

Chánh Văn: LANGRI TANGPA  
Hướng dẫn: LAMA ZOPA RINPOCHE

**BỒ ĐỀ TÂM**  
**SUỐI CAM LỒ BẤT TẬN**  
**EVERFLOWING NECTAR OF BODHICITTA**



**PHÁP TỪ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ**  
Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn theo bài  
*Tám Thi Kệ Luyện Tâm* của đức Langri Tangpa  
**VIETNAMESE ONLY – TIẾNG VIỆT**



**hongnhu-archives**

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

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

**Prerequisites:** Everyone can read and practice

**Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì

Hồng Như chuyển Việt ngữ.

Trích Nghi Thức Tụng Niệm FPMT Q1

**Mọi sai sót là của người dịch**

**Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.**

Tác Giả: LAMA ZOPA RINPOCHE

**SUỐI CAM LỒ BẤT TẬN CỦA BỒ ĐỀ TÂM**

**PHÁP TU LUYỆN TÂM ĐẠI THỪA TẬN DIỆT QUI DỮ CHẤP NGÃ**

Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn phát tâm bồ đề

theo pháp *Tám Thi Kệ Luyện Tâm* của đức Langri Tangpa

Xem nguyên văn tiếng Anh ở địa chỉ web phía dưới.

*Everflowing Nectar of Bodhicitta, The Mahayana Thought Training*

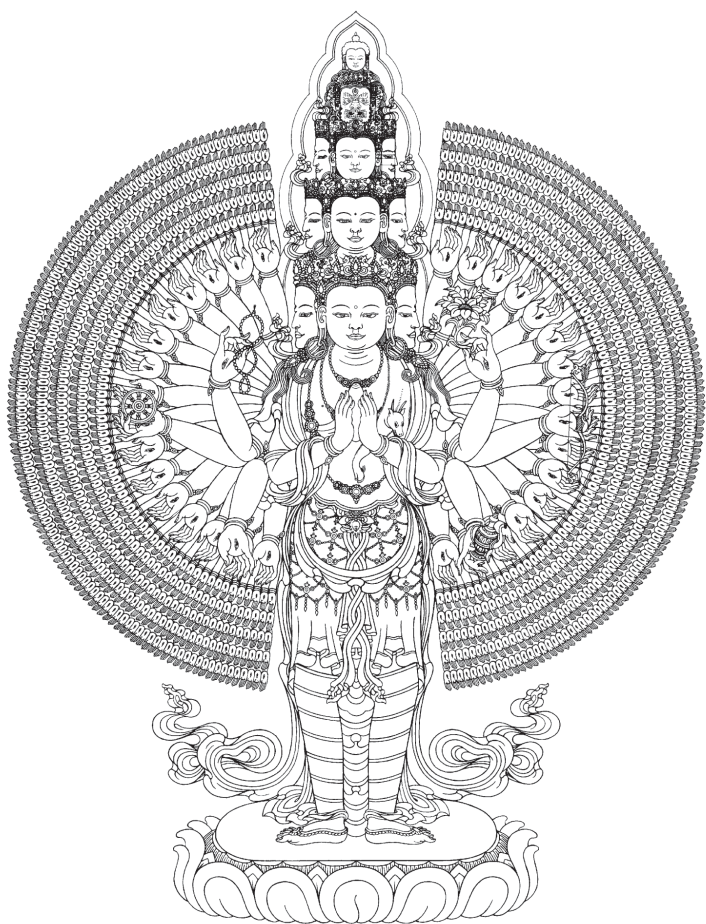
*Annihilating the Demon of the Self-Cherishing Mind*

Lama Zopa Rinpoche's Teachings on the Eight-Verse Mind Training by

Langri Tangpa,

SOURCE: FPMT PRAYER BOOK vol.1, or

<http://www.lamayeshe.com/article/everflowing-nectar-bodhicitta>



# **BỒ ĐỀ TÂM SUỐI CAM LÒ BÁT TẬN**

## **TẬN DIỆT MA CHẤP NGÃ**



*Chánh Văn Tạng Ngữ: Langri Tangpa Dorje Senghe*  
*Anh Ngữ dịch giải: Lama Thubten Zopa Rinpoche*  
[Việt ngữ: Hồng Như]

### **Dẫn Nhập**

Dưới đây là Tám thi kệ thu gọn pháp luyện tâm phát hai tâm bồ đề tương đối và tuyệt đối. Tám Bài Kệ này do ngài Langri Tangpa Dorje Senghe tác luận. Thầy là đại đệ tử của bậc thiện tri thức trí tuệ tuyệt hảo Kadampa Potowa Richen Sal, và vị này lại là đại đệ tử của ngọn đèn chánh pháp Atisha. Trong tám vị đại đệ tử của đức Potowa, chỉ có ngài Langri Tangpa được thọ nhận pháp tu hoán chuyển ngã tha.

