái niệm về chân thực tại”

Nếu cho rằng “trước hết phải đạt định để có thể đặt tâm ở bất cứ đề mục nào tùy ý, chưa có định mà quán nhiều sẽ tạo trở ngại khiến không thể đạt định,” quan niệm ấy, giáo pháp này không chấp nhận.

Ví dụ như vàng hay bạc. Thợ kim hoàn khéo tay sẽ phải nhiều lần dùng lửa nung, dùng nước rửa, sạch hết cặn bẩn rồi vàng bạc sẽ nhu nhuyễn dễ dùng. Khi ấy có thể tùy ý làm thành đủ loại trang sức, như bông tai chẳng hạn.

Tương tự như vậy, trước tiên phải vận dụng trí phân biệt để thường xuyên quán về nỗi tai hại của các phiền não chính, phiền não phụ, ác hạnh, ác nghiệp ác báo và hiểm họa luân hồi, theo như thứ tự được dạy. Tu thiện như vậy sẽ khiến tâm mỗi mòn khốn khổ, chán ngán sinh tử tội cùng. Như dùng

Lửa nung vàng, tâm quay lưng với nẻo tối, cấu nhiễm tịnh sạch.

Rồi lại dùng trí phân biệt thường xuyên nhớ nghĩ đến thiện đức của đạo sư, lợi ích lớn của thân người ung dung sung mãn, thiện đức của Tam bảo, thiện nghiệp thiện báo, lợi ích tâm bồ đề, theo như thứ tự được dạy. Thiện như vậy, tâm sẽ được tưới tắm, thấm nhuần sáng trong. Như dùng nước lọc vàng, tâm hướng về nẻo sáng, đầy niềm vui, làm cho thiện pháp thấm nhuần trong tâm.

Tâm chuyển được như vậy rồi, muốn tu pháp nào, thiện chỉ hay thiện quán, chỉ cần chú tâm vào, thành tựu không khó. Vì vậy mà nói thiện quán chính là phương tiện thù thắng nhất để thành tựu chánh định vô niệm.

Thánh Vô Trước cũng nói như sau:

Ví dụ như thợ kim hoàn, hay thợ học nghề khéo tay, khi muốn làm sạch hết cặn bẩn trong miếng vàng, miếng bạc, sẽ phải nhiều phen nung bằng lửa, rửa bằng nước, biết rằng làm vậy vàng sẽ nhu nhuyến dễ dùng, có thể chế biến thành nhiều món trang sức. Rồi người rèn tay nghề—thợ chánh hay thợ học nghề—sẽ dùng dụng cụ cần thiết để muốn thứ trang sức nào thì làm ra thứ ấy.

Hành giả một khi đã quay lưng với cặn bẩn như lòng tham, tâm sẽ chán sinh tử, sẽ không còn chạy theo cảm giác bất an do phiền não tác động. Vì tâm hướng đến niềm vui nẻo thiện nên hỉ lạc hiện tiền.

Hành giả ấy, với bất cứ pháp tu nào, bất kể là thiện chỉ hay thiện quán, tâm đều triệt để thâm nhập, triệt để an trú, không dao cũng không động. Cứ thế, có thể dùng tâm ấy để thành tựu viên mãn mọi mục tiêu mong cầu.

Thêm vào đó, chương ngại chính làm cản trở không cho tâm bám vững nơi để mục có hai, một là chìm đắm và hai là quấy động (hôn trầm và trạo cử).

Nếu có thể, bằng cái tâm vừa mạnh vừa bền, thấy được các loại thiện đức như là thiện đức của Tam Bảo vân vân, thì đoạn lìa tâm chìm đắm là điều rất dễ thực hiện. Vì, như nhiều nguồn gốc đáng tin cậy có nói, thuốc chữa lỗi chìm đắm là nhìn vào thiện đức để nâng tâm lên.

Nếu có thể, bằng cái tâm vừa mạnh vừa bền, thấy được nỗi tai hại của vô thường và khổ vân vân, thì đoạn lìa tâm quấy động là điều rất dễ thực hiện. Vì tâm quấy động là một loại tán tâm, thuộc phạm vi của tham chấp, nhiều nguồn gốc đáng tin cậy khen tâm chán ngán sinh tử chính là thuốc hay chữa được lỗi này.

[hết phần 6. Phá khái niệm sai lầm về pháp thiền – bài sau: 7 – Thân Người]

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ

Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 7

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hong Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chứng Sinh

7 - THÂN NGƯỜI UNG DUNG SUNG MÃN

Phần thứ hai [***nương đạo sư rồi phải nên luyện tâm theo trình tự như thế nào***] có hai điểm: đối với nền tảng của sự ung dung ấy, một là khuyên nên nắm lấy tinh túy, hai là chỉ cách nắm lấy tinh túy.

Thứ nhất [***Khuyên nên nắm tinh túy của nền tảng của sự ung dung***] có 3 điểm: 1. thế nào là ung dung sung mãn; 2. nhớ hai điều này có giá trị lớn lao; 3. nhớ hai điều này rất khó gặp.

Thứ nhất [***thế nào là ung dung sung mãn***], có hai điểm: 1. ung dung và 2. sung mãn.

Một [***thế nào là ung dung***]: [*Bát Nhã Bát Thiên Cú*] Lược Kế nói như sau:

Nhờ luật mà thoát được / nhiều cảnh giới súc sanh
Thoát tám cảnh không rảnh, / luôn ược sự ung dung

Theo đó, ung dung có nghĩa là không vướng tám cảnh không rảnh.

Nói về tám cảnh không rảnh, có bốn cảnh đầu là: [1] sanh vào chốn biên địa nơi không có tứ chúng đến; [2] sanh làm người khuyết tật, thiếu năng, câm ngọng, tứ chi và giác quan không đầy đủ vãn vãn; [3] chấp thủ tà kiến, cho rằng không có đời trước kiếp sau, không có nhân quả, không có Tam Bảo; [4] sanh vào nơi không có Phật xuất thế, không có lời Phật [dạy]. Đó là bốn cảnh không rảnh ở trong loài người. Bốn cảnh tiếp theo là: [5-7] sanh vào ba cõi ác đạo và [8] sanh vào cõi trời trường thọ. Đó là bốn cảnh không rảnh ở trong các loài không phải người.

Nói về cõi trời trường thọ, luận giải *Bảo Hành Vương Chính Luận* (*Vyakta-padā-suhṛl-leka-tīkā*) giải thích rằng chư thiên cõi ấy có hai loại, phi tướng và vô sắc.

Chư thiên loại phi tướng sống trong cõi tứ thiền, ở một nơi gọi là *Đại Quả*, cách biệt với phần còn lại cũng giống như như chốn già lam cách biệt với phố thị. Chư thiên loại vô sắc là hàng phàm phu trong cõi vô sắc giới. Trong *Luận Về Tám Cảnh Không Rảnh* có nói rằng chư thiên cõi dục giới luôn mãi mê xao lãng trong dục lạc, và còn được gọi là chư thiên cõi trời trường thọ.

Hai [**thế nào là sung mãn**] có 2 điểm. Trước là năm sự sung mãn đến từ chính mình: [1] làm người; [2] sanh nơi Trung địa; [3] giác quan đầy đủ; [4] không vướng trọng nghiệp; [5] tin nơi nền tảng. Ở đây, “*sanh nơi Trung địa*” là sanh vào nơi có tứ chúng đến. “*Đầy đủ giác quan*” là không bị thiếu năng cảm nhận, đầy đủ các bộ phận thân thể chánh phụ, mắt, tai vân vân. “*Không vướng trọng nghiệp*” là không tự mình phạm hay bảo người khác phạm vào năm nghiệp vô gián. “*Tin nơi nền tảng*” là tin vào giới, vì đây nền tảng sanh ra mọi thiện pháp thế gian và xuất thế. Phải hiểu “*giới*” nói ở đây có nghĩa là tam tạng kinh. Đó là năm điều hội tụ trong tâm của chính mình và tạo duyên đắc pháp, vì vậy gọi là “*sự sung mãn đến từ chính mình.*”

Lại có năm sự sung mãn đến từ người khác, đó là: [1] có Phật xuất thế; [2] Phật thuyết Diệu Pháp; [3] Phật pháp tồn tại; [4] có người tu theo; [5] có những trái tim vị tha từ ái. Ở đây, “*có Phật xuất thế*” có nghĩa là sau ba thời kỳ vô số tích lũy tư lương, Phật thị hiện thành tựu quả Chánh đẳng Chánh giác. “*Phật thuyết Diệu Pháp*” là đức Phật hay đệ tử thanh văn của Phật thuyết Pháp. “*Phật pháp tồn tại*” là pháp đắc được nhờ trực chứng diệu pháp thắng nghĩa, từ khi Phật thành đạo thuyết pháp cho đến khi Phật nhập diệt niết bàn, pháp ấy không bị hư tổn. “*Có người tu theo*” là có người thấy rằng chính nhờ chứng ngộ Phật Pháp nên người phàm phu có khả năng trực chứng diệu Pháp, vì ngộ điều này nên tu theo Phật pháp. “*có những trái tim vị tha từ ái*” là có người cúng dường và có thí chủ hiến cúng pháp y các thứ. Năm điều này nằm ở trong tâm của người khác và tạo duyên đắc pháp, vì vậy gọi là “*sự sung mãn đến từ người khác*”

Thứ hai, [**nhớ nghĩ đến giá trị lớn lao của ung dung sung mãn, nhớ rằng đã sanh vào cõi lành đường sống như súc sanh**] Vì nguồn an lạc bền lâu, nếu không thể tu được chút chánh pháp nào, đến tận khi chết cũng vẫn chỉ biết lo tìm vui lánh khổ, nỗ lực này đến cả loài súc sanh cũng có, vậy có khác gì sanh vào cõi lành mà sống như loài súc sanh.

Muốn tu đường tu Đại thừa, thì cần phải có một nền tảng như vừa giải thích trên đây. *Thư cho Đệ Tử [Śīṣyalekha]* nói rằng:

“Nền tảng của Phật đạo / đường dẫn dắt chúng sinh
Tâm lực vĩ đại này / chỉ loài người mới có.
Dù là trời, hay rồng, / A tu la, minh trì,
Khẩn na la hay rắn, / đều không thể có được.

Có một số chư thiên trong cõi dục giới nhờ trước đây đã từng tu với thân người được sự huân tập sâu xa nên có thể ở trong cõi ấy mà lần đầu kiến đế, còn ở trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới mà đạt thánh đạo lần đầu là điều không thể có.

Dù vậy, như đã nói, đa số chư thiên cõi dục giới thường được xem là vướng cảnh không rảnh, vì vậy đây không phải là nền tảng tốt nhất để lần đầu kiến đạo.

Thêm nữa, chúng sinh cõi Bắc Câu Lư Châu không có nền tảng thích hợp để thọ giới, vì vậy thân của chúng sinh ba đại bộ châu còn lại được khen ngợi, trong đó châu Diêm phù đề được ngợi khen hơn cả.

“Đã là như vậy, thân người tốt lành đến thế, nay có được rồi vì sao lại để cho biến thành không hoa không trái, hoàn toàn vô nghĩa, thử hỏi còn sự tự phản bội nào, nỗi ngu xuẩn nào lớn hơn thế không? Biết bao lối đường hung hiểm của những chốn không rảnh cõi ác đạo đã phải triển miên trôi lăn, nay một lần được thoát, lại bỏ cho biến thành vô nghĩa, nếu lại phải rơi vào cõi dữ, thì có khác gì bị bùa chú làm cho mê muội, mất trí.” Cần thường xuyên quán chiếu suy nghĩ như vậy

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận nói như sau

IV.23. Nay được lời nghỉ
lại không tu thiện,
có nỗi ngu nào / bằng nỗi ngu này ?
chẳng thể đối xử / với mình tệ hơn

Và

IV.26. Thân người quý hiếm / khó đạt biết bao,
nay đã đạt rồi. / Đã biết như vậy
mà vẫn còn kéo / mình vào địa ngục.
IV.27. Khác gì bùa chú / khiến cho mất trí.
tôi thật chẳng hiểu / trong tôi thế nào

Nói vậy, thử nghĩ mà xem, thân người không chỉ có ý nghĩa lớn lao đối với mục tiêu cứu cánh, ngay cả mục tiêu trước mắt thân người cũng cho ta khả năng dễ dàng thành tựu hạnh thí, giới, nhẫn vân vân, là nhân mang đến quả sanh thiện đạo với thân thể, tài sản, tùy thuộc, tất cả đều hoàn hảo.

Nếu không vận dụng thân người đầy ý nghĩa lớn lao này, ngày đêm nỗ lực để tích lũy nhân đạt hai mục tiêu lớn lao kia thì có khác gì đến đảo châu ngọc lại trở về tay không.

Thứ ba [**Ví dụ cho sự khó gặp của thân người ung dung sung mãn**], *Căn Bản Giáo Truyền* (Āgama vastu) [phần đầu của *Căn Bản Giới Luật Vinaya-vastu*] nói rằng: “Từ các cõi ác đạo và thiện đạo, số lượng chúng sinh chết đi sinh vào ác đạo nhiều như bụi trên toàn mặt đất, mà sinh vào thiện đạo chỉ như bụi mỏng trên đầu móng tay.” Vì vậy thân người ung dung sung mãn dù ở thiện đạo hay ác đạo cũng đều rất khó gặp.

Nếu tự hỏi vì sao lại khó tìm đến thế, *Bốn Trăm Thi Tụng* nói rằng

Người ta hầu hết
Đều bám chặt vào / những nẻo bất thiện
Vì thế hầu hết / chúng sinh phàm phu
Chắc chắn đọa rơi / vào cõi ác đạo.

Theo đó, có rất nhiều chúng sinh loài người hay các loài khác, phần lớn chỉ bám vào mười điều bất thiện, vì vậy nên phải đọa sinh ác đạo. Hơn nữa, nếu cứ mỗi niệm nổi sân với bồ tát là phải chịu một đại kiếp trong địa ngục vô gián, vậy thì ác nghiệp tích lũy từ biết bao đời kiếp đến giờ chưa trở quả, chưa hóa giải bằng thuốc đối trị, vẫn còn nằm trong dòng tâm thức này, nhất định sẽ khiến ta rơi vào ác đạo hàng nhiều lần đại kiếp.

Nếu bao nhiêu nhân đọa sinh ác đạo tích lũy trước kia bây giờ thanh tịnh hết, lại đóng chặt cửa không gieo thêm nhân mới, vậy sinh thiện đạo không phải chuyện hiếm hoi gì. Nhưng trên thực tế làm được như vậy rất hiếm. Nhưng nếu không làm như vậy, để đọa sinh vào ác đạo rồi chẳng những việc thiện không thể làm được chút gì, mà việc bất thiện lại phải liên tục tạo tác, thật là “muôn vạn thời kỳ đến chữ thiện đạo cũng chẳng hề nghe,” như *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* đã nói.

Đức Potawa kể rằng

“Ở xứ Pen có thành Ma’i Chakar đã nhiều năm bị kẻ thù chiếm đóng, dân trong thành từ

lâu phải sống cảnh tôi mọi. Bấy giờ có một cụ già thường vẫn luôn đau lòng vì việc này. Một hôm nghe tin đã lấy lại được thành, dù không còn sức bước đi, cụ vẫn chống giáo lê ra xem, nói rằng: ‘mong sao không chỉ là mơ’ Phải nên có cái tâm mừng vui tương tự khi thấy mình có được thân người ung dung sung mãn, nao nức hành trì chánh pháp. “

Theo đó, phải tu thiền cho đến khi có được cái tâm tương tự.

Muốn khởi tâm nguyện đủ mọi phẩm tánh để nắm lấy tinh túy của thân người ung dung, ta cần bốn sự nhớ nghĩ sau đây: (1) nhớ mình cần phải tu, vì lẽ chúng sinh bất kể là ai cũng đều muốn vui, không một ai muốn khổ, mà muốn được vui quét khổ thì chỉ có một cách, đó là phải dựa vào chánh pháp; (2) biết mình đủ sức tu, vì ngoại duyên là bậc thiện tri thức và nội duyên là thân người ung dung sung mãn đều đã có; (3) nhớ mình phải tu ngay trong đời này, vì nếu đời này không tu, vô lượng kiếp về sau sẽ khó lòng gặp lại [cảnh thuận duyên này.], (4) nhớ mình phải tu ngay bây giờ, vì không thể biết bao giờ mình sẽ chết.

Trong bốn điểm này, điểm thứ ba giúp diệt thói biếng lười không chịu tu, nghĩ rằng “đời sau sẽ tu” và điểm thứ tư giúp diệt thói biếng lười không chịu dẫn thân, nghĩ rằng: “vẫn biết phải tu ngay trong đời này, thế nhưng ngày tháng năm về trước đã không tu, vậy cứ hãy đợi về sau hẳn tu cũng không muộn.” Bốn điểm nói trên có thể quy nạp thành ba, gom điểm ba và bốn lại làm một, “cần phải gấp mà tu.”

Vậy ở đây có thể quán chung với chủ đề nhớ chết, tuy vậy, vì đây là chủ đề lớn rộng nên sẽ được nói riêng ở bên dưới.

Quán xét càng nhiều phương diện, tâm lại càng thuần, vì vậy hãy nên quán theo như lời hướng dẫn bên trên. Nếu bấy nhiêu quán không nổi, hãy gom lại thành 3 điểm như sau: 1. Thân người ung dung sung mãn nói đây, thật ra là gì; 2. Xét về mục tiêu tạm thời và mục tiêu cứu cánh, thân người ung dung sung mãn có ý nghĩa lớn lao ra sao; 3. Xét về mặt nhân và quả, thân người ung dung sung mãn khó gặp như thế nào.

Quán từng điểm một như đã được giải thích bên trên, theo đó mà thiền.

Thân người ung dung sung mãn khó đạt vì nhân khó đạt:

Nói chung, chỉ đơn giản sinh vào thiện đạo thôi đã cần phải có một thiện đức thanh tịnh, ví dụ như giữ giới. Hướng chi thân người với đầy đủ mọi sự ung dung sung mãn, muốn đạt được phải tích lũy rất nhiều thiện căn: phải giữ giới hạnh thanh tịnh để có được thân người, rồi phải hỗ trợ thân ấy bằng hạnh ba la mật như là hạnh thí vân vân, rồi phải kết nối thân ấy với tâm nguyện vô cấu. Nhân tố nhiều như vậy rõ ràng là không mấy ai có được. Xét theo đó có thể suy ra kết quả tương ứng—là thân người với mọi tính chất tổng quát và đặc thù—cũng hiếm hoi khó đạt đến mức nào.

Thân người ung dung sung mãn khó đạt vì quả khó đạt:

Quán về các loại chúng sinh khác với mình, hiện đang sống trong cõi ác đạo, đối với họ, để có thể sinh được vào thiện đạo là điều gần như không thể. Còn chúng sinh giống như mình hiện đang sống trong cõi thiện đạo, muốn có được đầy đủ mọi sự ung dung tự tại cũng là điều hiếm hoi vô cùng.

Geshe Dölpa nhấn mạnh rằng mọi pháp tu khác thành tựu được là nhờ pháp quán này, vì vậy phải nỗ lực cho đúng mức.

Hai, [**Phương pháp rút lấy tinh túy**] có hai phần. Một là khởi niềm tin xác quyết nơi nội dung trình bày về đường tu nói chung, hai là phải làm gì để từ đó rút lấy tinh túy.

[hết phần 7. Thân người ung dung sung mãn]

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 8

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

- 1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 – Nói Về Tác Phẩm
- 3 – Giảng & Nghe Pháp
- 4 – Cách Nương Đạo Sư
- 5 – Cách Tu Thiền
- 6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

8 – BA LOẠI CĂN CƠ CHÚNG SINH

Một [khởi niệm xác quyết nơi nội dung trình bày đường tu nói chung] có hai phần, một là hết thấy giáo pháp Phật dạy đều nằm trong đường tu dành cho ba loại chúng sinh; hai là xét về ba loại chúng sinh, nói lý do vì sao cần dẫn dắt theo trình tự.

Một [***hết thấy giáo pháp Phật dạy đều nằm trong đường tu dành cho ba loại chúng sinh***], đức Phật từ bước đầu phát tâm bồ đề, qua đoạn giữa tích lũy tư lương (phước trí), cuối cùng viên thành chánh quả, tất cả mọi việc Phật làm đều là làm vì lợi ích của chúng sinh, không có mục tiêu nào khác. Vì lẽ đó, giáo pháp Phật dạy cũng là như vậy, tất cả chỉ để thực hiện lợi ích cho chúng sinh. Lợi ích ấy có hai loại: (1) lợi ích nhất thời là sinh vào thiện đạo và (2) lợi ích cứu cánh là đạt quả chí thiện.

Trước hết, những gì lời Phật dạy để thực hiện lợi ích nhất thời đều thuộc về hệ giáo pháp dành cho hàng sơ căn, hay là chung với hàng sơ căn.

Chúng sinh hàng sơ căn là những người đặc biệt không bận tâm đến chuyện đời này, chỉ muốn làm sao cho những kiếp tái sinh về sau được sinh vào thiện đạo, vì vậy nhân tố sinh thiện đạo, họ dẫn thân tìm cầu.

Bồ Đề Đạo Đẳng Luận nói rằng

3. Ai người vận dụng / đủ loại phương tiện
Vì chính bản thân / tìm cầu lạc thú
Trong cõi luân hồi, / những người như vậy /
Đều thuộc về hàng / căn cơ tối thiểu.

Quả chí thiện có hai: một là giải thoát luân hồi và hai là đạt trí toàn giác. Bao nhiêu lời Phật dạy dành cho cỗ xe thanh văn và duyên giác đều thuộc về hệ giáo pháp dành cho hàng trung căn, hay là chung với hàng trung căn.

Chúng sinh trung căn là những người khởi tâm chán ngán toàn bộ cảnh sinh tử luân hồi, lấy sự giải thoát sinh tử cho chính mình làm mục tiêu, dẫn thân thực hiện mục tiêu ấy bằng tam vô lậu học.

Bồ Đề Đạo Đẳng Luận nói rằng

4. Ai người không màng / niềm vui sinh tử
Muốn cho chính mình / được sự tịnh an
Nên bao ác nghiệp / ngưng hết không làm
Phải biết người ấy / thuộc hàng trung căn.

Còn trí toàn giác, muốn đạt trí này có hai lối: đại thừa ba la mật và đại thừa mật chú, đều thuộc hệ giáo pháp dành cho cho hàng thượng căn. Chúng sinh thượng căn là những người chịu sự thôi thúc của tâm đại bi, vì để tận diệt khổ đau cho khắp cả chúng sinh nên nhắm đến Phật quả, và vì để thực hiện Phật quả mà hành trì sáu hạnh ba la mật và hai giai đoạn, v.v...

Bồ Đề Đạo Đẳng Luận nói rằng

Ai vì trong tâm / chịu nhiều khổ não
Nên trước khổ não / của khắp chúng sinh
Muốn diệt sạch sẽ / không để thừa sót
Những người như vậy / thuộc hàng thượng căn.

Cho hàng thượng căn này, phương pháp tu thành Phật được thuyết qua hai hạng mục: ba la mật [hiển pháp] và mật chú [mật pháp].

Ý nghĩa của cụm từ “ba hàng căn cơ” được giải thích trong nhiều kinh luận, ví dụ như *Trạch Quyết Tập luận* hay *Câu Xá Luận Thích*. Hàng sơ căn mặc dù bao gồm cả hai loại người nỗ lực vì kiếp hiện tiền và nỗ lực vì những kiếp tái sinh về sau, tuy vậy, hàng sơ căn nói ở đây chủ yếu ứng vào loại người sau. Vì

vậy phải thấy hàng sơ căn là những người dẫn thân vào phương pháp không hư nguy dẫn đến sự tái sinh vào thiện đạo.

Thứ hai [***lý do cần dẫn dắt theo trình tự dành cho ba hàng căn cơ***] có hai phần, dẫn dắt bằng đường tu ba loại căn cơ này là để làm gì; và lý do vì sao cần dẫn dắt theo trình tự ấy.

Trước tiên [***dẫn dắt bằng đường tu ba loại căn cơ này là để làm gì***]: tuy chúng sinh thuộc ba loại căn cơ được giải thích như trên, nhưng đường tu của hàng thượng căn thật ra bao gồm hai loại người khác nhau, vì vậy Thầy Mã Minh dạy rằng đại thừa có hai nhánh. Vì lý do đó, những gì dạy ở đây không phải là lời hướng dẫn dành cho hàng sơ căn cầu an lạc đời này, cũng không dành cho hàng trung căn cầu giải thoát riêng mình, mà là đoạn đường tu chung với hàng sơ căn và trung căn, dẫn lối vào đường tu thượng căn.

Thứ hai [***vì sao phải dẫn dắt theo trình tự như vậy***] có hai điểm: 1) lý do chính và 2) mục tiêu.

Điểm thứ nhất, cửa vào Đại thừa nằm ở cái tâm hướng về vô thượng bồ đề. Phát được tâm này thì, như *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* có nói:

Chúng sinh khốn khổ trôi lăn luân hồi
Mà phát được tâm thì ngay lúc ấy
sẽ được gọi là Như Lai trưởng tử.”

Theo đó thì hễ đủ yếu tố xứng danh bồ tát là bước vào Đại thừa, thoái mất tâm bồ đề là lìa bỏ Đại thừa.

Do đó, muốn bước vào Đại thừa thì phải cố gắng đủ cách để phát tâm bồ đề. Để phát tâm, trước hết cần quán về lợi ích phát tâm để thích thú muốn làm tăng lợi ích này, và tu 7 Hạnh Phổ Hiền cùng với quy y. *Học Tập Luận* và *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* đều dạy như vậy.

Lợi ích phát tâm gom lại có hai, lợi ích nhất thời và lợi ích cứu cánh. Lợi ích nhất thời cũng có hai: không rơi ác đạo và sinh vào thiện đạo. Phát được tâm thì mọi nhân tố sinh ác đạo đã từng tích lũy trước đây đều được tịnh sạch, đồng thời cắt đứt dòng liên tục không còn tích lũy trong tương lai. Còn nhân tố sinh thiện đạo nào đã tích lũy trong quá khứ, nhờ tâm bồ đề mà gia tăng gấp bội, nhân tố mới tích lũy cũng nhờ tâm bồ đề mà tăng trưởng bất tận.

Mục tiêu cứu cánh là giải thoát sinh tử và thành tựu chánh đẳng giác cũng đều nhờ tâm bồ đề mà đạt được một cách dễ dàng thoải mái. Nếu chưa sẵn có cái tâm thật sự khát khao muốn đạt lợi ích ấy thì dù có nói rằng, “lợi ích kia đến từ sự phát tâm, tôi phải nỗ lực để phát khởi tâm này,” cũng chỉ là lời nói suông. Cứ tự xét nơi tâm, sẽ thấy rất rõ.

Vậy để có được lòng khát khao hai lợi ích của tâm bồ đề là tái sinh thiện đạo và đạt quả chí thiện [giải thoát, thành Phật,] cần phải luyện tâm cùng chung phương pháp với hàng sơ căn và trung căn.

Một khi đã khởi được lòng khát khao lợi ích phát tâm, để có thể phát tâm bồ đề, hãy phát huy nền tảng của tâm ấy, là tâm đại từ và đại bi. Nếu nghĩ đến bản thân chính mình phải trôi lăn sinh tử, chịu khổ đau bức bách không chút niềm vui, mà không cảm thấy rợn cả lông tóc, nước mắt tuôn tràn, thì đối với cảnh khổ đau bức bách không chút niềm vui của người khác, làm sao có thể có được tấm lòng xót thương bất nhần.

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận có câu nói rằng:

Tâm này chúng sinh chưa từng có được
Dù là trong mơ, dù chỉ cho mình
Làm sao có thể có được tâm này
vì khắp chúng sinh.

Vì vậy, cần theo phạm trừ sơ căn để tự nhìn lại chính mình, ý thức khi cảnh ác đạo ụp đến sẽ khiến mình khổ đau đến mức nào; rồi theo phạm trừ trung căn để thấy dù sinh thiện đạo vẫn khổ, không chút an vui. Từ đó mà chuyển qua nhìn về người thân, rồi nhìn về khắp cả chúng sinh, đều giống như mình. Cứ thế tâm bồ đề sẽ phát khởi, vì vậy luyện tâm chung với hàng sơ căn và trung căn là điều không thể thiếu. Đây là phương pháp phát tâm bồ đề không dụng công.

Tương tự như vậy, tâm quy y, nhớ nhân quả vân vân, nỗ lực tịnh nghiệp và tích đức bằng nhiều cách như vậy theo đường tu sơ và trung căn đều là phương pháp luyện tâm, phần sơ khởi của pháp tu phát tâm bồ đề. Vì đây cũng là một phần của bảy hạnh Phổ hiền kèm với pháp quy y, nên phải hiểu rằng đường tu sơ căn và trung căn đều là phương tiện tu phát tâm bồ đề.

Ở đây, đạo sư cần chỉ vẽ rõ ràng vì sao dòng pháp sơ căn và trung căn lại là một phần của pháp tu phát tâm bồ đề, và đệ tử cũng phải có được niềm xác quyết đối với những điều này. Trên bước đường tu sơ căn và trung căn, tu pháp thì phải nhớ pháp ấy là để phát tâm bồ đề, khi ấy sẽ thấy pháp hành này vô cùng quan trọng. Nếu không làm như vậy, đường tu thượng căn sẽ bị tách lìa khỏi đường tu còn lại, trong khi bản thân vẫn chưa thật sự bước vào đường tu của hàng thượng căn nên chưa thể có được niềm xác quyết nơi tâm bồ đề, tạo chướng ngại cho việc phát tâm và làm thoái chuyển mục tiêu lớn. Vì vậy cần phải kiên trì với bước đường tu sơ căn và trung căn này.

Tu như vậy rồi, hãy để cho tâm bồ đề không dụng công phát khởi trong tâm càng nhiều càng tốt.

