

Lama Tsongkhapa: LAMRIM TINH YẾU LUẬN: Chứng Đạo Ca

- **English Title:** Song of Experience
- **Tác Giả (Author):** Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)
- **Việt ngữ:** Hồng Như

- 1: Bản mới, nhuận văn 2021 (dịch từ Tạng ngữ)
- 2: Bản mới 2019: Tạng Anh Việt (dịch từ Tạng ngữ)
- 3: Bản cũ 2004 (dịch từ Anh ngữ)

BẢN MỚI, DỊCH TỪ TẠNG NGỮ (2019, nhuận văn 2021)

Tiếng Việt

Tibetan title: Lam rim nyams mgur

Tựa đề tiếng Việt: LAMRIM CHỨNG ĐẠO CA: Tinh Yếu Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ

1. Thân sinh ra từ / muôn vạn thiện lành;
Lời nói toàn thành / nguyện ước chúng sinh;
Ý thấy khắp cả / đúng như sự thật:
Trước bậc đứng đầu / dòng họ Thích ca / con xin đánh lễ.
2. Là trưởng tử của / bậc Thầy vô song,
Đảm đương việc làm / của khắp chư Phật,
Du hí thị hiện / hằng sa cõi giới:
Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.
3. Là người minh giải / ý nghĩa Phật mẫu
Thậm thâm khó lường, / đúng như ý Phật, / châu bảo trang nghiêm / cõi Diêm Phù đề:
Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lưng,
Đê đầu dưới chân / con xin kính lễ.
4. Là người tiếp giữ / mọi điểm tinh yếu / kho tàng khai thị / đầy đủ không sai
Của hai đường tu / tri kiến thâm sâu, / thiện hạnh quảng đại,
Được truyền xuống từ / nhị đại tổ sư.
Đức Atisa (Di-pam-ka-ra), / con xin kính lễ.
5. Ân sư là mắt / cho chúng con nhìn / muôn trùng kinh điển;
Là lòng sông cạn / đưa kẻ thiện duyên / sang bờ giải thoát;
Từ bi vận dụng / mọi thiện phương tiện, / soi tỏ lối đường:
Trước khắp Ân sư / thành tâm kính lễ.
6. Pháp tu Lam-rim / [tức là *Trình Tự / Đường tu Giác Ngộ*,]

Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề;
Tràng phang danh xưng / lấy lòng khắp chúng;
Được chân truyền từ / nhị đại tổ sư / Long thọ, Vô trước.

7. Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh
Nên đây chính là / vua loài ngọc quý,
Biển rộng luận giải / rặng ngời khéo giảng,
Nơi ngàn dòng suối / luận văn đổ về.
Giúp người tu hiểu / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu thuẫn;
Giúp trọn pháp Phật / tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu;
Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật;
Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / của đại ác hạnh.
Vì vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng
Dốc tâm nương vào / diệu pháp này đây.
Trình tự đường tu / ba căn cơ này,
Kẻ trí không ai / không bị cuốn hút.

8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy,
Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần,
Đều như giảng, nghe / toàn bộ diệu Pháp,
Lợi ích nhất định / sẽ như sóng cả, / vì vậy hãy nên / chuyên chú tư duy.

9. Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành
Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau
Nằm ở nỗ lực / mang tâm và hạnh / nương dựa đúng cách
Nơi đấng đạo sư, / là người chỉ cho / đường tu giác ngộ.
Thấy điều này rồi / cho dù mất mạng / cũng không từ bỏ,
Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỉ / bằng cách tu theo / lời của đạo sư.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

10. Thân người ung dung / quý giá còn hơn / bảo châu như ý
Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp,
Lại dễ mất như / tia chớp giữa trời.
Thấy rõ kiếp người / chóng vánh như vậy,
Chuyện đời khác gì / trấu lép loạn bay.
Nên ngày lẫn đêm / phải luôn tận dụng / tinh túy thân này.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

11. Chết rồi chắc gì / không rơi ác đạo,
Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo.
Vậy tâm qui y / phải giữ cho chắc,
Đừng bao giờ để / phá hạnh qui y.
Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác,
Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

12. Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo,
Nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá.
Vậy phải gắng sao / cho có đủ cả.

Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đọa,
Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng,
Nên bốn sám lược / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

13. Tai hại khổ đế / không nỗ lực quán
Thì tâm cầu thoát / không thật phát sinh.
Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu
Thì gốc luân hồi / không biết cách chặt.
Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát,
Và biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy,
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

14. Phát tâm bồ đề / là cốt lõi của / đường tu Đại thừa;
Nền tảng, chỗ dựa / của khắp muôn trùng / sóng cả thiện hạnh;
Tựa như thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / biến tất cả thành / hai kho phước trí;
Là cả kho tàng / công đức đồ sộ, / chứa hết vô lượng / thiện đức bồ đề.
Vì biết điều này / nên chư bồ tát / uy dũng tự tại
Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

15. Thí là ngọc quý / toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sanh;
Vũ khí thượng thặng / chặt phẳng nút thắt / của lòng keo bần;
Là hạnh bồ tát / sinh nguồn dũng cảm / không hề chán mệt;
Và là nền tảng / khiến cho danh lành / truyền khắp mười phương.
Vì biết điều này / nên người có trí / xả hết thân mạng / tài sản công đức,
Chỉ để nương theo / con đường lành này.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

16. Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết nhơ ác nghiệp;
Là ánh trăng thanh / xoa dịu nỗi đau / rát bỏng phiền não;
Đứng giữa phàm phu, / thân thể rạng ngời / như núi Tu di,
Không cần thị uy / nhiếp phục khắp cả.
Vì biết điều này / nên chư giác giả,
Giữ giới đã thọ / quý như đôi mắt.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

17. Nhẫn là trang sức / quý giá nhất cho / người có quyền năng;
Là sức chịu đựng / tuyệt bậc dành cho / bức bách phiền não;
Là kim sí điểu / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sân hận;
Là lớp giáp bào / kiên cố ngăn chặn / vũ khí ác ngữ.
Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn,
Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

18. Khoát lớp giáp bào / tinh tấn bất thoái

Thì học và chứng / tăng trưởng nhanh như / trăng đến độ rằm,
Làm gì cũng đều / tràn đầy ý nghĩa,
Và đều mang đến / kết quả mong cầu.
Vì biết như vậy / nên chớ bỏ sót
Cuộn sóng tinh tấn / quét sạch hết thầy / mọi kiểu biếng lười.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