Pháp tu luyện tâm này gồm ba phần: chuẩn bị, hành trì và hoàn tất.

### **Nghi Thức Chuẩn Bị**

Ngài tư thế thoải mái, khởi tâm nguyện thật tốt lành. Lướt quán pháp Lam-rim, từ bước khởi đầu là tâm kính đạo sư đến bước cuối cùng. Nếu không, có thể từ đáy lòng suy nghĩ như sau:

Trừ vô thủy sinh tử đến nay, tôi đã trải nếm biết bao khổ đau luân hồi, nhất là khổ đau trong ba cõi ác đạo. Không loại khổ đau nào không từng trải qua. Mỗi khi nghĩ đến, lòng tràn kinh hãi, bật khóc không nguôi. Nên nhất định không để mình tiếp tục rơi vào vòng thao túng của vọng tâm phiền não, là nhân buộc tôi phải chịu quả khổ. Cứ vui vẻ chạy theo vọng tâm bất chính và bất trị này mà không thấy lo sợ hay ngờ vực, so với kẻ mất trí khùng điên nào khác. Còn chạy theo vọng kiến là còn vun trồng khổ đau cho vô lượng đời kiếp tương lai. Không phải lời nói suông, từ đáy lòng nghĩ đến những điều này, ăn không ngon, ngủ không yên, ruột gan quặng thắt, ói mửa không thôi. Nghĩ đến sự rò rỉ của chính mình mà tan nát cả con tim.

Tuy vậy, nay tôi hưởng được cảnh bên trong thuận tiện là có được thân người với đầy đủ tám sự tự tại và mười cảnh thuận tiện, do đó đủ khả năng đạt mọi hạnh phúc tuyệt hảo; lại được thêm ngoại cảnh thuận tiện, gặp bậc đại thừa thiện tri thức, cực kỳ khó gặp, chỉ trong phút giây ban cho quả toàn giác tối thượng. Hoàn cảnh trong ngoài đều thuận tiện, lại còn gặp được Phật Pháp, là liều thuốc tối thượng quét sạch mọi khổ đau cho khắp chúng hữu tình.

Gặp được thiện duyên khó gặp như vậy mà còn tiếp tục chạy theo hạnh phúc tạm bợ cõi thế gian, hay nhắm tới mục tiêu giải thoát nghiệp và phiền não bất trị cho riêng mình, so với loài cầm thú ngu si nào có khác? Thái độ như vậy nhìn từ khía cạnh nào cũng không ổn. Đối với bản thân làm như vậy thật đáng xấu hổ! đối với người khác, thật thiếu rộng

lượng! quá ích kỷ! quá tàn nhẫn! Chăm sóc chính mình bỏ mặc người khác! Chẳng phải chúng sinh vô cùng quý giá hay sao? Chẳng phải là mọi an vui phúc lợi của chúng ta đều đến từ chúng sinh hay sao? Tôi cần hiểu rằng lo cho mình thoát khổ ác đạo là không đáng, phải thoát khổ luân hồi. Mà lo cho mình thoát khổ luân hồi cũng không đủ.



Tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ sinh ra tôi, không một ai không từng. Chẳng những vậy, mỗi chúng sinh đều là mẹ của tôi rất nhiều lần, lần nào cũng đều chăm sóc thương yêu tôi như người mẹ đời này. Giờ đây đa sinh từ mẫu đang phải sống trong khổ đau phiền não, lại còn liên tục gieo thêm nhân tạo khổ, khiến khổ đau càng thêm sâu dày, không một phút giây nào được an vui. Mẹ khổ mà con không giúp, chờ ai khác giúp cho đây?

Mặc dù chính tôi phải là người gánh lấy gánh nặng quét khổ đau cho đa sinh từ mẫu, nhưng trong hiện tại dù là khổ đau của một người tôi cũng không có khả năng làm cho vơi bớt. Nhưng nếu có được thân Phật nhiệm mẫu thì chỉ một tia ánh sáng cũng đủ hóa độ vô lượng chúng sinh, đưa chúng sinh đến địa vị an lạc tối thượng.

Vậy muốn cứu đa sinh từ mẫu thoát khổ, đến với niết bàn an lạc, chính bản thân tôi phải thành tựu quả vị Phật. Quả Phật không phải không nhân không duyên mà có được. Nhân tố chính yếu đạt quả Phật chính là hai tâm bồ đề,

tương đối và tuyệt đối. Vậy nay tôi nguyện tu theo pháp tu khẩu truyền cực kỳ thâm diệu này để đưa mình vào với bồ đề tâm.

