

Đức Đạt-Lai Lạt-ma
thuyết giảng

Chánh Văn

Tám Bài Kệ Chuyển Tâm (Lojong)
Bồ Đề Tâm Luận (Jangchup Semdrel)
Chân Diệu Âm Ca của các bậc Hiền Thánh



June 8-10, 2007
Melbourne - Australia

Mục Lục

<i>Tám Thi Kệ Chuyển Tâm</i> <i>(Eight Verses of Mind Transformation)</i>	2
<i>Bồ Đề Tâm Luận</i> <i>(Boddhicittavivarana)</i>	4
<i>Chân Diệu Âm Ca của các bậc Hiền Thánh</i> <i>(A True Melodious Song of the Sage)</i>	21
<i>Tụng Niệm Phổ Thông</i> <i>(Teachings Prayers)</i>	30

Hạ tải tập sách này tại
Tủ Sách Phật Giáo Tây Tạng
<http://batnha.org>

Hình bìa: Đức Văn Thù Sư Lợi, họa sĩ Kelsang Wangmo



Tám Thi Kệ Chuyển Tâm

Tác giả:

Thánh giả Langri Tangpa Dorje Senghe



1. Với quyết tâm thành tựu / lợi lạc lớn lao nhất / nhờ tất cả chúng sinh, / tôi nguyện luôn giữ gìn / chúng sinh trong đáy tim, / vì chúng sinh quý hơn / cả bảo châu như ý.
2. Khi gặp gỡ tiếp xúc / với bất kỳ một ai, / nguyện tôi luôn thấy mình / là kẻ thấp kém nhất; / từ đáy lòng chân thật / luôn tôn kính mọi người / như kính bậc tối cao.
3. Nguyện trong từng hành động / tôi luôn tự xét mình. / Phiền não vừa dấy lên, / đe dọa mình và người, / nguyện tức thì nhận diện, / và tức thì dẹp tan.



4. Khi gặp người hiểm ác / vì khổ não bức bách / và ác nghiệp tác động, / nguyện tôi quý người ấy / như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.
5. Khi gặp người vì lòng / ganh ghen và đố kỵ / miệt thị phỉ báng tôi, / nguyện tôi nhận phần thua, / nhường đi mọi phần thắng.
6. Khi gặp người mà tôi / giúp đỡ, đặt kỳ vọng, / lại vong ân bội nghĩa / gây tổn hại cho tôi, / nguyện tôi xem người ấy / là một đấng tôn sư.
7. Tóm lại tôi xin nguyện / trực tiếp và gián tiếp / trao tặng mọi lợi lạc / cho tất cả chúng sinh, / đều là mẹ của tôi / từ vô lượng kiếp trước. / Nguyện âm thầm gánh chịu / mọi ác nghiệp khổ não / thay thế cho chúng sinh.
8. Nguyện những điều nói trên / không bị vướng ô nhiễm / bởi tám ngọn gió chướng. / Nguyện tôi thấy mọi sự / hiện ra trong cõi đời / đều chỉ như huyễn mộng, / cho tâm thôi chấp bám, / thoát ràng buộc luân hồi.



BỒ ĐỀ TÂM LUẬN

Sk. Bodhicittavivarana, Tib. Jangchup Semdrel

Tác giả: Thánh Giả Long Thọ



Kính lễ tán dương đức Kim Cang Tát Đỏa

Chư Phật nói rằng:

- Không có tự tánh ;
- Lìa bỏ phân biệt
- Đối tượng, chủ thể,
- Như là các uẩn,
- Hay là giới, xứ ;
- Vạn pháp bình đẳng
- Vô ngã như nhau,
- Tâm vốn vô sinh ;
- Chân tánh của tâm
- Chính là tánh không.

Cũng như chư Phật cùng chư bồ tát đã từng phát tâm vô thượng bồ đề, nay tôi cũng làm đúng theo như vậy, kể từ bây giờ cho đến khi vào trái tim giác ngộ, tôi nguyện phát tâm vô thượng bồ đề, để có khả năng cứu vớt những ai chưa được cứu vớt, cõi thoát những ai chưa được cõi thoát, cứu độ những ai chưa được cứu độ, và cho những ai còn chưa triệt để siêu thoát khổ đau, tôi sẽ giúp cho siêu thoát được cả. Chư vị bồ tát hành trì mật pháp sau khi phát tâm bồ đề tương đối nhờ vào nguyện lực, tiếp theo phải nhờ năng lực thiền định mà thành tựu tâm bồ đề cứu cánh. Vậy, nay tôi xin hiển lộ chân tánh của tâm bồ đề.



1. Trước đấng cát tường
Phật Kim Cang Trì,
Ngài là hiện thân
Của tâm bồ đề,
Đệ tử đành lễ
Và xin thuyết về
Thiền định Bồ Đề,
Là tâm khiến cho
Luân hồi đoạn diệt

2. Chư Phật minh xác
Tâm bồ đề này
Vốn không từng bị
Khái niệm che mờ,
Như niệm chấp ngã
Chấp uẩn hay là
Chấp các thứ khác ;
Tâm bồ đề vốn
Chỉ là tánh không

3. Phải vận dụng tâm
Thấm nhuần từ bi,
Để mà tinh tấn
Phát tâm bồ đề.
Tất cả chư Phật
Đại từ đại bi
Đều luôn miên mật
Phát tâm như vậy.

4. Ngã do các phái
Cực đoan đề xướng
Nếu dùng luận lý

Quán sát tận tường
Sẽ không thể thấy
Ngã thật ra trú
Ở nơi chốn nào
Bên trong các uẩn
[của thân và tâm]

5. Các uẩn tuy có
Nhưng không thường còn;
Nên không thể mang
Tính chất của ngã.
Thường và vô thường,
Không thể nào có
Cái này làm chỗ
Chứa đựng cái kia.

