

# 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 ĐẢNH 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  
Nói 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.

**[THẾ NÀO MỚI ĐÚNG LÀ KHỞI TÂM BUÔNG SINH TỬ]**

[5] Cứ thế, đối với / phồn 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,  
Nghịch 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.

**[THẾ 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 đằng đẵng 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 / hễ 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 kẻ,  
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 THÙ 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)

**[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**

༄༅། །རྗེ་བཙུན་སྐྱེ་བ་རྣམས་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་རབ་ཀྱི་སྐྱེ་བོའི་དོན།

[1] The essential meaning of the Victorious Ones' teachings,  
[1] Giáo pháp Phật dạy / trọn nghĩa tinh yếu;

རྒྱལ་ཁྲིམས་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་འཇུག་འོགས་དེ། །

The gateway of the fortunate ones desiring liberation—  
Lối ngõ mở ra / cho kẻ thiện duyên / khát khao giải thoát

ཇི་ལྟར་རྒྱས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

This I shall try to explain as much as I can.

Là những điều mà / Thấy sẽ hết lòng / giải thích ở đây.

### KHUYẾN NGHE - Persuading to Listen

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཚགས་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་ཕྱིར་བརྟོན་པ་ཡིས། །

Who strive to make freedom and endowments meaningful,

Gắng tận dụng cảnh / ung dung sung mãn

སྐྱུལ་བ་དགྲིས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །

Who entrust themselves to the path pleasing the victorious ones-

Noi theo con đường / khiến Phật hoan hỉ,

སྐྱུལ་ལྡན་དེ་དག་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་མཚའོ་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་བཀམས་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,

ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་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་རྙེད་དཀའ་ཚོ་ལ་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་ཚོ་འདིའི་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 chuyệ đời này.

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྣང་བསྐྱུལ་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་བྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྲོག། །

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

དེལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕྱན་ཚོགས་ལ། །

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

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

ཡིད་སློན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་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་གཉེར་སློ། །

And all day and night the intention seeking liberation arises -

Ngày cũng như đêm / đều mong giải thoát:

བླུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་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

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་ནམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །

[6] Even if renunciation has been developed,

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

ཟེན་པ་མེད་ན་སླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །

If it is not possessed by the mind of enlightenment

Mà không phối hợp / với tâm bồ đề

ཕྱན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་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.

སློ་ཕྱན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་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་ལྷོ་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,

བརྗོད་དཀའ་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་འཛོན་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་སྐྱུན་པའི་སྐྱེག་ཚེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

Completely enveloped by the total darkness of ignorance,

Khuất ngạt đêm dày / bóng tối vô minh,

ལྷ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་སྟེ། །

[8] Endlessly reborn in cyclic existence,

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

སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱལ་ཆད་མེད་པར་མཁན། །

Ceaselessly tormented by the three sufferings -

Chịu ba loại khổ, bức bách không cùng.

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

Thinking that all mothers are in such a condition,

Hiển mẫu của tôi / sống như thế đó:

རང་རྩལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་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་ལྡན་ན། །

[9] Without the wisdom realizing ultimate reality,

[9] Nhưng thiếu trí tuệ / chứng chân thực tại

ངེས་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.

སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་རྣམས་པས། །

You cannot cut the root cause of circling.

Cũng chẳng thể nào / chặt gốc sinh tử.

དེ་ཕྱིར་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་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

[10] One who sees the cause and effect of all phenomena

[10] Ai người thấy pháp / luân hồi, niết bàn,

རྒྱ་འབྲས་ནས་ཡང་བསྐྱེལ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང། །

Of both cyclic existence and the state beyond sorrow as forever unbetraying,

Đều thuận nhân quả / không hề sai chạp,

དམིགས་པའི་གཏང་སོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ། །

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་དགེ་སེམས་པའི་ལམ་ལ་ལྷག་ས། །

Has at that time entered the path pleasing the Buddhas.

Thì đó là người / bước vào con đường / khiến Phật hoan hỉ.

### NHU THẬT TRI KIẾN QUÁN SÁT CHƯA THÀNH - The Definition of Not Having Completed the Analysis of the Right View

སྐད་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་དང་། །

[11] If the appearance that is unbetraying dependent relation

11] Hiểu được tương hiện—duyên sinh không sai

སྐྱོད་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །

Is accepted separately from emptiness,

Hiểu được tánh không—vắng mọi khẳng định

རི་སྒྲིབ་སོ་སོར་སྐྱེད་པ་དེ་སྲིད་དུ། །

As long as these two understandings are seen as separate,

Hai sự hiểu này / hể 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.

### NHU 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་འཛོན་སྐྱེད་སྐྱེད་ཞིག་ན། །

The way all objects are apprehended [as truly existent],

Là lúc rã tan / đối cảnh vọng chấp

དེ་ཚོ་ལྷ་བའི་དཔྱད་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་སྐྱེད་བས་ཡོད་མཐའ་སེམས་བ་དང་། །

[13] Furthermore, appearance eliminates the extreme of existence

[13] Hơn nữa, vì hiện / mà tan chấp có;

སྐྱོད་པས་མེད་མཐའ་སེམས་ཞིང་སྐྱོད་པ་ཉིད། །

and emptiness eliminates the extreme of non-existence.

Vì tánh không mà / tan hết chấp không.

རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་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་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

Then you are not captivated by wrong notions holding extreme views.

Khi ấy không còn / vương 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་ཚོ། །

The vital points of the three principal aspects of the path.

Con tự chứng biết / đúng như sự thật

དབེན་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

གང་ཉི་གྱི་འདུན་མ་ལྷུང་དུ་སྐྱབས་ཤིག་སྟེ། །

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་སྤྲོད་སྤོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚེ་ལོ་དབེན་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*