Muốn cho tâm bồ đề vững chắc, trước tiên cần khởi tâm quy y phi thường, sau đó thực hành nghi thức phát tâm nguyện bồ đề rồi tu theo pháp hành này. Thường xuyên khởi ý muốn tu sáu hạnh ba la mật và bốn nhiếp pháp vân vân. Bao giờ từ tận đáy lòng có được ý nguyện thật sự muốn tu, khi ấy hãy thọ giới bồ tát thanh tịnh.

Thọ giới bồ tát rồi, dù nguy tánh mạng cũng không để cho sự phá trọng giới làm cho hoen ố, và cũng nỗ lực không để lỗi nhỏ, lỗi vừa, hay việc ác làm cho dơ bẩn. Tuy vậy, nếu lỡ phá giới, hãy khéo áp dụng phương pháp đối trị theo như lời Phật dạy để mà tịnh giới. Rồi tu sáu hạnh ba la mật nói chung, đặc biệt là Định, cốt lõi của chỉ [samatha], để có thể tùy ý đặt tâm vào đối cảnh thiện nào mình muốn.

Bồ Đề Đạo Đăng Luận nói rằng, “Muốn có thần thông, phải có tâm chỉ (Sa-ma-tha).” Đây chỉ là một ví dụ. Chính đức Atisa cũng có nói ở nơi khác rằng đặt tâm quán cũng vậy, nên muốn đạt tâm quán cũng cần phải có tâm chỉ.

Tiếp theo, dùng tri kiến để nắm lấy ý nghĩa của tánh không một cách xác quyết, chặt đứt cùm gông của hai loại chấp ngã, duy trì pháp thiền không vương lỗi này để thành tựu tâm quán, cốt tủy của hạnh Tuệ.

Sách *Giảng Về Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* nói rằng ngoài chỉ và quán ra, mọi pháp hành từ đầu cho đến giới bồ tát là thuộc về Giới, pháp tu chỉ thuộc về Định, và pháp tu quán thuộc về Tuệ.

Hơn nữa, các pháp tu từ đầu cho đến hết pháp tu chỉ là phần phương tiện, là tích lũy tư lương phước đức, là dựa trên tục đế, và là trình tự của đường tu quảng đại, còn phát ba loại tuệ giác phi thường là phần trí tuệ, là tích lũy tư lương trí tuệ, là dựa trên chân đế, và là trình tự đường tu thâm sâu. Hãy khởi niềm tin lớn lao nơi trình tự và con số nói ở đây, biết chắc rằng nếu phương tiện và trí tuệ tách lìa thì quả bồ-đề sẽ không thể nào đạt được.

Nỗ lực luyện tâm theo đường tu chung như vậy rồi, sau đó nhất định phải bước vào mật pháp, lý do là vì một khi vào mật pháp, hai bộ tư lương phước trí sẽ mau chóng viên thành.

Tuy vậy, nếu không có khả năng bước xa hơn đường tu hiển thừa, hay vì lực huân tập kém không thể đương cơ, vậy cứ hãy cứ tiếp tục phát huy đường tu bát nhã thừa.

Nói chung mọi cỗ xe, đặc biệt là mật chú thừa, đều nhấn mạnh vào pháp tu nương dựa đạo sư, vì vậy bước vào mật chú thừa rồi lại càng phải dụng công với pháp này hơn trước. Rồi nương vào pháp quán dẫn đến từ dòng truyền thừa thanh tịnh để làm cho tâm thức chín mùi. Mật thệ và giới pháp thọ nhận lúc ấy, hãy giữ bằng mạng sống. Đặc biệt là nếu phá trọng giới thì dù có thọ lại, dòng tâm thức cũng đã vướng tì vết, khó lòng phát triển thiện đức, vì vậy đừng để bị ố. Cả giới phụ cũng đừng để bị ố. Nếu lỡ có bị ố, cũng đừng để vậy không quan tâm mà phải sám hối và tự chế để thanh tịnh. Rồi hãy tùy căn cơ, dẫn dắt tâm mình bằng pháp du già hữu tướng thuộc bộ mật tông dưới và giai đoạn khởi hiện thuộc bộ mật tông trên. Rồi dựa vào đó, tùy căn cơ mà tu pháp du già vô tướng thuộc bộ mật tông dưới và giai đoạn viên thành của bộ mật tông trên.

Đó là nội dung đường tu trình bày trong *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*. Pháp Lamrim cũng hướng dẫn người tu theo phương pháp tương tự.

Thứ hai, hỏi, hệ giáo pháp sơ căn và trung căn nếu đã là pháp sơ khởi của hệ giáo pháp thượng căn, vậy sao không gọi đây là hai giai đoạn trên đường tu của hàng thượng căn, việc gì phải gọi là “đường tu chung với hàng sơ căn và hàng trung căn?”

Phân chia ba loại chúng sinh để dẫn dắt riêng có hai lý do quan trọng. Một là để giúp cho người chưa khởi được cái tâm chung với hàng sơ căn và trung căn mà tự cho là mình thuộc hàng thượng căn có thể nhờ đó dập tắt ngã mạn. Hai là để mang lợi ích lớn đến cho cả ba hàng trí lớn, trí vừa, và trí nhỏ. Gọi lợi ích lớn, là vì người tu thuộc hàng thượng và trung căn vẫn cần phải sinh vào cõi lành và đạt quả giải thoát, nên hướng dẫn họ luyện tâm sơ căn và trung căn cũng không sai, họ sẽ nhờ đó mà phát triển được thiện đức. Trong khi đó, người tu sơ căn nếu bắt đầu tu bằng pháp tu vượt quá căn cơ của mình thì không những tâm trung căn hay thượng căn đều không khởi được mà còn đánh mất cả tâm sơ căn, tí gì cũng không có. Hơn nữa, kẻ thiện duyên thuộc hai hàng căn cơ cao, đời trước đã được học và luyện tâm theo đường tu chung [với hàng sơ căn], nếu hướng dẫn họ tu theo đường tu sơ căn thì thiện đức đã khởi từ đời trước hay chưa khởi đều sẽ mau chóng phát sinh, đường tu dưới đã xong nên có thể hướng dẫn họ đi lên càng lúc càng cao hơn, sẽ không làm trì hoãn đường tu của họ.

Để giải thích việc cần khởi tâm theo trình tự, *Đà La Ni Tự Tại Vương Vấn Kinh* dùng ví dụ người thợ bạc thiện nghệ đánh bóng ngọc quý theo từng công đoạn. Bạc Hộ Trì Long Thọ cũng dạy phải hướng dẫn tu thiện đạo và quả chí thiện theo trình tự, như sau:

Trước tiên là pháp sinh thiện đạo
Sau đó phát sinh quả chí thiện
Là vì nhờ sinh vào thiện đạo
Mà quả chí thiện dần phát sinh

Thánh Vô Trước cũng dạy rằng,

Thêm nữa, để giúp người tu tuần tự viên thành công đức, bổ tát với chúng sinh trí nhỏ phàm phu thì mới đầu dạy pháp dễ trước, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị dễ theo. Thấy họ có được trí trung bình rồi thì dạy cho giáo pháp bậc trung, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị khó vừa vừa. Thấy họ có được trí lớn rồi thì dạy cho giáo pháp thâm

sâu, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị vi tế, cứ thế, để cho thiện hạnh tuần tự tuôn chảy mà làm lợi cho chúng sinh.

Đức Thánh Thiên trong *Tập Hạnh Đăng Luận* dạy rằng

Trước hãy luyện tâm / với bát nhã thừa,
Rồi phải tuần tự / bước vào mật thừa.

Để tóm tắt ý nghĩa này, ngài nói như sau,

Để cho chúng sinh / từ bước khởi đầu
Vào được chân nghĩa
Đức Phật dạy rằng / phương pháp phải theo
Giống như bậc thang.

[hết Phần 8 và hết chương 1]

MỤC LỤC

- 1 - Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
- 2 - Nói Về Tác Phẩm
- 3 - Giảng & Nghe Pháp
- 4 - Cách Nương Đạo Sư
- 5 - Cách Tu Thiền
- 6 - Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
- 7 - Thân Người Ung Dung Sung Mãn
- 8 - Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

Lama Tsongkhapa: XUNG TÁN DUYÊN KHỞI

Tựa Đề Tạng Ngữ (Tibetan Title): རྟོག་འཕྲིལ་བསྟོན་པ་བཞུགས་སོ།

-Tác giả (author): Lama Tsongkhapa

-Việt ngữ: Hồng Như, bản thảo 12 tháng 5 năm 2019

Việt (Vietnamese) | Tạng (Tibetan) | Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)

Xưng Tán Duyên Khởi

Lama Tông Khách Ba

Nam mô Guru Manjughoshaya (Kính lạy đức Văn Thù Diệu Âm)

1. Người nào thuyết pháp / từ sự chứng biết,
trí ấy, giáo ấy / không một ai hơn.
Con xin kính lễ / đức Phật tối thắng,
Bậc chứng rồi giảng / giáo pháp duyên sinh.

2. Cõi thế gian này / có bao suy thoái,
hết thấy đều từ / gốc rễ vô minh.
Đức Phật dạy rằng / bất kể là ai,
chúng được duyên sinh / là đẹp được cả.

3. Nên người có trí
đâu thể không hiểu
rằng pháp duyên sinh
chính là cốt tủy / giáo pháp Phật dạy.

4. Vậy xưng tán Phật
đâu có lỗi nào
mẫu nhiệm hơn là
xưng tán bậc thuyết / giáo pháp duyên sinh.

5. “Việc gì đã tùy / nhân duyên sinh ra
thì việc ấy vốn / không có tự tánh.”
Có lời dạy nào / tuyệt diệu hơn là
lời dạy này đây.

6. Vì bám vào đó / mà kẻ ấu trĩ
ràng buộc biên kiến / càng thêm kiên cố;
cũng chính nơi đó / lại là cửa ngõ
cho người có trí / xẻ lưới niệm khởi.

7. Pháp này nơi khác / chưa từng nghe qua
nên gọi Phật là / đạo sư duy nhất.
Nếu gọi ngoại đạo / [là bậc đạo sư] /
thì khác gì gọi / cáo là sư tử,
chỉ giống như lời / tăng bốc mà thôi.

8. Tuyệt thay đạo sư! Tuyệt thay chỗ nương!
Tuyệt thay luận sư! Tuyệt thay cứu độ!
Đối trước bậc Thầy / khéo thuyết duyên khởi,
con xin đánh lễ.

9. Để giúp chữa bệnh / nên đấng Lợi Sinh
dạy cho hữu tình
lý luận vô song
xác định tánh không, / trái tim chánh pháp.

10. Lối duyên khởi này
nếu thấy mâu thuẫn / không thể xác minh
thì pháp của Phật
làm sao có thể / thông đạt cho được?

11. Với Phật, bao giờ
chúng được tánh không / qua nghĩa duyên khởi

sẽ thấy tuy rằng / không có tự tánh
vẫn tạo tác dụng, / không hề mâu thuẫn.

12. Phật dạy nếu như / thấy điều ngược lại,
ở trong tánh không / không có tác dụng
có tác dụng lại / không có tánh không,
sẽ phải rơi vào / vực sâu hung hiểm.

13. Vì lý do này / giáo pháp Phật dạy
hết mực đề cao / chứng ngộ duyên khởi;
không phải hoàn toàn / là không hiện hữu,
mà cũng không phải / là có tự tánh.

14. Sự tự-có như / hoa đốm giữa trời,
vì vậy không gì / là không tùy thuộc.
Nếu sự vật nhờ / chính mình mà có
thì không thể nào / tùy thuộc nhân duyên.

15. Nên Phật dạy rằng “vì không có gì
không từ duyên khởi
nên trừ phi là / không có tự tánh
bằng không chẳng có / pháp nào tồn tại.”

16. Phật dạy: “Tự tánh / không hề biến chuyển,
nên nếu các pháp / có chút tự tánh
thì quả niết bàn / không thể nào có,
niệm khởi cũng không / cách nào tịch diệt.”

17. Vì vậy nhiều lần / trước hàng trí giả
đức Phật nói bằng / tiếng sư tử hống,
rằng “sự vật vốn / tách lìa tự tánh”
Lời này đối ai / đủ sức phản biện.

18. Tự tánh mảy may / cũng không hề có,
mọi sự đều là / “tùy vào cái này
mà cái kia sinh.” / Có cần phải nói
rằng hai điều này / không hề mâu thuẫn?

19. “Vì hiện khởi nên
không vướng biên kiến.”
Chính vì đức Phật / khéo thuyết như vậy
nên gọi Ngài là / luận sư vô song.

20. “Hết thảy mọi sự / chân tánh vốn không”;
“từ điều này mà / quả kia sinh ra”:
hai khẳng định này hỗ trợ lẫn nhau
không hề mâu thuẫn.

21. Nhiệm mầu nào hơn?
kỳ diệu nào hơn?
Tán dương như vậy / mới là tán dương,
bằng không chẳng xứng.

22. Những ai vì bởi / mê muội khổng chế
bất thuận với Phật / thì trước âm thanh
của không-tự-tánh / chẳng thể nào kham,
việc này không lạ.

23. Nhưng nếu tin nhận / kho tàng trân quý
của lời Phật dạy / về thuyết duyên khởi,
mà không kham nổi / tiếng gầm tánh không
mới thật lạ kỳ.

24. Lý duyên khởi là / cánh cửa vô thượng,
lối ngõ dẫn vào / sự không-tự-tánh.
Nếu kẻ phàm phu / dựa danh duyên khởi
mà chấp tự tánh / thì phàm phu ấy

25. lạc mất lối ngõ
mà chư thánh giả / đã từng khéo qua.
Đâu là phương tiện / đưa họ về lại
với con đường lành / khiến cho Phật vui?

26. “Tự tánh, không giả, / và không tùy thuộc”
cùng với “duyên sinh, / tùy thuộc, giả hợp”,
Làm sao có thể / qui về một chỗ
mà không mâu thuẫn?

27. Vì thế điều gì / từ duyên sinh ra,
mặc dù bản lai / vốn là tự tánh,
nhưng mà tướng hiện / lại giống như có,
nên Phật nói rằng / mọi sự hư huyền.

28. Vì lý do này / nên con hiểu được
dù ai chống đối / với lời Phật dạy
vẫn không làm sao / xét đúng luận lý
mà tìm ra được / chút sơ hở nào.

29. Tại sao như vậy? / Vì lời giảng này
khiến cho sự vật—dù là thấy được /
hay không thể thấy— khả năng khẳng định /
hay là phủ định đều là rất xa.

30. Chính nhờ con đường / duyên khởi này đây,
thấy được lời Phật / thật không đâu sánh.
Vì lẽ này mà / khởi niệm xác quyết
Pháp nào của Phật / cũng đều đúng cả.

31. Phật chứng như nghĩa / rồi khéo nói ra,
những ai dụng công / theo gót chân Ngài,
bao nhiêu suy thoái / hết thảy đều xa,
bao gốc lỗi lầm / đều hồi đầu cả.

32. Còn người quay lưng / với lời Phật dạy
thì dù lao碌 / trong thời gian dài
lỗi vẫn tăng thêm—như thể gọi mời—

là vì nương vào / tri kiến chấp ngã.

33. Tuyệt vời lắm thay! / Khi người có trí
hiểu sự khác biệt / giữa hai điều này
khi ấy đáy lòng / không thể nào không
sâu xa kính Phật.

34. Hãy khoan nói đến / vô lượng giáo pháp,
chỉ cần ý nghĩa / một nhánh nhỏ thôi,
dù chỉ đại khái / có được lòng tin,
cũng vẫn đạt được / niềm vui thù thắng.

35. Than ôi! con vì / tâm trí mê muội,
khối thiện đức ấy / qui y đã lâu,
thế nhưng cho dù / chỉ một mẩu nhỏ
cũng chưa hề có.

36. Tuy vậy, trước khi / sinh mạng một dòng
chảy cạn hết vào / miệng của Thần chết,
tín tâm nơi Phật / con được chút ít,
thiết nghĩ đó cũng / là điều đại hạnh.

37. Bậc thuyết duyên khởi / trong khắp giảng sư;
Trí chứng duyên khởi / trong khắp các trí;
Chỉ có Phật như / để vương tôn thắng / trong cõi thế gian
mới khéo biết được, / người khác chẳng thể.

38. Bất kể là Phật / dạy cho pháp gì,
đều phát xuất từ / giáo lý duyên sinh
và đều hướng đến / mục tiêu niết bàn
Phật không hạnh nào / không khiến tịnh an.

39. Ôi! Giáo pháp Phật
rơi vào tai ai
đều khiến bình an,
hỏi ai lại chẳng / thiết tha giữ gìn.

40. Pháp này tận diệt / hết thảy đối địch;
làm tan biến hết / mâu thuẫn trước sau;
giúp cho toàn thành / cả hai lợi ích;
nhờ diệu pháp này / hoan hỉ càng tăng.

41. Chính vì vậy mà
Phật vô số kiếp / cho rồi lại cho:
khi thì cho thân / lúc lại cho mạng,
cho cả thân nhân, / thọ dụng tài sản.

42. Thấy được thiện đức / của giáo pháp này,/
con thật như là / con cá mắc câu,
từ nơi tim Phật / bị cuốn phăng vào.
Chẳng thể chính tai / nghe lời Phật dạy / thật là bất hạnh.

43. Nỗi thương tâm này / ray rức mãnh liệt,

núi mãi không buông / tâm trí của con.
Cũng tựa như là / trái tim người mẹ
giữ mãi không rời / đứa con thân yêu.

44. Mỗi khi con nhớ / đến lời Phật dạy,
là ý nghĩ này / lại hiện trong con:
“Bốn sư đứng giữa / vùng hào quang sáng,
tướng hảo chánh phụ / rực rỡ rạng ngời,

45. đã dùng Phạm Âm / mà thuyết như vậy.”
Ảnh Phật khi ấy / hiện ra trong con,
xoa dịu trái tim / rất bỗng mơn mõi,
như trăng thanh mát / dịu cõi nóng khô.

46. Đối với giáo pháp / kỳ diệu này đây
phàm phu kém trí
thấy rối mịt mờ
như là cỏ bện.

47. Nhìn thấy cảnh này / con đã lầm lẫn
theo bậc trí giả
cố gắng nỗ lực
tìm rồi lại tìm / ý thật của Phật.

48. Khi ấy con học
rất nhiều kinh luận / tông môn trong ngoài,
tâm triển miên khổ
vì lưới hoài nghi.

49-51. Cỗ xe vô thượng / mà Phật để lại,
hai đầu có-không / đều là bỏ hết,
được đức Long-thọ—người Phật thọ ký—
giảng đúng như thật.
Vườn hoa kun-da / của luận Long thọ
ngời ánh nguyệt quang / của luận Nguyệt Xứng
trắng sáng rạng soi / tỏ tường khắp cả,
trí tuệ vô cấu / một khối tròn đầy,
du hành vô ngại / giữa trời giáo thuyết,
xóa tan tăm tối / trái tim chấp thủ,
ngàn sao tà thuyết / đều phải lu mờ.
Nhờ ơn đạo sư / thấy được điều này,
tâm con khi ấy / mới thật bình yên.

52. Trong mọi thiện hạnh / mà Phật đã làm, /
thuyết pháp là nhất. Pháp thuyết cũng vậy, /
là pháp này đây. Vì vậy kẻ trí /
nên từ chỗ này mà nhớ đến Phật.

53. Theo gót đấng bốn sư / tôi xuất gia thanh tịnh
tu học lời Phật dạy / không để cho kém cỏi
Tỷ kheo này cố gắng / tu tập hạnh du già
để tỏ lòng tôn kính / với bậc Đại Chân Thật.

54. Gặp được giáo pháp này / của bậc Thầy vô thượng
hết thảy đều nhờ vào / lòng từ của Ân sư
Vây công đức nơi đây / tôi nguyện xin hồi hướng
cho chúng sinh luôn được / bậc chân sư giữ gìn.

55. Pháp của đấng Lợi Sinh / nguyện cùng tận sinh tử
không bao giờ khuynh động / bởi ngọn gió tà niệm;
nguyện luôn đầy ấp người / chúng cảnh giới lời Phật
nhờ đó tâm xác quyết / tin tưởng đấng đạo sư.

56. Nguyện trì pháp Mâu ni,
sáng soi lý duyên khởi,
mọi đời kiếp về sau / xả bỏ cả thân mạng
không bao giờ xao lãng / dù chỉ thoáng chốc thôi.

57. “Bậc dẫn đường tối thượng / bỏ công khó vô lượng
mới đạt được pháp này
nay dùng cách nào đây / để hoàng dương chánh pháp?”/
nguyện tôi ngày lẫn đêm / luôn quán xét điều này.

58. Khi nỗ lực như vậy / với đại nguyện trong sáng
Nguyện Phạm Thiên, Đế Thích, / cùng chư vị hộ thế
và hộ pháp như là / đức Mahakala
luôn nâng đỡ cho tôi / không bao giờ lơ lơi

*Bài pháp tên “Tinh Túy Trí Khéo Thuyết” này do bậc Tỷ kheo Đa văn Losang Dragpa trước tác.
Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ từ Tạng ngữ (Kopan Monastery Prayer Book), tham khảo
với các bản dịch Anh ngữ của Thupten Jinpa Kilty Galvin, 12 tháng 5 năm 2019*

Việt (Vietnamese) | Tạng (Tibetan) | Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)

Việt (Vietnamese)| **Tạng (Tibetan)** | Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)

རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་བཞུགས་སོ། །

༡ ་ གང་ཞིག་གཟིགས་ཤིང་གསུངས་པ་ཡི། །མཁུན་དང་སྟོན་པ་སྤྱོད་ཅིང་། །སྐུ་ལ་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །གཟིགས་ཤིང་འདོམས་པ་དེ་ལ་འདུད། །

༢ ་ འཇིག་རྟེན་རྒྱུད་པ་ཇི་སྟེན་པ། །དེ་ཡི་ཙུ་བ་མ་འགྲེལ་ཞུ། །གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་གསུངས། །

༣ ་ དེ་ཆོ་སྒོ་དང་ལྡན་པ་ཡིས། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལམ་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་འཇིག་ཅིང་ཉིད། །ཇི་ལྟར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་མི་འགྱུར།

༤ ་ དེ་ལྟར་ལགས་ན་མགོ་ན་ཁྱོད་ལ། །བསྟོན་པ་འདི་སྟོན་ནི་ སུ་ཞིག་གིས། །བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་གསུངས་པ་ལས། །དོ་མཚར་གྱུར་པ་ཅི་ཞིག་རྟེན། །

༥ ་ གང་གང་རྟེན་ལ་རག་ལས་པ། །དེ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོན་ཞེས། །གསུངས་པ་འདི་ལས་ཡ་མཚན་པའི། །ལེགས་འདོམས་སྟུང་ནི་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

༦ ་ གང་དུ་བསྐྱབས་ཀྱིས་པ་རྟེན་པ། །མཐོང་འཛིན་འཆིང་བ་བརྟན་བྱེད་པ། །དེ་ཉིད་མཁས་ལ་སྟོན་པ་ཡི། །འབྲེལ་ལུས་གཅོད་པའི་སྟོ། །

༧ ་ བསྟན་པ་འཇིག་ཅིང་ཉིད་ལ། །སྟོན་པ་ཞེས་བྱ་ཁྱོད་ཉིད་དེ། །མ་སྟེན་ལ་ནི་མེད་ག་བཞིན། །སྟེན་པ་ཅན་ལ་འབྲེལ་བ་ལྟེན་པ། །

༨ ་ ཞེ་མའོ་སྟོན་པ་ཞེ་མའོ་སྟུབས། །ཞེ་མའོ་སྟུ་མཚན་ཞེ་མའོ་མགོན། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་ལེགས་གསུངས་པའི། །སྟོན་པ་དེ་ལ་བདག་ཕྱག་འཆོལ། །

༩ ་ ཡན་མཚན་ཁྱོད་ཀྱིས་འགོ་བལ། །སྟོན་པའི་སྟེན་དུ་བཀའ་སྤྱུལ་བ། །བསྟན་པའི་སྟེན་པོ་སྟོན་པ་ཉིད། །དེས་པའི་རྒྱ་མཚན་རྒྱ་མེད་པ། །

༡༠ ་ རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་རྒྱལ། །འགལ་བ་དང་ནི་མ་གྲུབ་པར། །མཐོང་བ་འདི་ཡིས་ཁྱོད་ཀྱི་ལུགས། །ཇི་ལྟར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་རུས།

- ࡑࡓ རྩོད་ནི་ནམ་ཞིག་སྟོང་པ་ཉིད། རྟེན་འབྲུང་དོན་དུ་མཐོང་བ་ན། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་དང་། བྱ་བྱེད་འཐད་པ་འང་མི་འགལ་ཞིང་།
 ࡑࡔ དེལས་ཕྱོག་པར་མཐོང་བ་ན། སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང་། བྱ་དང་བཅས་ལ་སྟོང་མེད་པས། ཉམ་ངའི་གཡང་དུ་ལྷུང་བར་བཞེད།
 ࡑࡕ དེཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ། རྟེན་འབྲུང་མཐོང་བ་ལེགས་པར་བསྟགས། དེལ་དུ་ཉུ་མེད་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་པས་མིན།
 ࡑࡖ ལྷོས་མེད་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་བཞིན། དེས་ན་མ་བརྟེན་ཡོད་མ་ཡིན། རོ་བོས་གྲུབ་ན་དེ་འབྲུབ་པ། རྩུ་དང་རྩེན་ལ་ལྷོས་པ་འགལ།
 ࡑࡗ དེཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་ལས། མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་ཡོད་མིན་པས། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་ལས། མ་གཏོགས་ཆོས་འགའ་མེད་པར་གསུངས།
 ࡑࡘ རང་བཞིན་ཕྱོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་འགའ་ཡོད་ན། བྱ་དང་འདས་པ་མི་རུང་ཞིང་། སྟོས་ཀྱན་ཕྱོག་པ་མེད་པར་གསུངས།
 ࡑ࡙ དེཕྱིར་རང་བཞིན་རྣམ་བྱལ་ཞེས། སེང་གའི་སྤྱི་ཡིས་ཡང་ཡང་དུ། མཁའ་པའི་ཚོགས་སུ་ལེགས་གསུངས་པ། འདིལ་སུ་ཡིས་འཁོད་བར་ཏུས།
 ࡒࡀ རང་བཞིན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང་། འདིལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྲུང་བའི། རྣམ་བཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་གཉིས། མི་འགལ་འདུ་བ་སྟོས་ཅིད་གོས།
 ࡒࡁ བརྟེན་ནས་འབྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། མཐར་ལྷ་བ་ལ་མི་བརྟེན་ཞེས། ལེགས་གསུངས་འདི་ནི་མགོན་ཁྱོད་ཀྱི། སྟོས་བ་སྤྱི་ན་མེད་པའི་རྒྱ།
 ࡒࡂ འདི་ཀྱན་རོ་བོས་སྟོང་པ་དང་། འདིལ་ས་འདི་འབྲས་འབྲུང་བ་ཡི། དེས་པ་གཉིས་པོ་ཕན་ཚུན་དུ། གོགས་མེད་པར་ནི་གོགས་བྱེད་པ།
 ࡒࡃ འདིལ་ས་རོ་མཚན་གྱུར་པ་དང་། འདིལ་ས་མེད་དུ་བྱུང་བ་གང་། རྩུལ་འདིས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ན་ནི། བསྟོད་པར་འབྱུང་གི་གཞན་དུ་མིན།
 ࡒࡄ མྱོངས་པས་བྲན་དུ་བཟུང་བ་ཡིས། གང་ཞིག་ཁྱོད་དང་ཞེ་འགས་པ། དེལ་ས་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྟོ། མི་བཟོད་གྱུར་ལ་མཚན་ཅི་ཡོད།
 ࡒࡅ ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་གི་གཅེས་པའི་མཛོད། བརྟེན་ནས་འབྲུང་བར་ཁས་སྤངས་ནས། སྟོང་ཉིད་རོ་མི་བཟོད་པ། འདིལ་ཁོ་བོ་རོ་མཚན་གྱུར།
 ࡒࡆ རང་བཞིན་མེད་ལ་བཀྱི་བའི་སྟོ། སྤྱི་མེད་རྟེན་ཅིང་འབྲལ་འབྲུང་གི་མིང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་རང་བཞིན་དུ། འཛིན་ན་དགོ་སྟེ་ལོ་འདི།
 ࡒࡇ འཕགས་མཚོག་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་བཟོད་པའི། འཕྱག་རོགས་རྒྱ་དང་བྲལ་གྱུར་པ། ཁྱོད་དེ་གྱེས་གྱུར་པའི་ལམ་བཟང་དེར།
 ཐས་གང་གིས་ནི་བཀྱི་བར་བྱ།
 ࡒࡈ རང་བཞིན་བཅས་མིན་ལྷོས་མེད་དང་། རྟེན་འབྲལ་ལྷོས་དང་བཅས་མ་གཉིས། ཇི་ལྷ་བྱུར་ན་གཞི་གཅིག་ལ། མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་དུ་འབྱུར།
 ࡒࡉ དེཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་གང་། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་གཤོད་མ་ནས། རྣམ་པར་དབེན་ཡང་དེར་སྤང་བས། འདི་ཀྱན་སྟུ་མ་བཞིན་དུ་གསུངས།
 ࡓࡀ ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་ལྷ་རབས་ལྷན་པ་ལ། རྒྱལ་བ་འགས་ཀྱང་ཆོས་མཐུན་དུ། སྒྲགས་མི་རྟེན་པར་གསུངས་པ་ཡང་། འདི་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ལེགས་པར་འཁུམས།
 ࡓࡁ ཅི་སྤྲད་ཅེན་འདི་བཤད་པས། མཐོང་དང་མ་མཐོང་དོས་པོ་ལ། སྟོ་འདོགས་པ་དང་སྤྱར་འདེབས་ཀྱི། གོ་སྐབས་རིང་དུ་མཛོད་ཕྱིར་རོ།
 ࡓࡂ ཁྱོད་ཀྱི་སྟུ་བ་རྒྱ་མེད་པར། མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་རྟེན་འབྲུང་གི་ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་གཞན་ཡང་། ཚད་མར་གྱུར་པར་དེས་པ་སྟེ།
 ࡓࡃ དོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ། ཁྱོད་ཀྱི་རྩེས་སུ་སྟོབ་པ་ལ། རྒྱད་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་གྱུར། ཉེས་ཀྱན་རྩ་བ་ལྟོག་ཕྱིར་རོ།
 ࡓࡄ ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་པས། ཡུན་རིང་ལ་བ་བསྟེན་བྱས་ཀྱང་། ཕྱི་ཕྱིར་སྟོན་རྣམས་བོས་པ་བཞིན། བདག་ཏུ་ལྷ་བ་བརྟེན་ཕྱིར་རོ།
 ࡓࡅ ཅེ་མའོ་མཁའ་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཁོད་དུ་རྒྱད་གྱུར་པ། དེ་ཆོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོད་ནས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཕྱིར་གྲུས་མི་འབྱུར།
 ࡓࡆ ཁྱོད་གསུང་དུ་མ་ཅི་ཞིག་སྟོས། རྒྱལ་པའི་དོན་ཅམ་ལ་འང་། འོལ་སྟེ་ཅམ་གྱི་དེས་རྟེད་པ། དེལ་འང་མཚོག་གི་བདེ་བ་སྟེར།
 ࡓࡇ ཀྱི་ཉུང་བདག་སྟོ་རྩིང་པས་བཅོམ། འདི་འབྲའི་ཡོན་ཏན་ཕུང་པོ་ལ། རིང་ནས་སྤྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ཀྱང་། ཡོན་ཏན་ཆཅམ་མ་འཛལ་ཏོ།
 ࡓࡈ འོན་ཀྱང་འཛིབ་དག་ཁར་ཕྱོགས་པའི། སྟོག་གི་རྒྱན་ནི་མ་ལུབ་པར་ཁྱོད་ལ་ཐུང་ཐད་ཡིད་ཆེས་པ། ཁྱོད་ལ་ཐུང་ཐད་ཡིད་ཆེས་པ། འདི་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་སྟུམ་བུའི།
 ࡓࡉ ལྷ་སྟོན་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲལ་སྟོན་པ་དང་། ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲལ་ཤེས་པ་གཉིས། འཇིག་རྟེན་དག་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན། ལུལ་བྱུང་ལེགས་པར་ཁྱོད་མཁུན་གཞན་གྱིས་མིན།
 ࡔࡀ ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་སྟེད་བཀའ་འཇུག་པ། རྟེན་འབྲལ་ཉིད་ལས་བཅུམས་ཏེ་འཕྱག་དེལ་མུ་དན་འདེམ་ཏེ། ཞི་འབྱུར་མིན་མཛོད་ཁྱོད་ལ་མེད།
 ࡔࡁ ཀྱི་མའོ་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི། གང་གི་རྣ་བའི་ལམ་སོང་བ། དེད་དག་ཐམས་ཅད་ཞི་འབྱུར་ཕྱིར། ཁྱོད་བསྟན་འཛིན་པར་སུ་མི་གྲུས།
 ࡔࡂ ཐས་རྒྱལ་མཐའ་དག་འཛོམས་པ་དང་། ལྷག་འོག་འགལ་འདུས་སྟོང་པ་དང་། རྟེན་སྤྱི་དོན་གཉིས་སྟེར་བྱེད་པ། ལུགས་འདིར་ཁོ་བོ་སྟོ་བ་འཕེལ།
 ࡔࡃ འདི་ཡི་ཕྱིར་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། ལལ་ལར་སྤྱད་དང་གཞན་དུ་སྟོག་སྟུག་པའི་གཉེན་དང་ལོངས་སྟོད་ཆོགས། གངས་མེད་བསྐལ་པར་ཡང་ཡང་བཏང་།
 ࡔࡄ གང་གི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཡིས། ལུགས་ཀྱས་ཉལ་ཇི་བཞིན་དུ། ཉིད་ཀྱིས་ཐུགས་དངས་ཆོས་དེ་ནི་ཁྱོད་ལས་མ་ཐོས་སྐལ་བ་ཞན།
 ࡔࡅ དེལ་མུ་དན་ཤུགས་ཀྱིས་ནི། སྟུག་པའི་བྱ་ལ་མ་ཡི་ཡིད། རྩེས་སུ་སོང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། བདག་གི་ཡིད་ནི་གཏོང་མི་བྱེད།
 ࡔࡆ འདིལ་འབྱོད་གསུང་བསམ་པ་ན། མཚན་དཔའི་དཔལ་གྱིས་རབ་ཏུ་འབར། འོད་ཀྱི་བྱ་བས་ཡོངས་བསྟོར་བའི། སྟོན་པ་དེལ་ཚངས་དབྱངས་ཀྱིས།
 ࡔࡇ འདི་ནི་འདི་ལྷ་རབས་སྟུམ་དུ། ཡིད་ལ་བྱུང་པའི་གཟུགས་བརྟན་ནི། ཤར་བ་ཅམ་ཡང་ཆ་བ་ཡིས། གཏུངས་ལ་རྒྱ་ཐེར་བཞིན་དུ་སྟུན།
 ࡔࡈ དེ་ལྷ་རྩེད་དུ་བྱུང་བ་ཡི། ལུགས་བཟང་དེལ་མི་མཁའ་པའི། སྟེ་བོས་བལ་པ་ཇོ་བཞིན་དུ། རྣམ་པ་ཀྱན་དུ་འཛིངས་པར་བྱས།