6. Nếu cái gọi là
"Ngã" vốn không có,
Thì cái gọi là
"Tác nhân" làm sao
Có thể thường còn?
Phải có các pháp
Rồi mới có thể
Quán xét truy tìm
Thuộc tính của nó
Trong cõi thế gian

7. Điều gì thường còn
Thì không thể nào
Tạo nên tác dụng
Dù tạo từ từ
Hay ngay tức thì;



Vậy dù bên ngoài
Hay là bên trong
Đều không thể có
Thực thể thường còn.

8. Nếu như cái ngã
Vốn là vạn năng
Làm sao có thể
Tùy thuộc thứ khác?
Lẽ ra phải tạo
[Tất cả các pháp]
Trong cùng một lúc.
Đã là tùy thuộc
Vào điều gì khác
Thì không thể nào
Thường còn, vạn năng.

9. Nếu như cái ngã
Là một thực thể
[Tạo nên tác dụng]
Thì không thường còn,
Vì các thực thể
Đều luôn chuyển biến
Trong từng sát na;
Còn đối với các
Thực thể vô thường,
[Gọi là] tác nhân,
[Tôi] không phủ nhận.

10. Toàn cõi thế gian
Vốn dĩ không có
Cái ngã, vân vân,

Thế nhưng lại bị
Triệt để khống chế
Bởi những khái niệm
Về uẩn, giới, xứ,
Chủ thể, đối tượng.

11. Vì làm lợi ích
Cho khắp chúng sinh,
Nên [Phật tùy duyên]
Dạy chúng đệ tử:
Năm uẩn là sắc,
Thọ, tưởng, hành, thức.

12. Đấng Lương Túc Tôn
Thường dạy thêm rằng:
"Sắc như bọt nổi,
Thọ như bóng nước,
Tưởng như ảo ảnh,

13. Hành như thân chuối,
Thức như ảo thuật."
Đó chính là lời
Phật dạy bồ tát.

14. Phật nói như sau:
Tất cả những gì
Hợp từ tứ đại
Đều là sắc uẩn;
Các uẩn còn lại
Đều được xác định
Là phi vật thể.



15. Trong đó, nhãn căn
Và sắc, vân vân...
Được gọi là giới;
Và cũng được gọi
Là mười hai xứ
Hay là chủ thể,
Cùng với đối tượng.

16. Cực vi sắc trần
Là điều không có
Nhãn căn cũng không;
Và nhãn căn làm
Chủ thể nhận thức
Cũng không hề có;
Cho nên cái tạo
Và cái được tạo
Hoàn toàn chẳng hợp
Với sự tạo sinh

17. Vì trần không thể
Tạo sinh nhận thức
Vì lẽ vi trần
Nằm ngoài phạm vi
Của các giác quan
[Hoặc giả] nói rằng
Vi trần tập hợp
Mà sinh ra thức?
Thế nhưng tập hợp
Của các vi trần
Cũng không thể có.

18. Cho dù phân xẻ
Chỉ đến cực vi
Thì cũng vẫn còn
Thành phần phương hướng;
Đã là một vật
Gồm nhiều thành phần,
Làm sao có thể
Gọi bất khả phân?

19. Trước một đối cảnh,
Có thể phát sinh
Nhiều loại nhận thức
Người này thấy đẹp
Nhưng với người kia
Có khi lại khác.

20. Đối với cùng một
Thân người phụ nữ,
Có khi phát sinh
Ba loại nhận thức :
Nhà tu khổ hạnh
Sẽ thấy thân ma ;
Đàn ông nhìn ra
Đối tượng thèm muốn ;
Chó [hoang] lại thấy
Là miếng mồi ngon.

21. [Nếu như nói rằng]
"Khả năng tác động
Nằm ở đối cảnh"



Chẳng phải cũng là
Giống như trong mơ
Thấy mình bị hại?
Nếu xét khả năng
Tác động của cảnh,
Giữa cảnh trong mơ
Và cảnh khi tỉnh
Khả năng tác động
Chẳng khác gì nhau.

22. Tâm hiện tất cả
Chủ thể, đối tượng;
Tách lìa tâm ra
Hoàn toàn không có
Đối cảnh nào khác.

23. Vì vậy không có
Đối cảnh thực sự;
Chỉ do nhận thức
Trong tâm mỗi người
Hiện thành đối cảnh.

24. Tựa người mê muội
Thấy toàn huyễn cảnh
Thành quách đền đài
Quý Càn Thất Bà;
Do đó họ thấy
Sắc uẩn hiện ra
Cùng các uẩn khác.

25. Vì để phá tan
Mê lầm chấp ngã
Nên [Đức Phật] dạy
Về uẩn, giới, xứ...
Những kẻ thiện duyên
Trú ở Duy thức
Về sau ngay cả
[Pháp này] cũng bỏ

26. Duy thức nói rằng
Vạn pháp đều do
Tâm tạo mà thành.
Vậy thì tánh chất
Của tâm là gì?
Tôi sẽ minh giải
Điểm này ở đây.

27. Đức Mâu ni dạy
"Nhất thiết duy tâm",
Đó là để giúp
Cho kẻ ấu trĩ
Vất bỏ sợ hãi;
Sự thật đúng ra
Không phải như vậy.

28. Tự tánh giả lập,
Tự tánh tùy thuộc
Tự tánh viên thành*
Ba tánh chỉ có



Một tánh chân thật
Đó là tánh không;
Hành trạng ba tánh
Được dựng lên từ
Ngay ở nơi tâm

29. Đối với những người
Vui trong Đại thừa
Đức Phật nói lời
Ngắn gọn như sau:
Rằng vô ngã vốn
Tuyệt đối bình đẳng
Và rằng tâm vốn
Bản lai vô sinh.