19. Định là đại vương / ngự trị tâm thức.
Để yên, bất động / như núi Tu Di
Mở ra, thu nhiếp / toàn bộ thiện pháp,
Cho hỉ lạc nhờ / nhu nhuyễn thân tâm.
Vì biết vậy nên / hành giả tự tại
Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

20. Tuệ là đôi mắt / thâm chứng tánh Như;
Là con đường búng / sạch gốc luân hồi;
Là kho tánh đức / kinh luận tán thán;
Và nổi danh là / ngọn đèn vô thượng / xua bóng vô minh.
Vì biết như vậy / nên người có trí / tìm cầu giải thoát
Nỗ lực đủ cách / tu theo đường này.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

21. Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được
Khả năng chặt đứt / gốc rễ luân hồi.
Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ
Thì dù quán chiếu / truy tìm đến đâu / vẫn không thể nào / dứt được phiền não.
Vì vậy kẻ trí / lấy tuệ thâm nhập / vào chân thực tại
Cưỡi trên lưng ngựa / tịnh chỉ diệu trạm;
Dùng vũ khí bén / luận lý Trung đạo / không vướng biên kiến
Phá tan hết thầy / khái niệm phân biệt / chấp thường chấp đoạn.
Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác
Để làm khai mở / trí chứng tánh Như.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

22. Nhờ thiên nhất tâm / mà đạt tam muội,
Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí
Truy xét tâm tư, / mà vẫn yên lặng,
Bất động vững vàng / nơi chân thực tại,
Thấy rồi nỗ lực / hợp nhất chỉ quán,
Đây mới chính thật / là điều nhiệm mầu.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

23. Khi vào trong định, Không - như không gian;
Khi xuất trở ra, Không - như huyền cảnh;
Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí tuệ
Nhờ đó siêu việt / các hạnh bỏ sót.

Để chứng điều này / nên bậc thiện duyên
Không đành lòng với / đường tu riêng lẻ.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

24. Như thế chính là / đường tu phổ thông, / thiết yếu cho hai / thẳng đạo đại thừa.
là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả.
Tu rồi hãy tìm / nương sự che chở / của bậc thuyền trưởng / trí tuệ tài ba
Để mà bước vào / biển cả mật pháp.
Rồi nhờ dựa vào / lời giảng toàn hảo
Sẽ không phí uổng / thân người có đây.
Thầy là hành giả / đã tu như vậy
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

25. Vì để huân tập / tâm của chính mình,
Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên,
Thầy đã giải thích / bằng lời dễ hiểu
Trọn vẹn đường tu / khiến Phật đẹp lòng.
Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh
Không bao giờ lìa / nguyện cầu như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

*Trình tự đường tu giác ngộ được trình bày ngắn gọn theo dạng dễ nhớ khó quên, do tỷ
kheo đa văn, người đã buông xả, tên Lobsang Drakpa [Lama Tsongkhapa] viết nơi núi lớn
lan nhã tại Geden Nampar Gyalwai Ling.*

Bản tiếng Việt: Hồng như Thupten Munsel, 2019: Bản mới dịch lại từ Tạng ngữ, tham khảo
với ba bản dịch, Alex Berzin, Thupten Jinpa và Ven. Joan Nicell, nhuận văn 2025.

- 1: Bản mới (dịch từ Tạng ngữ)
- 2: Bản mới Tạng Anh Việt (dịch từ Tạng ngữ)
- 3: Bản cũ 2004 (dịch từ Anh ngữ)

TẠNG - ANH - VIỆT

[Bản tiếng Anh của Thupten Jinpa]

༄། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་དོན་གྱི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ།།

Tibetan title: Lam rim nyams mgur

English title: *SONGS OF SPIRITUAL EXPERIENCE: Condensed Points of the Stages of the Path*

Tựa đề tiếng Việt: *LAMRIM CHỨNG ĐẠO CA: Tinh Yếu Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*

༄། །བྱུང་ཚོགས་དགེ་ལེགས་ཀྱི་བས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ། །

Your body is created from a billion perfect factors of goodness;

1. Thân sinh ra từ / muôn vạn thiện lành;

མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་རིབ་བསྐྱེད་པའི་གསུང་། །

Your speech satisfies the yearnings of countless sentient beings;

རབ་འབྱམས་གསུང་རབ་ཀྱན་ལ་ལྷ་བའི་མིག །

You are the eyes to see all the myriad collections of scriptures;

5. *Ân sư là mắt / cho chúng con nhìn / muôn trùng kinh điển;*

སྐལ་བཟང་ཐར་བར་བསྐྱོད་པའི་འཇུག་པོ་གས་མཚོག །

To the fortunate ones traveling to freedom you illuminate the excellent path,

Là lòng sông cạn / đưa kẻ thiện duyên / sang bờ giải thoát;

བརྟེ་བས་སྦྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་མཚན་པ་ཡིས། །

You do this through skillful deeds stirred forth by compassion.

Từ bi vận dụng / mọi thiện phương tiện, / soi tỏ lối đường:

གསལ་མཚན་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་གུས་བྱག་འཚེ།

I pay respectful homage to you O all my spiritual mentors.

Trước khắp Ân sư / chí thành đảnh lễ.

ལྗོ །འཛེས་སྒྲིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན། །

You're the crowning jewels among all the learned ones of this world;

6. *Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề;*

སྟན་པའི་བ་དན་འགྲོ་ལ་ལྷ་བའི་བ། །

Your banners of fame flutter vibrantly amongst the sentient beings;

Tràng phang danh xưng / lẫy lừng khắp chúng;

ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་གཉེས་ལས་རིམ་བཞིན་སུ། །

O Nagarjuna and Asanga from you flow in an excellent steady stream

Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước:

ལེགས་བརྒྱད་བྱང་རྒྱབ་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། །

This [instruction on the] stages of the path to enlightenment.

Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.

སྐྱེ་སྐྱེའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐོང་བས་ན། །

Since it fulfills all the wishes of beings without exception,

7. *Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh*

གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་བོ་སྟེ། །

It is the king of kings among all quintessential instructions;

Nên đây chính là / vua loài ngọc quý,

གཞུང་བཟང་སྟོང་གི་རྒྱལ་བོ་འདུས་པའི་ཕྱིར། །

Since it gathers into it thousands of excellent rivers of treatises,

Biển rộng luận giải / rạng ngời khéo giảng,

དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འང་ཡིན། །

It's as well the ocean of most glorious well-uttered insights.

