

# Thogme Zangpo: 37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT

-Tựa đề tiếng Tạng (Tibetan Title): ལྷོ་གློ་མཁའ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

-Tác Giả (author): Gyalse Thogme Zangpo

-Việt dịch (Vietnamese translation): Cư sĩ Hồng Như Thupten Munsel - 02/2019, hiệu đính 08/2019

## 1. CÔNG ĐỨC PHẦN THƯỢNG—KHAI KỆ

### 1a. Nói tựa đề

Dưới đây là Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát

### 1b. Tán Dương

#### 1b1. Nói ngắn gọn

Nam mô Đức Quan Tự Tại Lokeshvaraye

#### 1b2. Nói chi tiết

Dù thấy vạn pháp / không đi không đến,  
Cũng vẫn dốc sức / chỉ vì lợi sinh:  
Thượng sư tôn quý, đức Quan Thế Âm, bậc đại hộ trì,  
Đệ tử hằng mang / ba cửa kính lễ.

### 1c. Lý do tác luận

Chư Chánh Đẳng Giác, / cội nguồn phúc lạc,  
Thành Phật là nhờ / chúng đặc diệu Pháp,  
Chúng đặc là nhờ / biết được pháp hành:  
Vì vậy cho nên / cần phải giảng về / pháp hành bồ tát.

## 2. CÔNG ĐỨC PHẦN TRUNG—CHÁNH VĂN

### 2a. Pháp tu sơ khởi (kệ 1-7)

#### 2a1. Thân người ung dung sung mãn khó gặp (kệ 1)

1. Ung dung, sung mãn, / thuyền lớn khó tìm / nay đã có được.  
Để độ ngã tha / thoát bể sinh tử  
Nên ngày lẫn đêm / đều không xao lãng  
Văn tư và tu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

#### 2a2. Từ bỏ quê cha (kệ 2)

2. Thân thì luyến chấp / như là nước cuốn;

Thù thì sân hận / như lửa cháy bùng;  
U mê quên hết / điều cần lấy, bỏ:  
Quê cha đoạn lìa — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2a3. Trú nơi viễn li (kệ 3)**

3. Nhờ lánh chỗ ác / nên phiền não cạn;  
Tâm không tán loạn: / thiện hạnh tự tăng;  
Trí giữ sáng trong / tự tin nơi pháp:  
Trú nơi viễn li — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2a4. Nhớ vô thường (kệ 4)**

4. Người thân lâu năm, / lần lượt già biệt;  
Tiền kiếm vất vả, / bỏ lại phía sau;  
Thân là nhà trọ, / tâm thức là khách / sẽ phải rời đi:  
Đời này xả li — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2a5. Rời bạn xấu (kệ 5)**

Có kẻ nếu gần / tam độc sẽ tăng,  
Văn tư và tu / hết thấy đều giảm,  
Tâm từ tâm bi / rồi sẽ mất sạch:  
Rời xa ác hữu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2a6. Nương thiện tri thức (kệ 6)**

6. Lại có những người / nếu nương dựa vào / lầm lỗi sẽ dứt,  
Thiện đức sẽ tăng / như trăng độ rằm:  
Thiện tri thức ấy / hãy nên trân quý  
Hơn cả thân mình — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2a7. Quy Y (kệ 7)**

7. Tự mình còn vướng / tù ngục luân hồi,  
Chư thiên thế tục / độ được cho ai?  
Nếu đã qui y, / hãy tìm về nương / chốn không hư ngụy:  
Qui y Tam bảo — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

## **2b. Giải thích về đường tu ba loại căn cơ**

### **2b1. Đường tu sơ căn phải tu như thế nào (kệ 8)**

8. Phật dạy khổ nạn / ác đạo khó kham  
Đều là quả báo / của nghiệp bất thiện.  
Vì thế cho nên / chẳng thà mất mạng  
Việc ác không làm — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2b2. Đường tu trung căn phải tu như thế nào (kệ 9)**

9. Lạc thú ba cõi / như sương đầu cỏ,  
Chỉ phút giây trôi / rồi tan biến hết.

Quả vị giải thoát / thắng diệu bất biến  
Thường luôn tìm cầu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **2b3. Đường tu thượng căn phải tu như thế nào (kệ 10-24)**

#### **2b3a. Phát tâm bồ đề (kệ 10)**

10. Đa sinh hiền mẫu / kể từ vô thủy / luôn rất yêu tôi.  
Mẹ đều khổ cả, / con vui sao đành!  
Vì để phổ độ / chúng sinh vô biên  
Phát tâm bồ đề — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