༥༧ ། རྩལ་འདི་མཐོང་ནས་བདག་གིས་ནི། །འབད་པ་དུ་མས་མཁས་པ་ཡི། །རྩེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་ནི། །དགོངས་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཅོལ། །
 ༥༨ ། དེ་ཚེ་རང་གཞན་སྡེ་པ་ཡི། །གཞུང་མང་དག་ལ་སྦྱངས་པ་ན། །ཕྱི་ཕྱིར་ཐེ་ཚོམ་ཏེ་བཞུགས། །བདག་གི་ཡིད་ནི་ཀུན་ཏུ་གདུངས། །
 ༥༩ ། ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུ་མེད་ཐེག་པའི་རྩལ། །ཡོད་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྦྱངས་ཏེ། །རི་བཞིན་འགྲེལ་པར་ལུང་བསྟན་པ། །སྤྱོད་པ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྩེ་ཚོལ། །
 ༦༠ ། རི་མེད་མཐའ་ཁྱོད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས། །གསུང་རབ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་རྒྱ། །མཐར་འཛིན་སྤྱིང་གི་ཐུན་པ་སེལ། །འོག་སྤྱི་རྒྱ་སྐར་ཟེལ་གཞོན་པ། །
 ༦༡ ། དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི། །འོད་དཀར་འཕྲེང་བས་གསལ་བྱས་པ། །སྒྲུ་མའི་རྩྭ་གིས་མཐོང་བའི་ཚོ། །བདག་གི་ཡིད་ཀྱིས་ངལ་གསོ་ཐོབ། །
 ༦༢ ། མཛད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །མཛད་པ་མཚོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །དེ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས། །འདི་ལས་སངས་རྒྱས་རྩེས་དྲན་བྱོས། །
 ༦༣ ། སྟོན་དེའི་རྩེས་སུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བྱུང་ཏེ། །རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་སྦྱངས་པ་མི་དམན་ཞིང། །རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་ལ་བཙོན་པའི་དགོས་པ་ཞིག།
 དང་སྟོ་ཆེན་པོ་དེ་ལ་དེ་ལྟར་གྱས། །
 ༦༤ ། སྟོན་པ་སྒྲུ་ན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང། །མཇལ་བ་འདི་འདྲ་སྒྲུ་མའི་རྩྭ་ཡིན་པས། །དགོ་བ་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །
 བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱ་བྱ་བསྟོ། །
 ༦༥ ། བན་མཛད་དེ་ཡི་བསྟན་པ་འདྲ་སྤྱིད་པའི་མཐར། །དན་རྟོག་རྒྱུད་གིས་རྣམ་པར་མི་ཡོ་ཞིང། །བསྟན་པའི་དང་རྩལ་ཤེས་ནས་སྟོན་པ་ལ། །ཡིད་ཆེས་རྟོན་པས་རྟག་ཏུ་གང་བར་ཤོག།
 ༦༦ ། བརྟན་ནས་འབྱུང་བའི་དེ་ཉིད་གསལ་འདྲ་པ། །བ་པའི་ལུགས་བཟང་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །ལུས་དང་སྟོག་ཀྱང་བཏང་ནས་འཛིན་པ་ལ། །སྐད་ཅིག་ཅི་ཡང་ལྟོད་པར་མ་གྱུར་ཅིག།
 ༦༧ ། འདྲན་པ་མཚོག་དེས་དག་འབ་དཔག་མེད་ཀྱིས། །ནན་ཏན་སྟོང་པོར་མཛད་ནས་བསྟུགས་པ་འདི། །ཐབས་གང་ཞིག་གིས་འཕེལ་བར་འབྱུར་སྟམ་པའི། །རྣམ་པར་དབྱིད་པས་ཉིན་མཚན་
 འདའ་བར་ཤོག།
 ༦༨ ། ལྷག་བསམ་དག་པས་རྩལ་དེར་བཙོན་པ་ན། །ཚངས་དང་དབང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྦྱོང་བ་དང། །ལེགས་ལྷན་ནག་པོ་ལ་སོགས་སུང་མས་ཀྱང། །གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟག་ཏུ་གྲོགས་བྱེད་ཤོག།

ཅས་བསྟོད་པ་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོས་པ་ཞིང་སྦྱོང་བཟང་གཤགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སྦྱར་བའོ། །

Việt (Vietnamese)| **Tạng (Tibetan)** | Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)

Việt (Vietnamese)| Tạng (Tibetan) | **Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)**

རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་བཞུགས་སོ། །

Xưng Tán Duyên Khởi

IN PRAISE OF DEPENDENT ORIGINATION

Je Tsongkhapa - Lama Tông Khách Ba

༄༅། །ན་མོ་གུ་རུ་མཆོག་ཀྱི་ལྟ།

Kính lạy đức Văn Thù Diệu Âm

Nam mô Guru Manjughoshaya

༡༽ །གང་ཞིག་གཟེགས་ཤིང་གསུངས་པ་ཡི། །

1. Người nào thuyết pháp / từ sự chứng biết,

He who speaks on the basis of seeing,

མཐུན་དང་སྟོན་པ་སྒྲུ་ན་མེད། །

trí ấy, giáo ấy / không một ai hơn.

This makes him a knower and teacher unexcelled,

ཀླུ་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །

Con xin kính lễ / đức Phật tối thắng,

I bow to you, O Conqueror, you who saw

གཞིགས་ཤིང་འདོམས་པ་དེ་ལ་འདུད། །

Bậc chứng rồi giảng / giáo pháp duyên sinh.

Dependent origination and taught it.

༢ ་ འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཅི་སྟེད་པ། །

2. Cõi thế gian này / có bao suy thoái,

Whatever degenerations there are in the world,

དེ་ཡི་རྩ་བ་མ་རིག་སྟེ། །

hết thảy đều từ / gốc rễ vô minh.

The root of all these is ignorance;

གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ལྟོག་པ། །

Đức Phật dạy rằng / bất kể là ai,

You taught that it is dependent origination,

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་གསུངས། །

chứng được duyên sinh / là dẹp được cả.

The seeing of which will undo this ignorance.

༣ ་ དེ་ཚོ་སྟོན་དང་ལྡན་པ་ཡིས། །

3. Nên người có trí

So how can an intelligent person

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལམ།

đâu thể không hiểu

Not comprehend that this path

ཁྱོད་གྱི་བསྟན་པའི་གནད་ཉིད་དུ། །

rằng pháp duyên sinh

Of dependent origination is

ཇི་ལྟར་ཁོད་དུ་རྒྱུ་མི་འབྱུང་།

chính là cốt tủy / giáo pháp Phật dạy.

The essential point of your teaching?

༤ ་ དེ་ལྟ་ལགས་ན་ མགོན་ཁྱོད་ལ། །

4. Vậy xưng tán Phật,

This being so, who will find, O Savior,

བསྟོན་པའི་སྟོར་ནི་ སུ་ཞིག་གིས། །

đâu có lối nào

A more wonderful way to praise you

བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་གསུངས་པ་ལས། །

mẫu nhiệm hơn là

Than [to praise you] for having taught

དོམ་ཚར་གྱུར་པ་ཅི་ཞིག་རྟེད། །

xưng tán bậc thuyết / giáo pháp duyên sinh.

This origination through dependence?

༥ ་ གང་གང་རྟེན་ལ་རག་ལས་པ། །

5. “Việc gì đã tùy / nhân duyên sinh ra

“Whatsoever depends on conditions,
དེ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་ནས། །

thì việc ấy vốn / không có tự tánh.”

That is devoid of intrinsic existence.”

གསུངས་པ་འདི་ལས་ཡ་མཚན་པའི། །

Có lời dạy nào / tuyệt diệu hơn là

What excellent instruction can there be

ལེགས་འདོམས་རྒྱུ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིད། །

lời dạy này đây.

More amazing than this proclamation?

༤ ་། གང་དུ་བརྩུང་བས་བྱིས་པ་རྣམས། །

6. Vì bám vào đó / mà kẻ ấu trĩ

By grasping at it the childish

མཐར་འཇོག་འཆིང་བ་བརྟན་བྱེད་པ། །

ràng buộc biên kiến / càng thêm kiên cố;

Strengthen bondage to extreme views;

དེ་ཉིད་མཁས་ལ་སྦྱོས་པ་ཡི། །

cũng chính nơi đó / lại là cửa ngõ

For the wise this very fact is the doorway

དེ་བཙུགས་གཅོད་པའི་སྒྲོ། །

cho người có trí / xẻ lưới niệm khởi.

To cut free from the net of elaborations.

༥ ་། བསྟན་འདི་གཞན་དུ་མ་མཐོང་བས། །

7. Pháp này nơi khác / chưa từng nghe qua

Since this teaching is not seen elsewhere,

སྟོན་པ་ནས་བྱ་ཁྱོད་ཉིད། །

nên gọi Phật là / đạo sư duy nhất.

You alone are the Teacher;

ཨ་སྤྱིས་ལ་ནི་མེད་ག་བཞིན། །

Nếu gọi ngoại đạo / [là bậc đạo sư] / thì khác gì gọi / cáo là sư tử,

Like calling fox a lion, for a Tirthika

མུ་སྟགས་ཅན་ལ་འང་གཅུ་བུ་འཛིན། །

chỉ giống như lời / tâng bốc mà thôi.

It would be a word of flattery.

༦ ་། ཞེ་མའོ་སྟོན་པ་ཞེ་མའོ་སྤྱོད་པས། །

8. Tuyệt thay đạo sư! Tuyệt thay chỗ nương!

Wondrous teacher! Wondrous refuge!

ཞེ་མའོ་སྤྱོད་པ་མཚན་གྱི་ཞེ་མའོ་མགོན། །

Tuyệt thay luận sư! Tuyệt thay cứu độ!

Wondrous speaker! Wondrous savior!

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལེགས་གསུངས་པའི། །

Đối trước bậc Thầy / khéo thuyết duyên khởi,

I pay homage to that teacher

སྟོན་པ་དེའ་བདག་ཕྱག་འཇམ་ལ།

con xin đánh lễ.

Who taught well dependent origination.

༩ ་། བན་མཛད་ཁྱོད་གྱིས་འགྲོ་བ་ལ།

9. Để giúp chữa bệnh / nên đấng Lợi Sinh

To help heal sentient beings,

སྟོན་པའི་སྤྲད་དུ་བཀའ་སྩལ་བ།

dạy cho hữu tình

O Benefactor, you have taught

བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་སྟོང་པ་ཉིད།

lý luận vô song

The peerless reason to ascertain

ངེས་པའི་རྒྱ་མཚན་སྒྲིམ་དཔ།

xác định tánh không, / trái tim chánh pháp

Emptiness, the heart of the teaching.

༡༠ ་། རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཚུལ།

10. Lối duyên khởi này

This way of dependent origination,

འགལ་བ་དང་ནི་མ་གྲུབ་པར།

nếu thấy mâu thuẫn, / không thể xác minh

Those who perceive it

མཐོང་བ་འདིཡིས་ཁྱོད་གྱི་ལུགས།

thì pháp của Phật

As contradictory or as unestablished,

ཇི་ལྟར་ཁོད་དུ་རྒྱུད་པར་རྟོས།

làm sao có thể / thông đạt cho được?

How can they comprehend your system?

༡༡ ་། ཁྱོད་ནི་ནམ་ཞིག་སྟོང་པ་ཉིད།

11. Với Phật, bao giờ

For you, when one sees emptiness

རྟོན་འབྱུང་དོན་དུ་མཐོང་བ་ན།

chứng được tánh không / qua nghĩa duyên khởi

In terms of the meaning of dependent origination,

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་དང།

sẽ thấy tuy rằng / không có tự tánh

Then being devoid of intrinsic existence and

བྱ་བྱེད་འཐད་པའང་མི་འགལ་ཞིང།

vẫn tạo tác dụng, / không hề mâu thuẫn.

Possessing valid functions do not contradict.

༡༢ ་། དེའམ་ཕྱོག་པར་མཐོང་བ་ན།

12. Phật dạy nếu như / thấy điều ngược lại,

Whereas when one sees the opposite,

སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང།

ở trong tánh không / không có tác dụng
Since there can be no function in emptiness
བྱ་དང་བཅས་ལ་སྟོང་མེད་པས། །
có tác dụng lại / không có tánh không,
Nor emptiness in what has functions,
ཉམ་ངའི་གཡང་དུ་ལྷུང་བར་བཞིན། །
sẽ phải rơi vào / vực sâu hung hiểm.
One falls into a dreadful abyss, you maintain.

༡༣ ་། དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་གྱི་བསྟན་པ་ལ། །
13. Vì lý do này / giáo pháp Phật dạy
Therefore in your teaching
རྟེན་འབྱུང་མཐོང་བ་ལེགས་པར་བསྟན་པས། །
hết mục để cao / chúng ngộ duyên khởi;
Seeing dependent origination is hailed;
དེ་ཡང་ཀླན་དུ་མེད་པ་དང་། །
không phải hoàn toàn / là không hiện hữu,
That too not as an utter non-existence
རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་པས་མིན། །
mà cũng không phải / là có tự tánh.
Nor as an intrinsic existence.

༡༤ ་། ལྟོས་མེད་ནས་མཁའ་མེད་ཀྱི་བཞིན། །
14. Sự tự-có như / hoa đốm giữa trời,
The non-contingent is like a sky flower,
དེས་ན་མ་བརྟེན་ཡོད་པ་ཡིན། །
vì vậy không gì / là không tùy thuộc.
Hence there is nothing that is not dependent.
རོབས་གྲུབ་ན་དེ་འགྲུབ་པ། །
Nếu sự vật nhờ / chính mình mà có
If things exist through their essence, their dependence on
རྟུ་དང་རྟེན་ལ་ལྟོས་པ་འགལ། །
thì không thể nào / tùy thuộc nhân duyên.
Causes and conditions for their existence is a contradiction.

༡༥ ་། དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ལས། །
15. Nên Phật dạy rằng “vì không có gì
“Therefore since no phenomena exist
མ་གཏོགས་ཚེས་འགའ་ཡོད་མིན་པས། །
không từ duyên khởi
Other than origination through dependence,
རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་ལས། །
nên trừ phi là / không có tự tánh,
No phenomena exist other than
མ་གཏོགས་ཚེས་འགའ་མེད་པར་གསུངས། །
bằng không chẳng có / pháp nào tồn tại.”

Being devoid of intrinsic existence,” you taught.

༡༤ ་། རང་བཞིན་ལྡོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། །

16. Phật dạy: “Tự tánh / không hề biến chuyển,
“Because intrinsic nature cannot be negated,

ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་འགའ་ཡོད་ན། །

nên nếu các pháp / có chút tự tánh

If phenomena possess some intrinsic nature,

ཐུ་ངན་འདས་པ་མི་རུང་གིང། །

thì quả niết bàn / không thể nào có,

Nirvana would become impossible

སྤྱོད་ཀྱན་ལྡོག་པ་མེད་པར་གསུངས། །

niệm khởi cũng không / cách nào tịch diệt

And elaborations could not be ceased,” you taught.

༡༥ ་། དེ་ཕྱིར་རང་བཞིན་རྣམ་བཤམ་གྱིས། །

17. Vì vậy nhiều lần / trước hàng trí giả
Therefore who could challenge you?

མེད་གཤམ་སྤྱོད་ཡིས་ཡང་ཡང་དུ། །

đức Phật nói bằng / tiếng sư tử hống,

You who proclaim with lion’s roar

མཁས་པའི་ཆོག་སྤྱོད་ལྟེ་གསུངས་པ། །

rằng “sự vật vốn / tách lìa tự tánh”

In the assembly of learned ones repeatedly

འདི་ལ་སྤྱོད་ཡིས་འགོང་བར་རུས། །

Lời này đối ai / đủ sức phản biện.

That everything is utterly free of intrinsic nature?

༡༦ ་། རང་བཞིན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང། །

18. Tự tánh mảy may / cũng không hề có,
That there is no intrinsic existence at all

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་བའི། །

mọi sự đều là / “tùy vào cái này

And that all functions as “this arising

རྣམ་བཞག་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་གཉིས། །

mà cái kia sinh.” / Có cần phải nói

In dependence on that,” what need is there to say

མི་འགལ་འདུ་བ་སྤྱོད་ཅི་དགོས། །

rằng hai điều này / không hề mâu thuẫn?

That these two converge without conflict?

༡༧ ་། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །

19. Vì hiện khởi nên
“It is through the reason of dependent origination

མཐར་ལྟ་བུ་མི་བརྟེན་གྱིས། །

không vương biên kiến”

That one does not lean towards an extreme;"

ལེགས་གསུངས་འདི་ནི་མགོན་ཆེན་གྱི།

Chính vì đức Phật / khéo thuyết như vậy

That you've declared this excellently is the reason,

སྤྱི་བ་སྒྲ་ན་མེད་པ་འི་ཐུ།

nên gọi Ngài là / luận sư vô song

O Savior, of your being an unexcelled speaker.

༢༠ ་། འདི་ཀླན་ཐོ་བོས་སྒྲ་བ་དང།

20. "Hết thấy mọi sự / chân tánh vốn không";

"All of this is devoid of essence,"

འདི་ལས་འདི་འབྲས་འབྱུང་བ་ཡི།

"từ điều này mà / quả kia sinh ra":

And "From this arises that effect" -

ཇེས་པ་གཉིས་པོ་ཕན་ཚུན་དུ།

hai khẳng định này hỗ trợ lẫn nhau

These two certainties complement

གཤམ་མེད་པར་ནི་གྲོགས་བྱེད་པ།

không hề mâu thuẫn.

Each other with no contradiction at all.

༢༡ ་། འདི་ལས་ངོ་མཚར་གྱུར་པ་དང།

21. Nhiệm mầu nào hơn?

What is more amazing than this?

འདི་ལས་མེད་དུ་བྱུང་བ་གང།

kỳ diệu nào hơn?

What is more marvellous than this?

ཚུལ་འདིས་ཆེད་ལ་བསྟོད་ན་ནི།

Tán dương như vậy mới là tán dương,

If one praises you in this manner,

བསྟོད་པར་འབྱུར་གྱི་གཞན་དུ་མིན།

bằng không chẳng xứng.

This is real praise, otherwise not.

༢༢ ་། མྱོངས་པས་བྲན་དུ་བཟུང་བ་ཡིས།

22. Những ai vì bởi / mê muội khổng chế

Being enslaved by ignorance

གང་ཞིག་ཆེད་དང་ཞེ་འགས་པ།

bất thuận với Phật / thì trước âm thanh

Those who fiercely oppose you,

དེ་ཡིས་རང་བཞིན་མེད་པ་འི་སྒྲ།

của không tự tánh / chẳng thể nào kham,

What is so astonishing about their being

མི་བཟོད་གྱུར་ལ་མཚར་ཅི་ཡོད།

việc này không lạ.

Unable to bear the sound of no intrinsic existence?

༢༣། རྒྱུ་གྱི་གསུང་གི་གཅེས་པའི་མཛོད། །

23. Nhưng nếu tin nhận / kho tàng trân quý

But having accepted dependent origination,

བརྟན་ནས་འབྱུང་བར་ཁས་ལྷོངས་ནས། །

của lời Phật dạy / về thuyết duyên khởi,

The precious treasure of your speech,

སྙིང་ཉིད་རྩོམ་མི་བཟོད་པ། །

mà không kham nổi / tiếng gầm tánh không

Then not tolerating the roar of emptiness –

འདི་ལ་ཁོ་བོ་རོ་མཚར་གྱུར། །

mới thật lạ kỳ.

This I find amazing indeed!

༢༤། རང་བཞིན་མེད་ལ་བགྱི་བའི་སྒྲོ། །

24-25. Lý duyên khởi là / cánh cửa vô thượng,

The door that leads to no intrinsic existence,

སྒྲ་མེད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི།

lối ngõ dẫn vào / sự không tự tánh.

This unexcelled [door of] dependent origination,

མིང་ཉིད་གྱིས་ནི་རང་བཞིན་དུ། །

Nếu kẻ phàm phu / dựa danh duyên khởi

Through its name alone, if one grasps

འཛིན་ན་དགོ་སྒྲེ་བོ་འདི། །

mà chấp tự tánh / thì phàm phu ấy

At intrinsic existence, now this person

༢༥། འཕགས་མཚོག་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་བསྐྱོད་པའི། །

lạc mất lối ngõ

Who lacks the unrivalled entrance,

འཕྱག་རོགས་སྐྱོད་པའ་གྱུར་པ།

mà chư thánh giả đã từng khéo qua.

Well travelled by the Noble Ones,

རྒྱུད་དགེས་གྱུར་པའི་ལམ་བཟང་དེར། །

Đâu là phương tiện / đưa họ về lại

By what means should one guide him

ཐབས་གང་གིས་ནི་བགྱི་བར་བྱ། །

với con đường lành / khiến cho Phật vui?

To the excellent path that pleases you?

༢༦། རང་བཞིན་བཅོས་མིན་ལྟོས་མེད་དང། །

26. “Tự tánh, không giả, và không tùy thuộc”

Intrinsic nature, uncreated and non-contingent,

རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་དང་བཅོས་མ་གཉིས། །

cùng với “duyên sinh, tùy thuộc, giả hợp”,

Dependent origination, contingent and created –

རྩི་ལྟ་བུར་གཞི་གཅིག་ལ། །

Làm sao có thể / qui về một chỗ
How can these two converge
མི་འགལ་འདུ་བ་ཉིད་འབྱུང་།
mà không mâu thuẫn?
Upon a single basis without contradiction?

༢༧༽ དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་གང་།
27. Vì thế điều gì / từ duyên sinh ra,
Therefore whatever originates dependently,
རང་བཞིན་གྱིས་ནི་གདོད་ནས་ནས།
mặc dù bản lai / vốn là tự tánh,
Though primordially free of intrinsic existence,
ནམ་པར་དཔེ་ཡང་དེར་སྒྲུབ་བས།
nhưng mà tướng hiện / lại giống như có,
Appears as if it does [possess intrinsic existence];
འདི་ཀླན་སྒྱུ་མ་བཞིན་དུ་གསུངས།
nên Phật nói rằng / mọi sự hư huyền.
So you taught all this to be illusion-like.

༢༨༽ ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ལ།
28. Vì lý do này / nên con hiểu được
Through this very fact I understand well
ཁྱེད་ཀྱི་བུ་འགས་ཀྱང་ཚུལ་མཐུན་དུ།
dù ai chống đối / nơi lời Phật dạy
The statement that, to what you have taught,
སྐྱག་མི་རྟོན་པར་གསུངས་པ་ཡང་།
vẫn không làm sao / xét đúng luận lý
Those opponents who challenge you
འདི་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ལེགས་པར་འཇུག་སྟེ།
mà tìm ra được / chút sơ hở nào.
Cannot find faults that accord with reason.

༢༩༽ ཅི་སྐད་ཅེན་འདི་བཤད་པས།
29. Tại sao như vậy? Vì lời giảng này
Why is this so? Because by declaring these
མཐོང་དང་མ་ཐོང་དངོས་པོ་ལ།
khiến cho sự vật / -dù là thấy được / hay không thể thấy-
Chances for reification and denigration
སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་སྒྲུབ་འདོགས་ཀྱི།
khả năng khẳng định / hay là phủ định
Towards things seen and unseen
གོ་སྐབས་རིང་དུ་མཛད་ཕྱིར་རོ།
đều là rất xa.
Are made most remote.

༣༠༽ ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུབ་བླ་མེད་པར།

30. Chính nhờ con đường / duyên khởi này đây,
Through this very path of dependent origination,
མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེན་འབྱུང་གི།

thấy được lời Phật / thật không đâu sánh.
The rationale for your speech being peerless,
ལམ་འདིཉིད་གྱིས་གསུང་གཞན་ཡང་། །

Vì lẽ này mà / khởi niềm xác quyết
Convictions arise in me [also]
ཚད་མར་བྱུང་པར་ངེས་པ་སྟེ། །
Pháp nào của Phật / cũng đều đúng cả.
That your other words are valid too.

༣༡༽ རོན་བཞིན་གཟིགས་ནས་ལེགས་གསུངས་པ།
31. Phật chứng như nghĩa / rồi khéo nói ra,
You who speak excellently by seeing as it is,
ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་སྟོབ་པ་ལ། །

những ai dụng công / theo gót chân Ngài,
For those who train in your footsteps,
ཁྱེད་པ་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་བྱུང་། །

bao nhiêu suy thoái / hết thảy đều xa,
All degenerations will become remote;
ཉེས་ཀྱན་ཅ་བ་ལྷོག་ཕྱིར་འོ།
bao gốc lỗi lầm / đều hồi đầu cả.
For the root of all faults will be undone.