30. Du Già Tông nói
Chính nhờ điều phục
Và nhờ chuyển hóa
Toàn bộ tâm thức
Mà tâm trở nên
Hoàn toàn thanh tịnh
Và cũng trở thành
Đối tượng nhận thức
Của tâm tự biết

31. Quá khứ không còn,
Tương lai chưa tới,
Hiện tại thì lại
Luân chuyển không ngừng,
Vậy đâu thể có
[Tâm trong] hiện tại?

32. Thật tướng của tâm
Thì không thể thấy;
Những gì thấy được
Đều không phải là
Thật tướng của tâm;
Tâm thức vô ngã
Và cũng không có
Nền tảng nào khác

33. Ví như thỏi sắt
Gần đá nam châm
Lập tức qui về;
Tuy không có tâm
Nhưng lại giống như
Là vật có tâm.

34. Tương tự như vậy
Tạng thức không thật
Mà thấy giống như
Là điều có thật;
Cứ vậy, tới lui
Lưu giữ tất cả
[Ba cõi] luân hồi.

35. Cũng như thân cây
Bập bênh trên biển
Dù chẳng có tâm;
Tạng thức cũng vậy
Tùy thuộc nơi thân
Mà có chuyển động.

*Biến kế chấp tánh, Y tha khởi tánh, Viên thành thật tánh



36. Như vậy, nếu nói
Rằng không có thân
Thì không có thức,
Vậy phải giải thích
Xem "tâm tự biết"
Thật ra là gì?

37. Gọi "tâm tự biết"
Thì như vậy là
Mặc nhiên khẳng định
Thức này thực hữu;
Thế nhưng khi nói
"Nó là như vậy"
Thì lại khẳng định
Thức này vô năng.

38. Tự mình xác quyết,
Và để giúp cho
Người khác xác quyết
Bạc trí luôn dùng
Luận lý tuyệt hảo
Không vương sai lầm

39. Thức là chủ thể
Nhận biết đối tượng;
Nếu không đối tượng
Chủ thể cũng không;
Vậy sao các ông
Không thấy ra rằng
Chủ thể, đối tượng,
Tất cả không từng
Thật sự hiện hữu?

40. Tâm là giả danh;
Ngoài cái tên ra
Không là gì cả;
Cho nên phải thấy
Thức là giả danh
Và cả danh này
Cũng không tự tánh

41. Dù trong hay ngoài,
Hay ở chính giữa,
Chư Phật chẳng từng
Tìm thấy được tâm;
Vậy tánh của tâm
Là tánh như huyễn

42. Phân biệt sắc, dạng,
Đối tượng, chủ thể,
Nam, nữ, trung tính
Tâm chẳng hề có
Tướng dạng nhất định.

43. Tóm lại chư Phật
Chẳng từng thấy qua
Và cũng sẽ không
Bao giờ nhìn thấy
[Cái tâm như vậy];
Tâm không tự tánh
Làm sao chư Phật
Lại có thể thấy
Là có tự tánh?

44. "Thực thể" thật ra
Chỉ là khái niệm;
Vắng bật khái niệm
Đó là tánh không;
Nếu như niệm khởi
Tánh không đâu còn?

45. Cái tâm phân biệt
Chủ thể, đối tượng,
Là điều Như lai
Chẳng từng nhìn thấy;
Nơi nào còn có
Chủ thể đối tượng
Thì chẳng thể có
Giác ngộ bồ đề.

46. Vô tánh, vô sinh;
Và không thực hữu;
Ngoài tầm nghĩ bàn;
Hư không, bồ đề,
Cùng với giác ngộ,
Tất cả vượt ngoài
Phạm trù đối đãi.

47. Các bậc an trụ
Trong tâm giác ngộ
Như chư Thế tôn,
Cùng chư Đại sĩ,
Chư Đại từ bi,
Đều biết tánh không
Tựa như hư không



48. Vậy phải miên mật
Thiền quán tánh Không:
Nền tảng các pháp,
An tịnh, như huyễn,
Và vô sở trụ,
Đoạn diệt luân hồi.

49. Chấp không như là
"Vô sinh", "Tánh không",
Hoặc như "vô ngã",
Thiền quán những loại
Tánh không như vậy
Đó chẳng phải là
Thiền quán [chân thật].

50. Khái niệm thiện ác
Mang tánh sinh diệt
[sát na vô thường]
Phật nói là không;
Ngoài ra chẳng có
Tánh không nào khác.

51. Tâm vô sở trụ,
Trú xứ của tâm
Có những đặc tính
Tựa như hư không;
[Vậy] thiền tánh Không
Có thể nói đó
Là thiền hư không.



52. Tánh không chính là
Tiếng gầm sư tử
Làm cho kinh sợ
Mọi giáo thuyết khác;
Luận sư dị tông
Dù trú nơi đâu,
Tánh không cũng vẫn
Đợi ngay nơi ấy.

53. Đã nói tâm thức
Vốn luôn sinh diệt,
Thì đâu thể nào
Nói thức thường còn;
Nếu tâm vô thường
Làm sao có thể
Nghịch với tánh không?