*Quán tưởng ở khoảng không cách khoảng một cánh tay phía trước mặt, ngang tầm trán, là đấng bốn sự, hoạt hiện thành đức Thiên Thủ Quan Thế Âm, tọa trên đài mặt trăng ngay giữa đóa sen.*

*Bây giờ cúng dường Bảy Hạnh Phổ Hiền.*

### **- Bảy Hạnh Phổ Hiền**

#### **LA-MA CHAN-RA-ZIG ZIG-LA CH'AG-TSAL-LO**

*Nguyện mang ba cửa / lễ kính Thượng Sư / Đức Quan Thế Âm*

#### **NGO-SHAM YI-TRUL CHO-TRIN MA-LU-BUL**

*Biển mây cúng phẩm / thật sự bày ra /  
hay trong ý tưởng / nguyện xin hiến cúng;*

#### **T'O-ME NA-SAG DIG-TUNG T'AM-CHA-SHAG**

*Kể từ vô thủy / gieo bao ác nghiệp / nguyện sám hối cả;*

#### **KYE-P'AG GE-WA NAM-LA JE-YI RANG**

*Kẻ phàm, bậc thánh / có bao điều thiện / nguyện tùy hỉ cả;*

#### **KOR-WA MA -DONG B'AR-D'U LEG-SHUG-NA**

*Xin Phật trụ thế / cho mãi đến khi / diệt tận luân hồi;*

#### **DRO-LA CHO-GYI KOR-LO KOR-WA-DANG**

*Xin vì chúng sinh / chuyển chánh pháp luân;*

#### **DAG-SHAN GE-NAM J'ANG-CH'UB CH'EN-POR-NGO**

*Con và chúng sinh / được bao thiện căn /  
nguyện xin hồi hướng / vô thượng bồ đề.*

*Tiếp theo cúng dường Mạn đà la, nghi thức ngắn  
hay dài đều được, trong đó có câu tụng sau đây:*



## - Cúng Đường Mạn Đà La

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.  
Nguyện đời sống đạo sư bền lâu,  
Nguyện chúng sinh nhiều sánh không gian được an vui hạnh phúc.  
Nguyện con và chúng sinh, không sót một ai, tích đức,  
tịnh chướng, mau chóng thành tựu quả vị Phật.

*Rồi hãy thiết tha thỉnh cầu*

## -- Thỉnh Nguyện

Đạo sư tôn quý, xin ban cho con lực gia trì, cho con đạt mọi thành tựu trên đường tu, từ bước đầu là phát tâm tôn kính đạo sư, cho đến viên mãn địa vị kim cương vô cấu bất nhị. Xin ban cho con lực gia trì, để tâm con thành chánh pháp, chánh pháp thành chánh đạo, để đường tu dứt mọi chướng ngại, để con dứt hết vọng tâm, tức thì thành tựu hai Tâm bồ đề trân quý.

## **IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

*Đấng Thượng Sư Quan Thế Âm vô cùng hoan hỉ chấp nhận lời thỉnh nguyện. Ngài cùng với đài sen và đài mặt trăng về trụ trên đỉnh đầu quý vị.*



## Hành Trì (bao gồm Chánh Văn)

Sau mỗi câu tụng, quán tưởng từ linh tự **HRIH** nơi tim đức Quan Thế Âm suối cam lồ trắng an lạc dạt dào rót xuống đỉnh đầu quý vị, đầy ắp thân thể, tẩy sạch mọi chướng ngại mang lại mọi thành tựu trên đường tu giác ngộ, kể từ bước đầu là phát tâm tôn kính đạo sư cho đến quả Phật cứu cánh, và đặc biệt là phá tan chướng ngại ngăn cản những thành tựu mà câu tụng đề cập đến.

- 1. Với quyết tâm thành tựu / lợi lạc lớn lao nhất  
nhờ tất cả chúng sinh, / con nguyện luôn giữ gìn  
chúng sinh trong đáy tim, / vì chúng sinh quý hơn  
cả bảo châu như ý.**

**Quán tưởng:** Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại ngăn cản lòng thương lo cho kẻ khác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, luôn trân quý kẻ khác.