#### **2b3b. Huân tập và phát huy tâm bồ đề**

##### **2b3b1. Tâm bồ đề tục nghĩa (kệ 11-21)**

###### **2b3b1a. Nhập định quán hoán chuyển ngã tha (kệ 11)**

11. Chịu khổ là vì / tôi muốn tôi vui;  
Thành Phật là nhờ / tâm muốn lợi người.  
Vậy thì vui tôi / đổi lấy khổ người,  
Trộn vện hoán chuyển — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

###### **2b3b1b. Xuất định quán chuyển nghịch cảnh thành đường tu (kệ 12-22)**

###### **2b3b1b1. Chuyển khổ nạn thành đường tu (kệ 12-15)**

###### **2b3b1b1a. Tồn thất (kệ 12)**

12. Dù ai vì tham / mà tài sản tôi  
Họ tụt tay cướp, / hoặc bảo người cướp,  
Đối với người ấy / vẫn mang thân, của, / công đức ba thời,  
Hồi hướng cho họ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

###### **2b3b1b1b. Khổ (kệ 13)**

13. Tôi một chút lỗi / cũng không hề có,  
Nhưng lại có người / chặt mất đầu tôi.  
Ác nghiệp người ấy, / với tâm từ bi  
Tôi sẽ gánh vác — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

###### **2b3b1b1c. Khẩu thiệt (kệ 14)**

14. Dù có bị ai / mắng chửi đủ điều,  
Bêu rếu cùng khắp / tam thiên thế giới,  
Đối với người ấy / lại càng từ hòa  
Ngợi ca việc thiện — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

###### **2b3b1b1d. Chỉ trích (kệ 15)**

15. Dù có bị ai / ngay giữa đám đông  
Bươi móc lỗi kín / thóa mạ nặng lời  
Vẫn xem người ấy / là thiện tri thức  
Thành tâm kính lễ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

**2b3b1b2. Chuyển cảnh khó thành đường tu (kệ 16-17)**

**2b3b1b2a. Vô ơn (kệ 16)**

16. Người tôi dưỡng nuôi / thương như con ruột  
Lại đối với tôi / như với kẻ thù.  
Tôi vẫn như mẹ / khi con lâm bệnh  
Lại càng thương yêu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b1b2b. Nhục mạ (kệ 17)**

17. Dù người bằng tôi, / hay thấp hơn tôi,  
Ngã mạn lẳng nhục / làm khó đủ điều,  
Vẫn kính người ấy / như kính Tôn sư  
Đội ở trên đầu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b1b3. Chuyển cảnh khốn cùng hay phú quý vào đường tu (kệ 18-19)**

**2b3b1b3a. Khốn cùng (kệ 18)**

18. Dù nghèo xơ xác / bị đời khinh miệt,;  
Dù vướng trọng bệnh, / ám chướng, tà ma,  
Ác, khổ chúng sinh / vẫn xin nhận hết  
Không chút nao lòng — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b1b3b. Phú quý (kệ 19)**

19. Danh tiếng lừng vang, / đại chúng đê đầu,  
Tài sản sánh tày / Đa Văn Thiên Vương,  
Vẫn thấy sá gì / tiền tài thế lực,  
Lòng không kiêu ngạo — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b1b4. Chuyển cảnh khiến sân và tham vào đường tu (kệ 20-21)**

**2b3b1b4a. Cảnh khiến nổi sân (kệ 20)**

20. Sân hận của mình, / giặc này không dẹp  
Thì giặc bên ngoài / càng quét càng tăng.  
Vậy lấy từ bi / dùng làm chiến đội  
Tự quét tâm mình — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

**2b3b1b4b. Cảnh khiến nổi tham (kệ 21)**

21. Lạc thú giác quan / tựa như nước muối,  
Càng uống bao nhiêu / càng khát bấy nhiêu.  
Cứ hễ vật gì / khiến nổi tham chấp  
Lập tức buông ra — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b2. Tâm Bồ Đề Chân Nghĩa (kệ 22-24)**

**2b3b2a. Cách Nhập Định Quán Tánh Không Như Không Gian (kệ 22)**

22. Cảnh hiện hết thấy / đều là tâm ta.  
Tâm này bản lai / siêu việt khái niệm.

Biết vậy nên khi / tiếp tướng đối đãi  
Vẫn không tác ý — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b2b. Khi xuất thiên, làm sao ngừng thấy tham và sân là thật (kệ 23-24)**