54. Tóm lại chư Phật
Nói tâm vô thường,
Sao các ông lại
Chẳng thể chấp nhận
Tâm cũng là không ?

55. Tâm tự bản lai
Vốn không tự tánh ;
Nói vậy không phải
Tâm có tự tánh
Rồi tự dung lại
Mất đi tự tánh.

56. Thấy được như vậy,
Là lìa bỏ hết
Ngã chấp trong tâm;
Đi quá ra ngoài
Bản tánh sự vật
Thì chẳng phải là
Chân tánh vạn pháp

57. Cũng như vị ngọt
Là tánh của đường
Hay như sức nóng,
Là tánh của lửa
Tương tự như vậy,
Chúng tôi nói rằng
Tánh của vạn pháp
Chính là tánh không

58. Nói tánh không là
Tánh [của vạn pháp]
Như vậy chẳng phải
Đề xướng đoạn kiến
Đồng thời cũng không
Đề xướng thường kiến

59. Khởi từ vô minh
Cho đến lão tử,
Tất cả quá trình
Phát sinh ra từ
Mười hai nhân duyên
Chúng tôi nói rằng
Như mộng, như huyễn

60. Bánh xe nhân duyên
Gồm mười hai nhánh
Lăn trên đường đời
Luân hồi sinh tử,
Ngoài ra chẳng thể
Có chúng sinh nào
Tạo nghiệp, thọ quả.

61. Ví như khuôn mặt
Tùy thuộc vào gương
Mà ảnh hiện ra,
Đó chẳng phải là
Mặt đi vào gương;
Thế nhưng không gương
Thì cũng không ảnh

62. Tương tự như vậy
Ngũ uẩn giả hợp
Thành kiếp sống mới;
Nhưng mà bậc trí
Luôn thấy rõ rằng
Chẳng phải có người
Vừa mới tái sinh
Cũng chẳng có ai
Chuyển sang kiếp mới

63. Nói tóm gọn lại:
Từ những sự vật
Vốn chỉ là không,
Mà phát sinh ra
Những sự vật khác
Cũng toàn là không;



Người tạo nghiệp cùng
Với nghiệp đã tạo,
Quả tạo, cùng với
Chính người chịu quả,
Đức Phật dạy rằng
Tất cả đều thuộc
Phạm trù qui ước [[Tục đế]]

64. Như tiếng trống lớn,
Hay như chồi non
Đều do nhân duyên
Phối hợp mà thành.
Do đó mà nói
Cảnh giới duyên sinh
Đều như mộng ảo.

65. Rằng vạn pháp đều
Do nhân duyên sinh,
Không hề mâu thuẫn
[Với không tự tánh],
Vì chính nhân này
Rỗng lặng không nhân,
Cho nên phải hiểu
Vạn pháp vô sinh

66. Vô sinh của pháp
Đức Phật dạy rằng
Đó là tánh không;
Tóm lại, năm uẩn
Gọi là "vạn pháp"



67. Khi mà Chân đế
Được thuyết như vậy
Thì chẳng hề làm
Chướng ngại Tục đế;
Lìa Tục đế ra
Chân đế chẳng còn.

68. [[Phật]] dạy Tục đế
Chính là tánh không;
Tánh không, tự nó,
Chính là tục đế;
Cái này không thể
Tách lìa cái kia
Cũng như vô thường
Chẳng lìa sinh khởi.

69. Tục đế khởi sinh
Từ nghiệp, phiền não;
Nghiệp thì lại từ
Tâm mà sinh ra;
Còn tâm là do
Tập khí tích tụ;
Tách lìa tập khí
An lạc hiện tiền.

70. Tâm hỉ thì tịnh;
Tâm tịnh thì định;
Không loạn động vì
Thấy đúng như thật;
Thấy đúng như thật
Là đạt giải thoát.

71. Tâm này gọi là
"Chân Như", "Pháp giới",
"Vô tướng", "Chân đế",
"Vô thượng bồ đề",
Và là 'tánh không'.

72. Không hiểu tánh không,
Thì không thể nào
Đủ sức lĩnh hội
Đường tu giải thoát;
Nên kẻ vô minh
Cứ phải trầm luân
Sáu cõi luân hồi

73. Nếu bậc hành giả
Quán không như vậy
Chắc chắn tâm sẽ
Thiệt tha mong muốn
Lợi ích chúng sinh.

74. Đối với chúng sinh
Trong đời quá khứ
Đã từng cho tôi
Rất nhiều ơn nặng,
Như là cha, mẹ,
Bằng hữu, thân nhân...
Tôi nguyện đền trả
Trọn vẹn ơn này

75. Vậy mà chúng sinh
Lại bị thiêu đốt

Bởi lửa phiền não
Tù ngục luân hồi;
Trong thời quá khứ
Tôi khiến cho họ
Chịu nhiều khổ não;
Nay tôi xin nguyện
Làm điều lợi ích
Mang đến cho họ
Tất cả an vui.

76. Quả lành, quả dữ;
Thọ sinh thiện đạo,
Hoặc sinh ác đạo
Tất cả đều do
Làm lợi cho người
Hay là tác hại.

77-78. Nương vào chúng sinh
Chắc chắn rồi sẽ
Đạt quả vô thượng;
Chẳng đáng ngạc nhiên
Khi thấy bất cứ
Quả an lạc nào
Trong cõi trời, người,
Như là các đấng
Phạm thiên, Đế Thích
Hắc Thiên cùng với
Thần linh bảo hộ
Trong khắp ba cõi,
Đều có là nhờ
Lợi ích chúng sinh.



79. Còn như địa ngục,
Ngạ quỷ, súc sinh,
Bao nhiêu khổ não
Chúng sinh phải chịu,
Đều có là vì
Nhiều hại người khác.

80. Chịu đói, chịu khát,
Xâu xé lẫn nhau,
Hấp hối quần bách,
Chẳng thể quay đầu,
Không có kết thúc;
Tất cả đều là
Quả báo phải chịu
Vì hại chúng sinh.

81. [Bên này thì có],
Quả Phật, bồ đề,
Thọ sinh thiện đạo;
[Còn bên kia là]
Thọ sinh cõi dữ;
Cho nên phải biết
[Nghiệp] quả có hai.

82. Vậy có được gì
Hãy mang ra hết
Phụng sự chúng sinh;
Giữ gìn chúng sinh
Như giữ thân mạng;
Còn tâm dửng dưng
Hãy nên vất bỏ
Như vất thuốc độc.