Nơi ngàn dòng suối / luận văn đổ về.

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་། །

It helps to recognize all teachings to be free of contradictions;

Giúp người tu hiểu / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu thuẫn;

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་། །

It helps the dawning of all scriptures as pith instructions;

Giúp trọn pháp Phật / tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu;

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྐྱབ་རྟོག་པ་དང་། །

It helps to find easily the enlightened intention of the conquerors;

Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật;

ཉེས་སྤོང་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱེད། །

It helps also to guard against the abyss of grave negative deeds.

Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / cửa đại ác hạnh.

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྐྱོ་བོ་ནི། །

Therefore this most excellent instruction that is sought after

Vi vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng

སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བསྐྱེད་པའི་གདམས་པ་མཚོག། །

By numerous fortunate ones like the learned ones of India and Tibet,

Dốc tâm nương vào / diệu pháp này đây.

སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས། །

This [instruction of the] stages of the path of persons of three capacities,

Trình tự đường tu / ba căn cơ này,

ཡིད་རབ་མི་ དབྱེད་ལྷན་སུ་ཞིག་ཡོད།

What intelligent person is there whose mind is not captured by it?

Kẻ trí không ai / không bị cuốn hút.

༄ །གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྤིང་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད། །

This concise instruction distilling the essence of all scriptures,

8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy,

ཚུལ་འདི་སྤྱན་རོ་སྤྱོད་དང་ཉན་པས་ཀྱང། །

Even through reciting it or listening to it only once,

Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần,

དམ་ཚཱས་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚོགས། །

The benefits of teaching the dharma, listening to it, and so on,

Đều như giảng, nghe / toàn bộ diệu Pháp,

སྐབས་ཆེན་སྤྱད་པར་ངེས་པས་དེ་དོན་བསམ། །

Since such waves of merit are bound to be gathered contemplate its meaning.

Lợi ích nhất định / sẽ như sóng cả, / vì vậy hãy nên / chuyên chú tư duy.

༄ །དེ་ནས་འདི་ཕྱི་འཕགས་ཚོགས་ཅི་སྤྱོད་པའི། །

Then, the root of creating well the auspicious conditions

9. Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành

རྗེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འབྲིགས་པའི་ཕྱ་བ་ནི། །

For all the excellences of this and future lives

Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau

ལམ་སྤོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས། །

Is to rely properly with effort both in thought and action

Nằm ở nỗ lực / mang tâm và hạnh / nương dựa đúng cách

བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེད་བྱམ་པ་རུ། །

Upon the sublime spiritual mentor who reveals the path.

Nơi đáng đạo sư, / là người chỉ cho / đường tu giác ngộ.

མཐོང་ནས་སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར། །

Seeing this we should never forsake him even at the cost of life

Thấy điều này rồi / cho dù mất mạng / cũng không từ bỏ,

བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚན་པས་མཉམ་པར་བྱེད། །

And please him with the offering of implementing his words.

Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỉ / bằng cách tu theo / lời của đạo sư.

རྣམ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

ཐར་འདོད་ལྷོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོད་ལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོ་ལས་ལྷག། །

This life of leisure is even more precious than a wish-granting jewel;

10. Thân người ung dung / quý giá còn hơn / bảo châu như ý

འདི་འདྲ་རྣེད་པ་དཔེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན། །

That I have found such an existence is only this once;

Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp,

རྣེད་དཀའ་འཇིག་སྐྱེ་ནམ་མཁའ་ལྗོན་དང་འདྲ། །

So hard to find yet like a flash of lightning it is easy to vanish;

Lại dễ mất như / tia chớp giữa trời.

ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀྱུན། །

Contemplating this situation it's vital to realize that all mundane pursuits

Thấy rõ kiếp người / chóng vánh như vậy,

སྐྱུན་པ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྫོགས་ལྗུང་ནས། །

Are like the empty grain husks floating in the winds

Chuyện đời khác gì / trấu lép loạt bay.

ཉིན་མཚན་ཀྱན་དུ་སླིང་བོ་ལེན་པ་དགོས། །

And that we must extract the essence of human existence.

Nên ngày lẫn đêm / phải luôn tận dụng / tinh túy thân này.

རྣམ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་

I, a yogi, have practiced in this manner;

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

ཐར་འདོད་ལྷོད་ཀྱང་། །ཚོག་རྐང་འདི་གཉེས་ཕྱིན་ཆད་ཀྱུན་ལའང་འགྲོ།

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོད་ཤི་ནས་ངན་འགོ་མི་སྐྱེ་འི་གདིང་མེད་ཅིང་། །

There is no certainty that after death we may not be born in the lower realms;

11. Chết rồi chắc gì / không rơi ác đạo,

དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱབ་དགོན་མཚོག་གསུམ་དུ་ངེས། །

The protection from such terror lies in the Three Jewels alone;

Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo.

དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགོ་ཤིན་དུ་བརྟན་པ་དང་། །

So we must make firm the practice of going for refuge

Vậy tâm qui y / phải giữ cho chắc,

དེལི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ། །

And ensure that its precepts are never undermined.

Đừng bao giờ để / phá hạnh qui y.

དེཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ལེགས་བསམ་ནས། །

This in turn depends on contemplating well the white and black karma

Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác,

སྲོད་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་རག་ལས་སོ། །

And their effects, and on perfect observance of the ethical norms.

Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm.

རྣལ་འབྱོར་༄༅། །ཐར་འདོད་༄༅། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལས་མཚོག་སྐྱབ་ལ་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་རྟེན། །

Until we've obtained the most qualified form to pursue the excellent path

12. Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo,

ས་སྟོད་བར་དུ་ས་ཕྱོད་མི་འོང་བས། ། [དུས་ཚོད་མི་འོང་བས་??]

We will fail to make great strides in our journey,

Nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá.

དེལི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱབ། །

So we must strive in all the conditions without exception of such a form;

Vậy phải gắng sao / cho có đủ cả.