**2b3b2b1. Ngừng thấy cảnh khiến nổi tham là có thật (kệ 23)**

23. Khi gặp chốn nào / đẹp để đáng yêu,  
Thấy đó chỉ như / cầu vồng mùa hạ,  
Rực rỡ hiện ra / nhưng không thật có:  
Luyến chấp buông bỏ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

**2b3b2b2. Ngừng thấy cảnh khiến nổi sân là có thật (kệ 24)**

24. Hết thấy khổ đau / đều giống trong mơ / thấy con mình chết,  
Lấy vọng làm thật / nên luôn đuối mệt,  
Vì thế cho nên / khi gặp nghịch cảnh  
Thấy đều là vọng — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

## **3. CÔNG ĐỨC PHẦN HẠ — KẾT**

### **3a. Dẫn thân vào pháp hành bồ tát (kệ 25-37)**

#### **3a1. Sáu Ba La Mật (kệ 25-30)**

##### **3a1a. Hạnh Thí (kệ 25)**

25. Muốn đạt bồ đề / đến thân còn cho  
Hướng chi ngoại vật. / Vì thế cho nên  
Không mong hồi báo / không cầu thiện quả  
Mà làm bố thí — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

##### **3a1b. Hạnh Giới (kệ 26)**

26. Giới đã không thì / tự lợi cũng không,  
Lại muốn lợi tha / thật quá nực cười!  
Vậy nên vắng mọi / ham muốn thế tục  
Để mà giữ giới — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

##### **3a1c. Hạnh Nhẫn (kệ 27)**

27. Đối với bồ tát / hướng về thiện đức  
thì kẻ nhiều hại / chính là kho báu,  
Nên với mọi người / lòng không thù hận,  
Tu theo hạnh nhẫn — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

##### **3a1d. Hạnh Tấn (kệ 28)**

28. Thanh văn Duyên giác / cầu tự lợi thôi  
Đã tinh tấn như / lửa cháy ngang mày  
Vậy vì chúng sinh / khởi tâm chuyên cần / nơi gốc thiện đức,  
Tu hạnh tinh tấn — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **3a1e. Hạnh Định (kệ 29)**

29. Chỉ, nếu phối hợp / triệt để với Quán  
Thì phiền não diệt. / Nhờ biết như vậy,  
Siêu việt hết thảy / tứ vô sắc giới,  
Tu chánh định này — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **3a1f. Hạnh Tuệ (kệ 30)**

30. Tuệ mà không có / thì năm hạnh kia  
Không đủ khả năng / thành tựu chánh giác.  
Dùng Phương tiện và / tam vô phân biệt,  
Để tu hạnh Tuệ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### **3a2. Bốn Điều Khế Kinh Dạy (kệ 31-34)**

#### **3a2a. Tự Xét Lỗi Mình Để Bỏ Đi (kệ 31)**

31. Mê vọng của mình / nếu không tự xét,  
Sẽ nhìn giống tu / nhưng làm trái Pháp,  
Vậy thì mê vọng / phải luôn tự mình  
Xét để mà buông — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

#### **3a2b. Ngưng Chỉ Trích Bồ Tát (kệ 32)**

32. Vì phiền não nên / bêu lỗi bồ tát  
Thì bản thân mình / sẽ bị tổn hao.  
Vậy thì những ai / đã vào đại thừa,  
Mình đừng nói lỗi — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

#### **3a2c. Chặt Tham Chấp nơi việc nhà của thí chủ (kệ 33)**

33. Vì lợi vì danh / mà sanh tranh chấp,  
Làm cho hao tổn / cả văn tư tu.  
Nên việc người thân, / bằng hữu, thí chủ,  
Buông mọi chấp bám — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

#### **3a2d. Tự Chế Ngự Lời Thô Ác (kệ 34)**

34. Lời thô ác khiến / tâm người não loạn  
Và làm hao tổn / tánh hạnh bồ tát  
Vậy với người khác / đừng gây khó chịu,  
Buông ác ngữ đi — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

### **3a3. Cách Dẹp Phiền Não (kệ 35)**

35. Phiền não quen lâu / sẽ khó đối trị,  
Vũ khí giao cho / chánh niệm chánh trị,  
Phiền não như là / tham sân các thứ,  
Chớm nhú chặt ngay — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### 3a4. Luyện Chánh Niệm Tĩnh Giác (kệ 36)