83. Chư vị thanh văn
Đạt quả vị nhỏ
Chẳng phải cũng vì
Các vị không có
Tình thương rộng lớn
Đối với chúng sinh?
Chư Phật không hề
Lìa bỏ chúng sinh
Do đó đạt được
Vô thượng bồ đề.

84. Vậy, khi đã thấy
Việc làm thiện, ác,
Đẫn đến nghiệp quả
Lành dữ ra sao,
Làm sao có thể,
Dù chỉ phút giây,
Giữ tâm vị kỷ
Thủ lợi riêng mình.

85. Bồ đề nảy mầm
Nhờ bám sâu rễ
Nơi tâm đại bi,
Từ đó trở ra
Quả [chân] giác ngộ,
Là quả duy nhất
Của tâm vị tha,
Đây là điều mà
Những người con Phật
Vẫn luôn thuần dưỡng.

86. Ai nhờ tu tập
Mà đạt được Tâm
Bồ đề kiên cố,
Đối trước nỗi khổ
Của khắp chúng sinh
Xiết bao kinh hãi,
Hỉ lạc trong định
Liên từ bỏ hết,
Muôn trùng sâu thẳm,
Địa ngục vô gian
Liên sinh ngay vào

87. Tuyệt diệu biết bao
Đáng phục biết bao
Thật là con đường
Nhiệm màu tuyệt hảo
Cho dù cho hết
Của cải thân mạng
Cũng chẳng có gì
Đáng để ngạc nhiên

88. [[Thế nhưng]] hiểu được
Vạn pháp đều không
Mà vẫn có thể
Sống thuận nhân quả
Như vậy mới là
Kỳ diệu hơn cả
Những điều kỳ diệu!
Nhiệm màu hơn cả
Những sự nhiệm màu!

89. Những ai vì muốn
Cứu vớt chúng sinh
Mà nguyện sinh vào
Bùn lầy thế tục,
Thì không thể nào
Nhiễm uest vì bùn;
Tựa như cánh sen
Mọc từ ao nước

90. Dù chư bồ tát
Như ngài Phổ Hiền
Dùng lửa trí tuệ
Của tánh không này
Thieu rụi tất cả
Củ gỗ phiền não;
Nhưng tâm cũng vẫn
Thuần diệu từ bi

91. Chư vị nương dưới
Sức mạnh từ bi
Thị hiện nhập thế,
Sinh ra, hưởng lạc,
Từ bỏ gai vàng,
Hành trì khổ hạnh,
Đạt đại giác ngộ,
Hàng phục quần ma.

92. Thị hiện chuyển đẩy
Bánh xe chánh pháp,
Thị hiện lên tận
Cõi trời chư Thiên
Và rời thị hiện

Nhập cõi niết bàn.

93. Thị hiện Phạm Thiên,
Đế Thích, Vi Nữ,
Hắc Thiên oai thần,
Dùng bao sắc thân
Thị hiện phong phú
Điều vũ từ bi
Vô vàn thiện hạnh
Mang đến an lành
Cho khắp chúng sinh.

94. Vì để cho người
Trên đường sinh tử
Thối chí nản lòng
Được thời ngồi nghỉ
Cho nên Phật thuyết
Về hai trí tuệ
Đẫn đến Đại thừa;
Đây chẳng phải là
Trí tuệ rốt ráo.

95. Phật chưa thúc gọi
Thì chư đệ tử
Mải mê an trụ
Ở trong huệ thân
Đắm chìm cõi định

96. Khi Phật thúc gọi,
Các vị xuất thiền,
Hóa hiện nhiều thân,
Thiết tha cứu giúp





Khắp cả chúng sinh;
Tư lương phước tuệ
Tích tụ đủ rồi
Khi ấy các vị
Viên thành Phật quả

97. Vì rằng tập khí
Có hai [chướng ngại]
Nên tập khí ấy
Gọi là chủng tử;
Bao giờ hạt giống
Gặp gỡ nhân duyên,
Khi ấy nảy mầm
Chồi cây sinh tử.

98. Vì lẽ Thế tôn
Dựa theo nhiều loại
Căn cơ chúng sinh
Mà thuyết Phật Pháp,
Cho nên cũng có
Nhiều loại pháp môn

99. Chia thành giáo pháp
Phương Tiện Quảng Đại,
Hoặc là giáo pháp
Trí Tuệ Thâm Sâu,
Cũng có khi là
Đầy đủ cả hai;
Tuy rằng có nhiều
Pháp môn như vậy
Nhưng mọi pháp môn
Vẫn đều bình đẳng

Trong tự tính không
Và đều bất nhị.

100. Mọi chú tổng trì,
Mọi địa [bồ tát],
Cùng ba la mật
Của chư Phật đà,
Chư Toàn Giác nói
Đều là biểu hiện
Của bồ đề tâm.

101. Chư vị luôn luôn
Dùng thân miệng ý
Mà tạo lợi ích
Cho khắp chúng sinh
Nên khi xiển dương
Luận lý tánh không
Chẳng ai có thể
Nói rằng các vị
Vướng vào đoạn kiến

102. Chư tôn thánh giả
Chẳng trú luân hồi,
Chẳng trú niết bàn,
Cho nên chư Phật
Dạy đây chính là
Niết bàn vô trú

103. Từ bi chỉ mang
Một vị duy nhất
Vị của công đức;
Còn tánh không thì

Mang vị thắng diệu;
Nhưng ai uống được
[nước cam lồ này]
Để mà thành tựu
Tự lợi lợi tha.
Thì đây đúng là
Người con chân chính
Của đấng Thế tôn

104. Trước chư vị này
Các ông hãy mang
Hết thủy thân tâm
Ra mà đánh lễ,
Vì chư vị ấy
Trong toàn ba cõi
Luôn luôn xứng đáng
Nhận sự tôn vinh;
Là người dẫn đường
Cho khắp thế gian,
Là bậc kế thừa
Của khắp chư Phật.