སློ་གསུམ་སྤྲིག་ལྷུང་ངོ་མ་མས་སྐྱགས་པ་འདི། །

Thus these three doors of ours so sullied with evil karma and downfalls,

Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đạo,

ལྷག་པར་ལས་སྐྱབ་སྦྱོར་བ་གནད་ཆེ་བས། །

Since it is especially essential to purify their karmic defilements,

Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng,

རྒྱན་དུ་སྦྱོར་ས་བཞི་ཚང་བ་བརྟེན་པ་གཅེས། །

We must ensure to cherish the constant application all four powers.

Nên bốn sám lược / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng.

རྣལ་འབྱོར་༄༅། །ཐར་འདོད་༄༅། ༄༅། །

I, a yogi, have practiced in this manner; You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

སྐྱབ་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན། །

If we do not strive in contemplating the defects of the truth of suffering,

13. Tai hại khổ để / không nỗ lực quán

ཐར་པ་དོན་གཉེར་མི་བཞིན་སྐྱེ་ཞིང་། །

The genuine aspiration for liberation does not arise in us;

Thì tâm cầu thoát / không thật phát sinh.

ཀུན་འགྲུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ས་བསམ་ན། །

If we do not contemplate the causal process of the origin of suffering,

Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu

འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་རྒྱུ་ལ་མི་ཤེས་པས། །

We will fail to understand how to cut the root of cyclic existence.

Thì gốc luân hồi / không biết cách chặt.

སྲིད་ལས་ངེས་འགྲུང་སྐྱོད་ཤས་བརྟེན་པ་དང་། །

So it's vital to seek true renunciation of disenchantment with existence

Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát,

འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས། །

And to recognize which factors chain us in the cycle of existence.

Và biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi.

རྣམ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy,

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོ སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་ལས་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ། །

Generating the mind is the central axle of the supreme vehicle path;

14. Phát tâm bồ đề / là cốt lõi của / đường tu Đại thừa.

སྒྲུབ་ཆེན་སྐྱོད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་དང་རྟེན། །

It's the foundation and the support of all expansive deeds;

Nền tảng, chỗ dựa / của khắp muôn trùng / sóng cả thiện hạnh

ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འགྲུར་ཕྱི་ལྟ་བུ། །།

To all instances of two accumulations it is like the elixir of gold;

Tựa như thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / biến tất cả thành / hai kho phước trí

རབ་འབྱུངས་དགེ་ཚོགས་སྐྱད་པའི་བསོད་ནམས་གཉིར། །

It's the treasury of merits containing myriad collections of virtues;

Là cả kho tàng / công đức đồ sộ, / chứa hết vô lượng / thiện đức bồ đề.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་སྐྱུ་ལ་སྲས་དབང་བོ་རྣམས། །

Recognizing these truths the heroic bodhisattvas

Vì biết điều này / nên chư bồ tát / uy dũng tự tại

རིན་ཆེན་སེམས་མཚོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་འཛིན། །

Uphold the precious supreme mind as the heart of their practice.

Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành.

རྣམ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

སྐྱིན་པ་འགོ་བའི་རེ་སྐོང་ཡིད་བཞིན་ནོར། །

Giving is the wish-granting jewel that satisfies the wishes of all beings;

15. Thí là ngọc quý / toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sanh;

Forbearance is the supreme ornament for those who have power;

17. *Nhẫn là trang sức / quý giá nhất cho / người có quyền năng;*

ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀའ་ལྷན་གྱི་སྤུལ། །

It's the greatest fortitude against the agonies of afflictions;

Là sức chịu đựng / tuyệt bậc dành cho / bức bách phiền não;

ཞེ་སྤང་ལག་འགྲོའི་དགའ་ལ་ནས་མཁའ་ལྗིང། །

Against its enemy the snake of hate it is a garuda cruising in the sky;

Là kim sí điểu / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sân hận;

ཚོག་རྩུབ་མཚོན་ལ་སྤྲ་བའི་གོ་ཚཡིན། །

Against the weapon of harsh words it's the strongest armor;

Là lớp giáp bào / kiên cố ngăn chặn / vũ khí ác ngữ.

དེ་ལྟར་ཞེས་ནས་བཟོད་མཚོག་གོ་ཚཡ། །

Knowing this we should habituate ourselves with

Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn,

རྣམ་པ་སྤྲ་ཚོགས་རྩུལ་གྱིས་བསྐོས་པར་མཛད། །

The armor of excellent forbearance by all possible means.

Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen.

རྣམ་འབྱོར་། །ཐར་འདོད་། །

I, a yogi, have practice in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

མི་ལྷོག་བརྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་གོ་བགོས་ན། །

If the armor of unflinching perseverance is worn,

18. *Khoát lớp giáp bào / tinh tấn bất thoái*

ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ལོའི་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ། །

Knowledge of scripture and realization increases like waxing moon;

Thì học và chứng / tăng trưởng nhanh như / trăng đến độ rằm,

སྦྱོང་ལས་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྷན་པར་འགྲུར། །

All conducts become fused with good purpose;

Việc làm nào cũng / tràn đầy ý nghĩa,

གང་བརྩམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །

And whatever initiatives we may begin succeeds as hoped for;

Và đều mang đến / kết quả mong cầu.

དེ་ལྟར་ཞེས་ནས་ལེ་ལོ་གྱུན་སེལ་བའི། །

Knowing this the bodhisattvas apply great waves of effort,

Vì biết như vậy / nên chur bỏ tất

སྐབས་ཚེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་སྤྲེལ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས། །

Which help to dispel all forms of laziness.

Cuộn sóng tinh tấn / quét sạch hết thủy / mọi kiểu biếng lười.

རྣམ་འབྱོར་། །ཐར་འདོད་། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་སྐྱར་རྒྱལ་བོ་སྟེ། །

Concentration is the king that reigns over the mind;
19. Định là đại vương / ngự trị tâm thức.

བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་བོ་བཞིན། །

When left it is as unwavering as the king of mountains;
Để yên, bất động / như núi Tu Di

བཏང་ན་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག། །

When set forth it engages with all objects of virtue;
Mở ra, thu nhiếp / toàn bộ thiện pháp,

ལུས་སེམས་ལས་སུ་རུང་བའི་བདེ་ཆེན་འདྲེན། །

It induces the great bliss of a serviceable body and mind;
Cho hỷ lạc nhờ / nhu nhuyễn thân tâm.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣམ་འབྱོར་དབང་བོ་རྣམས། །

Knowing this the great accomplished yogis
Vì biết vậy nên / hành giả tự tại,

རྣམ་གཡེང་དགྲ་འཛོམས་ཉིང་འཛིན་རྒྱན་ཏུ་བསྟེན། །

Constantly apply meditations destroying the enemy of distraction.
Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm.