- 2. Khi gặp gỡ tiếp xúc / với bất kỳ một ai,  
nguyện con luôn thấy mình / là kẻ thấp kém nhất,  
từ đáy lòng chân thật / luôn tôn kính mọi người  
như kính bậc tối cao.**

Suối cam lồ trắng mát tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể thấy mình thấp hơn tất cả, không biết tôn kính kẻ khác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, nhờ đó có thể thấy mình thấp nhất và thấy người khác cao quý đáng tôn kính.

**3. *Nguyện trong từng hành động / con luôn tự xét mình,  
phiền não vừa dậy lên, / đe dọa mình và người,  
nguyện tức thì nhận diện, / và tức thì dẹp tan.***

Suối cam lồ trắng mát an lạc mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể đối diện chặn đứng vọng tâm phiền não ngay khi vừa mới chớm; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu Tâm bồ đề từ bi và tuệ giác tánh không, nhờ đó mọi vọng tâm tự nhiên tan biến.

**4. *Khi gặp người hiểm ác / vì bị tâm phiền não  
và ác nghiệp tác động, / nguyện con quý người ấy  
như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.***

Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể thương quý kẻ xấu ác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, luôn xem kẻ xấu ác là kho tàng trân quý nhất.

**5. *Khi gặp người vì lòng / ganh ghen và đố kỵ  
miệt thị phỉ báng con, / nguyện con nhận phần thua,  
nhường đi mọi phần thắng.***

Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể nhận thua nhường thắng; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu Tâm bồ đề từ bi luôn nhận thua và nhường phần thắng cho kẻ khác.

**6. Khi gặp người con thường / giúp đỡ, đặt kì vọng,  
lai vong ân bội nghĩa / gây tổn hại cho con,  
nguyện con xem người ấy / là một đấng tôn sư.**

Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể thấy ra kẻ hại mình đều là đạo sư nhiệm màu; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề đại từ đại bi, nhờ đó có thể thấy được những kẻ gây hại cho mình thật ra đều là thầy của mình.

**7. Tóm lại con xin nguyện / trực tiếp và gián tiếp  
trao tặng mọi lợi lạc / cho đa sinh phụ mẫu,  
Nguyện không đợi ai cầu / vẫn âm thầm gánh chịu  
mọi ác nghiệp khổ não / thay thế cho chúng sinh.**

Suối cam lồ trắng mát tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể tặng cho cá bà mẹ chúng sinh mọi phúc lạc, âm thầm lãnh mọi ác nghiệp khổ đau; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, nhờ đó có thể tặng đi phúc lạc và nhận về ác nghiệp khổ đau.

**8. Nguyện những điều nói trên / không bị vướng ô nhiễm  
bởi tám ngọn gió chướng. / Nguyện con thấy mọi sự  
hiện ra trong cõi đời / đều chỉ như huyễn mộng,  
cho tâm thôi chấp bám, / thoát ràng buộc luân hồi.**

Suối cam lồ trắng mát tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể trực chứng cảnh giới như huyễn; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tuệ giác tánh không, thấy mọi sự đều như huyễn, nhờ đó thoát khỏi ràng buộc của nghiệp và phiền não.

## **Nghi Thức Hoàn Tất**

*Cất lời thỉnh nguyện như sau:*

*Lạy đấng Đại Bi / xin hãy đưa tay / nhiệm màu tiếp dẫn / con và chúng sinh / cùng sinh tịnh độ. / Xin hãy mãi mãi / là thiện tri thức / độ cho chúng con / sớm thành Phật quả.*

*Hãy nghĩ rằng Thượng sư – Quan Thế Âm tiếp nhận lời thỉnh nguyện trên, phóng vô vàn tia sáng cam lồ rót đầy ấp thân thể quý vị. Mọi ác nghiệp, tật bệnh, tà ma ám chướng tức thì thanh tịnh. Thân thể quý vị sáng trong như pha lê. Đấng Thượng sư – Quan Thế Âm tan thành ánh sáng, hòa vào quý vị. Thân ngữ ý quý vị và thân ngữ ý nhiệm màu của Thượng sư – Quan Thế Âm là một.*

### **- Trì Chú**

*Vừa tụng Lục Tự Đại Minh Chú vừa quán tưởng như sau*

*Tôi hoạt hiện sắc tướng của Thượng sư – Quan Thế Âm. Hào quang lớn phóng ra từ thân tôi, trên mỗi đầu tia sáng có một đấng Thượng sư – Quan Thế Âm. Trên đầu của mỗi chúng sinh đều có một đức Thượng sư – Quan Thế về trụ. Từ nơi tim của Ngài, hào quang lớn phóng ra làm sạch mọi nhiễm tâm ác nghiệp của từng chúng sinh. Khi tất cả chúng sinh đều sạch hết, đức Thượng sư – Quan Thế Âm tan vào đỉnh đầu của từng chúng sinh. Mỗi chúng sinh trở thành một đấng Quan Thế Âm.*