105. Tâm bồ đề này
Chính là tột đỉnh
Của pháp Đại thừa;
Vậy các ông hãy
Kiên trì nhập định
Phát bồ đề tâm.

106. Để đạt tất cả
Tự lợi, lợi tha,
Ngoài tâm bồ đề



Kiểm khắp cõi thế
Cũng không tìm ra
Phương pháp nào khác;
Dù là chư Phật
Cho đến ngày nay
Cũng không thấy ra
Có cách nào khác.

107. Công đức phát tâm
Vô thượng bồ đề
Lượng công đức ấy
Nếu như có thân,
Không gian vô tận
Vẫn không chứa hết

108. Người nào nhập định
Thiền tâm bồ đề,
Dù chỉ chốc lát,
Khối công đức ấy
Ngay đến chư Phật
Cũng không đo nổi

109. Tâm này quý giá
Không vướng phiền não;
Là viên ngọc báu
Tuyệt vời, duy nhất;
Dù ma phiền não
Vẫn không thể nào
Làm cho hư hại
Cũng không thể nào
Đánh cắp mất đi.



110. Đại nguyện chư phật
Cùng chư bồ tát
Không thể hư mòn;
Tương tự như vậy
Những ai thấm nhuần
Trong bồ đề tâm
Nên giữ tâm này
Cho thật kiên cố.

111. Thật là kỳ diệu,
Các ông hãy nên
Ra công cố gắng
Như nói ở trên;
Rồi các ông sẽ
Tự mình làm nên
Hạnh nguyện Phổ hiền.



Đến đây chấm dứt Bồ Đề Tâm Luận của đại đạo sư thánh giả Long Thọ. Bài pháp này do Sư Trưởng Ấn độ Gunakara và dịch giả Rapsi Shenyen chuyển [tặng] ngữ và hiệu đính, sau đó được Sư Trưởng Ấn độ Kanakavarma và dịch giả Tây tạng Patsap Nyima Drak duyệt lại.

Geshe Thubten Jinpa dịch từ Tặng ngữ sang Anh ngữ
Thubten Munsel Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ.
Trần Cường Việt, Mai Tuyết Ánh, Nguyễn Châu và Thanh Liên hiệu đính.

English translation © 2006 Geshe Thupten Jinpa

Vietnamese translation © 2007 Hong Nhu

112. Tâm bồ đề này
Chư Phật vẫn hằng
Tán dương hoan hỉ,
Nay tôi cũng xin
Xưng tán bồ đề;
Việc làm như vậy
Được bao công đức,
Nguyện nương vào đó
Mà khắp chúng sinh
Trầm luân biển cả
Sinh tử sóng cồn
Vào được con đường
Chư Lương Túc Tôn
Đã từng đi qua.



*Nguyện Phật Pháp Không Bộ Phái
Được Hoàng Dương Hưng Thịnh*

Chân Diệu Âm Ca của các bậc Hiền Thánh

Tác giả: đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14



*Bậc toàn giác Thích Ca Mâu Ni, mà chân tánh là Tứ Thân Phật,
Đức A Di Đà, đức Vô Lượng Thọ, Thánh giả Quan Thế Âm tối thắng,
Đức Văn Thù, đức Kim Cang Thủ,
đức Quan Âm Tara cau mày phần nộ,
Đức Thế tôn và những đứa con của đấng Phật đà.*

*Ku zhi dag nyi kun kyen nyi may nyen
Tse o' pag me phag chog chän re zig
Jam yang sang dag drol ma dro nyer chen
Gyäl dang gyal say sem pai tsog nam dang*



Bảy vị Kế Thừa Vĩ Đại, Sáu Bảo Trang, Hai Tôn Giả,
 Tám mươi Đại Thành Tựu Giả, mười sáu Trưởng Lão,
 Chư vị chỉ mang một niệm tưởng duy nhất là làm lợi lạc cho
 giáo pháp và chúng sinh,
 Các đấng Siêu việt cùng chư vị Bồ tát,
 xin hãy lắng nghe lời nguyện của chúng con.

Te rab che dun gyan truk chog nyi po
 Drub chen gya chu ne ten chu truk sog
 Tăn dang dro la chig tu phen zhe pa
 Kye chog sem pai ma lu gong su sol

Đức Mâu ni siêu phàm, trải qua vô lượng kiếp,
 Nhờ tích tập tư lương phước tuệ,
 Đã vượt đến bờ Bi Trí Lực;
 Xin nương vào năng lực của sự thật này,
 nguyện trọn vẹn giáo pháp của đấng Thế tôn rực rỡ trường tồn.

Thub pa chog gyi drang me kal pa ru
 Sö nam ye she tsog nyi rab dzog te
 Khyen tse nu pa thar son den pai tui
 Yong dzog gyäl tăn yun ring bar gyur chig

Chư vị tiên phong mở cánh cửa Pháp cho ánh sáng chiếu rạng
 nơi Xứ Sở của những Rặng Núi Tuyết,
 Đức Thiện Hải Tịch Hộ, (Shantarakshita), đức Liên Hoa Sanh
 (Padmasambhava) và đức Trisong Detsen,
 Các bậc dịch giả, thánh giả, các đấng trì minh vương (Vidyadharas)
 cùng hai mươi lăm đại đệ tử;
 Xin nương vào năng lực đại nguyện khi xưa của các ngài, nguyện giáo
 pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết rực rỡ trường tồn.