རྣམ་འབྱོར་༄༅། བར་འདོད་༄༅། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་བཏུ་བའི་མིག། །

Wisdom is the eye that sees the profound suchness;
20. Tuệ là đôi mắt / thâm chứng tánh Như;

སྲིད་པའི་རྩ་བ་རླང་ནས་འབྱིན་པའི་ལམ། །

It's the path eradicating cyclic existence from its very root;
Là con đường búng / sạch gốc luân hồi;

གསུང་རབ་ཀུན་ལས་བསུགས་པའི་ཡོན་ཏན་གཉིར། །

It's a treasury of higher qualities that are praised in all scriptures;
Là kho tánh đức / kinh luận tán thán;

གཉིསྟག་སྟུན་སེལ་སྦྱོན་མེའི་མཚོག་ཏུ་གྲགས། །

It's known as the supreme lamp dispelling the darkness of delusion;
Và nổi danh là / ngọn đèn vô thượng / xua bóng vô minh.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས། །

Knowing this the learned ones who aspire for liberation
Vì biết như vậy / nên người có trí / tìm cầu giải thoát

ལམ་དེ་འབད་པ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད། །

Endeavor with multiple efforts to cultivate this path.

Nỗ lực đủ cách / tu theo đường này.

རྣམ་འབྱོར་༄༅། བར་འདོད་༄༅། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo

ཕྱེ་གཅིག་བསམ་གཏན་ཚམས་ལས་འཁོར་བ་ཡི། །

In a mere one-pointed concentration I fail to see

21. *Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được*

ཕྱ་བ་གཅོད་པའི་རྣམས་པ་མ་མཐོང་ཞིང། །

The potency to cut the root of cyclic existence;

Khả năng chặt đứt / gốc rễ luân hồi.

ཞི་གནས་ལས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །

Yet with wisdom devoid of the path of tranquil abiding,

Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ

ཇི་ཚམ་དཔྱད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྷོག་པས། །

No matter how much one may probe, the afflictions will not be overcome.

Thì dù quán chiếu / truy tìm đến đâu / cũng không thể nào / dứt được phiền não.

ཡིན་ལྷགས་ལྷག་ཐག་ཚོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ། །

So this wisdom decisively penetrating the true mode of being,

Vì vậy kể trí / lấy tuệ thâm nhập / vào chân thực tại

གཡོ་མེད་ཞི་གནས་རྩ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི། །

The learned ones saddle it astride the horse of unwavering calm abiding;

Cưỡi trên lưng ngựa / tịnh chỉ diệu trạm;

མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་རིག་པའི་མཚོན་རྫོན་གྱིས། །

And with the sharp weapon of reasoning of the Middle Way free of extremes,

Dùng vũ khí bén / luận lý Trung đạo / không vướng biên kiến

མཐར་འཇོག་དམིགས་གཏན་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱེད་པའི། །

They dismantle all locus of objectification of the mind grasping at extremes;

Phá tan hết thấy / khái niệm phân biệt / chấp thường chấp đoạn.

ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །

With such expansive wisdom that probes with precision,

Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác

དེ་ཉིད་ཉོན་པའི་སྐྱོ་སྐྱོས་བྱས་པར་མཛད། །

The learned ones enhance the wisdom realizing the suchness.

Để làm khai mở / trí chứng tánh Như.

རྣལ་འབྱོར་། །ཐར་འདོད་། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཕྱེ་གཅིག་བསྐྱོ་མས་པས་ཉིང་འཇོག་འགྲུབ་པ་ནི། །

What need is there say that through one-pointed cultivation

22. *Nhờ thiền nhất tâm / mà đạt tam muội,*

སྐྱོས་པར་ཅི་འཚལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི། །

Absorption is realized? Through discriminative awareness

Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí

སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལུགས་ལ། །

Probing with precision as well one can abide unwavering
Truy xét tầm tư, / mà vẫn yên lắng,

གཡོ་མེད་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པར་གནས་པ་ཡི། །

And utterly stable upon the true mode of being.

Bất động vững vàng / nơi chân thực tại,

ཉིང་འཛིན་བསྐྱེད་པར་མཐོང་ནས་ཞི་ལྷག་གཉིས། །

Wondrous are those who see this

Thấy rồi nỗ lực / hợp nhất chỉ quán,

ཟུང་འབྲེལ་སྐྱབ་ལ་བཙོན་རྣམས་ལ་མཚན་ནོ། །

And strive for the union of abiding and insight.

Đây mới chính thật / là điều nhiệm mầu.

རྣལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner;

You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

མཉམ་བཞག་ནས་མཁའ་ལྗང་བྱུང་སྣང་ཉིད་དང་། །

The space-like emptiness of meditative equipoise,

23. Khi vào trong định, Không - như không gian;

རྗེས་ཐོབ་སྐྱུ་མ་ལྗང་བྱུང་སྣང་བ་གཉིས། །

And the illusion-like emptiness of the subsequent realizations,

Khi xuất trở ra, Không - như huyễn cảnh;

བསྐྱོམས་ནས་ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས། །

Praised are those who cultivate them and bind together

Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí tuệ

རྒྱལ་སྐྱེད་སྣོད་པའི་པོ་ལོ་འགོ་བ་བསྐྱེད། །

The method and wisdom and travel beyond the bodhisattva deeds.

Và rồi siêu việt / các hạnh bồ tát.

དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་ཕྱོགས་འདི་ལས་གྲིས་ནི། །

It's the way of the fortunate ones

Để chúng điều này / nên bậc thiện duyên

ཚོས་པ་མེད་པ་སྐྱལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལུགས། །

To realize this and not to be content with partial paths;

Không đành lòng với / đường tu riêng lẻ.

