

37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT

Ngulchu Thogme Zangpo

Nam mô Quán-Tự-Tại Bồ Tát!

Với thân, khẩu, và tâm ý con luôn thành kính đánh lễ

Bậc Đạo Sư vô thượng là Đức Quán Tự Tại Bồ Tát.

Tuy đã thông thấu sự không đến không đi của vạn pháp,

Ngài vẫn chuyên tâm nỗ lực đem lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của mọi an lạc và hạnh phúc,

là nơi phát sanh sự thành tựu các giáo lý tối thắng,

do bởi các Ngài đã thấu suốt tất cả các pháp hành.

Bởi vậy ta (Ngulchu Thogme Zangpo) sẽ giảng dạy về pháp hành Bồ Tát.

1. Thân người thật hiếm quý

được tự do may mắn;

Hãy chuyên cần lắng nghe

suy tư và thiền quán,

giải thoát hết chúng sanh

khỏi biển khổ luân hồi.

--là pháp hành Bồ Tát

2. Quyên luyện người thân yêu

hận ghét kẻ oán thù

làm tâm đầy hỗn loạn;

Hãy xa lìa trú xứ.

--là pháp hành Bồ Tát

3. Xa lánh đối tượng xấu

phiền não sẽ giảm thiểu,

luôn gìn giữ chánh niệm

pháp thiện luôn tăng trưởng;

Tu tập nơi thanh vắng.

--là pháp hành Bồ Tát

4. Quyển thuộc sẽ chia tay,
tài sản phải bỏ lại,
thần thức trọ trong thân
rồi cũng phải ra đi;
Đừng sanh tâm quyến luyến
vào kiếp sống này nữa.

--là pháp hành Bồ Tát

5. Liên hệ với bạn xấu
làm tam độc gia tăng,
làm từ bi thối chuyển;
Hãy tránh xa bạn xấu.

--là pháp hành Bồ Tát

6. Nương vào thiện tri thức
làm đức hạnh viên mãn;
Hãy quý trọng Đạo Sư
hơn thân xác của mình.

--là pháp hành Bồ Tát

7. Trói buộc như ngục tù
vào luân hồi sinh tử
Sao các vị phàm trời
hộ trì cho con được?

Hãy Quy Y Tam Bảo
nơi nương tựa chân thật.

--là pháp hành Bồ Tát

8. Chư Điều Ngự từng nói:
Khổ trong ba đường ác
là hậu quả ác nghiệp;
Dù có phải mất mạng
quyết không làm điều ác.

--là pháp hành Bồ Tát

9. Giọt sương đầu ngọn cỏ,
như lạc thú ba cõi,
thoáng chốc rồi tan biến;
Hãy phân đầu giải thoát
đến tối thượng vĩnh hằng.
--là pháp hành Bồ Tát

10. Những bà mẹ thương yêu
từng chịu bao cảnh khổ,
Sao con hạnh phúc riêng?
Hãy cứu độ muôn loài
rèn luyện tâm vị tha.
--là pháp hành Bồ Tát

11. Khổ đau do ước muốn
hạnh phúc của bản thân,
Đánh đổi sự hạnh phúc
lấy khổ đau muôn loài.
--là pháp hành Bồ Tát

12. Thân khẩu và tâm ý
công đức do góp nhặt
trong suốt cả ba thời,
con hồi hướng trọn vẹn.
--là pháp hành Bồ Tát

13. Kẻ nào muốn chặt đầu,
con không làm điều trái;
Con phát tâm từ bi
thọ nhận hết tội ác.
--là pháp hành Bồ Tát

14. Bị tuyên cáo chuyện xấu,

Tâm từ con hoàn trả
bằng cách tuyên dương lại
những đức tính của họ.
--là pháp hành Bồ Tát

15. Có kẻ phi báng con,
chê nhạo giữa đám đông;
Con cúi lạy tôn kính
xem như một Đạo Sư.
--là pháp hành Bồ Tát

16. Chăm sóc như người con
mà bị xem như thù;
Đối xử như mẹ hiền
thương người con bệnh hoạn.
--là pháp hành Bồ Tát

17. Có kẻ vì kiêu mạn
gièm pha nói xấu con;
Con đặt lên đỉnh đầu,
xem như là Ân Sư.
--là pháp hành Bồ Tát

18. Sống trong cảnh nghèo khó
bị mắc bệnh hiểm nghèo,
bị tà ma quấy rối,
thường xuyên bị khinh miệt;
Con không chút sòn lòng
gánh nhận những tội ác
khổ đau của chúng sanh.
--là pháp hành Bồ Tát