༣༢༽ ཁྱེད་གྱི་བསྟན་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་པས། །
32. Còn người quay lưng / với lời Phật dạy
But those who turn away from your teaching,
ཡུན་རིང་ངལ་བ་བསྟན་བྱས་ཀྱང་། །

thì dù lao碌 / trong thời gian dài
Though they may struggle with hardship for a long time,
ཕྱི་ཕྱིར་སྟོན་རྣམས་ལོས་པ་བཞིན། །

lỗi vẫn tăng thêm / -như thể gọi mời-
Faults increase ever more as if being called forth;
བདག་ཏུ་ལྟ་བ་བརྟན་ཕྱིར་འོ། །

là vì nương vào / tri kiến chấp ngã.
For they make firm the view of self.

༣༣༽ མེ་མའོ་མཁས་པས་འདི་གཉིས་གྱི།
33. Tuyệt vời lắm thay! Khi người có trí
Aha! When the wise comprehend
ཁྱད་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་བྱུང་པ། །

hiểu sự khác biệt / giữa hai điều này,
The differences between these two,
དེ་ཚེ་རྒྱུ་གི་ཁོང་ནས་ནི།

khi ấy đáy lòng / không thể nào không

Why would they not at that point
ཁྱོད་ལ་ཅི་ཕྱིར་གུས་མི་འབྱུང།
sâu xa kính Phật.
Revere you from the depths of their being?

34. ཁྱོད་གསུང་དུ་མ་ཅི་ཞིག་སྒྲོས། །
34. Hãy khoan nói đến / vô lượng giáo pháp,
Let alone your numerous teachings,
ཆམས་ཅི་ཡི་དོན་ཅམ་ལ་འང། །
chỉ cần ý nghĩa một nhánh nhỏ thôi
Even in the meaning of a small part,
འོ་ལ་སྒྱི་ཅམ་གྱི་རེས་རྟེན་པ། །
dù chỉ đại khái có được lòng tin
Those who find ascertainment in a cursory way,
དེ་ལ་འང་མཆོག་གི་བདེ་བ་སྟེ། །
cũng vẫn đạt được niềm vui thù thắng.
This brings supreme bliss to them as well.

35. གྱི་ཉུང་བདག་སྒྲོ་སྤངས་པས་བཅོམ། །
35. Than ôi! con vì / tâm trí mê muội,
Alas! My mind was defeated by ignorance;
འདི་འདྲའི་ཡོན་ཏན་ཕྱང་ལོ་ལ།
khối thiện đức ấy / qui y đã lâu,
Though I've sought refuge for a long time,
ཁིང་ནས་སྐྱབས་སུ་སོང་བྱུང་ཀྱང། །
thế nhưng cho dù / chỉ một mẫu nhỏ
In such an embodiment of excellence,
ཡོན་ཏན་ཆ་ཅམ་མ་འཚལ་དོ། །
cũng chưa hề có.
I possess not a fraction of his qualities.

36. འོན་ཀྱང་འཆི་བདག་ཁར་ཕྱོགས་པའི། །
36. Tuy vậy, trước khi / sinh mạng một dòng
Nonetheless, before the stream of this life
སོག་གི་རྒྱུན་ནི་མ་ལུབ་པར།
chảy cạn hết vào / miệng của Thần chết,
Flowing towards death has come to cease
ཁྱོད་ལ་ཕྱང་བདེ་ཡིད་ཆེས་པ། །
tín tâm nơi Phật / con được chút ít,
That I have found slight faith in you -
འདི་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་སྟེ་བ་བྱིད། །
thiết nghĩ đó cũng là điều đại hạnh.
Even this I think is fortunate.

37. རྩ་སྒྲུབ་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་སྟོན་པ་དང། །
37. Bậc thuyết duyên khởi / trong khắp giảng sư;

Among teachers, the teacher of dependent origination,
ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་གཉིས། །
Trí chúng duyên khởi / trong khắp các trí;
Amongst wisdoms, the knowledge of dependent origination –
འཇིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན། །
Chỉ có Phật như / đế vương tôn thắng / trong cõi thế gian
You, who're most excellent like the kings in the worlds,
ཕུལ་བྱུང་ལེགས་པར་ཁྱོད་མཁྱེན་གཞན་གྱིས་མིན།
mới khéo biết được, / người khác chẳng thể.
Know this perfectly well, not others.

༣༨་ཀྱི། ཁྱེད་གྱིས་ཇི་སྟེན་བཀའ་སྩལ་པ། །
38. Bất kể là Phật / dạy cho pháp gì,
All that you have taught
རྟེན་འབྲེལ་ཉིད་ལས་བརྒྱུམས་ཏེ་འཇུག།
đều phát xuất từ / giáo lý duyên sinh
Proceeds by way of dependent origination;
དེ་ཡང་མུ་རན་འད་འབྱིར་ཏེ། །
và đều hướng đến / mục tiêu niết bàn.
That too is done for the sake of nirvana;
ཞི་འགྱུར་མིན་མཛད་ཁྱོད་ལ་མེད། །
Phật không hạnh nào / không khiến tịnh an.
You have no deeds that do not bring peace.

༣༩་ཀྱི། གྱེ་མའོ་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི། །
39. Ôi! Giáo pháp Phật
Alas! Your teaching is such,
གང་གི་རྒྱ་བའི་ལམ་སོང་བ།
rơi vào tai ai
In whosoever's ears it falls,
དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཞི་འགྱུར་བྱིར། །
đều khiến bình an,
They all attain peace; so who would not be
ཁྱོད་བསྟན་འཛིན་པར་སྟུ་མི་གུས། །
hỏi ai lại chẳng / thiết tha giữ gìn.
Honoured to uphold your teaching?

༤༠་ཀྱི། བས་ཀྱོལ་མཐའ་དག་འཛོམས་པ་དང། །
40. Pháp này tận diệt / hết thảy đối địch;
It overcomes all opposing challenges;
ལྷག་འོག་འགལ་འདུས་སྟོང་པ་དང། །
làm tan biến hết / mâu thuẫn trước sau;
It's free from contradictions between earlier and latter parts;
སྐྱེ་སྲིད་དོན་གཉིས་སྟོར་བྱེད་པ། །
giúp cho toàn thành / cả hai lợi ích;
It grants fulfilment of beings' two aims –

ལུགས་འདིར་ཁོ་བོ་སྒྲོ་བ་འཕེལ། །

nhờ diệu pháp này / hoan hỉ càng tăng.

For this system my joy increases ever more.

༤༡་། འདིལ་ཕྱིར་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །

41. Chính vì vậy mà

For its sake you have given away,

ལ་ལར་སྐུ་དང་གཞན་དུ་སྒྲོག།

Phật vô số kiếp / cho rồi lại cho:

Again and again over countless eons,

སྐུ་ག་པའི་གཉིན་དང་འོངས་སྐུ་དྲུག་ཆོགས། །

khi thì cho thân / lúc lại cho mạng,

Sometimes your body, at others your life,

གྲངས་མེད་བསྐྱལ་པར་ཡང་ཡང་བཏང་། །

cho cả thân nhân, / thọ dụng tài sản.

As well as your loving kin and resources of wealth.

༤༢་། གང་གི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཡིས། །

42. Thấy được thiện đức / của giáo pháp này,

Seeing the qualities of this teaching

ལུགས་ཀྱིས་ཉལ་ཇི་བཞིན་དུ། །

con thật như là / con cá mắc câu,

Pulls [hard] from your heart,

ཉིད་ཀྱིས་སྐྱགས་རྒྱུ་ཆོས་དེ་ནི།

từ nơi tim Phật / bị cuốn phăng vào.

Just like what a hook does to a fish;

ཁྱོད་ལས་མ་ཐོས་སྐྱལ་བ་ཞན། །

Chẳng thể chính tai / nghe lời Phật dạy / thật là bất hạnh.

Sad it is not to have heard it from you.

༤༣་། དེལ་ཕྱིར་དུ་གྲགས་ཀྱིས་ནི། །

43. Nỗi thương tâm này / ray rức mãnh liệt,

The intensity of that sorrow

སྐུ་ག་པའི་བྱ་ལ་མ་ཡི་ཡིད། །

níu mãi không buông / tâm trí của con.

Does not let go of my mind,

རྒྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ཇི་བཞིན་དུ། །

Cũng tựa như là / trái tim người mẹ

Just like the mind of a mother

བདག་གི་ཡིད་ནི་གཏོང་མི་བྱེད། །

giữ mãi không rời / đưa con thân yêu.

[Constantly] goes after her dear child.

༤༤་། འདི་ལ་འདྲ་ཁྱོད་གསུང་བསམ་པ་ན། །

44. Mỗi khi con nhớ / đến lời Phật dạy,

Here too, as I reflect on your words, I think,

མཚན་དཔེ་འདི་དཔལ་གྱིས་རབ་དུ་འབར། །

là ý nghĩ này / lại hiện trong con.

“Blazing with the glory of noble marks

འོད་གྱི་བྱ་བས་ཡོངས་བསྐྱོར་བའི། །

“Bổn sư đứng giữa / vùng hào quang sáng,

And hallowed in a net of light rays,

སྟོན་པ་དེ་ཡི་ཚངས་དབྱངས་གྱིས། །

tướng hảo chánh phụ / rực rỡ rạng ngời,

This teacher, in a voice of pristine melody,

ལུ་ཀྱོང་འདི་ནི་འདི་ལྟར་གསུངས་སྟུང་དུ། །

45. đã dùng Phạm Âm / mà thuyết như vậy.”

Spoke thus in such a way.”

ཡིད་ལ་བྱུང་པའི་གཟུགས་བརྟན་ནི། །

Ảnh Phật khi ấy / hiện ra trong con,

The instant such a reflection of the Sage’s form

ཤར་བ་ཙམ་ཡང་ཚ་བ་ཡིས། །

xoa dịu trái tim / rất bỗng mòn mỏi,

Appears in my mind it soothes me,

གཏུངས་ལ་སྐྱེ་ཟེར་བཞིན་དུ་སྟུན། །

như trăng thanh mát / dịu cõi nóng khô.

Just as the moon-rays heal fever’s pains.

ལུ་ཀྱོང་དེ་ལྟར་མཐོང་དུ་བྱུང་བ་ཡི། །

46. Đối với giáo pháp / kỳ diệu này đây,

This excellent system, most marvellous,

ལུགས་བཟང་དེ་ཡང་མི་མཁས་པའི། །

phàm phu kém trí

Some individuals who are not so learned

སྐྱེ་བོས་བལ་པ་ཇ་བཞིན་དུ། །

thấy rối mịt mờ

Have entangled it in utter confusion,

རྣམ་པ་ཀླན་དུ་འཛིངས་པར་བྱས། །

như là cỏ bện.

Just like the tangled *balbaza* grass.

ལུ་ཀྱོང་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོང་ནས་བདག་གིས་ནི། །

47. Nhìn thấy cảnh này / con đã lăm lăm

Seeing this situation, I strove

འབད་པ་དུ་མས་མཁས་པ་ཡི། །

theo bậc trí giả

With a multitude of efforts

ཁྱེད་ཀྱི་འབྲངས་ནས་ཚོད་གྱི་ནི། །

cố gắng nỗ lực

To follow after the learned ones

དེ་གོངས་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཅུ། །

tìm rồi lại tìm / ý thật của Phật.

And sought your intention again and again.

༥༨ ། དེ་ཆོ་རང་གཞན་སྡེ་པ་ཡི།

48. Khi ấy con học

At such times as I studied the numerous works

གཞུང་མང་དག་ལ་སྦྱངས་པ་ན།

rất nhiều kinh luận / tông môn trong ngoài,

Of both our own [Middle Way] and other schools,

ཕྱི་ཕྱིར་ཐེ་ཆོས་པ་བ་ཡིས།

tâm triền miên khổ

My mind became tormented ever more

བདག་གི་ཡིད་ནི་ཀུན་ཏུ་གདུངས།

vì lưới hoài nghi.

Constantly by a network of doubts.

༥༩ ། ཁྱད་ཀྱི་སྒྲ་མེད་ཐེག་པའི་ཚུལ།

49-51. Cỗ xe vô thượng / mà Phật để lại,

The night-lily grove of Nagarjuna's treatises -

ཡོད་དང་མེད་པའི་མཐའ་སྤངས་ཏེ།

hai đầu có-không / đều lìa bỏ hết,

Nagarjuna whom you prophesized

ཇི་བཞིན་འགྲེལ་པར་ལུང་བསྟན་པ།

được đức Long-thọ - người Phật thọ ký - giảng đúng như thật.

Would unravel your unexcelled vehicle as it is,

ཁྱུ་སྦྱབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་འི་ཚུལ།

Vườn hoa kun-da / của luận Long thọ

Shunning extremes of existence and non-existence -

༦༠ ། ཇི་མེད་མཁྱེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས།

ngời ánh nguyệt quang / của luận Nguyệt Xứng

Illuminated by the garland of white lights

གསུང་རབ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་རྒྱ།

trắng sáng rạng soi / tỏ tường khắp cả,

Of Candra's well-uttered insights -

མཐར་འཛིན་སྦྱིང་གི་སྟུན་པ་སེལ།

trí tuệ vô cấu / một khối tròn đầy,

Candra, whose stainless wisdom orb is full,

འོག་སྒྲུའི་རྒྱ་སྐར་ཐེལ་གཞོན་པ།

du hành vô ngại / giữa trời giáo thuyết,

Who glides freely across scriptures' space,

༦༡ ། དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི།

xóa tan tăm tối / trái tim chấp thủ,

Who dispels the darkness of extremist hearts

འོད་དཀར་འཕྲེང་བས་གསལ་བྱས་པ།

ngàn sao tà thuyết / đều phải lu mờ.

And outshines the constellations of false speakers –

སྒྲ་མའི་རྒྱིན་གྱིས་མཐོང་བའི་ཆོ།

Nhờ ơn đạo sư / thấy được điều này,

When, through my teacher's kindness, I saw this

བདག་གི་ཡིད་གྱིས་ངལ་གསོ་ཐོབ།

tâm con khi ấy / mới thật bình yên.

My mind found a rest at last.

༥༢་། མཛད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི།

52. Trong mọi thiện hạnh / mà Phật đã làm / thuyết pháp là nhất.

Of all your deeds, your speech is supreme;

མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི།

Pháp thuyết cũng vậy / là pháp này đây.

Within that too it is this very speech;

དེ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས།

Vì vậy kẻ trí / nên từ chỗ này

So the wise should remember the Buddha

འདི་ལས་སངས་རྒྱལ་རྗེས་རྟོན་ཕྱོད།

mà nhớ đến Phật.

Through this [teaching of dependent origination].

༥༣་། སྟོན་དེ་འི་རྗེས་སུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བྱུང་ཏེ།

53. Theo gót đáng bốn sư / tôi xuất gia thanh tịnh

Following such a teacher and having become a renunciate,

རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་སྦྱངས་པ་མི་དམན་ཞིང།

tu học lời Phật dạy / không để cho kém cỏi

Having studied the Conqueror's words not too poorly,

རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་པའི་དགེ་སྦྱོར་ཞིག།

Tỷ kheo này cố gắng / tu tập hạnh du già

This monk who strives in the yogic practices,

བླ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་དེ་ལ་དུས་ལྟར།

để tỏ lòng tôn kính / bậc Đại Chân Thật giả

Such is [the depth of] his reverence to the great Seer!

༥༤་། སྟོན་པ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང།

54. Gặp được giáo pháp này / của bậc Thầy vô thượng

Since it is due to my teacher's kindness

མཇལ་བ་འདི་འདྲ་སྒྲ་མའི་རྒྱུ་ཡིན་པས།

hết thầy đều nhờ vào / lòng từ của Ân sư

I have met with the teaching of the unexcelled teacher,

དགེ་བ་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།

Vậy công đức ở đây / tôi nguyện xin hồi hướng

I dedicate this virtue too towards the cause

བཞེས་གཉེན་དམ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱ་བསྟོན།

cho chúng sinh luôn được / bậc chân sư giữ gìn.

For all beings to be sustained by sublime spiritual mentors.

༥༥། བཅོམ་མཛད་དེ་ཡི་བསྐྱེད་པ་འདྲི་བའི་མཐུན། །

55. Pháp của đấng Lợi Sinh / nguyện cùng tận sinh tử

May the teaching of this Beneficent One till world's end

བན་ཏྲོག་རྒྱུ་གིས་རྣམ་པར་མི་གཡོ་ཞིང། །

không bao giờ khuynh động / bởi ngọn gió tà niệm

Be unshaken by the winds of evil thoughts;

བསྐྱེད་པའི་རང་རྒྱལ་ཤེས་ནས་སྦྲོན་པ་ལ། །

nguyện luôn đầy ắp người / chứng cảnh giới lời Phật

May it always be filled with those who find conviction

ཡིད་ཆེས་རྟེན་པས་ ཏྲག་རྩ་གང་བར་ཤོག།

nhờ đó tâm xác quyết / tin tưởng đấng đạo sư

In the teacher by understanding the teaching's true nature.

༥༦། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་དེ་ཉིད་གསལ་མཛད་ལ། །

56. Nguyện trì pháp Mâu ni

May I never falter even for an instant

ཐུབ་པའི་ལུགས་བཟང་སྤྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །

sáng soi lý duyên khởi

To uphold the excellent way of the Sage,

ལུས་དང་སྲོག་ཀྱང་བཏང་ནས་འཛིན་པ་ལ། །

mọi đời kiếp về sau / xả bỏ cả thân mạng

Which illuminates the principle of dependent origination,

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་སྦྲོད་པར་མ་གྱུར་ཅིག།

không bao giờ xao lãng / dù chỉ thoáng chốc thôi

Through all my births even giving away my body and life.

༥༧། འདེན་པ་མཆོག་དེས་དགའ་བ་དཔག་མེད་གྱིས། །

57. “Bậc dẫn đường tối thượng / bỏ công khó vô lượng

May I spend day and night carefully reflecting,

ནན་ཏྲན་སྦྱིང་པོར་མཛད་ནས་བསྐྱབས་པ་འདི། །

mới đạt được pháp này

“By what means can I enhance

ཐབས་གང་ཞིག་གིས་འཕེལ་བར་འབྱུང་སྐྱེས་པའི། །

nay dùng cách nào đây / để hoằng dương chánh pháp?”

This teaching achieved by the supreme savior

རྣམ་པར་དབྱེད་པས་ཉིན་མཆོད་འདེའ་བར་ཤོག།

nguyện tôi ngày lẫn đêm / luôn quán xét điều này

Through strenuous efforts over countless eons?”

༥༨། ལྷག་བསམ་དག་པས་རྒྱལ་དེར་བརྩོན་པ་ན། །

58. Khi nỗ lực như vậy / với đại nguyện trong sáng

As I strive in this with pure intention,

ཚུལ་དང་དབང་པོ་འཛིན་རྟེན་སྦྱོར་བ་དང། །

Nguyện Phạm Thiên, Đế Thích, / cùng chư vị hộ thế
May Brahma, Indra and the world's guardians
ལེགས་ལྷན་ནག་པོ་ལ་སོགས་སྤང་མས་ཀྱང་། །
và hộ pháp như là / đức Mahakala
And protectors such as Mahakala
གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟག་དུ་གྲོགས་བྱེད་ཤོག།
luôn nâng đỡ cho tôi / không bao giờ lơì nghĩ
Unswervingly, always assist me.

ཅེས་བསྟན་པ་ལེགས་བཤད་སྤྱིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དག་སྤྱོད་སྤྱོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་སྦྱར་བའོ།
Bài pháp tên “Tinh Túy Trí Khéo Thuyết” này do bậc Tỷ kheo Đa văn Losang Dragpa trước tác.
Hong Nhu Thupten Munsel chuyển Việt ngữ từ Tạng ngữ (Kopan Monastery Prayer Book), tham khảo
với các bản dịch Anh ngữ của Thupten Jinpa Kilty Galvin, 12 tháng 5 năm 2019
This hymn entitled “Essence of Well-Uttered Insights,” praising the unexcelled Teacher – the great
friend to the entire world [even] to the unfamiliar – for teaching the profound dependent origination,
was composed by the well-read monk Lobsang Drakpai Pal. It was written at the heavenly retreat of
Lhading on the towerng mountain of Odé Gungyal, otherwise known as [Ganden] Nampar Gyalwai
Ling. The scribe was Namkha Pal. Translated from the Tibetan by Geshe Thupten Jinpa. © Geshe
Thupten Jinpa.

Việt (Vietnamese)| Tạng (Tibetan) | **Tạng-Việt-Anh (Tibetan-Vietnamese-English)**

Lama Tsongkhapa: LỜI NGUYỆN CUỐI LAMRIM ĐẠI LUẬN

- Tựa Đề Tạng Ngữ (Tibetan Title):** གླ་ལམ་རིམ་སྟོན་ལམ་བཞུགས་སོ།
- Tác giả (author):** Lama Tsongkhapa (Lama Tông Khách Ba)
(sơ tổ dòng Gelug)
- Việt ngữ (translator):** Hồng Như, bản mới 2018
- Nghe Tụng (chanting):** Lab Kyabgon Rinpoche <Youtube>

༡༽ དེརནིང་དུ་འབད་པམ་ཚོགས་གཉིས་ནི།།

DER NI RING DU BÄ LÄ TSHOG NYI NI

From my two collections, vast as space, that I have amassed

Bây lâu găng tu / được nhì lượng này

མཉམ་པའི་བུང་པ་གང་ཤིག་ལམ་གསལ་པ་དེས།།

KHA TAR YANG PA GANG ZHIG SAG PA DE

From working with effort at this practice for a great length of time,

Rộng như trời rộng, / xin vì những ai

ཆོ་སྒྲིག་མ་རིག་གིས་ཐུང་པའི་བློ་བ་ཀུན།།

LO MIG MA RIG GI DONG DRO WA KÜN

May I become the chief leading buddha for all those

mắt tuệ khuất lấp / bởi màn vô minh

རྣམ་པའི་ཕྱེད་རྒྱལ་པའི་དཔལ་འོང་བདེག་ལྷུང་ཅིག།

NAM DREN GYÄL WÄI WANG POR DAG GYUR CHIG

Whose mind's wisdom eye is blinded by ignorance.

con nguyện thành Phật / thượng thủ dẫn đường

༢༽ དེར་མ་སོན་པའི་ཚོར་བས་ཀུན་ཏུ་ཡང།།

DER MA SÖN PÄI TSHE RAB KÜN TU YANG

Even if I do not reach this state, may I be held

Khi chưa được vậy / nguyện mọi kiếp sau

འཇམ་པའི་བུང་པ་གྱིས་བརྟེན་ལས་བརྟེན་པས།།

JAM PÄI YANG KYI TSE WÄ JE ZUNG NÄ

In your loving compassion for all lives, Manjushri,

Được đức Mạnh thủ / thương yêu gìn giữ,

ཁཐ་ན་པའི་དེས་པ་ཀུན་ཚང་ལས་གྱི་སུ་ཞིག།

TÄN PÄI RIM PA KÜN TSHANG LAM GYI CHOG

May I find the best of complete graded paths of the teachings,

Trọn vẹn thắng pháp / trình tự đạo giác,

ཆོད་ནས་སྒྲུབ་པས་རྒྱལ་རྣམས་སེམས་བྱེད་ཅིག།

NYE NÄ DRUB PÄ GYÄL NAM NYE JE SHOG

And may I please all the buddhas by my practice.

Nguyện gặp và tu / khiến Phật đẹp lòng

༣༽ རང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ལས་གྱི་གནད།།

RANG GI JI ZHIN TOG PÄI LAM GYI NÄ

Using skillful means drawn by the strong force of compassion,

Chứng đúng như thật, cốt lõi đường tu

སྤྲུགས་རྟག་བརྟེན་ལས་རྒྱུང་པའི་ཐབས་མཉམ་གྱིས།།

SHUG DRAG TSE WÄ DRANG WÄI THAB KHÄ KYI

May I clear the darkness from the minds of all beings

Lấy lực đại từ / làm thiện phương tiện

འགྲོ་བའི་མིའི་གྱི་ལུན་པ་ལས་ལས་རྒྱས་ནས།།

DRO WÄI YI KYI MÜN PA SÄL JÄ NÄ

With the points of the path as I have discerned them:

Quét sạch bóng tối / trong tâm hữu tình

རྒྱལ་བའི་བཅུ་དྲུག་པ་ལུས་རིང་ལོན་ལྷུང་ཅིག།

GYÄL WÄI TÄN PA YÜN RING DZIN GYUR CHIG

May I uphold Buddha's teachings for a very long time.

Giữ cho Pháp Phật / tồn tại dài lâu.

༤༽ བསྐྱལ་པ་དོན་ཆེན་སུ་ཚོག་གིས་མ་ཁྲུབ་པ་ལས།།

TÄN PA RIN CHEN CHOG GI MA KHYAB PAM

With my heart going out with great compassion

Thăng Pháp quý giá / phương nào chưa thịnh,

ཁྲུབ་ཀྱང་ཉམས་པར་ཁྲུབ་པའི་ཕྱོགས་དེར་ནི།།

KHYAB KYANG NYAM PAR GYUR WÄI CHOG DER NI

In whatever direction the most precious teachings

Hay là đã thịnh / nhưng rồi đã suy

སྤོང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་དབང་བརྟེན་པ་ཡིས།།

NYING JE CHEN PÖ YI RAB KYÖ PA YI

Have not yet spread, or once spread have declined,

Nguyện lấy đại bi / chấn động lòng người

ཕན་བའི་གཉིར་དེགས་པ་བར་བྱེད་པ་དོན།།

PHÄN DEI TER DE SÄL WAR JE PAR SHOG

May I reveal this treasure of happiness and aid.

Khai mở rộng ngời / kho tàng phúc lạc

༥༽ བྱས་བཅས་རྒྱལ་བའི་རྒྱ་དབྱང་འཁྱིར་ལས་ལས།།

SÄ CHÄ GYÄL WÄI MÄ JUNG THRIN LÄ LÄ

May the minds of those who wish for liberation be granted bounteous peace

Nương hạnh nhiệm màu / của Phật, Bồ tát

འཇགས་སྒྲུབ་བྱང་རྒྱུ་ལས་ཐུ་དེས་པས་ཀྱང།།

LEG DRUB JANG CHUB LAM GYI RIM PÄ KYANG

And the buddhas' deeds be nourished for a long time

Cùng với trình tự / đường tu giắc ngộ

ཐབས་འཁྱིར་རྒྱམ་མཁུ་བྱི་ཡིག་པ་དཔལ་ལྷུང་ཅིག།

THAR DÖ NAM KYI YI LA PÄL TER ZHING

By even this graded path to enlightenment completed

Nguyện làm thuận duyên / cho pháp lành này

གསལ་རྒྱུ་མེད་བྱེད་མི་དང་མི་མེད་ཀུན།།

GYÄL WÄI DZÄ PA RING DU KYONG GYUR CHIG

Due to the wondrous virtuous conduct of the buddhas and their sons.

Huân dưỡng lâu dài / thiện hạnh Thế tôn.

༦༽ ལས་བཟང་བསྐྱལ་པའི་སུམ་ཆེན་ཆེན་སྒྲུབ་བྱེད་ཅིང།།

LAM ZANG DRUB PÄI THÜN KYEN DRUB JE CHING

May all human and non-human beings who eliminate adversity

Nguyện làm thuận duyên / cho pháp lành này

གསལ་རྒྱུ་མེད་བྱེད་མི་དང་མི་མེད་ཀུན།།

GÄL KYEN SEL JE MI DANG MI MIN KÜN

And create conducive conditions for practicing the excellent paths

Nghịch duyên quét hết, / cho khắp mọi loài / nhân và phi nhân

ཚོར་བས་ཀུན་ཏུ་རྒྱལ་བས་བསྐྱུགས་པ་ཡི།།

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WÄ NGAG PA YI

Never be parted in any of their lives

Mọi đời kiếp sau / không bao giờ lìa

རྣམ་དག་ལས་དང་འབྲེལ་པ་བར་སྒྲུབ་ཅིག།

NAM DAG LAM DANG DRÄL WAR MA GYUR CHIG

From the purest path praised by the buddhas.

Đường tu trong sáng / mà Phật tán dương.

༧༽ གང་ཚོ་ཞིག་པ་སུ་ཚོག་ལ་ཚལ་ལྷུང་བཞི།།

GANG TSHE THEG PA CHOG LA CHÖ CHÖ CHÜI

Whenever someone makes effort to act

Nguyện cho bao giờ / ở nơi thắng thừa

ཚུ་བ་བཞིན་བསྐྱེད་ལ་བཞིན་པ་དེའི་ཚེ།།

TSHÜL ZHIN DRUB LA TSÖN PA DE YI TSHE

In accordance with the ten-fold Mahayana virtuous practices

Thuận theo thập thiện / hành trì tinh tấn,

སུམ་ཆུང་རྣམས་གྱིས་རྟག་ཏུ་བྲིགས་བྱེད་ཅིང།།

THÜ DÄN NAM KYI TAG TU DROG JE CHING

May he always be assisted by the mighty ones,

Sẽ luôn được chư / Đại lực nâng đỡ,

གྲ་གིས་རྒྱ་སུ་ཚོས་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྲུབ་ལྷུང་ཅིག།

TRA SHI GYA TSÖ CHOG KÜN KHYAB GYUR CHIG

And may oceans of prosperity spread everywhere.

Biển rộng cát tường / tràn khắp mọi nơi.

ཅེས་པ་འདི་ནི་རྗེ་ཅིང་ཁ་པ་རྒྱ་བཟང་བྲུགས་པས་སེཛད་པའོ།།

Bài pháp này do đức Tsong Khapa trước tác

Lama Tsongkhapa: BA ĐIỂM TINH YẾU CỦA ĐƯỜNG TU

- **English Title:** *Three Principal Aspects of the Path*, English translation by Lama Zopa Rinpoche-
Tác Giả (Author): Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug) -
Việt ngữ: Hồng Như - bản dịch lại 2017, nhuận văn 2021

Bản Việt ngữ mới nhuận văn: 2021

Tiếng Việt:

[TÁN DƯƠNG ĐẰNG LỄ]

Con xin kính lễ / các đấng Tôn Sư.

[HỨA VIẾT LUẬN]

[1] Giáo pháp Phật dạy / trọn nghĩa tinh yếu;
Con đường Phật và / Bồ tát tán dương;
Lối ngõ mở ra / cho kẻ thiện duyên / khát khao giải thoát
Là những điều mà / Thầy sẽ hết lòng / giải thích ở đây.