རྣལ་འབྱོར། །ཐར་འདོད། །

I, a yogi, have practiced in this manner; You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྟེན་ལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐོག་ཚེན་གྱི། །

Thus having cultivated as they are the common paths

24. Như thế chính là / đường tu phổ thông, / thiết yếu cho hai / thẳng đạo đại thừa.

ལས་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྐྱེད་མོང་ལས། །

Essential for the two supreme paths of causal and resultant great vehicles,
là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả.

ཇི་བཞིན་དཔུང་ནས་མཁས་པའི་དོན་དཔོན་གྱི། །

I have entered the great ocean of tantras
Tu rồi hãy tìm / nương sự che chở / của bậc thuyền trưởng / trí tuệ tài ba

མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱད་ཤེས་སྐྱེ་མཚོ་ཆེར། །

By relying upon the leadership of the learned navigators;
Để mà bước vào / biển cả mật pháp.

ཞུགས་ནས་ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་བརྟེན་པ་དེས། །

And through application of the quintessential instructions,
Rồi nhờ dựa vào / lời giảng toàn hảo

དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་བྱས། །

I have made meaningful human existence that I have obtained.
Sẽ không phí uổng / thân người có đây.

རྣལ་འབྱོར་། ། བར་འདོད་། །

I, a yogi, have practiced in this manner;
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thầy là hành giả / đã tu như vậy

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོ ། རང་གི་ཡིད་ལ་གོ་མས་པར་བྱ་ཕྱིར་དང། །

In order to make familiar to my own mind,
25. Vì để huân tập / tâm của chính mình,

སྐྱལ་བཟང་གཞན་ལ་འང་ཕན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །

And to help benefit fortunate others as well,
Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên,

སྐྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལམ། །

I've explained here in words easy to understand

Thầy đã giải thích / bằng lời dễ hiểu

གོ་སྐྱེའི་ངག་གིས་བཤད་པའི་དག་པ་དེས། །

In its entirety the path that pleases the conquerors.

Trọn vẹn đường tu / khiến Phật đẹp lòng.

འགོ་བ་ཀུན་ཀྱང་རྣམ་དག་ལས་བཟང་དང། །

“Through this virtue may all beings be never divorced
Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh

འབྲལ་མེད་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ནི་སྣོན་ལས་འདེབས། །

From the perfectly pure excellent path” thus I pray;
Không bao giờ lìa / chánh đạo tối thượng.

རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་སྣོན་ལས་དེ་ལྟར་བཏབ། །

I, a yogi, have made aspirations in this manner;

Thầy là hành giả / nguyện cầu như vậy.

བར་འདོད་ལྷོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་འདེབས་འཚལ་ལོ། །

You, who aspire for liberation, too should pray likewise.

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ཞེས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་བཞག་མདོར་བསྟུན་ཏེ་བརྗོད་པ་རང་བྱས་པ་འདི་ནི་མངུ་ཐོས་པའི་དགོ་སློང་སློང་བ་པ་སློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ འབྲོག་རིའོ་དགོ་ལྷན་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་དུ་སྦྱར་བའོ། །

This brief presentation of the practices of the stages of the path to enlightenment written in the format of a memorandum was composed by the well-read monk, the renunciate Lobsang Drakpa at the great mountain retreat of Geden Nampar Gyalwai Ling.

Pháp môn trình tự đường tu giác ngộ trình bày ngắn gọn theo thể tóm lược, do tỷ kheo đa văn, người đã buông xả, tên Lobsang Drakpa viết tại núi lớn lan nhã tại Geden Nampar Gyalwai Ling

© English translation. Geshé Thupten Jinpa, 2004; revised 2007.

Bản tiếng Việt dịch từ Tạng ngữ, Hồng Như Thupten Munsel, 2019.

BẢN DỊCH CŨ 2004

(1) Con xin chí thành
đảnh lễ đức Phật,
là người đứng đầu
dòng họ Thích Ca.
Thân Phật nhiệm màu
phát sinh ra từ
vô vàn thiện hạnh
cùng với vô vàn
thành tựu viên mãn.
Ngữ Phật nhiệm màu
hoàn thành ước nguyện
vô lượng chúng sinh.
Ý Phật nhiệm màu
thấy hết khắp cả
đúng như sự thật.

(2) Con xin đảnh lễ
Bồ tát Di lạc,
Bồ tát Văn thù,
là bậc trưởng tử
của đấng Đạo Sư,
không đâu sánh bằng.
Hai vị là người
giữ gìn thiện hạnh
của mười phương Phật;
thị hiện sắc thân
hàng sa cõi giới.

(3) Con xin đảnh lễ
dưới chân hai ngài
Long thọ, Vô Trước,
quí như châu ngọc
trang hoàng cõi Nam.
Danh hiệu hai ngài

vang lừng ba cõi,
là người thuyết giảng
ý nghĩa “Phật mẫu”,
giáo pháp thâm sâu
khó tin nhận nhất
hoàn toàn thuận theo
ý thật của Phật.

(4) Con đánh lễ thầy
Đi-pam-ka-ra,
[đức A-ti-sha]
là người tiếp giữ
kho tàng chánh pháp,
giữ gìn ngọn đèn
soi đường giác ngộ.
Bao nhiêu tinh túy
đường tu quảng, thâm,
truyền lại từ hai
bậc đại tổ sư
đều được giữ gìn
chính xác nguyên vẹn
trong giáo pháp này.

(5) Con xin kính cẩn
đánh lễ đạo sư.
Đạo sư là mắt
giúp chúng con nhìn
vào biển kinh điển
bao la vô tận;
là lòng sông cạn
nâng đỡ gót chân
cho kẻ thiện duyên
vượt sang bờ giác.
Thầy mở lòng từ
vô lượng vô biên,
vận dụng muôn vàn
phương tiện thiện xảo
giúp cho mọi sự
rõ ràng trong sáng.

(6) Con đường tuần tự
dẫn đến giác ngộ
được các bậc thầy
nối gót hai tổ
Long Thọ, Vô Trước
khéo léo giữ gìn.
trong số chư Tăng
nơi vùng đất Nam
các thầy là hạt
ngọc châu vương đỉnh.
tràng phang các thầy

cao trội hơn cả.
Tu theo con đường
tuần tự giác ngộ
sẽ có khả năng
hoàn thành ước nguyện
chín loại chúng sinh.
Vì vậy pháp này
là đấng Pháp vương,
là lòng biển rộng
cho ngàn dòng suối
luận văn đổ về.