19. Dù có được nổi tiếng
được nhiều người trọng vọng;
Nhận rõ sự phù phiếm

chẳng có gì tự cao.
--là pháp hành Bồ Tát

20. Tham sân ản bên trong
chưa không chế gì được;
Dù có chinh phục được
kẻ thù hiện bên ngoài
chỉ làm tăng ngã chấp;
Hãy luôn điều phục tâm
--là pháp hành Bồ Tát

21. Dục lạc như nước muối
càng uống càng thấy khát;
Hãy buông bỏ tức thì
nhân gây ra tham luyến.
--là pháp hành Bồ Tát

22. Vạn pháp do tâm tạo,
không hề bị chấp trước;
Đừng để bị lôi cuốn
vào vòng của nhị nguyên.
--là pháp hành Bồ Tát

23. Đối diện với cảnh vật
đẹp như ánh cầu vồng,
biết không có tự tánh;
Hãy xả bỏ chấp thủ.
--là pháp hành Bồ Tát

24. Khổ đau như huyễn ảo
chấp huyễn là có thật,
nên nhọc tâm phiền não;
Hãy nhận chúng đều huyễn.
--là pháp hành Bồ Tát

25. Tầm cầu tâm giác ngộ
thí bỏ cả thân mạng
xá gì vật ngoài thân;
Hãy bỏ thí cúng dường
mà không cầu đền đáp.
--là pháp hành Bồ Tát

26. Không hành trì giữ giới
sao hái được thành quả?
sao lợi ích chúng sanh?
Hãy tôn thủ trì giới
không mong cầu thế gian.
--là pháp hành Bồ Tát

27. Bồ Tát bòn công đức,
xem những kẻ hãm hại
là bảo vật quý báu;
Hãy kiên trì kham nhẫn
với tâm vô hận thù.
--là pháp hành Bồ Tát

28. Thanh Văn hay Duyên Giác
luôn mong cầu tự giác,
gắng tu tập khấn tụng
như dập lửa trên đầu;
Hãy nỗ lực tinh tấn
lợi lạc cho chúng sanh
là căn nguyên thiện lành.
--là pháp hành Bồ Tát

29. Phiền não được tiêu trừ
bởi thiền chỉ thiền quán;
Hãy luyện tập định tâm
để siêu việt tứ định.
--là pháp hành Bồ Tát

30. Trì năm Ba-La-Mật
mà thiếu trí tuệ mật,
không thể đến đạo quả;
Hãy tu tập phương tiện
thiện xảo cùng trí tuệ
để tránh ba đường dưới.
--là pháp hành Bồ Tát

31. Không tự xét lỗi mình
tức mang danh giả tạo,
là không thực hành pháp;
Vậy hãy luôn tự xét
loại trừ mọi lỗi lầm.
--là pháp hành Bồ Tát

32. Nếu vì sự phiền não
mà vạch lỗi Bồ Tát,
chính con tự hại con;
Hãy quyết tâm trừ bỏ
vạch lỗi của người khác.
--là pháp hành Bồ Tát

33. Danh lợi gây tranh chấp
làm tu tập suy thoái;
Hãy từ bỏ dính mắc
đến thân bằng quyến thuộc
và những mối tương quan.
--là pháp hành Bồ Tát

34. Ác khẩu làm xáo động
tâm trí của kẻ khác;
Tránh lời lẽ khắc nghiệt
gây bất an cho người.
--là pháp hành Bồ Tát

35. Phiền não đã huân tập
khó có cách ngăn trị;
Hãy chánh niệm tỉnh thức
để dứt sạch phiền não.
--là pháp hành Bồ Tát

36. Bất luận đang làm gì
con phải luôn tự hỏi
Tâm đang trạng thái nào?
Giữ chánh niệm tỉnh giác
để lợi lạc chúng sanh.
--là pháp hành Bồ Tát

37. Giải trừ nỗi thống khổ
của vô lượng chúng sanh,
thấu suốt sự thuần tịnh
của ta, người và vật;
Công đức nỗ lực này
hồi hướng quả Giác Ngộ.
--là pháp hành Bồ Tát

Bản chánh văn bằng Tạng ngữ do ngài Ngulchu Thogme Zangpo (1295-1369), một đạo sư dòng Sakya trước tác.

Với tất cả lòng thành kính tri ân, vào tháng 03/2021, Tuptan Lamo chuyển thành kệ từ bản Việt dịch năm 2001 của Minh Không (Bảo Thanh Tâm) từ bản Tạng-Anh của Ari-ma (2001). Tâm Bảo Đàn trân kính hiệu đính bài chuyển kệ (2021).