[KHUYẾN NGHE]

[2] Ai người không cầu / lạc thú thế gian
Gắng tận dụng cảnh / ung dung sung mãn
Noi theo con đường / khiến Phật hoan hỉ,
Bậc thiện duyên này, / xin hãy lắng nghe / với tâm trong sáng.

[VÌ SAO CẦN KHỞI TÂM BUÔNG SINH TỬ]

[3] Tâm quyết cầu thoát / nếu chưa thật có
Thì biển luân hồi / tìm cầu thiện báo, / chẳng cách nào ngưng.
Lại luyến sinh tử, / nên kẻ có thân / luôn bị buộc ràng,
Vậy ngay từ đầu / phải sớm tìm cầu / tâm buông sinh tử.

[LÀM SAO PHÁT TÂM BUÔNG SINH TỬ]

[4] Ung dung sung mãn / là điều khó gặp, /
mạng sống thì lại / ngắn ngủi không bền:
Ý nghĩ này đây / tập cho quen thuộc, /
tâm rồi sẽ thôi / đắm chuyện đời này.
Phải luôn nhớ rằng / nghiệp quả không sai; /
toàn bộ luân hồi / không ngoài khổ não:

Hãy cứ như vậy / thường xuyên nhớ nghĩ, /
tâm sẽ không còn / đắm chuyện đời sau.

[THỂ NÀO MỚI ĐÚNG LÀ KHỞI TÂM BUÔNG SINH TỬ]

[5] Cứ thế, đối với / phần vinh thế tục,
Đã tuyệt không còn / khởi niệm luyến tham,
Ngày cũng như đêm / đều mong giải thoát:
Tâm buông sinh tử / bấy giờ khởi sinh.

[VÌ SAO CẦN PHÁT TÂM BỒ ĐỀ]

[6] Nhưng dù có được / tâm buông sinh tử
Mà không phối hợp / với tâm bồ đề
Cũng chẳng thể nào / thành nhân đại lạc / của chánh đẳng giác.
Bởi vậy kẻ trí / phát tâm bồ đề.

[LÀM SAO PHÁT TÂM BỒ ĐỀ]

[7] Bị bốn sông lớn / cuốn cuộn cuống phăng,
Nghệp cũ buộc ràng / khó lòng tháo gỡ,
Vướng kẹt trùng trùng / lưới sắt chấp ngã,
Khuất ngạt đêm dày / bóng tối vô minh,

[8] Sinh tử, tử sinh, / triển miên bất tận
Chịu ba loại khổ, bức bách không cùng.
Hiện mẫu của tôi / sống như thế đó:
Nhớ nghĩ như vậy, / để mà phát tâm / vô thượng bồ đề.

[THỂ NÀO MỚI ĐÚNG LÀ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ]

*[bổ sung] Tóm lại giống như / mẹ thấy con yêu / rơi vào hố lửa
Dù chỉ một giây / cũng đặng đặng dài / hàng vô lượng kiếp
Nghĩ đến tất cả / hiện mẫu đa sinh / khổ đau vô tận
Tâm không chịu nổi / dù chỉ một giây,
Tự nhiên thiết tha / vì chúng sinh mà / cầu vô thượng giác,
Khi ấy là lúc / đã phát được tâm / vô thượng bồ đề.*

[VÌ SAO CẦN CHỨNG NHƯ THẬT TRI KIẾN]

[9] Nhưng thiếu trí tuệ / chứng chân thực tại
Thì dù có đã / phát tâm buông xả, / và tâm bồ đề.
Cũng chẳng thể nào / chặt gốc sinh tử.
Vậy phải tìm cách / chứng lý duyên sinh.

[TRỞ RA NHƯ THẬT TRI KIẾN]

[10] Ai người thấy pháp / luân hồi, niết bàn,
Đều thuận nhân quả / không hề sai chạy,
Và mọi đối cảnh / của tâm chấp bám / toàn bộ rã tan,
Thì đó là người / bước vào con đường / khiến Phật hoan hỉ.

[NHƯ THẬT TRI KIẾN QUÁN SÁT CHƯA THÀNH]

[11] Hiểu được tướng hiện—duyên sinh không sai
Hiểu được tánh không—vắng mọi khẳng định
Hai sự hiểu này / hể còn riêng lẻ
Là còn chưa chứng / ý thật của Phật.

[NHƯ THẬT TRI KIẾN QUÁN SÁT ĐÃ THÀNH]

[12] Bao giờ đồng loạt / không còn xen kẽ,
Chính lúc chứng biết / duyên sinh không sai
Là lúc rã tan / đối cảnh vọng chấp
Khi ấy chánh-kiến-quán-sát vẹn toàn.

[ĐIỂM THỪ THẮNG CỦA TRI KIẾN TRUNG QUÁN CỤ DUYÊN]

[13] Hơn nữa, vì hiện / mà tan chấp có;
Vì tánh không mà / tan hết chấp không.
Biết rõ thế nào / từ nơi tánh không / hiện ra nhân quả,
Khi ấy không còn / vương chấp biên kiến.

[ĐẠT NIỀM XÁC QUYẾT RỒI, KHUYÊN TIẾP TỤC TU]

[14] Bao giờ ba điểm / tinh yếu Phật đạo
Con tự chứng biết / đúng như sự thật
Khi ấy, con ơi / tìm nơi thanh tịnh, / tu cho tinh tấn
Mục tiêu cứu cánh / hãy chóng viên thành.

hết

Xem bản Tạng – Anh – Việt ở trang sau

[http://www.hongnhu.org/ba-diem-tinh-yeu/2/\(opens in a new tab\)](http://www.hongnhu.org/ba-diem-tinh-yeu/2/(opens in a new tab))

[Bản Tạng Anh Việt]

BA ĐIỂM TINH YẾU CỦA ĐƯỜNG TU của Lama Tsongkhapa

- The Three Principal Aspect Of The Path

(Lam Tso Nam Sum)

TÁN DƯƠNG ĐẢNH LỄ – Expressing the Homage

༄༅། །ཇེ་བཙུན་སྤྱི་མ་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

I bow down to my perfect guru

Con xin kính lễ / các đấng Tôn Sư.

HỨA VIẾT LUẬN – The Promise to Compose

རྒྱལ་བའི་གསུང་པུ་ཀྱི་སྤྱི་པོ་འདི་ནི།

[1] The essential meaning of the Victorious Ones' teachings,

[1] Giáo pháp Phật dạy / trọn nghĩa tinh yếu;

རྒྱལ་སྤྱི་པ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ལམ། །

The path praised by all the holy Victors and their sons,

Con đường Phật và / Bồ tát tán dương;

སྐལ་ལྷན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཕྲུག་རོགས་དེ། །

The gateway of the fortunate ones desiring liberation—
Lối ngõ mở ra / cho kẻ thiện duyên / khát khao giải thoát
ཇི་ལྷན་རྣམས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

This I shall try to explain as much as I can.
Là những điều mà / Thầy sẽ hết lòng / giải thích ở đây.

KHUYẾN NGHE - Persuading to Listen

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང། །

[2] Those who are not attached to the pleasures of circling,
[2] Ai người không cầu / lạc thú thế gian

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བྱིར་བརྟོན་པ་ཡིས། །

Who strive to make freedom and endowments meaningful,
Gắng tận dụng cảnh / ung dung sung mãn

རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །

Who entrust themselves to the path pleasing the victorious ones—
Nói theo con đường / khiến Phật hoan hỉ,

སྐལ་ལྷན་དེད་ག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

You fortunate ones: listen with a calm mind.
Bậc thiện duyên này, / xin hãy lắng nghe / với tâm trong sáng.

VÌ SAO CẦN KHỎI TÂM BUÔNG SINH TỬ - The Purpose of Generating Renunciation

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །

[3] Without the complete intention definitely to be free from circling,
[3] Tâm quyết cầu thoát / nếu chưa thật có

བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །

There is no way to pacify attachment seeking pleasurable effects in the ocean of circling.
Thì biển luân hồi / tìm cầu thiện báo, / chẳng cách nào ngưng.

སྲིད་ལ་བཀམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །

Also, by craving for cyclic existence, embodied beings are continuously bound.
Lại luyến sinh tử, / nên kẻ có thân / luôn bị buộc ràng,

ཀྱན་ནས་འཆིང་བྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ། །

Therefore, at the very beginning seek renunciation.
Vậy ngay từ đầu / phải sớm tìm cầu / tâm buông sinh tử.

LÀM SAO PHÁT TÂM BUÔNG SINH TỬ - How to Generate Renunciation

དལ་འབྱོར་རྟོད་དཀའ་ ཆོལ་ལོང་མེད་པ། །

[4] Freedom and endowments are difficult to find, / And life has no time to spare.

[4] Ung dung sung mãn / là điều khó gặp, /

mạng sống thì lại / ngắn ngủi không bền:

ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཆོལ་དེའི་སྣང་ཤས་ལྲོག། །

By gaining familiarity with this, / Attraction to the appearances of this life is reversed.

Ý nghĩ này đây / tập cho quen thuộc, /

tâm rồi sẽ thôi / đắm chuyện đời này.

ལས་འབྲས་མི་བསྒྲིལ་འཁོར་བའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་རྣམས། །

By thinking over and over again / That actions and their effects are unbetraying,
Phải luôn nhớ rằng / nghiệp quả không sai; /

toàn bộ luân hồi / không ngoài khổ não:

ཡང་ཡང་བསམ་པས་སྤྱི་མཐི་སྤང་ཤས་ལྟོག་།

And repeatedly contemplating the miseries of cyclic existence, / Attraction to the appearances of future lives is reversed.

Hãy cứ như vậy / thường xuyên nhớ nghĩ, /

tâm sẽ không còn / đắm chuyện đời sau.

THẾ NÀO MỚI ĐÚNG LÀ KHỞI TÂM BUÔNG SINH TỬ - The Definition of Having Generated Renunciation

དེ་ལྟར་གོས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ།།

[5] When, by having trained in that way,

[5] Cứ thế, đối với / phần vinh thế tục,

ཡིད་སྤོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྤྱི་ཞིང་།།

There is no arising, even for a second, of attraction to the perfections of cyclic existence,

Đã tuyệt không còn / khởi niệm luyến tham,

ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེན་སྟོ།།

And all day and night the intention seeking liberation arises -

Ngày cũng như đêm / đều mong giải thoát:

བྱུང་ན་དེ་ཚེ་རིས་འབྱུང་སྤྱིས་པ་ལགས།།

Then the thought of renunciation has been generated.

Tâm buông sinh tử / bấy giờ khởi sinh.

VÌ SAO CẦN PHÁT TÂM BỒ ĐỀ - The Purpose of Generating the Mind of Enlightenment

རིས་འབྱུང་དེ་ཡང་ནམ་དག་མེས་པ་བསྐྱེད་གྱིས།།

[6] Even if renunciation has been developed,

[6] Nhưng dù có được / tâm buông sinh tử

ཟེན་པ་མེད་ན་སྤྱི་མཐི་དབྱུང་ཐུབ་གྱི།།

If it is not possessed by the mind of enlightenment

Mà không phối hợp / với tâm bồ đề

ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་ཁྱིམ་འབྱུང་བས།།

It does not become the cause of the perfect bliss of unsurpassed enlightenment.

Cũng chẳng thể nào / thành nhân đại lạc / của chánh đẳng giác.

སྟོ་ཕྱན་ནམས་གྱིས་བྱང་ཐུབ་མེས་པ་མཚོག་བསྐྱེད།།

Therefore the wise generate the supreme mind of enlightenment.

Bởi vậy kẻ trí / phát tâm bồ đề.

LÀM SAO PHÁT TÂM BỒ ĐỀ - How to Generate the Mind of Enlightenment

ཤུགས་རྒྱུ་ཐུག་བཞི་ཡི་རྒྱ་གྱིས་ཁྱེར།།

[7] Swept away by the current of the four powerful rivers,

[7] Bị bốn sông lớn / cuốn cuộn cuống phăng,

བསྐྱོག་དཀར་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས།།

Tied by the tight bonds of karma, so hard to undo,

Nghiệp cũ buộc ràng / khó lòng tháo gỡ,

བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་རྩ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཚུད།།

Caught in the iron net of self-grasping,

Vướng kẹt trùng trùng / lưới sắt chấp ngã,

མ་རིག་ཐུན་པའི་སྐྱག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།།

Completely enveloped by the total darkness of ignorance,
Khuất ngạt đêm dày / bóng tối vô minh,

ལྷན་སྐྱེད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ནུ། །

[8] Endlessly reborn in cyclic existence,

[8] Sinh tử, tử sinh, / triển miên bất tận

སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་མཉན། །

Ceaselessly tormented by the three sufferings -

Chịu ba loại khổ, bức bách không cùng.

གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་རྒྱུ་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །

Thinking that all mothers are in such a condition,

Hiển mẫu của tôi / sống như thế đó:

རང་རྒྱུ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

Generate the supreme mind of enlightenment.

Nhớ nghĩ như vậy, / để mà phát tâm / vô thượng bồ đề.

THẾ NÀO MỚI ĐÚNG LÀ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ – The Definition of Having Generated the Mind of Enlightenment

[8a] In short, if like the mother whose cherished son has fallen into a pit of fire

Tóm lại giống như / mẹ thấy con yêu / rơi vào hố lửa

And who experiences even one second of his suffering as an unbearable eternity,

Dù chỉ một giây / cũng đằng đẳng dài / hàng vô lượng kiếp

Your reflection on the suffering of all mother sentient beings

Nghĩ đến tất cả / hiển mẫu đa sinh / khổ đau vô tận

Has made it impossible for you to bear their suffering for even one second

Tâm không chịu nổi / dù chỉ một giây,

And the wish seeking enlightenment for their sake arises without effort,

Tự nhiên thiết tha / vì chúng sinh mà / cầu vô thượng giác,

Then you have realized the supreme precious mind of enlightenment.

Khi ấy là lúc / đã phát được tâm / vô thượng bồ đề.

VÌ SAO CẦN CHỨNG NHƯ THẬT TRI KIẾN – The Reason to Meditate on the Right View

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྷན་ན། །

[9] Without the wisdom realizing ultimate reality,

[9] Nhưng thiếu trí tuệ / chứng chân thực tại

ངས་འབྱུང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །

Even though you have generated renunciation and the mind of enlightenment

Thì dù có đã / phát tâm buông xả, / và tâm bồ đề.

སྤྲོད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་རྒྱས་པས། །

You cannot cut the root cause of circling.

Cũng chẳng thể nào / chặt gốc sinh tử.

དེམྱིང་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

Therefore, attempt the method to realize dependent arising.

Vậy phải tìm cách / chứng lý duyên sinh.

TRỞ RA NHƯ THẬT TRI KIẾN – Showing the Right View

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

[10] One who sees the cause and effect of all phenomena

[10] Ai người thấy pháp / luân hồi, niết bàn,

ཐུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་མེད་མཐོང་གིང་། །

Of both cyclic existence and the state beyond sorrow as forever unbetraying,

Đều thuận nhân quả / không hề sai chạy,

དམིགས་པའི་གཏད་སོགས་ཡིན་ཀླན་གྱིས་། །

And for whom any object trusted in by the grasping mind has completely disappeared,

Và mọi đối cảnh / của tâm chấp bám / toàn bộ rã tan,

དེ་ནི་སངས་རྒྱལ་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་། །

Has at that time entered the path pleasing the Buddhas.

Thì đó là người / bước vào con đường / khiến Phật hoan hỉ.

NHƯ THẬT TRI KIẾN QUÁN SÁT CHƯA THÀNH – The Definition of Not Having Completed the Analysis of the Right View

སྤང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་མེད་པ་དང་། །

[11] If the appearance that is unbetraying dependent relation

11] Hiểu được tướng hiện—duyên sinh không sai

སྤྱོད་པ་ལས་ལེན་བྱལ་བའི་གོ་བ་གཉིས་། །

Is accepted separately from emptiness,

Hiểu được tánh không—vẫn mọi hằng định

ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྤང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །

As long as these two understandings are seen as separate,

Hai sự hiểu này / hễ còn riêng lẻ

དེ་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

Then one has still not realized the Buddha's intent.

Là còn chưa chứng / ý thật của Phật.

NHƯ THẬT TRI KIẾN QUÁN SÁT ĐÃ THÀNH – The Definition of Having Completed the Analysis of Right View

ནམ་ཞིག་རེས་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །

[12] If [these two realizations] are happening simultaneously without alternation,

[12] Bao giờ đồng loạt / không còn xen kẽ,

རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །

The definite ascertainment comes that completely destroys

Chính lúc chứng biết / duyên sinh không sai

རེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྤངས་ཀླན་གྱིས་ན། །

The way all objects are apprehended [as truly existent],

Là lúc rã tan / đối cảnh vọng chấp

དེ་ཆོ་ལྟ་བའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

At that time the analysis of the ultimate view is complete.

Khi ấy chánh-kiến-quán-sát vẹn toàn.

ĐIỂM THÙ THẮNG CỦA TRI KIẾN TRUNG QUÁN CỤ DUYÊN – – The Particular Special Quality of the Prasangika View

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །

[13] Furthermore, appearance eliminates the extreme of existence

[13] Hơn nữa, vì hiện / mà tan chấp có;

སྤང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་གིང་སྤྱོད་པ་ཉིད། །

and emptiness eliminates the extreme of non-existence.

Vì tánh không mà / tan hết chấp không.

ཐུ་དང་འབྲས་བུ་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །

If you realize how emptiness manifests in the manner of cause and effect

Biết rõ thế nào / từ nơi tánh không / hiện ra nhân quả,

མཐར་འཛིན་ལྟ་བུ་བསམ་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

Then you are not captivated by wrong notions holding extreme views.

Khi ấy không còn / vướng chấp biên kiến.

ĐẠT NIỆM XÁC QUYẾT RỒI, KHUYÊN TIẾP TỤC TU – Having Gained Definite Ascertainment, Advice on Pursuing the Practice

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །

[14] In this way you realize exactly

[14] Bao giờ ba điểm / tinh yếu Phật đạo

གནད་རྣམས་རང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །

The vital points of the three principal aspects of the path.

Con tự chứng biết / đúng như sự thật

དཔེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །

Resort to seeking solitude, generate the power of effort,

Khi ấy, con ơi / tìm nơi thanh tịnh, / tu cho tinh tấn

གཏན་གྱི་འདུན་མ་ལྷུང་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་སུ། །

And quickly accomplish your final goal, my child.

Mục tiêu cứu cánh / hãy chóng viên thành.

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་སློབ་ཐང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚེ་ཁོ་དབོན་པོ་རག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ། །

Giáo pháp này do tỷ kheo hành khất Losang Dragpa, là kẻ đa văn, viết ra theo lời khuyên của cháu trai Ponpo Ngawang Dragpa

Geshe Dawa giảng về LAMA TSONGKHAPA ĐẠO SƯ DU GIÀ (đánh máy)

Geshe Dawa giảng về Trăm Đấng Bồn Tôn Cối Đầu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama - pháp đạo sư du già Lama Tông Khách Ba

Thể loại: Đánh máy bài giảng

- Ngôn ngữ: Việt

- Việt ngữ: Hồng Như

Điều kiện - Prerequisites: Mọi người đều có thể đọc và hành trì – *Everyone can read and practice*

• **Hạ Tải - Download:** [PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama – Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama – This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.

[MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1

- ngày 2

- ngày 3 [chưa có]

- ngày 4 [chưa có]

- ngày 5 [chưa có]

TRĂM ĐẮNG HỘ PHẬT CỐI TỊNH ĐỘ ĐÂU XUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 1 – thứ Bảy 8/5/2010

Giới Thiệu

Theo lời thỉnh cầu của chư đệ tử, Thầy sẽ bắt đầu giảng về bài pháp được gọi là “Trăm Đấng Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đầu Xuất”, và chúng ta cũng sẽ cùng Thầy hành trì bài pháp này chứ không chỉ nghe giảng.

Khi chúng ta tụng bài pháp này, đó đã là hành trì, hay khi quán niệm về ý nghĩa của từng câu, đó cũng là một cách hành trì, tuy vậy pháp hành này cũng có thể rất thâm sâu. Vậy khi chúng ta tụng bài Trăm Đấng Bốn Tôn Cối Tịnh Độ Đầu Xuất, đồng thời phải chiêm nghiệm và thiền quán về ý nghĩa lời kệ.

Để pháp hành hàng ngày của mình trở nên đầy đủ trọn vẹn, người tu cần tu pháp Đạo Sư Du Già, là pháp tu rất quan trọng, rồi hành trì pháp du già của vị bốn tôn của mình, rồi tu pháp hiển tông, bao gồm pháp bảy hạnh Phổ Hiền, và rồi quan trọng cuối thời công phu cần hồi hướng tất cả công đức có được nhờ hành trì.

Pháp tu dòng Nyingma có nói về ba gốc của pháp hành: thứ nhất là pháp Đạo Sư Du Già, quán tưởng, thiền quán về vị bốn sư của mình; thứ hai là Bốn Tôn Du Già, pháp tu về đấng bốn tôn của mình, và thứ ba là pháp hành hộ pháp. Thầy nói rằng mặc dù bốn tông phái Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug có những vị bốn sư, bốn tôn và hộ pháp khác nhau, nhưng phương pháp tu thì đều giống nhau cả. Nói về pháp Đạo Sư Du Già thì dòng Gelugpa (là dòng pháp của Thầy) lấy đức Tông Khách Ba làm đấng bốn sư. Tu theo dòng Nyingma thì bốn sư là ngài Guru Rinpoche (đức Liên Hoa Sanh). Tu theo dòng Kagyu thì bốn sư có thể là ngài Milarepa. Chi tiết có khác nhưng nội dung và phương pháp tu đều như nhau.

Pháp Đạo Sư Du Già có hai loại, thuộc hệ hiển pháp hay mật pháp. “Trăm Đấng Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đầu Xuất” ở bước khởi đầu là hiển pháp, nhưng không nhất thiết, pháp này cũng có thể dẫn chúng ta thâm nhập hệ mật pháp của Đạo Sư Du Già, vô cùng thâm sâu.

Cho người tu dòng Gelug thì bậc đạo sư chính là Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug), nên pháp Đạo Sư Du Già ở đây là pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba. Chắc quý vị cũng đã nghe qua về thiện đức của ngài. Lama Tông Khách Ba là bậc đại học giả, đại thiện giả, đại hành giả du già. Ngài mang đủ mọi tánh đức, trí tuệ của ngài không chỉ là hiểu biết kiến thức mà còn là kinh nghiệm chứng ngộ. Ba loại tánh đức ngài đều có đủ: tôn quý, thông tuệ và từ bi. Sử liệu về cuộc đời của đức Lama Tông Khách Ba tóm tắt ngắn gọn như sau: đoạn đầu học hỏi thọ pháp rộng rãi từ nhiều bậc Đạo sư; đoạn giữa thấy được mọi pháp đã học đã nghe đều là pháp hành, mọi kinh điển luận điển Phật dạy đều là để hành trì; đoạn cuối, áp dụng tất cả những gì đã học thành pháp hành, miên mật ngày đêm không gián đoạn, không bao giờ ngừng tu tập, hành trì và hồi hướng về cho tất cả chúng sinh. Vậy ngài Tông Khách Ba có ba thiện đức chính: một là thông tuệ đa văn; hai là vô cùng tôn quý; và ba là từ bi vô lượng. Nói rằng ngài vô cùng tôn quý và từ bi vô lượng để thấy rằng trí tuệ của đức Tông Khách Ba không phải chỉ là kiến thức suông mà là thành tựu đến từ công phu tu tập hành trì. Vậy ngài đã học, tu và chứng, (văn, tư và tu), chứng ngộ rồi ngài hoằng pháp rộng rãi trên lĩnh vực hiển pháp, rồi ngài cũng học rất rộng, tu rất sâu, chứng ngộ và hoằng pháp rộng rãi trên phương diện mật pháp. Cuộc đời đức Lama Tông Khách Ba bao gồm mọi khía cạnh của hiển và mật, hoằng pháp sâu xa và rộng rãi.

Vậy nếu muốn tu pháp Đạo Sư Du Già, pháp tu về đấng đạo sư của mình, thì điểm quan trọng trước nhất là phải biết đạo sư của mình là ai. Cần phải chọn một đấng bốn sư để hành trì pháp Đạo sư Du Già này. Bốn sư mà chúng ta chọn phải là một vị đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, mọi chứng ngộ, có vậy pháp hành mới có kết quả. Lama Tông Khách Ba là một trong những bậc đại đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, rất xứng đáng để chọn làm đấng bốn sư. Ngài đã viên thành biển rộng hiển pháp, mật pháp. Vì vậy chọn Lama Tông Khách Ba để tu pháp Đạo Sư Du Già là sự lựa chọn rất an toàn. Ngài hiện đang ngự cõi Tịnh Độ Đầu Xuất, nếu dịch sát nghĩa từ tiếng Anh sang tiếng Việt thì được gọi là cõi Hỷ Lạc.

Các Bước Thực Hành

1. Thỉnh Đạo sư về trước mặt

Chúng ta bắt đầu pháp hành này, đọc câu tụng đầu tiên trong bài pháp “Trăm Đấng Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đầu Xuất”:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa, / tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu / chư Hộ Phật cõi Đầu Xuất Tịnh Độ,
là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, / cùng hai bậc trưởng tử,
Chúng con khẩn xin các ngài từ bi giá lâm đạo tràng.*

Đấng pháp chủ của cõi Đầu Xuất Tịnh Độ nói ở đây là đức Phật Di Lạc. Đức Di Lạc trong cõi Đầu Xuất Tịnh Độ cũng giống như đức Thích Ca trong cõi của chúng ta đây. Ở cõi Đầu Xuất Tịnh Độ, Phật Di Lạc tượng trưng cho Phật Thích Ca. Khi tu pháp Đạo Sư Du Già này, đầu tiên cần cung thỉnh Đạo sư về trước mặt của chúng ta. Để cung thỉnh Lama Tông Khách Ba, chúng ta hướng về trú xứ của ngài là cõi Đầu Xuất, quán tưởng một biển mây sáng, tương tự như sữa hay sữa chua, hiện ra từ tim đức Di Lạc, trên đó là ngài Tông Khách Ba cùng hai vị trưởng tử, là nhị đại đệ tử của Lama Tông Khách Ba. Hướng về đó để cung thỉnh chư vị về phía trước mặt của mình. Quán tưởng như vậy khi đọc câu 6.1. Vì sao thỉnh đức Lama Tông Khách Ba về phía trước mặt? Để tích lũy công đức và sám hối nghiệp chướng của chính mình.

2. Hành Trì Bảy Hạnh Phổ Hiền bằng Chỉ và Quán

Cung thỉnh đức Tông Khách Ba về hiện phía trước mặt rồi, tiếp theo chúng ta hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Chánh văn câu 6.2 nói rằng:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, /
là đấng đạo sư / môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. / Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con /
tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức. / Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để
cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

Như vậy, quán tưởng Lama Tông Khách Ba ngồi trên một pháp tòa tươi đẹp với đài sen và đài mặt trăng; môi cười từ hòa. Hướng về đức Tông Khách Ba phía trước mặt như vậy để mà thỉnh ngài dừng nhập Niết Bàn. Thỉnh đạo sư trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, đó là một trong bảy Hạnh Phổ Hiền. Tiếp theo là hạnh tán dương và đánh lễ đức Tông Khách Ba với câu 6.3. Ở đây, lời tán dương nói về tất cả những tánh hạnh, thiện đức của Thân, Khẩu và Ý của Lama Tông Khách Ba. Về Ý, chánh văn nói rằng:

Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được

Trí thông tuệ của Lama Tông Khách Ba bao trùm tất cả đối cảnh mà trí có thể biết. Về Khẩu, chánh văn nói rằng:

Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, / là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên

Câu này nói về Khẩu của Lama Tông Khách Ba. Về thân, chánh văn nói rằng:

Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.

Tiếp theo chúng ta hướng về đức Tông Khách Ba như vậy, đọc rằng:

Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.

Hành trì hạnh đánh lễ tán dương: chúng ta lạy đức Lama Tông Khách Ba ở phía trước mặt. Vì những tánh hạnh thiện đức vượt bậc của ngài, chỉ cần nghe nhắc đến ngài, nhớ nghĩ đến ngài, là cuộc sống của chúng ta đã trở nên vô cùng có ý nghĩa rồi. Hạnh Phổ Hiền tán dương và đánh lễ là như vậy.

Chúng ta đang xem tới phần Bảy Hạnh Phổ Hiền trong pháp tu Đạo Sư Du Già của đức Lama Tông Khách Ba. Bảy Hạnh Phổ Hiền gồm đủ hai phần: 1/ để tích tụ phước trí, và 2/ để thanh tịnh nghiệp chướng. Khi tu tập và hành trì, quan trọng nhất ở bước đầu là cần tích lũy phước và trí, sau đó phải thanh tịnh nghiệp chướng của mình. Hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền là đầy đủ tất cả, có thể giúp chúng ta hoàn thành hai mục tiêu này. Bảy Hạnh Phổ Hiền là: 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ sám hối, 4/ tùy hỷ công đức, 5/ thỉnh Phật trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, 6/ thỉnh chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Để hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền này, Thầy dạy chúng ta trước tiên thỉnh Lama Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt. Đối trước đức Tông Khách Ba -là bốn sư của mình-, để thực hành Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Tu Bảy Hạnh Phổ Hiền như vậy là gồm cả hai phần quán và chỉ. Lúc đầu hãy nhấn mạnh phần quán trước: hành trì bảy hạnh này theo tuần tự, quán niệm về từng điểm một, rồi sau đó tu thiền chỉ sau: lấy hình ảnh của Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ để trú tâm nơi đó. Vậy pháp tu này gồm cả hai phần: chỉ và quán. Chúng ta có thể chọn, hoặc nhấn mạnh phần quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc là ngay từ lúc đầu tu chỉ trước rồi phần sau mới tu quán. Với mức độ của chúng ta, chia ra làm hai phần như vậy sẽ dễ hơn. Nếu chọn quán trước chỉ sau, thì chúng ta tuần tự quán về Bảy Hạnh Phổ Hiền này. Đối trước Lama Tông Khách Ba, quán từng hạnh một, theo tuần tự, mỗi hạnh Phổ Hiền sẽ giúp điều trị một loại phiền não hay nhiễm tâm, ví dụ hạnh tán dương đánh lễ, ở đây là tán dương đánh lễ ngài Tông Khách Ba, pháp này sẽ giúp chúng ta trị tâm kiêu mạn của mình; cúng dường là để trị tâm keo bẩn; thỉnh chuyển pháp luân để trị ác nghiệp, ác chướng đối với sự phụ của mình: trong các thời quá khứ nếu có từng phạm lỗi lầm với sự phụ, bây giờ thỉnh chuyển pháp luân sẽ giúp thanh

tịnh loại nghiệp chướng này; tùy hỷ công đức để trị lòng ganh ghen; thỉnh đạo sư trụ thế để trị yếu mệnh, giúp sống đời trường thọ; v.v... Vậy mỗi Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp chúng ta thành tựu một ưu điểm trên đường tu và nhằm trị một loại nhiễm tâm, lầm lỗi, ác nghiệp của mình. Hành trì đủ Bảy Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp cho chúng ta tích lũy phước đức, thanh tịnh nghiệp chướng.