(7) Pháp này vi diệu
- giúp cho người tu
hiểu được dễ dàng
trăm vạn pháp môn
vốn không mâu thuẫn;
- giúp cho toàn bộ
biển rộng kinh điển
đồng loạt tỏa rạng
trong trí người tu
như lời giáo hóa
dành riêng cho mình;
- giúp cho dễ dàng
hiểu được ý Phật;
- hộ trì người tu
thoát khỏi hố thẳm
sai lầm tai hại.
Vì bốn lợi ích
lớn lao như vậy
nên các hành giả
Ấn độ, Tây tạng
ai người có trí
cũng đều hoan hỉ
với diệu pháp này;
là pháp chỉ rõ
con đường tuần tự
dẫn đến giác ngộ
tùy theo căn cơ;
là pháp cao tuyệt
mà kẻ thiện duyên
luôn luôn dốc tâm
tinh tấn tu hành.

(8) Diệu pháp này do
ngài A-ti-sa
thu gọn tinh túy
của lời Phật dạy
mà soạn thành luận.
Vì vậy dù chỉ
đọc nghe một lần

cũng sẽ có được
vô vàn công đức,
như là tu tập
toàn bộ chánh pháp.
Hướng chi gắng công
chuyên cần học hỏi,
giảng giải phong phú
cho người cùng nghe,
chắc chắn công đức
sẽ như sóng cả.
Vì vậy các con
hãy gắng chú tâm
(Tu học pháp này
Cho thật đúng đắn.)

(9) (Sau khi phát tâm
Qui y Tam Bảo)
Các con phải thấy
gốc rễ điều lành
của kiếp hiện tiền
và mọi kiếp sau
đều nằm ở tâm
nương dựa đúng cách
nơi đấng đạo sư,
trong từng ý tưởng
trong từng hành động.
Đạo sư là người
đưa các con vào
đường tu giác ngộ,
vì vậy các con
phải gắng làm cho
Đạo sư hoan hỉ
bằng cách chăm chỉ
tinh tấn tu hành
theo đúng như lời
của đạo sư dạy;
dù mất mạng sống
cũng không từ bỏ
lời dạy của thầy,
lấy sự tu hành
dâng thành cúng phẩm.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuận dưỡng
đúng theo lối này.

(10) Kiếp người này có
tám sự tự tại,
quí giá còn hơn

bảo châu như ý,
đến chỉ một lần,
cực kỳ khó gặp,
nhưng lại dễ mất,
tựa như tia chớp
thoát trên trời không.
Nhìn rõ kiếp người
chóng vánh như vậy
thấy chuyện thế tục
khác gì trấu lép.
Các con hãy gắng
vắt lấy tinh túy
của kiếp sống này,
trong từng phút giây,
ngày cũng như đêm
đừng để phí uổng.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(11) Khi vào cõi chết
Khi vào cõi chết
không thể biết chắc
mình sẽ không rơi
vào cõi ác đạo.
Chỉ có Tam Bảo
là đủ khả năng
che chở cho con
thoát cơn sợ hãi.
Vì vậy phải gắng
giữ tâm qui y
cho thật vững chắc,
đừng để sơ sót
phá hạnh qui y.
Muốn được như vậy
phải hiểu nghiệp quả
sống thuận chánh pháp
làm mọi thiện hạnh
lánh mọi ác pháp.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(12) Thân người đầy đủ
tám sự tự tại

nếu như thiếu đi
thì không thể có
bước nhảy vượt bực
trên con đường tu
thành tựu giác ngộ.
Do đó phải nên
lánh ác làm lành
để khỏi tái sinh
vào cảnh khiếm khuyết;
cũng nên siêng năng
tẩy sạch ác nghiệp
phá phạm giới hạnh
đang vấy bẩn ba
cửa thân miệng ý;
và nhất là để
tẩy loại nghiệp chướng
khiến ta không thể
tái sinh làm người.
Các con hãy gắng
siêng năng áp dụng
bốn lực sám hối
thanh tịnh chướng nghiệp.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(13) Nếu không cố gắng
quán chiếu về khổ
sẽ không thể nào
tinh tấn nhất tâm
hướng về giải thoát.
Không biết đâu là
nguyên nhân của khổ,
không biết điều gì
ràng buộc mình trong
cảnh sống luân hồi
thì không thể thấy
đâu là phương tiện
búng sạch gốc rễ
của vòng tái sinh
triền miên lẫn quẩn.
Các con nên biết
chán cảnh sinh tử
từ bỏ luân hồi;
phải biết quán sát
điều gì trói chặt
mình trong sinh tử.
Thầy là hành giả

đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuận dưỡng
đúng theo lối này.

(14) Cốt tủy đại thừa
là sao cho tâm
vô thượng bồ đề
luôn luôn tăng trưởng.
Đây là căn bản
cũng là nền tảng
của khắp mười phương
hành trạng giác ngộ
trùng trùng vời vợi
như sóng đại dương
[của chư Phật đà].
Tựa như thuốc tiên
hóa sắc thành vàng
tâm bồ đề cũng
có được khả năng
khiến mọi hành động
biến thành hai bồ
tư lương phước trí,
tích lũy kho tàng
công đức đồ sộ
đến từ vô lượng
tánh đức bồ đề.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuận dưỡng
đúng theo lối này.

(15) Thí ba la mật
là ngọc Như Ý
có được khả năng
hoàn thành ước nguyện
của mọi chúng sinh;
là loại vũ khí
hữu hiệu bậc nhất
chặt phăng nút thắt
của lòng keo bần.
Thái độ vì người
sẽ làm tăng nguồn
can đảm, tự tín.
Người có hạnh Thí
mười phương thế giới
sẽ đều tán dương.
Vì biết điều này

nên người có trí
dốc tâm tinh tấn
tu hành hạnh Thí,
cho đi toàn vẹn
thân thể, của cải,
cho cả hai bố
tư lương công đức.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(16) Giới là nước trong
giặt sạch tất cả
vết nhơ ác nghiệp.
Giới là trăng thanh
xoa dịu tất cả
vết bóng nhiễm tâm.
Ai người tu Giới
thân thể rạng ngời
như núi Tu Di
chiếu soi khắp cả
chín loại chúng sinh.
Năng lực của Giới
sẽ giúp các con
thuần phục tất cả
không cần thị uy.
Chúng sinh cứng cõi
sẽ đều qui thuận.
Vì biết điều này
nên các bậc Thánh
giữ gìn giới hạnh
quí như đôi mắt.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(17) Nhẫn là trang sức
đẹp nhất cho người
có nhiều quyền năng.
Nhẫn là pháp tu
khổ hạnh tốt nhất
cho người thường bị
vọng tâm tác hại;
là cánh chim ưng
bay vút trời cao,