*Nhiếp tâm vào pháp quán này, tụng Lục Tự Chú càng nhiều càng tốt*

**OM MANI PADME HUM – ÔM MA NI PÊ MÊ HUM**

## - Hồi Hương

*Bây giờ hồi hướng công đức*

*Bao nhiêu khổ đau / cùng nhân tạo khổ / chúng sinh phải chịu /  
nguyện ngay tức thì / trở quả nơi con. / Con được bao nhiêu /  
an lạc công đức / nguyện tặng tất cả / về cho chúng sinh*

*Xin bồ đề tâm / vô vàn trân quý  
nơi nào chưa có, / nguyện sẽ nảy sinh  
nơi nào đã sinh, / nguyện không thoái chuyển  
mà luôn tăng trưởng / không bao giờ ngừng.*

*Nguyện không thoái chí / dù chỉ phút giây / tu hạnh bồ tát / vì  
khắp chúng sinh; / lìa mọi việc làm / vì tâm vị kỷ, / làm mọi thiện  
hạnh / của Phật Thích Ca.*

*Nhờ công đức này / nguyện sớm thành tựu / địa vị Đại Bi. /  
Không chừa một ai / độ thoát tất cả / từ mẫu đa sinh / vô vàn  
tôn kính, / vào quả giác ngộ.*

*Quan trọng là phải luôn hồi hướng như vậy để luôn tạo công  
đức, và để đời này kiếp sau đều luôn gặp được bậc thiện tri hức  
Đại thừa.*



## Xuất Xứ nguyên bản

*Pháp luyện tâm này được dịch từ tiếng Tây tạng, kèm với pháp tịnh hóa bằng cam-lồ-ánh-sáng, cùng lời hướng dẫn của Thubten Zopa, một khất sĩ sống không thuận chánh pháp, bị ác ma ngã-ái đầu độc, bị ngã-mạn ám chướng, kiêu ngạo vì thấy mình là Phật tử Đại thừa. Tôi dịch giải bài này chủ yếu là để tự thuần phục tâm mình. Nhưng cũng có ý nghĩ nhiều khi lại giúp ích được cho người tìm đạo thông minh đời nay.*

*Có nhiều người như vậy, đời sống đầy cả vấn đề nan giải, tâm trí cực kỳ hỗn loạn, phải chịu hết khổ đau này đến khổ đau khác. Họ chỉ muốn sống an vui, nhưng lại tự ném mình vào vực thẳm rơi vào cơn hấp hối triền miên của ba cõi ác đạo.*

*Thiết nghĩ, người như vậy nếu chí ít gặp được pháp tu ngắn gọn này, giải thích phương pháp luyện tâm cực kỳ thâm sâu – làm sao biến khổ khổ đau không cầu thành hạnh phúc, thành đường tu giác ngộ, thì thật là một điều lành. Vì vậy tôi ghi lại thành tập sách nhỏ, thuận theo lời dạy của nhiều bậc đại hành giả mà thêm vào hai phần quán tưởng và chuẩn bị. Pháp tu phát tâm bồ đề này vô cùng quý giá, dù mang ngọc như ý chất đầy vô lượng thế giới cũng không thể sánh bằng.*

*Nương vào công đức này, nguyện mọi tật bệnh, nạn đói, chiến tranh, cùng tất cả mọi suy đồi của chúng sinh, đều tức thì biến mất. Nguyện Tâm bồ đề đâm chồi, lớn nhanh trên cánh đồng tâm thức của chúng sinh, mau chóng trở hoa kết trái thành Tâm Giác ngộ của đấng Đại Bi.*

**Xuất xứ ấn bản (tiếng Anh):** Lama Thubten Zopa Rinpoche đọc cho Nicholas Ribush chép lại. Sau đó Lama Zopa Rinpoche bổ túc thêm vào nguyên bản tại Tu Viện Kopan ở Nepal. Ven. Jampa Chokyi xuất bản lần đầu năm 1980. Sau đó được nhuận văn và tái bản nhiều lần.

Ven. Constance Miller nhuận văn nhẹ và chuẩn bị cho ấn bản của ban Giáo Dục FPMT 12/1997. Ấn bản hiện tại được cập nhật tháng 03/2001.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ 2005, cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, nhuận văn theo ấn bản điện tử của Lama Yeshe Wisdom Archives – <http://www.lamayeshe.com/article/everflowing-nectar-bodhicitta> ]



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



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



**hongnhu-archives**  
[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)