Đồng thời, Thầy dạy rằng khi thỉnh đức Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt như vậy, chúng ta phải đồng thời giữ ý thức về tánh không. Khi hành trì mỗi hạnh trong Bảy hạnh Phổ Hiền, đều hành trì trong sự nhớ nghĩ về tánh không, biết rằng người làm, việc làm và đối tượng, cả ba điều đều không là tánh không. Ý thức về tánh không như vậy sẽ giúp chúng ta tích lũy phần trí tuệ. Phước đức là nhân tố giúp chúng ta đạt sắc thân Phật, còn trí tuệ là nhân tố giúp chúng ta đạt pháp thân Phật. Vì vậy mà nói pháp hành này rất đầy đủ, gồm cả hai pháp thiện là chỉ và quán, gồm cả hai tích lũy là phước đức và trí tuệ. Thầy nói lúc đầu chúng ta quán về Lama Tông Khách Ba, nhớ nghĩ đến tất cả những thiện đức của ngài, từ từ sẽ phát khởi niềm tin tưởng trong sáng nơi đạo sư Tông Khách Ba, và thấy được đạo sư chính là đức Phật. Nhờ chiêm nghiệm, quán tưởng về thiện đức của đạo sư, từ đó khởi tín tâm trong sáng nơi đạo sư, thấy được đạo sư chính là Phật, đây chính là cốt tủy của pháp Đạo Sư Du Già.

Nếu muốn tu định, chúng ta có thể chọn Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ. Có thể lấy một hình tượng về đức Tông Khách Ba, ghi nhớ hình ảnh đó, đến khi nào có thể mở mắt thấy được hình ảnh của ngài trong tâm thì lấy đó làm đề mục thiền chỉ. Khi tu thiền chỉ như vậy, Thầy nhắc chúng ta phải nhớ thể ngồi Bảy điểm Kim Cang: đầu, chân, tay, lưng, vai, môi-răng và mắt phải như thế nào. Thầy đã giảng phần này ở những nơi khác, không cần lặp lại ở đây. Thầy nói khi chúng ta quán tưởng hình ảnh của đức Tông Khách Ba như vậy, quán tưởng to cỡ nào thì giữ nguyên cỡ đó, đừng để to ra hay nhỏ lại, hãy giữ nguyên. Thấy màu sắc thế nào, to cỡ bao nhiêu, cứ hãy giữ nguyên như vậy. Điều quan trọng là phải có niềm tin mãnh liệt nơi đức Tông Khách Ba. Thầy nói nếu chúng ta chịu khó suy nghĩ về lòng từ bi và thiện đức của bốn sư, nếu có thể cảm nhận lòng từ bi của bốn sư, ở đây là Lama Tông Khách Ba, còn từ bi với chúng ta hơn cả Phật, từ đó sẽ rất dễ dàng có thể thấy được bốn sư chính là Phật.

Thầy dạy khi thiền chỉ mà hình ảnh không rõ, mờ mịt như lúc mới ngủ dậy, thì đừng nên cố gắng quá độ, cứ để tự nhiên, từ từ hình sẽ rõ hơn. Nếu tâm bị xáo trộn, chúng ta có thể ngưng và thực hành pháp thở chín vòng hô hấp: ba vòng hít lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, ba vòng hít lỗ mũi kia thở ra lỗ mũi này rồi ba vòng hít vào và thở ra cả hai lỗ mũi. Làm chín vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm quân bình trở lại. Tâm quân bình rồi mới có thể định tâm được dễ dàng hơn. Tu chỉ rồi, sau đó hành trì bảy hạnh Phổ Hiền. Như vậy, chúng ta có thể hoặc tu quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc tu chỉ trước rồi tu quán sau.

Điểm quan trọng nhất khi tu pháp này là cần phải thấy được đấng bốn sư trong pháp Đạo Sư Du Già chính là Phật. Muốn có được cái tâm thấy như vậy, chúng ta cần tìm hiểu thêm về đấng bốn sư của mình, đọc tiểu sử, đặc biệt là đọc những tiểu sử kín mật nói về những thiện đức phi thường của đấng bốn sư của mình, phát sinh được lòng tin tưởng trong sáng nơi đấng bốn sư, từ đó có thể dễ dàng thấy bốn sư chính là Phật. Với cái thấy như vậy hành trì pháp tu này mới có kết quả.

Tuần sau Thầy sẽ hướng dẫn thiền chỉ và thiền quán về Lama Tông Khách Ba, cùng với Bảy Hạnh Phổ Hiền. Chánh văn bắt đầu từ các đoạn 6.1, 6.2 ... rất là đơn giản. Thầy khuyên chúng ta về đọc trước, học trước, nếu thuộc lòng được thì tốt, sau đó tới trung tâm Thầy sẽ hướng dẫn chúng ta hành thiền.

[hết ngày 1]

• **Hạ Tải - Download:** [PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama – Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ
Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama – This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.

[MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

TRĂM ĐẮNG HỘ PHẬT CỒI TỊNH ĐỘ ĐÂU XUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 2 – thứ Bảy 15/5/2010

Thỉnh Đạo sư

Tuần trước chúng ta đã xem sơ lược về pháp tu của bài pháp thỉnh nguyện Trăm Đấng Bốn Tôn Cối Tịnh Độ Đầu Xuất, cùng Thầy xem 2 đoạn đầu của bài pháp này. Chánh văn bắt đầu từ đoạn số 6. Chúng ta đã cùng Thầy xem câu số 1 và câu số 2. Câu số 1 là:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa,
Tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu
Chư Bốn Tôn cõi Đầu Xuất Tịnh Độ,
Là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, cùng hai bậc trưởng tử,
Chúng con khẩn xin / các ngài từ bi / giá lâm đạo tràng.*

Đây là lời thỉnh đức Lama Tông Khách Ba cùng với hai vị đại đệ tử về trước mặt của chúng ta. Thỉnh đức Tông Khách Ba về trước mặt rồi, chúng ta đọc tiếp câu thứ 2 để thỉnh đức Tông Khách Ba đừng nhập Niết Bàn:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời /
trước mặt con đây, /
trên tòa sư tử, /
hai tòa sen, nguyệt, /
là đấng đạo sư /
môi cười từ hòa /
sáng tươi rạng tỏa. /
Thầy là ruộng phước /
giúp cho chúng con /
tín tâm tròn đầy /
tích tụ công đức.
Chúng con khẩn xin /
đạo sư trụ thế /*

*thêm trăm đại kiếp /
để cho giáo pháp /
hung thịnh lâu dài.*

Khi cất lời thỉnh mời đức Tông Khách Ba cùng hai vị đại đệ tử về, chúng ta hãy quán tưởng có một tòa sư tử thật đẹp, trên đó có đài sen và đài mặt trăng. Đức Tông Khách Ba ngồi bên trên, chúng ta tưởng tượng ngài mỉm cười, nụ cười vô cùng từ hòa. Ngài về trước mặt chúng ta như vậy là để giúp chúng ta tích lũy công đức, vì vậy hãy đối trước đức Tông Khách Ba với lòng tin tưởng thật tròn đầy để hành trì Bảy hạnh Phổ Hiền.

Hạnh thứ nhất là thỉnh đạo sư trụ thế không nhập Niết Bàn ở câu số 6.2.

Thế Ngồi 7 Điểm Kim Cang

Thầy dạy khi tu phải để ý tới thế ngồi của mình, điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể dùng pháp tu này để tu chỉ và quán. Bất kể tu theo pháp nào cũng cần phải chú ý tới thế ngồi bảy điểm kim cang, Thầy đã nhiều lần giải thích về thế ngồi này. Một, chân xếp thế kiết già. Hai, tay bắt ấn tam muội: tay trái đặt ở dưới, tay phải đặt phía trên, đầu hai ngón cái chạm vào nhau. Ba, lưng thẳng như mũi tên. Bốn, đầu hơi nghiêng về phía trước. Năm: mắt nhìn vào khoảng không xuôi theo chóp mũi; sáu, đầu lưỡi chạm chân răng, làm như vậy sẽ giúp chúng ta khi ngồi lâu thứ nhất là không ra nhiều nước miếng, thứ hai là không bị khát nước. Môi và răng để trong thế tự nhiên và bảy, hai vai để cân bằng một cách tự nhiên. Thế ngồi 7 điểm kim cang này sẽ giúp cho chúng ta có thể ngồi thiền trong một thời gian dài mà không đau, không mỏi. Thế ngồi cực kỳ quan trọng, cần chú tâm điểm này.

Sau đó, ngồi thế kiết già rồi, chúng ta hành trì chín vòng hô hấp. Đó là: 3 lần hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra bằng lỗ mũi bên trái, 3 lần tiếp theo hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra bằng lỗ mũi bên phải và 3 lần cuối hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Pháp hô hấp chín vòng này sẽ giúp thân và tâm an định trở lại, đưa tâm về trạng thái trung tính, nhờ đó có thể dễ dàng phát triển tâm thiện.

Thiền Chỉ

Sau khi ổn định thế ngồi, đưa tâm về trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể bắt đầu tu chỉ để tăng định lực. Thỉnh đức Tông Khách Ba về phía trước mặt, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục nhiếp tâm, giữ hình ảnh ngài trong tâm, càng rõ càng tốt. Mới đầu có thể chỉ được một lúc rất ngắn ngủi, dần dần nhờ tu chỉ sẽ có thể tăng thời gian giữ hình ảnh này trong tâm, càng lúc càng lâu hơn, định lực sẽ theo đó tăng dần. Thầy nói ban đầu có thể hình ảnh không rõ, điều này không quan trọng, cứ hãy tiếp tục kiên trì, càng lúc càng quen, hình ảnh sẽ càng lúc càng rõ hơn lên. Khi tâm an định hơn, tỉnh táo hơn, hình ảnh sẽ hiện rõ. Khi tâm khuấy động, mất hình ảnh, chúng ta cần nâng cao tỉnh giác, mang hình ảnh về lại trong tâm, lấy hình ảnh đức Tông Khách Ba trong tâm mình làm đề mục tu chỉ.

Bao giờ có thể thấy được Lama Tông Khách Ba ở trong tâm, giữ được hình ảnh này một cách rõ ràng, hiển hiện và không mất đi, không sao lãng trong một thời gian dài từ 2-3 tiếng, khi ấy có thể nói rằng chúng ta đã đạt định về pháp tu của đức Tông Khách Ba này. Tu chỉ là như vậy, nhiếp tâm trong hình ảnh này, giữ hình ảnh rõ ràng, không chao động.

Ngoài chỉ quán ra, còn một cách hành trì khác, đó là đọc bài pháp này và quán niệm ý nghĩa sơ lược của bài pháp. Giống như khi chúng ta ngồi trên máy bay nhìn một vòng quanh nước Úc, không thực sự tìm hiểu tận tường. Tương tự như vậy, chúng ta có thể đọc xuôi theo lời văn của bài pháp, hiểu ý nghĩa từng câu nhưng không quán, cũng không tu chỉ, như vậy gọi là quán nghĩa sơ lược (glance meditation). Còn nếu vừa đọc vừa quán ý nghĩa của từng câu, để ý nghĩa hiện ra rõ ràng trong tâm, như vậy là phần tu quán.

Pháp tu ta đang học đây là pháp Đạo Sư Du Già của Lama Tông Khách Ba. Đạo Sư Du Già có nhiều mức độ khác nhau. Có thể chọn tu chỉ về Lama Tông Khách Ba, đây cũng là một cách tu tập Đạo Sư Du Già. Hoặc là phối hợp chỉ quán, tu như vậy sẽ dẫn đến quả chỉ quán hợp nhất. Đạo sư trong pháp tu ở đây chính là đức Lama Tông Khách Ba. Hình ảnh Lama Tông Khách Ba như đã thấy trên bức thangka tại Trung tâm, một mặt, hai tay ngài bắt ấn chuyển pháp luân tức là ấn thuyết pháp, và mỗi tay cầm 1 đóa hoa ưu đàm. Trên đóa hoa ở một bên là thanh gươm trí tuệ, còn trên đóa hoa phía bên kia là Kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa. Thân ngài sắc trắng hồng, ngồi thế kiết già, khoác ba lớp áo cà sa, đội mũ vàng hiền thánh. Đó là hình ảnh của đức Tông Khách Ba.

Nếu chọn hình ảnh đức Tông Khách Ba để tu thiền chỉ, hãy chọn một bức tượng, hay một bức tranh, chọn cái nào rồi thì phải giữ nguyên cái đó, đừng thay đổi. Nếu thay đổi, đổi màu sắc, đổi tướng dạng, đổi cách trình bày, làm như vậy sẽ khiến tâm khó an định, vì vậy đã chọn hình nào rồi hãy nên giữ nguyên hình đó để dựng hình ảnh trong tâm, một khi hình ảnh đã hiện ra trong tâm, hãy cứ giữ nguyên như vậy để tu chỉ.

Hình ảnh trong tâm đừng để giống như một bức tượng hay là một bức tranh, phải tưởng tượng như là Lama Tông Khách Ba đang thật sự có mặt ở nơi đó, hình ảnh thật sống động, đấy mới chính là đề mục để chúng ta nhiếp tâm vào. Tu chỉ là nhiếp tâm vào đề mục, đề mục ở đây là đức Tông Khách Ba. Tuyệt đối đừng nghĩ tới bất cứ điều gì khác, chỉ đơn giản đặt tâm mình nơi hình ảnh đức Tông Khách Ba.

Nói về tu chỉ thì phải nói đến “chánh niệm”. Chánh niệm ở đây có nghĩa là không quên hình ảnh đức Tông Khách Ba, giữ lấy hình ảnh đó. Chính chánh niệm là điều giúp chúng ta lưu giữ hình ảnh Lama Tông Khách Ba trong tâm mình, bắt đầu chỉ được một lúc, từ từ, càng tu càng quen, sức mạnh của chánh niệm sẽ tăng dần, giúp chúng ta giữ được hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Khi tu chỉ quen rồi thì tỉnh giác cũng sẽ tăng, và chính tỉnh giác sẽ giúp cho hình ảnh càng lúc càng rõ ràng hơn lên. Đây là những điều sẽ đến, trải qua một quá trình tu tập kiên trì nhiều nỗ lực. Nếu kiên trì tu tập, nỗ lực nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba, cứ như vậy sẽ có lúc chánh niệm và tỉnh giác đều tăng, giúp chúng ta giữ được một cách rõ ràng đề mục quán tưởng trong một thời gian lâu dài hơn.

Dùng pháp tu này để tu chỉ, nhiếp tâm vào hình ảnh Lama Tông Khách Ba, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ của mình. Khi chúng ta làm như vậy, lợi ích không thể đếm kể, đó là vì đức Tông Khách Ba là đạo sư, và chúng ta nhiếp tâm vào hình ảnh của đạo sư với lòng tin tuyệt đối. Làm như thế sẽ tạo được lượng công đức rất lớn, không thể nghĩ bàn. Điều này khác với việc chọn một đề mục bình thường để tu chỉ, chỉ ngay chính bản thân của đề mục đã là điều mang đến cho chúng ta lợi ích vô cùng lớn lao.

Vậy chúng ta chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục tu chỉ. Ngồi xuống tu với thế bảy điểm kim cang, sau đó hành trì pháp 9 vòng hô hấp: 3 vòng hít vào lỗ mũi bên phải thở ra lỗ mũi bên trái, 3 vòng hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra lỗ mũi bên phải, sau đó 3 vòng hít vào và thở ra bằng cả 2 lỗ mũi. Quán 9 vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm an định, đưa tâm về lại trạng thái trung tính. Một khi tâm đã về lại với trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba để mà tu chỉ. Nếu sau 9 vòng hô hấp thấy tâm vẫn còn phiền não, không trở về được với trạng thái trung tính, chúng ta có thể làm 27 vòng (3×9 thay vì 3×3).

Thầy nhắc lại khi quán tưởng Lama Tông Khách Ba, đừng thấy ngài như bức tượng hay bức tranh, đều là những vật “chết.” Ngược lại chúng ta cần quán tưởng ngài như người sống, thật sự có mặt phía trước mặt mình. Nếu được, không những thấy ngài là có thật, mà toàn thân ngài chỉ toàn là ánh sáng, không có thành phần vật lý. Tất cả toàn là ánh sáng có thể nhìn xuyên qua được, nhưng màu sắc, tướng dạng và hình ảnh vẫn rõ ràng đầy đủ, chỉ là mang tính chất của ánh sáng, có thể nhìn xuyên suốt. Nếu được thì quán như vậy tốt hơn, còn nếu quá khó, vẫn có thể quán tưởng giống như người thật ở trước mặt của mình.

Bây giờ chúng ta cùng thực hành:

Trước hết hãy chỉnh lại tư thế ngồi:

- lưng thẳng như mũi tên,
- hai tay kiết ấn tam muội: tay phải đặt trên tay trái, hai ngón cái chạm nhau,
- hai vai giữ thẳng cân bằng,
- đầu và cổ hơi nghiêng về phía trước,
- mắt hạ xuống xuôi theo dọc mũi,
- đầu lưỡi chạm vào chân răng hàm trên, môi và răng để thế bình thường,
- thân không căng thẳng quá, để trong trạng thái tự nhiên, nhưng không để chùng xuống, phải giữ thật thẳng nhưng cũng đừng quá căng.

Thân tâm hãy để cho thật thoải mái. Nếu thân tâm thoải mái thì tu thiền sẽ có kết quả hơn.

Tiếp theo, chúng ta làm 9 vòng hô hấp. Nếu gặp khó khăn trong việc hít vào lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, chúng ta có thể dùng ngón tay che một lỗ mũi lại. Bắt đầu bằng hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra lỗ mũi trái, lặp lại 3 lần. Rồi hít vào bằng lỗ mũi trái, thở ra lỗ mũi phải, lặp lại 3 lần. Tiếp theo, làm 3 lần hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Khi chúng ta kết thúc vòng hít vào và thở ra bằng hai lỗ mũi thì tới lần cuối cùng, hãy giữ hơi thở ở vùng ngực một lúc.

Bây giờ bắt đầu quán tưởng hình ảnh Lama Tông Khách Ba. Trong tâm hiện ra bất cứ hình ảnh nào thì hãy cứ giữ hình ảnh đó, nhiếp tâm nơi ấy một thời gian.

Đây là phương pháp để chúng ta có thể xây dựng dần dần pháp tu thiền của mình, để tu thiền định (ở đây là thiền chỉ) tức là tu chỉ để đạt tâm chỉ. Thầy nói lúc ban đầu rất khó, lúc mới tu, chúng ta không có khả năng giữ hình ảnh, để mục này được lâu, được 1 vài giây là đã tốt rồi. Vậy nên lúc đầu cần lập thời tọa thiền thật ngắn, lặp đi lặp lại, thường xuyên, liên tục như vậy cho quen dần, rồi sau này tâm sẽ có khả năng giữ hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Cho tới khi chúng ta giữ được hình ảnh không bị mất, không bị mờ, được khoảng 4-5 phút, lúc đó chúng ta đã bắt đầu có một pháp tu đúng đường, đúng hướng. Vậy Thầy vừa hướng dẫn cho chúng ta phương pháp tu định. Khi chúng ta có thể tăng cường định lực của mình, từ đó sẽ dần dần tiến đến bước tiếp theo là thành tựu chỉ. Đó là pháp tu chỉ.

Thiền quán

Ngoài ra, tu quán cũng rất quan trọng. Khi tu quán, trước khi bắt đầu chúng ta cần phải điều chỉnh tâm nguyện động cơ của mình. Đây cũng là một yếu tố của pháp tu quán. Cần khởi tâm vì lợi ích của chúng sinh để tu tập hành trì. Có được tâm nguyện này pháp tu của chúng ta mới có hiệu quả. Sau khi phát tâm rồi, chúng ta ngồi tọa thiền theo thế bảy điểm kim cang, khởi tâm tin tưởng tròn đầy nơi đức Tông Khách Ba. Lòng tin tưởng này phát sinh như thế nào? Cần quán về tất cả những thiện đức của đức Tông Khách Ba, nhớ lại đức Tông Khách Ba là bậc đã thành tựu được tâm đại từ đại bi, có đại trí đại dũng, bi-trí-dũng ngài có đủ. Hướng về đức Tông Khách Ba với đầy đủ mọi thiện đức như vậy để khởi tín tâm. Ngài là người đã soạn tác 18 bộ luận rất có giá trị, là bậc đại học giả, đại hành giả, viên thành mọi thánh đạo. Không những bản thân ngài đã thành tựu được, ngài còn hướng dẫn biết bao đệ tử đạt quả vô thượng bồ đề. Chỉ cần nhìn vào công hạnh của chư đệ tử của Lama Tông Khách Ba, đến mãi bây giờ vẫn còn dẫn dắt chúng sinh, hoằng pháp rộng rãi ở Tây Tạng và ở nhiều nơi khác, chúng ta có thể đoán biết được sự vĩ đại của Lama Tông Khách Ba. Vậy nhờ quán về thiện đức của Lama Tông Khách Ba mà có được niềm tin tưởng tròn đầy nơi ngài.

Vậy, phát tâm một cách chính xác, rồi khởi tín tâm nơi Lama Tông Khách Ba, rồi sau đó chúng ta bắt đầu đọc bài pháp này, bắt đầu bằng câu 6.1. Như đã nói, câu này là để thỉnh đức Tông Khách Ba về. Thầy dạy rằng sau khi Lama Tông Khách Ba nhập tịch, ngài đi vào cõi Tịnh Độ Đầu Xuất. Đấng Pháp

chủ cõi Đầu Xuất Tịnh Độ là đức Di Lạc. Từ nơi tim của đức Di Lạc tỏa ra một cụm mây sáng, trên đám mây sáng này, chúng ta cung thỉnh đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử về, hiện ở phía trước mặt của chúng ta. Hướng về đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử, chúng ta hành trì bảy Hạnh Phổ Hiền, bắt đầu từ câu số 6.2. Đọc đến đâu hãy quán tưởng hình ảnh lời tụng hiện ra phía trước mặt:

Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, / là đấng đạo sư / mỉm cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. /

Chúng ta quán tưởng hình ảnh của pháp tòa sư tử, có đài sen và đài mặt trăng, trên đó là đức Tông Khách Ba, mỉm cười hiền hòa, sáng tươi rạng tỏa.

Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con / tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức.

Ở đây, chúng ta bắt đầu Bảy Hạnh Phổ Hiền. Hạnh này là hạnh thứ năm, thỉnh đạo sư trụ thế:

Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.

Đối trước hình ảnh của đức Tông Khách Ba trong quán tưởng, hiển hiện linh động như là chính đức Tông Khách Ba đang hiện ra ở phía trước mặt của mình, hành trì 7 Hạnh Phổ Hiền. Bảy hạnh này gọn nhẹ mà đủ năng lực giúp chúng ta tích tụ công đức dồi dào và có thể sám hối được nghiệp chướng của mình. Thấy nhắc lại Bảy Hạnh Phổ Hiền này là 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ Sám hối, 4/ Tùy hỷ, 5/ thỉnh Phật trụ thế, 6/ Thỉnh Phật chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Hành trì bảy hạnh này sẽ giúp chúng ta tích tụ công đức một cách nhanh chóng và dồi dào, cũng giúp chúng ta thanh tịnh được nghiệp chướng. Hạnh thứ 5 nằm ở cuối câu số 6.2.

Sau đó câu 6.3 trở lại hạnh thứ nhất, tán dương và đánh lễ. Ở đây, đánh lễ đức Tông Khách Ba cũng là đánh lễ tất cả những thiện đức của đức Tông Khách Ba, vì vậy chánh văn có lời tán dương thân, khẩu và ý của ngài.

(6.3)

[Ý] *Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được;*

[Khẩu] *Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, /*

là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên;

[Thân]: *Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.*

[Đánh lễ]: *Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

Hướng về thân-khẩu-ý tuyệt hảo của đức Tông Khách Ba là để tán dương đánh lễ, nên cuối câu 6.3 là phần đánh lễ đức Tông Khách Ba:

Tán dương đánh lễ như vậy giúp chúng ta tích lũy nguồn công đức vô cùng dồi dào. Ở đây Thầy chỉ cho chúng ta cách lễ Phật. Lạy Phật có nhiều cách, hoặc lạy bằng tâm, hoặc lạy bằng lời nói, hoặc dùng thân để lạy. Thân, khẩu và ý đều có thể lạy Phật. Ở đây nói lạy Phật, là lạy bằng thân. Đặt tay trên đỉnh đầu, Thầy dạy rằng trong tất cả các tướng hảo của Phật, khó đạt nhất là tướng nhục kế trên đỉnh. Đặt tay lên đỉnh đầu khi lạy Phật sẽ giúp chúng ta tích lũy công đức đạt tướng hảo khó đạt này. Tiếp theo, đặt tay nơi trán là gieo công đức để đạt tướng xoáy tóc nơi trán Phật. Đặt tay ở nơi cổ là gieo công đức đạt phạm âm, âm thanh tuyệt hảo của Phật. Chắp tay nơi tim là gieo công đức đạt tâm Phật.

Thầy dạy khi nhập thất tu pháp tu Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba này, nếu muốn có thể làm torma nhưng điều quan trọng là đọc theo chánh văn đến câu kệ Migtsema thì phải tụng câu này cho đủ túc số. Nhập thất cần tụng bao nhiêu thì phải tụng đủ bấy nhiêu. Nếu tu theo pháp tu này mà không nhập thất thì không cần làm torma, chỉ cần bày biện bảy phẩm cúng dường trên bàn thờ rồi ngồi xuống tọa cụ theo thể bảy điểm kim cương như Thầy đã hướng dẫn, rồi quán tưởng theo lời bài

pháp ở đây: Thứ nhất, quán tưởng từ tim của đức Phật Di Lạc tỏa ra một cụm mây trắng, trên đó hiện ra đức Tông Khách Ba cùng hai bậc trưởng tử; tiếp theo, thỉnh Lama Tông Khách Ba về tọa pháp tòa sư tử trên đài sen và nguyệt, rồi Lama Tông Khách Ba mỉm cười từ hòa v.v... đọc xuôi theo câu 6.1, 6.2, rồi thỉnh cầu đức Tông Khách Ba trụ thế, đừng vội nhập niết bàn, rồi tán dương và đánh lễ, v.v... xuôi theo bài pháp như vậy cho đến câu chú Migtsema, ở đây đọc số lượng bao nhiêu tùy ý vì không phải đang nhập thất. Tu pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba là vậy.

[Hết ngày 2]

- **Hạ Tải - Download:** [PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]

- **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.

- [MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama]

- **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

TRĂM ĐẰNG HỘ PHẬT CỠ TỊNH ĐỘ ĐÂU SUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 3

[Chưa Có, Xin Hoan Hỷ Đợi]

ĐẠO SƯ DU GIÀ Lama Tsongkhapa (Trăm Đấng Bốn Tôn Cỗ Đầu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama)

- **English Title:** *Hundreds Deities of Tushita*

- **Tibetan:** GANDEN LHA GYA MA

- **Ngôn ngữ:** Anh - Việt - Tạng Âm

Việt ngữ: Hồng Như

Điều kiện - Prerequisites: Mọi người đều có thể đọc và hành trì - *Everyone can read and practice*



- **Nghe giảng - Teachings:** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama – Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ – *Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama – This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.* [MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama (Tib-Eng-Vi)]
 - **Đánh Máy - Transcript:** [Đọc trực tuyến - tiếng Việt]
-

(1) Refuge & bodhicitta- Qui Y & Phát Tâm Bồ Đề (3x)

(1) I go for refuge until I am enlightened
To the Buddhas, the Dharma and the Highest Assembly
From the virtuous merit that I collect by practicing giving and other perfections
May I attain the state of a Buddha to benefit all sentient beings.

(1) Từ nay cho đến ngày / thành tựu chánh đẳng giác
Nguyện quay về nương dựa / Nơi Phật Pháp và Tăng.
Với công đức có được / nhờ hành trì hạnh Thí
cùng hạnh Toàn Hảo khác / nguyện vì khắp chúng sinh,
quyết trọn thành Phật đạo. (3x)

(1) SANG GYÉ CHÖ DANG TSHOG KYI CHOG NAM LA
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
DAG GI JIN SOG GYI PÉ SÖ NAM GYI
DRO LA PHÄN CHIR SANG GYÉ DRUB PAR SHOG

(2) Purifying the Place - Thanh Tịnh Ngoại Cảnh

(2) Everywhere may the ground be pure,
free of the roughness of pebbles and so forth.
May it be the nature of lapis and smooth as the palm of one's hand.

(2) Nguyện mặt đất mọi nơi trong cõi thế
Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh.
Như ngọc xanh biếc sáng trong, như lòng bàn tay phẳng mịn.

(2) THAM CHÉ DU NI SA ZHI DAG
SEG MA LA SOG MAY PA DANG
LAG TIL TAR NYAM BAY DUR YÉ
RANG ZHIN JAM POR NÉ GYUR CHIG

(3) Offering Prayer - Cúng Dường

(3) May offering substances human and divine, those actual and those which are emanated,
unsurpassed Samantabhadra clouds of offerings fill the entire space.