khắc tinh của rắn
sân hận giận dữ;
là áo giáp dày
ngăn chặn tất cả
vũ khí thóa mạ.
Vì biết điều này
nên người có trí
tu tập đủ cách
thích ứng tâm mình
với lớp áo giáp
Hạnh Nhẫn tối thượng.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(18) Khoát được giáp bào
của hạnh Tinh Tấn
khi ấy sức học,
tu hành, chứng ngộ
sẽ tăng trưởng nhanh
như vầng trăng non
đang đến độ rằm,
hành động nào cũng
tràn đầy ý nghĩa
hướng về giải thoát
và đều mang lại
kết quả mong cầu.
Vì biết điều này,
nên chớ bỏ tất
cuộn sóng tinh tấn
quét sạch hết thủy
giải đãi biếng lười.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(19) Định là đại vương
ngự trị tâm thức.
Khi thâm tâm lại,
tâm sẽ an trụ
như núi Tu Di,
vững không lay động.
Khi mở tâm ra
tâm sẽ thâm nhiếp
toàn bộ thiện pháp.

Định khiến thân tâm
nhu nhuyễn bén nhạy
hỉ lạc khinh an.
Vì biết điều này
nên các hành giả
ai người khéo tu
cũng đều dốc sức
miên mật thiền chỉ
cố gắng hàng phục
kẻ thù tán tâm.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(20) Tuệ là đôi mắt
thâm chứng tánh Không
và là con đường
búng sạch toàn bộ
gốc rễ luân hồi.
Tuệ là tất cả
kho tàng nhiệm màu
mà bao kinh luận
vẫn hằng tán dương.
Là đèn tối thượng
phá tan bóng tối
cố chấp hẹp hòi.
Vì biết điều này
nên người có trí
mong cầu giải thoát
đều dốc tâm sức
nỗ lực bước theo
con đường tu Tuệ.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(21) Có Định thiếu Tuệ
chẳng đủ khả năng
chặt đứt gốc rễ
ràng buộc luân hồi.
Có Tuệ thiếu Định
thì dù quán sát
miên mật đến đâu
cũng không thể nào
tách lìa vọng cảnh.

Vì vậy các bậc
Đạo sư luôn lấy
mắt Tuệ thâm nhập
vào chân thực tại
mà trụ vững vàng
trên lưng ngựa Định,
rồi dùng vũ khí
cực kỳ bén nhọn
của luận Trung Đạo,
thoát mọi cực đoan,
phá hủy nền tảng
chấp thường chấp đoạn
chấp bám cực đoan,
nhờ vậy Không-Tuệ
dần dần khai mở.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuận dưỡng
đúng theo lối này.

(22) Nhờ quen tu định
đến khi đạt chỉ
bấy giờ tu quán.
Tâm càng quán chiếu
lại càng an định
vững vàng thấy rõ
chân tánh thực tại.
Vì biết điều này
ai người tinh tấn
phối hợp chỉ-quán
đều thấy nhiệm mầu,
huống gì các con!
hãy nên mong cầu!
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuận dưỡng
đúng theo lối này.

(23) (Đến khi chỉ quán
phối hợp được rồi)
hãy nên quán chiếu
hai loại tánh Không:
không - tựa không gian,
thu nhiếp tất cả
khi nhập vào định;
không - tựa huyễn cảnh,
hiện ra như mộng

khi từ trong định
mà bước trở ra.
Nhờ tu như vậy
phương tiện, trí tuệ
thuần nhất bất nhị
nên được tán dương
là người viên toàn
các hạnh bồ tát.
Vì ngộ điều này
mà bậc thiện duyên
không bao giờ nhận
đường tu phân chia.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(24) - Chán khổ sinh tử,
- phát tâm bồ đề,
- trực chứng tánh không,
là ba yếu tố
căn bản cần thiết
để bước lên hai
cỗ xe Đại Thừa:
là xe tu nhân
và xe tu quả.
Vậy khi các con
phát huy đúng đắn
ba điểm này rồi
phải nên nương dựa
vào đấng đạo sư
đầy đủ phẩm hạnh.
Xin thấy hộ niệm
đưa các con vào
(cỗ xe tu quả)
vượt qua biển rộng
bốn bộ Mật tông.
Ai biết tôn kính
noi theo lời dạy
của đấng đạo sư
sẽ không phí uổng
kiếp người hiếm hoi
đây tự tại này.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

(25) Vì để thuần dưỡng
tâm của chính mình
và để lợi ích
cho kẻ thiện duyên
(đã gặp được đấng
Đạo sư chân chính
và đủ khả năng
tu tập đúng theo
những gì thầy dạy)
nên Thầy dùng lời
rõ ràng dễ hiểu
nói lại trọn vẹn
đường tu giác ngộ
mà mười phương Phật
vẫn hằng hoan hỉ.
Nguyện công đức này
giúp cho chúng sinh,
không bao giờ xa
đường tu trong sáng
chắc thật, nhiệm mầu.
Thầy là hành giả
đã tu như vậy;
các con ai người
đang cầu giải thoát
hãy tự thuần dưỡng
đúng theo lối này.

[Hết]

Đến đây chấm dứt bài Tiểu Luận về Đường Tu Tuần Tự Giác Ngộ, soạn theo thể dạng cực ngắn, dễ nhớ khó quên. Luận giải do tỳ kheo Losang Dragpa [Lama Tông Khách Ba] soạn thảo - là hành giả đã thọ trì nhiều chánh pháp - viết tại Tu viện Ganden Nampar Gyelwa'i, trên ngọn núi Riwoch, Tây tạng.

Nguyên bản Anh ngữ : The Short Lamrim or Lines of Experience or Songs of Spiritual Experiences. trích trong Illuminating the Path to Enlightenment, do đức Dalai Lama thuyết giảng, Thubten Dhargye Ling Archive, Long Beach, California ấn hành.