Gang ri jong su tub ten nang wai go
 Tog mar je dze khen lob chö gyal sum



Lob pen rig dzin je bang tug kye tui
 Gang jong gyäl tăn yun ring bar gyur chig

Dòng giáo pháp quảng đại, tựa kho chứa ngọc châu,
 Chứa đựng cả kho tàng vĩ đại của hành trì thâm sâu,
 Được muôn tia sáng của Tâm Yếu quảng thâm
 soi chiếu rạng ngời;
 Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
 rực rỡ trường tồn.

Gya chen ka yi nor bü ding gang du
 Zab mö drub de chö kyi ter chen po
 Zab yang nying tig o' non rab tu tser
 Gang jong gyäl tăn yun ring bar gyur chig

Trong vùng tinh túy bao la
 của ánh sáng [chân như] bản lai thanh tịnh,
 Đỉnh cao tột vời của các thừa, bao trùm toàn bộ sinh tử niết bàn,
 Là phương tiện dẫn tới trụ xứ của đức Phổ Hiền;
 Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
 rực rỡ trường tồn.

Ka dag ö sel nying poi long chen por
 Khor de chö kun ub chup tek pai tse
 Kun zang do mai gyal sar dro pai thab
 Gang jong gyäl tăn yun ring bar gyur chig

Dòng truyền thừa Trí Tuệ Thâm Sâu và Phương Tiện Quảng Đại,
 Kho tàng của toàn bộ chánh pháp do đức A-ti-sa gìn giữ,
 Dòng giáo huấn truyền xuống qua thầy Dromtonpa,
 Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
 được rực rỡ trường tồn.



Sab mo ta dang gya chen cho pai gyu
Yong dzog dam pai dzö nga Atisha
Gyäl wai chung ne le ong dam pai sol
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Giáo pháp của đức Phật trong tam tạng kinh điển,
Khéo léo xếp đặt thành pháp tu kế hợp ba loại chúng sinh,
là chuỗi hạt vàng ròng của truyền thống Kadampa,
Gồm bốn đấng bốn tôn và ba loại giáo lý,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

De no sum kyi du pai gyäl wai ka
Dam pa kye bu sum du leg drig pa
Lha chä dun den ka dam ser gyi dreng
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Từ các bậc dịch giả vĩ đại như Marpa, Zhepa Dorje, và các vị khác,
Là kho tàng ngọc báu dòng Kagyu, cội rễ của bao nguồn cảm hứng,
Dòng truyền thừa vô song, truyền thống giáo lý tuyệt diệu,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Dra gyur mar pa zhe pai dorje sog
Chin lab jung ne kagyud nor bui dzö
Tsong med rim chon ka sol me chung wa
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Mọi pháp luân hồi và niết bàn đều là ảnh hiện của tâm bản nhiên,
Trực chứng tâm là chân tướng của Pháp thân, thoát mọi niệm khởi, đó
chính là Đại Thủ Ấn,
Tắm thấm mọi tướng hiện trong cõi luân hồi và niết bàn,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*



Khor de chö kun lhan kye sem kyi dang
Sem nyi dro dral chö kui ngo wor tog
Nang si khor de kun kyab chag gya che
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Chư học giả hộ trì Phật Pháp qua giảng giải, biện luận và soạn tác
các điểm trọng yếu của biết bao kinh văn hiển mật,
Nội minh và ngoại minh.
Dòng truyền thừa Khon Ton thiêng liêng
với [các] bậc Sakyapa vĩ đại từ bi,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Chi nang rig ne do ngag zhung gyä ne
Che tsö tsom pä tub ten kyong khe pa
Lha rig khon ton tse chen sak ya pa
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Tinh túy của pháp tu thâm sâu nhất của đạo và quả [lamdre],
Mang đủ bốn trạch pháp, dòng truyền thừa rỉ tai,
Truyền thống khai thị của các bậc hành giả du già đầy năng lực,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Sung ngag nyen gyü tsai ma zhi den gyi
Gyu lam dre bui nyam len che zab ne
Nyäl chor wang chug kye chö dam pai sol
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Giáo pháp của đấng Chiến Thắng Losang [Tông Khách Ba],
khéo léo hoằng dương Trí tuệ thâm sâu cùng Diệu Hữu trong sáng
Đường tu với hai giai đoạn, kim cương thừa thâm mật vĩ đại,
Chặt chẽ liên quan đến tri kiến Trung đạo thậm thâm,*



*Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Zab mo u mai da dang nyer dräl wai
Sang chen dor je theg pai rim nyi lam
Zab sel pel khe lo zang gyäl wai tän
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Truyền thống tu tập tối cao thanh tịnh, hành trì theo ý nghĩa
Của tam tạng kinh điển cùng bốn bộ mật tông,
Toàn bộ đường tu giác ngộ,*

*không làm lẫn thứ tự, không sai lạc tinh túy,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

De nö sum dang gyü de zhi yi dön
Yong dzog lam gyi ngo wo go rim nam
Ma nor nyam su len pai lug zang chog
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Sự kết hợp của hai truyền thống Budon và Jolug, thuyết thành
Kinh điển và chứng ngộ pháp Thời Luân [Kalachakra] nội, ngoại và
biệt pháp,*

*Là truyền thống luận giải duy nhất, khác biệt với mọi hiển kinh và mật
kinh khác,*

*Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Do gyu zhen dang she söl mi tsung pai
Chi nang zhen sum du kyi khor lo yi
Lung tog ka bab bu jo lug zung gi
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

Tóm lại, thập đại tổ sư tuyên hóa diễn giải,



*Các cỗ xe của các dòng hành trì nói chung,
của Shijé (thiền định) và những pháp khác,
Dồi dào những lời khai thị tinh túy, kết hợp hiển giáo và mật giáo,
Nguyện giáo pháp này của đấng Thế tôn nơi Xứ Tuyết
rực rỡ trường tồn.*