(3) Tất cả phẩm vật / trong cõi con người / cùng trong cõi trời, / cụ thể bày ra / và bày biện bằng /
công phu quán tưởng, / Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền / nguyện dâng đầy khắp / không
gian vô tận.

(3) LHA DANG MI YI CHO PAI DZÉ
NGO SU SHAM DANG YI KYI TRUL
KUN ZANG CHO DRIM LA NA MÉ

(4) Offering Dharani - Đà La Ni Cúng Đường

OM NAMO BHAGAVATE BENZAY SARWAPARMA DANA TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA TAYATA OM BENZAY BENDZAY MAHA BENZAY MAHA TAYDZA BENDZAY MAHA
BIDYA BENDZAY MAHA BODHICITTA BENDZAY MAHA BODHI MENDO PASAM KRAMANA
BENDZAY SARWA KARMA AWARANA BISHO DANA BENDZAY SOHA.

(5) Power of the truth - Năng Lực của Sự Thật

(5) By the power of truth of the Three Jewels, the power of the inspiration of all the Buddhas and
Bodhisattvas, the power of the great might of the completed two collections, and the power of the
intrinsically pure and inconceivable sphere of reality, may (these offerings) become suchness.

(5) Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,

Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát

Với năng lực của hai bồ tư lương viên mãn

Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt đế, ngoài tầm nghĩ bàn;

Nguyện cho (cúng phẩm này) đều trở thành chân như.

(5) KON CHOG SUM GYI DEN PA DANG / SANG GYÉ DANG JANG CHUB SEM PA THAM CHÉ KYI
JIN LAB DANG TSO G NYI YONG SU DZOG PÉ NGA TANG CHEN PO DANG / CHO KYI YING NAM
PAR DAG CHING SAM GYI MI KYAB PÉ TOB KYI DÉ ZHIN NYI DU GYUR CHIG

(6) GANDEN LHA GYA MA - CHÁNH VĂN

(6.1) From the heart of the protector of the hundreds of deities of the Land of Joy [Tushita], comes a
cloud that resembles a mass of fresh, white curd. Omniscient Lozang Dragpa, King of the Dharma,
together with [the pair of] your sons, I request you to come here now.

(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa, / tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,

Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu / chư Hộ Phật cõi Đâu Xuất Tịnh Độ, / là đấng Pháp Vương Toàn
Giác Lozang Dragpa, / cùng hai bậc trưởng tử, / Chúng con khẩn xin các ngài từ bi giá lâm đạo tràng.

(6.1) GAN DEN LHA GYA GON GYI TUG KAR NÉ

RAB KAR ZHO SAR PUNG DRÉ CHU DZIN TZER

CHO KYI GYEL PO KUN KYEN LO ZANG DRAG

SÉ DANG CHÉ PA NÉ DIR SHEG SU SOL

(6.2) O venerable Gurus with the white sailes of delight,

Seated on lion-thrones, lotus and moon in the space before me

I request you to remain for hundreds of eons in order to spread the teachings and be the supreme
Field of Merit for my mind of faith

(6.2) Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, / là đấng đạo sư /
môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. /

Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con / tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức. / Chúng con khẩn xin /
đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.

(6.2) DUN GYI NAM KHA SENG TRI PÉ DÉ TENG

JE TSUN LA MA GYÉ PÉ DZUM KAR CHEN

DAG LO DÉ PÉ SO NAM ZHING CHOG DU

TEN PA GYÉ CHIR KEL GYAR ZHUG SU SOL

(6.3) Your minds have the intellect that comprehends the full extent of what can be known, your
speech, with its elegant explanations, becomes an adornment for the ears of those of good fortune,

your bodies are radiantly handsome with glory renowned, I prostrate to you whom to behold, hear, or recall is worthwhile.

(6.3) *Tâm thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được; / lời thầy khéo léo / minh giải kinh luận, / là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên; / Thân thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa. / Xin kính lạy thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

(6.3) SHÉ JÉ KHYON KUN JAL WAI LO DRO TUG
KAL ZANG NA WAI GYEN GYUR LEG SHE SUNG
DRAG PÉ PEL GYI LHAM MER DZÉ PAY KU
TONG TO DREN PÉ DON DEN LA CHAG TSEL

(6.4) Pleasing water offerings, various flowers, fragrant incense, lights, scented water; An ocean of actual and visualised cloud-like offerings, both actually arranged and mentally created, I present to you, O supreme Field of Merit.

(6.4) *Biển mây cúng dường / hiện trong quán tưởng / hay thật bày ra: / Nước, hoa, hương đốt, / đèn đuốc nước hương, / Chúng con cúng dường / ruộng phước tối thượng.*

(6.4) YI ONG CHO YON NA TSOG MÉ TOG DANG
DRI ZHIM DUG PO NANG SEL DRI CHAB SOG
NGO SHAM YI TRUL CHO TRIN GYA TSO DI
SO NAM ZHING CHOG KHYE LA CHO PAR BUL

(6.5) Whatever non-virtues of body, speech, and mind I have accumulated from beginningless time, and especially the breaches of my three sets of vows, I confess over and again with fervent regret from my heart.

(6.5) *Biết bao tội lỗi / do thân miệng ý / mà phát sinh ra, / tích tụ kể từ / vô lượng đời kiếp, / nhất là phá phạm / ba loại giới hạnh. / Nay chúng con nguyện / phát lộ tất cả, / từ tận đáy lòng / thành tâm sám hối.*

(6.5) DAG GI TOG ME DU NÉ SAG PA YI
LU NGAG YI KYI MI GÉ CHI GYI DANG
KHYE PAR DOM PA SUM GYI MI TUN CHOG
NYING NÉ GYO PA DRAG PO SO SOR SHAG.

(6.6) From the depths of our hearts we rejoice, O protectors, in the great waves of your deeds, you who strove to learn and practice in this degenerate age and made life meaningful by abandoning the eight worldly feelings.

(6.6) *Nhờ gắng đạt trí thông tuệ vượt bậc
Trong thời kỳ giáo pháp suy đồi / là tám mối bận tâm thế tục
Nên mọi kiếp sống của thầy / đều tràn đầy ý nghĩa
Từ tận đáy lòng / chúng con mừng vui
Giữa muôn sóng cả / thiện hạnh của Thầy.*

(6.6) NYIG MÉ DU DIR MANG TO TRUB LA TSON
CHO GYE PANG PÉ DEL JOR DON YO JÉ
GON PO KHYO KYI LAB CHEN DZA PA LA
DAG CHAG SAM PA TAG PÉ YI RANG NGO

(6.7) O holy and venerable Lama, from the clouds of compassion that form in the skies of your Dharmakaya wisdom, please release a rain of vast and profound Dharma precisely in accordance with the needs of those to be trained.

(6.7) *Kính thỉnh đấng đạo sư tôn kính
Từ những cụm mây sáng từ bi
Tụ giữa nền trời của Trí Tuệ Pháp thân,
Xin Thầy cho Phật Pháp quảng thâm thành mưa rơi xuống,
Tắm mát chúng sinh đủ loại căn cơ.*

(6.7) JE TSUN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI
CHO KU KHA LA KHYEN TSE CHU DZIN TRIG
JI TAR TSAM PÉ DUL JE DZIN MA LA
ZAB GYE CHO KYI CHAR PA AB TU SOL

(6.8) I dedicate what ever virtues I have ever collected for the benefit of the teachings and of all sentient beings, and in particular for the essential teachings of Venerable Lozang Dragpa to shine forever.

(6.8) Nhờ công phu này / được bao công đức, / nguyện xin hồi hướng / về cho chánh pháp / cùng mọi chúng sinh / đặc biệt nhất là / tinh túy giáo pháp / của thầy Lozang / vĩnh viễn hưng thịnh.

(6.8) DAG GI JI NYE SAG PÉ GÉ WA DI
TEN DANG DRO WA KUN LA GANG PEN DANG
KHYE PAR JE TSUN LO ZANG DRAG PA YI
TEN PAI NYING PO RING DU SEL JAY SHOG

(7) Mandala Offering - Cúng Đường Mạn Đà La

(7) 'This ground, anointed with perfume, flowers strewn,
Mount Meru, four lands, sun and moon,
Imagined as a Buddha land and offered to you
May all beings enjoy this pure land.'

*(7) Con xin hiến cúng / Đất này trang nghiêm hương hoa
Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng
Quán tưởng thành cõi Phật*

Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này

(7) SA ZHI PO KYI JUG SHING ME TOG TRAM
RI RAB LING ZHI NYI DA GYEN PA DI
SANG GYÉ ZHING DU MIG TE UL WAR GYI
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

(8) Short Request to Lama Tsong Khapa - Thỉnh Nguyện Lama Tông Khách Ba

(8) Avalokiteshvara, great treasure of immeasurable compassion,
Manjushri, Lord of the stainless wisdom,
[Vajrapani, destroyer of Mara's forces without exception,]
Tsong-khapa, crown jewel of the sages of the Land of the Snow,
Losang Dragpa, I make requests at your feet.

(Recite many times with the visualisation that follows on point 9)

*(8) Thầy là Quan Thế Âm: kho tàng đại bi tâm;
Thầy là đức Văn Thù: là bậc đại đạo sư, với trí tuệ vô cấu;
[Thầy là Kim Cang Thủ: dũng lực diệt ma vương;]
Lama Tông Khách Ba: là ngọc quý trên đỉnh bậc thánh hiền xứ tuyết
Losang Drakpa, con xin về đảnh lễ dưới chân sen của thầy.
Kính xin thầy từ bi hộ niệm.*

(Đọc nhiều lần. Vừa đọc vừa quán tưởng theo chi tiết ghi trong câu 9)

(8) MIG MÉ TSE WAI TER CHEN CHEN RE ZI
DRI ME KHYEN PE WONG PO JAM PÉ YANG

[DU PUNG MA LU JOM DZÉ SANG WAI DAG]
GANG CHEN KHÉ PÉ TZUG GYEN TSONG KHA PA
LO ZANG DRAG PEI ZHAB LA SOL WA DEB

(9) Purification Visualisation - Quán Tượng Tịnh Hóa

‘White light emanates from the OM at Lama Tsong Khapa’s brow and enters my brow. My negativities of body (killing, stealing and sexual misconduct) are completely purified. Red light emanates from the AH at Lama Tsong Khapa’s Throat and enters my throat. My negativities of speech (lying, devisive speech, harsh words and idle gossip) are completely purified. Blue light emanates from the HUNG at Lama Tsong Khapa’s Heart and enters my heart. My negativities of mind (coverting what belongs to others, harmful intent and wrong veiws) are completely purified. The three coloured beams of light emanate simulttaneously from Lama Tsong Khapa’s three places and purify completely all my delusions and subtle obscuraions to Omniscience.’

Ánh sáng trắng từ chữ OM nơi trán Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào trán tôi: mọi thân nghiệp (sát sinh, trộm cắp, tà dâm) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng đỏ từ chữ AH nơi cổ Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào cổ tôi: mọi khẩu nghiệp (nói lời không thật, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác và nói chuyện tào lao) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng xanh dương từ chữ HUNG từ tim Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào tim tôi: mọi ý nghiệp (tham của người khác, ác ý và ác kiến) hết thấy đều được thanh tịnh. Ba luồng ánh sáng ba màu đồng loạt phóng ra từ ba nơi [trên người] Lama Tông Khách Ba, thanh tịnh hết thấy mọi vọng tâm và chướng ngại vi tế ngăn cản trí toàn giác.

(10) Request and Absorption - Thỉnh Nguyện và Tan Nhập

Magnificent and precious root guru
Please sit on the lotus and moon at my crown
With your great kindness, keep me in your care.
Grant me realisations of your body, speech and mind.

*Thỉnh bốn sư tôn quý
về trụ tòa sen nguyệt / ở trên đỉnh đầu con
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn
Xin cho con thành tựu / thân ngữ ý thanh tịnh / nhiệm màu của đạo sư.*
PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE
DAG GYI CHI WOR PÉ MÉ TEN ZHUG LA
KA DRIN CHEN PO GO NÉ JÉ ZUNG TẾ
KU SUNG TUG KYI NGO DRUB TZEL DU SOL

Magnificent and precious root guru,
Please sit on the lotus and moon at my heart
With your great kindness, keep me in your care
Grant me the general and sublime realisations.
*Thỉnh bốn sư tôn quý /
về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn
Cho con đạt thành tựu / xuất thế và thế gian.*
PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE
DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA
KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TẾ
CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL

Magnificent and precious root goru

Please sit on the lotus and moon at my heart
With your great kindness, keep me in your care
Please remain firmly until I attain enlightenment.

Thỉnh đạo sư tôn quý /

về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con

Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn,

Ở lại cho đến khi / con đạt quả bồ đề.

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE

DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA

KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TÉ

JANG CHUB NYING PO BAR DU TEN PAR ZHUG

(11) Making Special Request - Lời Thỉnh Cầu Đặc Biệt

May the wisdom of learning, thinking and meditation increase
and may the wisdom of teaching, debating and writing increase.

May I achieve ordinary and extraordinary accomplishments

Please bless me to quickly become like you.

Tuệ văn, tư, và tu / nguyện luôn luôn tăng trưởng.

Trí thuyết, luận, soạn tác / nguyện luôn luôn tăng trưởng.

Nguyện con đạt thành tựu / thế gian và xuất thế.

Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.

TO SAM GOM PÉ SHÉ RAB PEL DU SOL

CHÉ TSO TSOM PEI LO DRO GYE SU SOL

CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL

NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

May the simultaneous-born great bliss shine immediately

And the delusion-shadow of grasping at inherent existence be cleared.

May I cut the net of doubt of the true nature of mind.

Please bless me to quickly become like you.

Nguyện trí lạc bản lai / ngay tức thì rạng sáng

Xoá tan mọi bóng tối / của chấp ngã vọng tâm

Nguyện chặt sạch võng lưới / hoài nghi về chân tánh

Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.

DÉ CHEN LHEN KYE YÉ SHÉ CHAR DU SOL

NGO DZIN TRUL PAL DRI MA SEL DU SOL

SEM NYI TÉ TSOM DRA WA CHÉ DU SOL

NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

(12) Dedication - Hồi Hướng

In all future lives, through the Conqueror TsongKhapa acting in person as Mahayana Guru, let me
not turn aside for even a moment from the excellent path the conquerors have praised.

Đời này kiếp sau / nhờ trực tiếp được / thầy Tông Khách ba, /

là đấng chiến thắng, / đích thân dẫn dắt / trong pháp đại thừa,

nguyện không lìa xa / dù chỉ phút giây / đường tu tối thượng /

mà mười phương Phật / vẫn hằng tán dương.

TSE RAB KUN DU GYAL WA TSONG KHA PAY

TEN CHOG SHI NYI NGO SUL TZE PAY TU

GYAL WAY NGAG PAY LAM SANGDE NYI LAY

02/2016

Lama Tsongkhapa: NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC

- **English Title:** *The Foundation of All Good Qualities*

- **Tibetan:** ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

Tác Giả (Author): Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)

Việt ngữ: Hồng Như - bản dịch 2011.



LAMA TÔNG KHÁCH BA

Nghe giảng - Teachings: [MP3 - Geshe Thubten Dawa]

Đọc tiếng Anh - English version: [<http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>]

Hạ Tải - Download: [PDF: Viet - English]

Tiếng Việt (bản 2021)

ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC

- The Foundation Of All Good Qualities

(Yöntän Zhir Gyurma)

Nền tảng mọi thiện đức là đáng tôn sư từ hòa tuyệt hảo
Nương dựa đúng cách nơi Thầy là gốc rễ của đường tu.
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng
Xin hộ trì cho con tha thiết kính nương Thầy

Thân người quý giá chỉ đến một lần thôi
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại
Xin hộ trì cho tâm con không gián đoạn,
Ngày đêm luôn tận dụng tinh túy kiếp người.

Cuộc sống này phù du như bọt nước,
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,
Quả thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau
Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,
Chánh niệm, chánh tri, và bất phóng dật sẽ phát sinh.
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],
Xin che chở cho con hoàn thành pháp tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân biển Ta-bà,
Hiền mẫu đa sinh của con cũng lạc vào nơi ấy.
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,
Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,
Cũng không thể thành chánh quả.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,
Con đường chỉ quán bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,
Con hành trì thuần thực trong sáng,
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,
là giữ gìn thuần tịnh giới hạnh và mật thệ [samaya]
Nay con có được lòng tin vững chắc này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn
Tinh túy của Kim cang thừa.
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,
Có được đời sống lâu dài.
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Nguyện mọi kiếp sau / không bao giờ lìa / đạo sư toàn hảo
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
Nhờ đạt thiện đức / chúng địa chúng đạo

Tiếng Việt (bản 2006)

Nền tảng mọi thiện đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,
Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,
Ngày cũng như đêm không uống phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau
Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,
Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,
Cũng không thể thành chánh quả.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,
Con đường chỉ quán bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,
Con hành trì thuần thực trong sáng,

Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,
là giữ gìn thuần tịnh giới hạnh và mật thệ [samaya]
Nay con có được lòng tin vững chắc này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn
Tinh túy của Kim cang thừa.
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,
Có được đời sống lâu dài.
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
Thành tựu mọi thiện đức của chúng đệ tử và đường tu,
Nguyện sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.

[Hết phần Tiếng Việt]

[view]

Độc tiếng Anh - English version: <http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>

- **English Title:** *The Foundation of All Good Qualities*

- **Tibetan:** ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

Tác Giả (Author): Lama Tông Khách Ba - Lama Tsong Khapa (sơ tổ dòng Gelug)

Viết ngữ: Hồng Như - bản dịch 2011.

Nghe giảng - Teachings: [MP3 - Geshe Thubten Dawa]

Độc tiếng Anh - English version: [<http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>]

Hạ Tải - Download: [PDF: Viet - English]

English Version

The foundation of all good qualities is the kind and perfect, pure guru;
Correct devotion to him is the root of the path.
By clearly seeing this and applying great effort,
Please bless me to rely upon him with great respect.

Understanding that the precious freedom of this rebirth is found only once,
Is greatly meaningful and difficult to find again,
Please bless me to generate the mind that unceasingly,
Day and night, takes its essence.

This life is as impermanent as a water bubble;
Remember how quickly it decays and death comes.
After death, just like a shadow follows the body,
The results of black and white karma follow.

Finding firm and definite conviction in this,
Please bless me always to be careful
To abandon even the slightest of negativities
And accomplish all virtuous deeds.

Seeking samsaric pleasures is the door to all suffering;
They are uncertain and cannot be relied upon.
Recognizing these shortcomings,
Please bless me to generate the strong wish for the bliss of liberation.

Led by this pure thought,
Mindfulness, alertness and great caution arise.
The root of the teachings is keeping the pratimoksha vows;
Please bless me to accomplish this essential practice.

Just as I have fallen into the sea of samsara,
So have all mother migratory beings.
Bless me to see this, train in supreme bodhicitta,
And bear the responsibility of freeing migratory beings.

Even if I develop only bodhicitta, without practicing the three types of morality
I will not achieve enlightenment.
With my clear recognition of this,
Please bless me to practice the bodhisattva vows with great energy.

Once I have pacified distractions to wrong objects
And correctly analyzing the meaning of reality,
Please bless me to generate quickly within my mind-stream
The unified path of calm abiding and special insight.

Having become a pure vessel by training in the general path,
Please bless me to enter
The holy gateway of the fortunate ones:
The supreme vajra vehicle.

At that time, the basis of accomplishing the two attainments
Is keeping pure vows and samaya.
As I have become firmly convinced of this,
Please bless me to protect these vows and pledges like my life.

Then, having realized the importance of the two stages,
The essence of the Vajrayana,
By practicing with great energy, never giving up the four sessions,

Please bless me to realize the teachings of the holy guru.

Like that, may the gurus who show the noble path
And the spiritual friends who practice it have long lives.
Please bless me to pacify completely
All outer and inner hindrances.

In all my lives, never separated from perfect gurus,
May I enjoy the magnificent Dharma.
By completing the qualities of the stages and paths,
May I quickly attain the state of Vajradhara.

Colophon:

*This lam-rim prayer by Lama Tsongkhapa, translated by Jampäl Lhundrup, comes from Essential Buddhist Prayers: An FPMT Prayer Book, Volume 1, 2001,
Vietnamese translation by HongNhu Thubten Munsel, comes from Nghi Thuc Tung Niem Tap Yeu FPMT, Quyển 1.*

Lama Tsongkhapa: LAMRIM TINH YẾU LUẬN: Chứng Đạo Ca

- **English Title:** Song of Experience
- **Tác Giả (Author):** Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)
- **Viết ngữ:** Hồng Như

- 1: Bản mới, nhuận văn 2021 (dịch từ Tạng ngữ)
- 2: Bản mới 2019: Tạng Anh Việt (dịch từ Tạng ngữ)
- 3: Bản cũ 2004 (dịch từ Anh ngữ)

BẢN MỚI, DỊCH TỪ TẠNG NGỮ (2019, nhuận văn 2021)

Tiếng Việt

Tibetan title: Lam rim nyams mgur

Tựa đề tiếng Việt: LAMRIM CHỨNG ĐẠO CA: Tinh Yếu Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ

1. Thân sinh ra từ / muôn vạn thiện lành;
Lời nói toàn thành / nguyện ước chúng sinh;
Ý thấy khắp cả / đúng như sự thật:
Trước bậc đứng đầu / dòng họ Thích ca / con xin đánh lễ.

2. Là trưởng tử của / bậc Thầy vô song,
Đảm đương việc làm / của khắp chư Phật,
Du hí thị hiện / hằng sa cõi giới:
Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.

3. Dù nghĩa Phật mẫu / thậm thâm khó lường,
Vẫn giảng đúng như / ý thật của Phật:
Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lưng,
Đề đầu dưới chân / con xin kính lễ.

4. Là người tiếp giữ / mọi điểm tinh yếu / kho tàng khai thị / đầy đủ không sai
Của hai đường tu / tri kiến thâm sâu, / thiện hạnh quảng đại,
Được truyền xuống từ / nhị đại tổ sư.
Đức Atisa (Di-pam-ka-ra), con xin kính lễ.

5. Ân sư là mắt / cho chúng con nhìn / muôn trùng kinh điển;
Là lòng sông cạn / đưa kẻ thiện duyên / sang bờ giải thoát;
Từ bi vận dụng / mọi thiện phương tiện, / soi tỏ lối đường:
Khấp đấng Ân sư / con xin kính lễ.

6. Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề;
Tràng phang danh xưng / lấy lòng khấp chúng;
Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước:
Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.

7. Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh
Nên đây chính là / vua của vua pháp,
Là lòng biển rộng / rạng ngời khéo giảng,
Nơi ngàn dòng suối / luận văn đổ về.
Giúp người tu hiểu / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu thuẫn;
Giúp trọn pháp Phật / tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu;
Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật;
Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / của đại ác hạnh.
Vì vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng
Dốc tâm nương vào / diệu pháp này đây.
Trình tự đường tu / ba căn cơ này,
Kẻ trí không ai / không bị cuốn hút.

8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy,
Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần,
Đều như giảng, nghe / toàn bộ diệu Pháp,
Lợi ích nhất định / sẽ như sóng cả, / vì vậy hãy nên / chuyên chú tư duy.

9. Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành
Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau
Nằm ở nỗ lực / mang tâm và hạnh / nương dựa đúng cách
Nơi đấng đạo sư, / là người chỉ cho / đường tu giác ngộ.
Thấy điều này rồi / cho dù mất mạng / cũng không từ bỏ,
Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỉ / bằng cách tu theo / lời của đạo sư.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

10. Thân người ung dung / quý giá còn hơn / bảo châu như ý
Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp,
Lại dễ mất như / tia chớp giữa trời.
Thấy rõ kiếp người / chóng vánh như vậy,
Chuyện đời khác gì / trấu lép loạn bay.

Nên ngày lẫn đêm / phải luôn tận dụng / tinh túy thân này.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

11. Chết rồi chắc gì / không rơi ác đạo,
Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo.
Vây tâm qui y / phải giữ cho chắc,
Đừng bao giờ để / phá hạnh qui y.
Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác,
Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

12. Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo,
Nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá.
Vây phải gắng sao / cho có đủ cả.
Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đọa,
Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng,
Nên bốn sám lược / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

13. Tai hại khổ đế / không nỗ lực quán
Thì tâm cầu thoát / không thật phát sinh.
Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu
Thì gốc luân hồi / không biết cách chặt.
Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát,
Và biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

14. Phát tâm bồ đề / là cốt lõi của / đường tu Đại thừa;
Nền tảng, chỗ dựa / của khắp muôn trùng / sóng cả thiện hạnh;
Tựa như thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / biến tất cả thành / hai kho phước trí;
Là cả kho tàng / công đức đồ sộ, / chứa hết vô lượng / thiện đức bồ đề.
Vì biết điều này / nên chừa bỏ tất / uy dũng tự tại
Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

15. Thí là ngọc quý / toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sanh;
Vũ khí thượng thặng / chặt phẳng nút thắt / của lòng keo bần;
Là hạnh bố tát / sinh nguồn dũng cảm / không hề chán mệt;
Và là nền tảng / khiến cho danh lành / truyền khắp mười phương.
Vì biết điều này / nên người có trí / xả hết thân mạng / tài sản công đức,
Chỉ để nương theo / con đường lành này.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

16. Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết nhơ ác nghiệp;
Là ánh trăng thanh / xoa dịu nỗi đau / rát bỏng phiền não;
Đứng giữa phàm phu, / thân thể rạng ngời / như núi Tu di,

Không cần thị uy / nhiếp phục khắp cả.
Vì biết điều này / nên chớ giảo giả,
Giữ giới đã thọ / quý như đôi mắt.
Thấy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

17. Nhẫn là trang sức / quý giá nhất cho / người có quyền năng;
Là sức chịu đựng / tuyệt bậc dành cho / bức bách phiền não;
Là kim sí diễm / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sấm hện;
Là lớp giáp bào / kiên cố ngăn chặn / vũ khí ác ngữ.
Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn,
Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen.
Thấy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

18. Khoát lớp giáp bào / tinh tấn bất thoái
Thì học và chứng / tăng trưởng nhanh như / trăng đến độ rằm,
Làm gì cũng đều / tràn đầy ý nghĩa,
Và đều mang đến / kết quả mong cầu.
Vì biết như vậy / nên chớ bỏ sót
Cuộn sóng tinh tấn / quét sạch hết thảy / mọi kiểu biếng lười.
Thấy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

19. Định là đại vương / ngự trị tâm thức.
Để yên, bất động / như núi Tu Di
Mở ra, thu nhiếp / toàn bộ thiện pháp,
Cho hỉ lạc nhờ / nhu nhuyễn thân tâm.
Vì biết vậy nên / hành giả tự tại
Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm.
Thấy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

20. Tuệ là đôi mắt / thâm chứng tánh Như;
Là con đường búng / sạch gốc luân hồi;
Là kho tánh đức / kinh luận tán thán;
Và nổi danh là / ngọn đèn vô thượng / xua bóng vô minh.
Vì biết như vậy / nên người có trí / tìm cầu giải thoát
Nỗ lực đủ cách / tu theo đường này.
Thấy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

21. Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được
Khả năng chặt đứt / gốc rễ luân hồi.
Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ
Thì dù quán chiếu / truy tìm đến đâu / vẫn không thể nào / dứt được phiền não.
Vì vậy kẻ trí / lấy tuệ thâm nhập / vào chân thực tại
Cuối trên lưng ngựa / tịnh chỉ diệu trạm;
Dùng vũ khí bén / luận lý Trung đạo / không vướng biên kiến
Phá tan hết thảy / khái niệm phân biệt / chấp thường chấp đoạn.
Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác
Để làm khai mở / trí chứng tánh Như.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

22. Nhờ thiên nhất tâm / mà đạt tam muội,
Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí
Truy xét tâm tư, / mà vẫn yên lặng,
Bất động vững vàng / nơi chân thực tại,
Thấy rồi nỗ lực / hợp nhất chỉ quán,
Đây mới chính thật / là điều nhiệm mầu.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

23. Khi vào trong định, Không – như không gian;
Khi xuất trở ra, Không – như huyễn cảnh;
Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí tuệ
Nhờ đó siêu việt / các hạnh bồ tát.
Để chứng điều này / nên bậc thiện duyên
Không đành lòng với / đường tu riêng lẻ.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

24. Như thế chính là / đường tu phổ thông, / thiết yếu cho hai / thẳng đạo đại thừa.
là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả.
Tu rồi hãy tìm / nương sự che chở / của bậc thuyền trưởng / trí tuệ tài ba
Để mà bước vào / biển cả mật pháp.
Rồi nhờ dựa vào / lời giảng toàn hảo
Sẽ không phí uổng / thân người có đây.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

25. Vì để huân tập / tâm của chính mình,
Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên,
Thầy đã giải thích / bằng lời dễ hiểu
Trọn vẹn đường tu / khiến Phật đẹp lòng.
Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh
Không bao giờ lìa / chánh đạo tối thượng.
Thầy là hành giả / đã nguyện như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy nguyện theo.

Trình tự đường tu giác ngộ được trình bày ngắn gọn theo dạng dễ nhớ khó quên, do tỷ kheo đa văn, người đã buông xả, tên Lobsang Drakpa [Lama Tsongkhapa] viết nơi núi lớn lan nhĩ tại Geden Nampar Gyalwai Ling.

Bản tiếng Việt: Hồng như Thupten Munsel, 2019: Bản mới dịch lại từ Tạng ngữ, tham khảo với ba bản dịch, Alex Berzin, Thupten Jinpa và Ven. Joan Nicell.

- 1: Bản mới, nhuận văn 2021 (dịch từ Tạng ngữ)
- 2: Bản mới 2019: Tạng Anh Việt (dịch từ Tạng ngữ)

3: Bản cũ 2004 (dịch từ Anh ngữ)

TẠNG - ANH - VIỆT (2019)

[Bản tiếng Anh của Thupten Jinpa]

༄༅། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་བསྟན་དོན་གྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ།།

Tibetan title: Lam rim nyams mgrur

English title: SONGS OF SPIRITUAL EXPERIENCE: Condensed Points of the Stages of the Path

Tựa đề tiếng Việt: LAMRIM CHỨNG ĐẠO CA: Tinh Yếu Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ

༄༅། །ཕུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱུན་པའི་སྐྱུ། །

Your body is created from a billion perfect factors of goodness;

1. Thân sinh ra từ / muôn vạn thiện lành;

མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་རེབ་བསྐྱོང་བའི་གསུང། །

Your speech satisfies the yearnings of countless sentient beings;

Lời nói toàn thành / nguyện ước chúng sinh;

མ་ལུས་ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པའི་སྤྲུགས། །

Your mind perceives all objects of knowledge exactly as they are –

Ý thấy khắp cả / đúng như sự thật:

ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་ཕྱག་འཆམ། །

I bow my head to you O chief of the Shakya clan.