36. Tóm lại, bất cứ / ở đâu, làm gì,  
Cũng phải tự hỏi / tâm mình ra sao.  
Luôn đi cùng với / chánh niệm tĩnh giác  
Để mà độ sinh — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

### 3a5. Hồi Hướng Công Đức về cho Bồ Đề Viên Mãn (kệ 37)

37. Nỗ lực như vậy / được bao công đức,  
Xin vì quét khổ / cho khắp chúng sinh  
Mà dùng trí tuệ / siêu việt tam chấp,  
Hồi hướng bồ đề — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

## 3b. Kết

Từ nơi ý nghĩa / của Kinh, Mật, Luận  
Dựa theo viên âm / của chư Giác giả,  
Nay xin viết lại / thành ba mươi bảy / pháp hành bồ tát  
Cho những ai muốn / tu bồ tát đạo.

Tôi vì trí thấp / hiểu biết không nhiều,  
Thi kệ không làm / đẹp lòng bậc trí,  
Thế nhưng nhờ nương / lời bậc Giác giả / cùng với kế kinh,  
Pháp hành bồ tát / thiết nghĩ không lầm.

Tuy vậy, sóng cả / thiện hạnh bồ tát  
Thâm sâu khó lường / cho kẻ trí mọn / như là tôi đây.  
Lỡ đâu mâu thuẫn / hay thiếu mạch lạc / vướng lỗi đại loại,  
Xin chư Giác giả / nhẫn nại dùm cho.

Nhờ công đức này, / nguyện khắp chúng sinh  
Với tâm bồ đề / chân nghĩa, tục nghĩa,  
Không vướng hai đầu / sinh tử, niết bàn,  
Trở thành y như / đức Quan Thế Âm.

*Bài pháp này do tỷ kheo Thogme, giáo luận sư, viết tại động đá ở Ngulchu Rinchen, vì lợi ích của mình và của người.*

**Ghi chú bản tiếng Việt:** Cư sĩ Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 2 năm 2019, hiệu đính tháng 8 năm 2019.

Chánh văn dịch từ nguyên bản tiếng Tạng, tham khảo với nhiều bản tiếng Anh trong đó có bản dịch của Alex Berzin, Adam Pearcey, Michele Martin, Ruth Sonam ; đại cương dịch từ tiếng Anh theo văn bản của Kurukulla Centre trích từ *Transforming Adversity into Joy and Courage*, by Geshe Jampa Tegchok.





ཞེ་འགས་མེད་པ་ཡི། །བཟོད་པ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྗོད་ལྟར་བརྗོད་མཐོང་ན། །འགྲོ་ཀྱན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་  
འབྱུང་གནས་ཀྱི། །བརྗོད་འགྲུལ་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །གཞུགས་མེད་བཞི་  
ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །བསམ་གཏན་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་ལོ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས། །རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་  
འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །ཤེས་རབ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རང་གི་འཁྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་  
གི་འཁྲུལ་བ་ལ། །བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཉན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི  
ཉེས་པ་གྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །ཐེག་པ་ཆེལ་ཞུགས་པའི་གང་བཟག་གི  
ཉེས་པ་མི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རྟེན་བཀྲར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང།  
།ཐོས་བསམ་བསྐོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །མཛེས་བཤེས་ལྱིམ་དང་སྐྱིན་བདག་ལྱིམ་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རྩལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་  
འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང།  
།རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྲོད་ཚུམ་ཉམས་འགྱུར་བས།  
།དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚིག་རྩལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཉན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས། །འདྲ་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།  
།ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག  
།འབྱུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །  
།མདོར་ན་གང་དུ་སྲོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །དེ་ལྟར་  
བརྗོད་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱབ་བསུལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་རྒྱལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་  
ཡིན། །མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐྱེས་བུ་བྱེད། །རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སྐྱོབ་  
འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །སློབ་པ་དམན་ཞིང་སྐྱབས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། །མཁས་པ་དགེས་པའི་སྐྱོབ་སྐྱོར་མ་ཚེས་ཀྱང། །མདོད་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་  
འཁྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྲོད་པ་རྣམས་ཚེན་རྣམས། །སློབ་པ་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །དེལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགྲོ་བ་ཀྱང། །དོན་དམ་ཀྱན་རྒྱོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས། །སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །  
སྐྱེས་པས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག  
།ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཟོན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དཔུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་དུ་སྐྱར་བའོ།།