Dor na she pai ka chen nam chu dang
Drub gyü shing ta chi dang zhi che sog
Do ngag zung dräl men ngag du mae chug
Gang jong gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Nguyện những vị giữ gìn giáo pháp sống đời trường thọ,
hòa hợp an vui,*

*Nguyện Tăng đoàn qua ba Pháp Luân luôn hộ trì chánh pháp,
Nguyện bậc chánh tín đầy ngập cõi địa cầu,
Nguyện giáo pháp không bộ phái của đấng Thế tôn rực rỡ trường tồn*

Tän dzin zhab ten thuk thün ge dün nam
Tän par khor lo sum gyi kyong ba dang
Tän la de pai kye bu sa teng kyab
Ri me gyäl tän yun ring bar gyur chig

*Nguyện trên khắp các cõi thế giới không còn chiến tranh, nạn đói,
những hành vi tư tưởng hiểm ác -*

Ngay cả tên gọi cũng không còn,

Nguyện mọi chúng sinh đều đầy lòng từ ái,

điều tốt lành tăng trưởng nơi môi sinh và các loài chúng vật,

Nguyện cả một đại dương an vui hạnh phúc tỏa rộng khắp muôn phương

Nguyện con từ nay cũng, nhờ chuyên tâm tinh tấn,

Văn, tư, tu trọn vẹn đường tu

Về tuệ giác thâm sâu và tâm bồ đề quảng đại,

Mau chóng vượt qua bến bờ hạnh phúc nhất thời và vĩnh cửu,

Vì lợi ích của chúng sinh, nhiều như không gian vô tận,



Với tín và nguyện,
 Không chút biếng lười, chán nản, dính mắc vào điều ác
 Nguyện con luôn hoan hỷ tinh tấn
 Thực hành thiện hạnh của chư Phật cùng những người con
 của đấng Thế tôn

Jig ten kun tu mag trug mu ge dang
 Dug tsub sam jor ming yang mi trag shing
 Yi chen cham dân nō chu ge tsen phel
 De ga gya tso chog jun kyab gyur chig
 Dag kyang deng ne yong dzog ten pai lam
 Gya chen sem kye zab mo ta wa la
 Thō sam gom pai chig tu tsön pa yi
 Trel yun ten de'i sa la nyur reg shog
 Nam khai thar tug gyur pai sem chen chir
 Thub wang gyäl se yi ong chō pa la
 Zhum dang ngen zhen le lo me pa dang
 Yi che dun pai dro gä jug par shog

Nguyện thân này, tài sản này, công đức này
 Tất cả đều thành nhân tố tạo an lạc cho tất cả các mẹ của tôi;
 Nguyện mọi khổ đau cùng nhân tạo khổ
 Tất cả đều đổ về nơi tôi.

Dag gi lü dang long chō ge wa nam
 Ma nam de wai gyu ru gyur wa dang
 De dag kun gyi dug kun kang chi pa
 De kun dag la yong su min par shog



Nguyện tất cả những ai thấy, nghe, nhớ, và tin tưởng nơi tôi,
 Đều hưởng được niềm an lạc thắng diệu
 Cả những người chủi mắt, ngược đãi, miệt thị, phỉ báng tôi,
 Đều được đầy đủ thiện duyên bước vào đường tu giác ngộ
 Dag ni thong thō dren dang mö dhe pa
 Kun kyang de da'i pel la chō pa dang
 Mö dang deg tsog mi nyen drog che pa
 Tham chā chang chub lam gyi käl den shog

Không gian còn
 Chúng sinh còn
 Nguyện tôi còn ở lại
 Xua tan khổ nạn cõi thế gian.

Dor na ji si nam kha ne pa dang
 Dro wai dung ngel ne pa de si du
 Dag kyang ne te ngö dang gyü pa yi
 Phen de'i che po nyi du gyur war shog



Đức Tenzin Gyatso, Đạt-lai Lạt-ma đời thứ 14 soạn tác.
 Bản tiếng Anh mượn từ tập tụng niệm dành cho buổi thuyết pháp của đức Đạt-lai
 Lạt-ma tại Tushita Mediation Centre, Dharamsala, Ấn độ. Dịch giả khuyết danh.
 Thubten Munsel Hồng Như và Thanh Liên chuyển Việt ngữ. Trần Cường Việt hiệu
 đính.



Tụng Niệm Phổ Thông



Thất Chi Phổ Hiền

1. Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà
2. Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm hơn hết cả / trùng điệp khắp trời mây / đang thật sự bày ra / hay bày trong quán tưởng
3. Nguyện sám hối tội chướng / mà con đã làm ra / từ vô thủy sinh tử / mãi cho đến bây giờ
4. Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như của phàm nhân
5. Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế / cho đến khi diệt tận / toàn bộ cảnh luân hồi
6. Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp
7. Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu công đức / xin hồi hướng tất cả / về vô thượng bồ đề

Cúng Dường 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

Quy Y - Phát Tâm Bồ Đề

Với ước nguyện giải thoát
Cho toàn thể chúng sinh,
Con xin về nương dựa
Nơi Phật, Pháp và Tăng
Cho đến khi giác ngộ.

Hôm nay tâm hướng về
Từ bi và trí tuệ,
Đối trước mười phương Phật,
Con xin vì chúng sinh
Nguyện phát tâm bồ đề.

Bao giờ không gian còn,
Chúng sinh còn,
Nguyện con còn ở lại,
Xua tan khổ nạn cõi thế gian.

Hồi Hướng

Nguyện cho bồ đề tâm
Nơi nào chưa phát triển
Sẽ nảy sinh lớn mạnh
Nơi nào đã phát triển
Sẽ tăng trưởng không ngừng
Không bao giờ thoái chuyển