Trước bậc đứng đầu / dòng họ Thích ca / con xin đánh lễ.

ཐྱ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་ཀྱི་མཚན། །

You're the most excellent sons of such peerless teacher;

2. Là trưởng tử của / bậc Thầy vô song,

རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་བྱང་བསྐྱེད་མས་ནས། །

You carry the burden of the enlightened activities of all conquerors,

Đảm đương việc làm / của khắp chư Phật,

གངས་མེད་ཞིང་དུ་སྐྱུ་ལ་པས་ནམ་མཁའ་བ། །

And in countless realms you engage in ecstatic display of emanations –

Du hí thị hiện / hằng sa cõi giới:

མི་པམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

I pay homage to you O Maitreya and Manjushri.

Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.

ཤིན་ཏུ་དཔག་པར་དཀའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ། །

So difficult to fathom is the mother of all conquerors,

3. Dù nghĩ Phật mẫu / thậm thâm khó lường,

ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཇམ་གླིང་རྒྱན། །

You who unravel its contents as it is are the jewels of the world;

Vãn giảng đúng như / ý thật của Phật:

སྐྱུ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་ཅེས་ནིས་གསུམ་ན། །

You're hailed with great fame in all three spheres of the world –

Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lừng,

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །

I pay homage to you O Nagarjuna and Asanga.

Đề đầu dưới chân / con xin kính lễ.

ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི། །

Stemming from these two great charioteers with excellence

4. Hai đại tổ sư / khéo truyền hai đường

ཟབ་མོའི་ལྟ་བུ་ཆེན་སྤྱད་བའི་ལས། །

Are the two paths of the profound view and the vast conduct;

Tri kiến thâm sâu, thiện hạnh quảng đại,

མ་ནོར་ཡོངས་སུ་རྩྭ་གས་པའི་གནད་བསྟུས་པའི། །

You're the custodian of the treasury of instructions encompassing all essential points

Kho tàng khai thị không mê lầm này,

གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མེ་མཛད་ལ་འདུད། །

Of these paths without error, I pay homage to you O Dipamkara.

Người tiếp giữ trọn / mọi điểm tinh yếu: / Đức Atisa (Dipamkara), con xin kính lễ.

རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀླན་ལ་ལྟ་བའི་མིག། །

You are the eyes to see all the myriad collections of scriptures;

5. Ân sư là mắt / cho chúng con nhìn / muôn trùng kinh điển;

སྐལ་བཟང་ཐར་བར་བསྐྱོད་པའི་འཕྲུག་ལོགས་མཚོག། །

To the fortunate ones traveling to freedom you illuminate the excellent path,

Là lòng sông cạn / đưa kẻ thiện duyên / sang bờ giải thoát;

བཅུ་བས་སྤྱད་པའི་ཐབས་མཁས་མཛད་པ་ཡིས། །

You do this through skillful deeds stirred forth by compassion.

Từ bi vận dụng / mọi thiện phương tiện, / soi tỏ lối đường:

གསལ་མཛད་བཤེས་གཉིན་རྣམས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ། །

I pay respectful homage to you O all my spiritual mentors.

Kính khắp Ân sư / con xin đảnh lễ.

ཏྲུ་འཛམ་གླིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན། །

You're the crowning jewels among all the learned ones of this world;

6. Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề;

སྒྲན་པའི་བ་དན་འགྲོ་ལ་ལྷང་ངེག། །

Your banners of fame flutter vibrantly amongst the sentient beings;

Tràng phang danh xưng / lẩy lừng khắp chúng;

ཁྱུ་སྐུ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ། །

O Nagarjuna and Asanga from you flow in an excellent steady stream

Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước:

ལེགས་བརྒྱད་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནི། །

This [instruction on the] stages of the path to enlightenment.

Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.

སྐྱེ་སྐྱུའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐོང་བས་ན། །

Since it fulfills all the wishes of beings without exception,

7. Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh

གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་བོ་སྟེ། །

It is the king of kings among all quintessential instructions;
Nên đây chính là / vua của vua pháp,

གཞུང་བཟང་སྟོང་གི་རྒྱུ་འདུས་པའི་ཕྱིར། །

Since it gathers into it thousands of excellent rivers of treatises,
Là lòng biển rộng / rộng ngời khéo giảng,

དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འང་ཡིན། །

It's as well the ocean of most glorious well-uttered insights.

Nơi ngàn dòng suối / luận văn đổ về.

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང། །

It helps to recognize all teachings to be free of contradictions;
Giúp người tu hiểu / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu thuẫn;

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང། །

It helps the dawning of all scriptures as pith instructions;
Giúp trọn pháp Phật / tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu;

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྒྲག་རྟོག་དང། །

It helps to find easily the enlightened intention of the conquerors;
Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật;

ཉེས་སྦྱོར་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱང། །

It helps also to guard against the abyss of grave negative deeds.

Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / của đại ác hạnh.

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྒྱུ་བོ་ནི། །

Therefore this most excellent instruction that is sought after
Vì vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng

སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བསྟན་པའི་གདམས་པ་མཚོག། །

By numerous fortunate ones like the learned ones of India and Tibet,
Dốc tâm nương vào / diệu pháp này đây.

སྒྱེས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས། །

This [instruction of the] stages of the path of persons of three capacities,
Trình tự đường tu / ba căn cơ này,

ཡིད་རབ་མི་ དབྱད་ལྷན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད།

What intelligent person is there whose mind is not captured by it?

Kẻ trí không ai / không bị cuốn hút.

༥ །གསུང་རབ་ཀྱན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བ། །

This concise instruction distilling the essence of all scriptures,
8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy,

རྒྱལ་འདི་ཐུན་རེ་སྟོན་དང་ཉན་པས་ཀྱང། །

Even through reciting it or listening to it only once,
Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần,

དམ་ཚུས་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚོགས། །

The benefits of teaching the dharma, listening to it, and so on,
Đều như giảng, nghe / toàn bộ diệu Pháp,

སྒྲུབས་ཆེན་སྤྱད་པར་ངེས་པས་དེ་དོན་བསམ། །

Since such waves of merit are bound to be gathered contemplate its meaning.
Lợi ích nhất định / sẽ như sóng cả, / vì vậy hãy nên / chuyên chú tư duy.

ཕྱི་དེན་ས་འདིའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེང་པའི།

Then, the root of creating well the auspicious conditions

9. *Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành*

དེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་རྩ་བ་ནི།

For all the excellences of this and future lives

Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau

ལས་སྟོན་བཤེས་གཞིན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས།

Is to rely properly with effort both in thought and action

Nằm ở nỗ lực / mang tâm và hạnh / nương dựa đúng cách

བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟན་པར་བྱ།

Upon the sublime spiritual mentor who reveals the path.

Nơi đáng đạo sư, / là người chỉ cho / đường tu giác ngộ.

མཐོང་ནས་སྟོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།

Seeing this we should never forsake him even at the cost of life

Thấy điều này rồi / cho dù mất mạng / cũng không từ bỏ,

བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་མཉམ་པར་བྱེད།

And please him with the offering of implementing his words.

Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỉ / bằng cách tu theo / lời của đạo sư.

ནལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

I, a yogi, have practiced in this manner;

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

ཐར་འདོད་ཚུད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཆལ་ལོ།

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཕྱི་དལ་བའི་དེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག།

This life of leisure is even more precious than a wish-granting jewel;

10. *Thân người ung dung / quý giá còn hơn / bảo châu như ý*

འདི་འདྲ་སྟེང་དཔེས་ཅམ་ཞིག་ཡིན།

That I have found such an existence is only this once;

Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp,

སྟེང་དཀའ་འཇིག་སྐྱེ་ནམ་མཁའི་སྟོག་དང་འདྲ།

So hard to find yet like a flash of lightning it is easy to vanish;

Lại dễ mất như / tia chớp giữa trời.

ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་དེན་བྱ་བ་ཀྱང།

Contemplating this situation it's vital to realize that all mundane pursuits

Thấy rõ kiếp người / chóng vánh như vậy,

སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྩོགས་བྱུར་ནས།

Are like the empty grain husks floating in the winds

Chuyện đời khác gì / trấu lép loạn bay.

ཉིན་མཚན་ཀྱན་དུ་སྒྲིང་བོ་ལེན་པ་དགོས།

And that we must extract the essence of human existence.

Nên ngày lẫn đêm / phải luôn tận dụng / tinh túy thân này.

ནལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་

I, a yogi, have practiced in this manner;

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་། །ཚིག་ཀླང་འདི་གཉིས་ཕྱིན་ཆད་ཀྱན་ལའང་འགྲོ།

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྟ་ བྱ་ནས་དན་འགྲོ་རྩི་སྒྲིའི་གདིང་མེད་ཅིང་། །

There is no certainty that after death we may not be born in the lower realms;

11. Chết rồi chắc gì / không rơi ác đạo,

དེ་ཡི་འཇིགས་སྒྲོབ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དུ་ངས། །

The protection from such terror lies in the Three Jewels alone;

Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo.

དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགྲོ་གིན་དུ་བརྟན་པ་དང་། །

So we must make firm the practice of going for refuge

Vậy tâm qui y / phải giữ cho chắc,

དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ། །

And ensure that its precepts are never undermined.

Đừng bao giờ để / phá hạnh qui y.

དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ལེགས་བསམ་ནས། །

This in turn depends on contemplating well the white and black karma

Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác,

སྒང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་རག་ལས་སོ། །

And their effects, and on perfect observance of the ethical norms.

Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm.

ནལ་འབྱོར་ཟེ །ཐར་འདོད་ཟེ །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལས་མཆོག་སྐྱབ་ལ་མཆོན་ཉིད་ཚང་བའི་རྟེན། །

Until we've obtained the most qualified form to pursue the excellent path

12. Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo,

མ་རྟེན་བར་དུ་མ་ཕྱོད་མི་འོང་བས། ། [དུས་ཚད་མི་འོང་བས་??]

We will fail to make great strides in our journey,

Nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá.

དེ་ཡི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱབ། །

So we must strive in all the conditions without exception of such a form;

Vậy phải gắng sao / cho có đủ cả.

སྒོ་གསུམ་སྒྲིག་ལྷུང་ངོ་མ་མས་སྐྱགས་པ་འདི། །

Thus these three doors of ours so sullied with evil karma and downfalls,

Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đạo,

ལྷག་པར་ལས་སྒྲིབ་སྒྲོང་བ་གནད་ཆེ་བས། །

Since it is especially essential to purify their karmic defilements,
Khân thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng,

རྒྱན་དུ་སྒྲོབས་བཞི་ཚང་བ་བརྟེན་པ་གཅེས། །

We must ensure to cherish the constant application all four powers.
Nên bốn sám lực / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng.

རྣལ་འབྱོར་། །ཐར་འདོད་། ་ལྟ། །

I, a yogi, have practiced in this manner; You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

སྤྱག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན། །

If we do not strive in contemplating the defects of the truth of suffering,
13. Tai hại khổ để / không nỗ lực quán

ཐར་པ་དོན་གཉེར་མི་བཞིན་སྒྲིཞིང་། །

The genuine aspiration for liberation does not arise in us;
Thì tâm cầu thoát / không thật phát sinh.

ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཕྲག་རིམ་མ་བསམ་ན། །

If we do not contemplate the causal process of the origin of suffering,
Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu

འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས། །

We will fail to understand how to cut the root of cyclic existence.
Thì gốc luân hồi / không biết cách chặt.

སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྒྲོ་ཤས་བརྟེན་པ་དང་། །

So it's vital to seek true renunciation of disenchantment with existence
Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát,

འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས། །

And to recognize which factors chain us in the cycle of existence.
Và biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi.

རྣལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད།

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྟོ་སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལས་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ། །

Generating the mind is the central axle of the supreme vehicle path;
14. Phát tâm bồ đề / là cốt lõi của / đường tu Đại thừa.

སྒྲུབས་ཆེན་སྒྲོད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་དང་རྟེན། །

It's the foundation and the support of all expansive deeds;

Nền tảng, chỗ dựa / của khắp muôn trùng / sóng cả thiện hạnh

ཆོག་གས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འབྱུང་རྩ་ལྟ་བུ། །།

To all instances of two accumulations it is like the elixir of gold;

Tựa như thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / biến tất cả thành / hai kho phước trí

རབ་འབྱམས་དགོ་ཚོགས་སྤྲུལ་པའི་བསོད་ནམས་གཏེར། །

It's the treasury of merits containing myriad collections of virtues;
Là cả kho tàng / công đức đồ sộ, / chứa hết vô lượng / thiện đức bờ đê.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྤྲུལ་དབང་ལོ་རྒྱུས། །

Recognizing these truths the heroic bodhisattvas

Vì biết điều này / nên chư bồ tát / uy dũng tự tại

འཇིག་ཆེན་སེམས་མཚོག་ཐུགས་དམ་མཁའ་དུ་འཛིན། །

Uphold the precious supreme mind as the heart of their practice.

Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành.

རྒྱལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

སྤྱན་པ་འགྲོ་བའི་རེ་སྐྱོད་ཡིད་བཞིན་ནོར། །

Giving is the wish-granting jewel that satisfies the wishes of all beings;

15. Thí là ngọc quý / toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sanh;

སེར་སྤྲུལ་མཐུད་པ་གཅོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཚོག། །

It's the best weapon to cut the constricting knots of miserliness;

Vũ khí thượng thặng / chặt phẳng nút thắt / của lòng keo bần;

མ་ཞུས་སྤྲོད་སྤྲུལ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱོད། །

It's an undaunted deed of the bodhisattva giving birth to courage;

Là hạnh bồ tát / sinh nguồn dũng cảm / không hề chán mệt;

སྤྱན་པའི་གྲགས་པ་ཕྱོགས་བརྒྱར་སྤྱོད་པའི་གཞི། །

It's the basis to proclaim one's fame throughout all ten directions;

Và là nền tảng / khiến cho danh lành / truyền khắp mười phương.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དགོ། །

Knowing this the learned ones seek the excellent path

Vì biết điều này / nên người có trí / xả hết thân mạng / tài sản công đức,

ཡོངས་སུ་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁའ་པས་བསྐྱེད། །

Of giving away entirely their body, wealth and virtues.

chỉ để nương theo / con đường lành này.

རྒྱལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཚུལ་ཁྲིམས་ཉེས་སྤྱོད་ཅི་མ་འཁྲུག་པའི་ཆུ། །

Morality is the water that washes off the stains of ill deeds;

16. Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết nhơ ác nghiệp;

ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་ཆུ་བའི་འོད། །

It's the cooling moonlight dispelling the burning agony of afflictions;

Là ánh trăng thanh / xoa dịu nỗi đau / rát bỏng phiền não;

སྤྱིས་དགུའི་དབུས་ན་ལྷན་པོ་ལྟ་བུར་བཞིན། །

In the midst of people it is most majestic like the Mt Meru;
Đúng giữa phàm phu, / thân thể rạng ngời / như núi Tu di,
སྟོབས་ཀྱིས་བསྐྱེགས་པ་མེད་པར་འགོ་ཀྱན་འདུད། །

It draws together all beings without any display of force;
Không cần thị uy / nhiếp phục khắp cả.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་ལྷངས་པ་འི་ཁྲིམས། །

Knowing this the sublime ones guard as if they would their eyes,
Vì biết điều này / nên chư giác giả,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་བསྟུང་བར་མཛོད། །

The perfect disciplines which they have chosen to adopt.
Giữ giới đã thọ / quý như đôi mắt.

རྣལ་འབྱེང་། །ཐར་འདོད་། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

བཟོད་པ་སྟོབས་ལྡན་རྣམས་ལ་རྒྱན་གྱི་མཚན། །

Forbearance is the supreme ornament for those who have power;

17. Nhẫn là trang sức / quý giá nhất cho / người có quyền năng;

ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དུག་ལྷུབ་ཀྱན་གྱི་ཕུལ། །

It's the greatest fortitude against the agonies of afflictions;

Là sức chịu đựng / tuyệt bậc dành cho / bức bách phiền não;

ཞེ་སྤང་ལག་འགྲོའི་དགྲ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྗིང་། །

Against its enemy the snake of hate it is a garuda cruising in the sky;

Là kim sí diểu / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sân hận;

ཚིག་རྩལ་མཚན་ལ་སྤྲ་བའི་གྲོ་ཆཡིན། །

Against the weapon of harsh words it's the strongest armor;

Là lớp giáp bào / kiên cố ngăn chặn / vũ khí ác ngữ.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོད་མཚན་གྲོ་ཆཡིན། །

Knowing this we should habituate ourselves with

Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn,

རྣམ་པ་སྤྲ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་བསྟོམས་པར་མཛོད། །

The armor of excellent forbearance by all possible means.

Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen.

རྣལ་འབྱེང་། །ཐར་འདོད་། །

I, a yogi, have practice in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

མི་ལྷོག་བརྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་གོ་བཤེས་ན། །

If the armor of unflinching perseverance is worn,

18. Khoát lớp giáp bào / tinh tấn bất thoái

ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ལོང་བྱ་བཞིན་འཕེལ། །

Knowledge of scripture and realization increases like waxing moon;

Thì học và chúng / tăng trưởng nhanh như / trăng đến độ rằm,
སྒྲིག་ལས་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྷན་པར་འབྱུང་། །

All conducts become fused with good purpose;
Việc làm nào cũng / tràn đầy ý nghĩa,
གང་བརྟམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འབྱུང་། །

And whatever initiatives we may begin succeeds as hoped for;
Và đều mang đến / kết quả mong cầu.
དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི། །

Knowing this the bodhisattvas apply great waves of effort,
Vì biết như vậy / nên chur bỏ tất
སྤྱབས་ཆེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱིས་བརྟམས། །

Which help to dispel all forms of laziness.
Cuộn sóng tinh tấn / quét sạch hết thủy / mọi kiểu biếng lười.
རྣམས་འབྱོར་ཅེ་ཐར་འདོད་ཅེ་ །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་སྒྱུར་རྒྱལ་བོ་སྟེ། །

Concentration is the king that reigns over the mind;
19. Định là đại vương / ngự trị tâm thức.

བཞག་ན་གཡོ་མེད་དེ་ཡི་དབང་བོ་བཞིན། །

When left it is as unwavering as the king of mountains;
Để yên, bất động / như núi Tu Di
བཏང་ན་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག། །

When set forth it engages with all objects of virtue;
Mở ra, thu nhiếp / toàn bộ thiện pháp,
ལུས་སེམས་ལས་སྤྱ་རྩེ་བའི་བདེ་ཆེན་འདིན། །

It induces the great bliss of a serviceable body and mind;
Cho hỉ lạc nhờ / nhu duyên thân tâm.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣམས་འབྱོར་དབང་བོ་རྣམས། །

Knowing this the great accomplished yogis
Vì biết vậy nên / hành giả tự tại,
རྣམ་གཡེད་དག་འཇོམས་ཏིང་འཛིན་རྒྱུན་དུ་བསྟེན། །

Constantly apply meditations destroying the enemy of distraction.
Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm.

རྣམས་འབྱོར་ཅེ་ཐར་འདོད་ཅེ་ །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་བལྟ་བའི་མིག། །

Wisdom is the eye that sees the profound suchness;
20. Tuệ là đôi mắt / thâm chứng tánh Như;

སྲིད་པའི་རྩ་བ་རྩེ་ནས་འབྱིན་པའི་ལམ། །

It's the path eradicating cyclic existence from its very root;
Là con đường búng / sạch gốc luân hồi;

གསུང་རབ་ཀྱན་ལས་བསྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་གཏིར། །

It's a treasury of higher qualities that are praised in all scriptures;
Là kho tánh đức / kinh luận tán thán;

གཏི་མུག་ཟུན་མེལ་སྒྲོན་མེའི་མཚོག་ཏུ་གྲགས། །

It's known as the supreme lamp dispelling the darkness of delusion;
Và nổi danh là / ngọn đèn vô thượng / xua bóng vô minh.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས། །

Knowing this the learned ones who aspire for liberation
Vì biết như vậy / nên người có trí / tìm cầu giải thoát

ལམ་དེ་འབད་པ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད། །

Endeavor with multiple efforts to cultivate this path.
Nỗ lực đủ cách / tu theo đường này.

རྣལ་འབྱོར་ཐར་འདོད་དེ། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo

ཅུ་གཅིག་བསམ་གཏན་ཅམ་ལས་འཁོར་བ་ཡི། །

In a mere one-pointed concentration I fail to see
Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được
ཅུ་གཅིད་པའི་རྣམ་པ་མ་མཐོང་ཞིང། །

The potency to cut the root of cyclic existence;
Khả năng chặt đứt / gốc rễ luân hồi.

ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་གྱིས། །

Yet with wisdom devoid of the path of tranquil abiding,
Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ

ཇི་ཅམ་དཔྱད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྷོག་པས། །

No matter how much one may probe, the afflictions will not be overcome.
Thì dù quán chiếu / truy tìm đến đâu / cũng không thể nào / dứt được phiền não.

ཡིན་ལྷགས་ཐུག་ཐག་ཚད་པའི་ཤེས་རབ་དེ། །

So this wisdom decisively penetrating the true mode of being,
Vì vậy kẻ trí / lấy tuệ thâm nhập / vào chân thực tại

གཡོ་མེད་ཞི་གནས་ཏུ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི། །

The learned ones saddle it astride the horse of unwavering calm abiding;
Cưỡi trên lưng ngựa / tịnh chỉ diệu tràm;

མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་རིག་པའི་མཚོན་རྒྱུ་གྱིས། །

And with the sharp weapon of reasoning of the Middle Way free of extremes,
Dùng vũ khí bén / luận lý Trung đạo / không vướng biên kiến

མཐར་འཛིན་དཔྱིག་གཏད་ཐམས་ཅད་འཛིག་བྱེད་པའི། །

They dismantle all locus of objectification of the mind grasping at extremes;
Phá tan hết thấy / khái niệm phân biệt / chấp thường chấp đoạn.

ཚུལ་བཞིན་དཔྱད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས། །

With such expansive wisdom that probes with precision,
Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác

དེཉིད་རྟོགས་པའི་སྒོ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཛད། །

The learned ones enhance the wisdom realizing the suchness.
Để làm khai mở / trí chứng tánh Như.

རྣལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཅེ་གཅིག་བསྒྲམས་པས་ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པ་ནི། །

What need is there say that through one-pointed cultivation
22. *Nhờ thiền nhất tâm / mà đạt tam muội,*

སྒྲོས་པར་ཅི་འཇལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱད་པ་ཡི། །

Absorption is realized? Through discriminative awareness
Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí

སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལུགས་ལ། །

Probing with precision as well one can abide unwavering
Truy xét tầm tư, / mà vẫn yên lắng,

གཡོ་མེད་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པར་གནས་པ་ཡི། །

And utterly stable upon the true mode of being.
Bất động vững vàng / nơi chân thực tại,

ཏིང་འཛིན་བསྐྱེད་པར་མཐོང་ནས་ཞི་ལྷག་གཉིས། །

Wondrous are those who see this
Thấy rồi nỗ lực / hợp nhất chỉ quán,

ཟུང་འབྲེལ་སྦྱབ་ལ་བཅུན་རྣམས་ཡ་མཚན་ནོ། །

And strive for the union of abiding and insight.
Đây mới chính thật / là điều nhiệm màu.

རྣལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

མཉམ་བཞག་ནས་མཁའ་ལྗེ་བྱའི་སྤྱང་ཉིད་དང། །

The space-like emptiness of meditative equipoise,
23. *Khi vào trong định, Không – như không gian;*

རྗེས་ཐོབ་སྒྲུ་མ་ལྗེ་བྱའི་སྤྱང་བ་གཉིས། །

And the illusion-like emptiness of the subsequent realizations,
Khi xuất trở ra, Không – như huyễn cảnh;

བསྒྲམས་ནས་ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས། །

Praised are those who cultivate them and bind together
Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí tuệ
རྒྱལ་སྐྱེད་སྤྱད་པའི་མ་རྩལ་འགོ་བ་བསྐྱུགས། །

The method and wisdom and travel beyond the bodhisattva deeds.

Và rồi siêu việt / các hạnh bồ tát.

དེལྟར་རྟོགས་ནས་ཕྱོགས་ཅིའི་ལམ་གྱིས་ནི། །

It's the way of the fortunate ones

Để chúng điều này / nên bậc thiện duyên

ཆོས་པ་མེད་པ་སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལུགས། །

To realize this and not to be content with partial paths;

Không đành lòng với / đường tu riêng lẻ.

རྣལ་འབྱོར་༄ །ཐར་འདོད་༄།

I, a yogi, have practiced in this manner; You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྟེ །དེལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི། །

Thus having cultivated as they are the common paths

24. Như thế chính là / đường tu phổ thông, / thiết yếu cho hai / thẳng đạo đại thừa.

ལམ་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྒྲན་མོང་ལམ། །

Essential for the two supreme paths of causal and resultant great vehicles,

là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả.

ཇི་བཞིན་དབྱུང་ནས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་གྱི། །

I have entered the great ocean of tantras

Tu rồi hãy tìm / nương sự che chở / của bậc thuyền trưởng / trí tuệ tài ba

མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ཕྱེ་བྱ་མཚོ་ཆེ། །

By relying upon the leadership of the learned navigators;

Để mà bước vào / biển cả mật pháp.

ཞུགས་ནས་ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་བརྟེན་པ་དེས། །

And through application of the quintessential instructions,

Rồi nhờ dựa vào / lời giảng toàn hảo

དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་བྱས། །

I have made meaningful human existence that I have obtained.

Sẽ không phí uổng / thân người có đây.

རྣལ་འབྱོར་༄ །ཐར་འདོད་༄།

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྟེ །རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱ་བྱིར་དང། །

In order to make familiar to my own mind,

25. Vì để huân tập / tâm của chính mình,

སྐལ་བཟང་གཞན་ལ་འང་ཕན་པར་བྱ་བའི་བྱིར། །

And to help benefit fortunate others as well,

Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên,

རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལམ། །

I've explained here in words easy to understand

Thầy đã giải thích / bằng lời dễ hiểu

གོ་སྐྱེའི་དག་གིས་བཤད་པའི་དག་བ་དེས། །

In its entirety the path that pleases the conquerors.

Trọn vẹn đường tu / khiến Phật đẹp lòng.

འགྲོ་བ་ཀླན་ཀྱང་རྣམ་དག་ལས་བཟང་དང་། །

“Through this virtue may all beings be never divorced

25. Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh

འབྲལ་མེད་ཀྱང་ཅིག་ཅེས་ནི་སྦྲོན་ལས་འདེབས། །

From the perfectly pure excellent path” thus I pray;

Không bao giờ là / chánh đạo tối thượng.

རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་སྦྲོན་ལས་དེ་ལྟར་བཏབ། །

I, a yogi, have made aspirations in this manner;

Thầy là hành giả / đã nguyện như vậy.

ཐར་འདོད་ལྟར་ཀྱང་དེ་བཞིན་འདེབས་འཚལ་ལོ།

You, who aspire for liberation, too should pray likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy nguyện theo.

ཞེས་བྱང་རྒྱལ་ལས་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་བཞག་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བརྗོད་པ་རང་བྱས་པ་འདི་ནི་མདུ་ཐོས་པའི་དག་སྦྲོང་སྦྲོང་བ་པ་སྦྱོར་བཟང་གཤགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ འགྲོག་རི་བོ་དག་ལྟར་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བའི་གླིང་དུ་སྦྱར་བའོ། །

This brief presentation of the practices of the stages of the path to enlightenment written in the format of a memorandum was composed by the well-read monk, the renunciate Lobsang Drakpa at the great mountain retreat of Geden Nampar Gyalwai Ling.

Pháp môn trình tự đường tu giác ngộ trình bày ngắn gọn theo thể tóm lược, do tỳ kheo đa văn, người đã buông xả, tên Lobsang Drakpa viết tại núi lớn lan nhĩ tại Geden Nampar Gyalwai Ling

© English translation. Geshé Thupten Jinpa, 2004; revised 2007.

Bản tiếng Việt dịch từ Tạng ngữ, Hồng Như Thupten Munsel, 2019.

BẢN DỊCH CŨ 2004

(1) Con xin chí thành

đảnh lễ đức 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 hỷ
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.
Hưởng 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 đấng 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 bực
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
phạm giới hạnh
đang vấy bẩn ba
cửa thân miệng ý;
và nhất là để
tẩy loại nghiệp chướng
khiến ta không thể
tái sinh 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
triển miên lẩn 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 vời
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
hoàn thành ước nguyện
của mọi 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 bố
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 bóng 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 cúng cỗi
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
sân 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 vầng trăng 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 chư bồ tát
cuộn sóng tình tấn
quét sạch hết thảy
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 thu tâm lại,
tâm sẽ an trụ
như núi Tu Di,
vững không lay động.
Khi mở tâm ra
tâm sẽ thu 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,
nhờ vậy Không-Tuệ
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 mầu,
huống gì các con!
hãy nên mong 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
cần 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 đấng 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
noi theo lời dạy
của đấng 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 mầu.
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 Tuân Tự Giác Ngộ, soạn theo thể dạng cực ngắn, để nhớ

khó quên. Luận giải do tỳ 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.

Nguyên bản Anh ngữ : *The Short Lamrim or Lines of Experience or Songs of Spiritual Experiences*.
trích trong *Illuminating the Path to Enlightenment*, do đức Đạt lai Lama thuyết giảng, Thubten Dhargye
Ling Archive, Long Beach, California ấn hành.