

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 TẶNG 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 / hàng sa cỗi giới:
Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.
3. Dù nghĩa Phật mẫu / thậm thâm khó lường,
Vẫn giảng đúng như / ý thật của Phật:
Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lưng,
Đề 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:
Khấp đấng Ân sư / con xin kính lễ.
6. Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề;
Tràng phang danh xưng / lẫy lừng khắp chúng;
Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước:
Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.
7. Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh

Nên đây chính là / vua của vua pháp,
Là lòng biển rộng / 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 rặng 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
Đốc 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.
Vây 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.
Vây 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 diệu / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sần 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 chư bồ tát
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 bừng / 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 thấy / 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 thiền 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 rõ 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 huyễn cảnh;
Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí tuệ
Nhờ đó siêu việt / các hạnh bỏ tất.
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 / chánh đạo tối thượng.
Thầy là hành giả / đã nguyện như vậy.
Con cầu giải thoát / cứ hãy nguyện 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.

- 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)

TẶNG - ANH - VIỆT (2019)

[Bản tiếng Anh của Thupten Jinpa]

། །བྱང་ཆུབ་ལས་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་དོན་གྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ།།

Tibetan title: Lam rim nyams mgrur

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*

། །ཕྱེད་ཀྱི་ཚིགས་དགེ་ལེགས་བྱེ་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་རིམ་བསྐྱེད་པའི་གསུང། །

Your speech satisfies the yearnings of countless sentient beings;

Lời nói toàn thành / nguyện ước chúng sinh;

མ་ལུས་ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་གཟིགས་པའི་སྐྱེ། །

Your mind perceives all objects of knowledge exactly as they are –

Ý thấy khắp cả / đúng như sự thật:

འཇུག་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་ཕྱག་འཚལ། །

I bow my head to you O chief of the Shakya clan.
Trước bậc đứng đầu / dòng họ Thích ca / con xin đánh lễ.

ཟླ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་ཀྱི་མཚོག། །

You're the most excellent sons of such peerless teacher;
2. Là trưởng tử của / bậc Thầy vô song,

རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་བྱ་རབས་སྐྱམས་ནས། །

You carry the burden of the enlightened activities of all conquerors,
Đảm đương việc làm / của khắp chư Phật,

གངས་མེད་ཞིང་དུ་སྐྱུལ་པས་རྣམ་རྩལ་བ། །

And in countless realms you engage in ecstatic display of emanations -
Du hí thị hiện / hằng sa cõi giới:

མི་པམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

I pay homage to you O Maitreya and Manjushri.
Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.

ཤིན་ཏུ་དཔག་པར་དཀའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ། །

So difficult to fathom is the mother of all conquerors,
3. Dù nghĩa Phật mẫu / thậm thâm khó lường,

ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཇམ་གླིང་རྒྱན། །

You who unravel its contents as it is are the jewels of the world;
Vãn giảng đúng như / ý thật của Phật:

ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་ཅེས་ནི་ས་གསུམ་ན། །

You're hailed with great fame in all three spheres of the world -
Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lừng,

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །

I pay homage to you O Nagarjuna and Asanga.
Đề đầu dưới chân / con xin kính lễ.

ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི། །

Stemming from these two great charioteers with excellence
4. Hai đại tổ sư / khéo truyền hai đường

ཟབ་མོའི་ལྷ་བ་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་བའི་ལམ། །

Are the two paths of the profound view and the vast conduct;
Tri kiến thâm sâu, thiện hạnh quảng đại,

ས་ཚོར་ཡོངས་སུ་ཚྲགས་པའི་གནད་བསྐྱུས་པའི། །

You're the custodian of the treasury of instructions encompassing all essential points
Kho tàng khai thị không mê lầm này,

གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མེ་མཛད་ལ་འདུད། །

Of these paths without error, I pay homage to you O Dipamkara.
Người tiếp giữ trọn / mọi điểm tinh yếu: / Đức Atisa (Dipamkara), con xin kính lễ.

རབ་འབྱུངས་གསུང་རབ་ཀུན་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་རྣམས་མཚོག། ༡

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་མཛད་པ་ཡིས།། ༡

You do this through skillful deeds stirred forth by compassion.

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

གསལ་མཛད་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ།

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

Kính khắp Ân sư / con xin đánh lễ.

ལྗོད་པའི་སྐྱིད་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན།། ༡

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;

སྟོན་པའི་བ་དན་འགྲོལ་ལྗང་འཛུག། ༡

Your banners of fame flutter vibrantly amongst the sentient beings;

Tràng phang danh xưng / lẩy lừng khắp chúng;

ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ།། ༡

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

Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước:

ལེགས་བརྒྱད་བྱུང་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།། ༡

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

Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.

སྤྱི་རྒྱུ་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐྱོད་བས་ན།། ༡

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་སྤྱི།། ༡

It is the king of kings among all quintessential instructions;

Nên đây chính là / vua của vua pháp,

གཞུང་བཟང་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་ལོ་འདུས་པའི་ཕྱིར།། ༡

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

Là lòng biển rộng / rặng ngòi khéo giảng,

དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འཛུག། ༡

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།། ༡

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།། ༡

It helps the dawning of all scriptures as pith instructions;

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

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྲུག་རྣམས་དང།། ༡

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

Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật;

ཉེས་སྦྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱུང།། ༡

It helps also to guard against the abyss of grave negative deeds.
Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / của đại ác hạnh.

དེའི་ལྷན་པོ་བོད་མཁས་པ་འཁྱེད་ཅིག་།

Therefore this most excellent instruction that is sought after
Vì vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng

སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བསྟེན་པའི་གདམས་པ་མཚོག་།

By numerous fortunate ones like the learned ones of India and Tibet,
Đốc 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་ དབྱད་ལྷན་སུ་ཞིག་ཡོད།

What intelligent person is there whose mind is not captured by it?
Kẻ trí không ai / không bị cuốn hút.

ལྗོད་གསུང་རབ་ཀྱན་གྱི་སྤྲིང་པོ་བསྟུ་བསྟུ་བ།།

This concise instruction distilling the essence of all scriptures,
8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy,

ཚུལ་འདི་བྱུང་རེ་སྟོན་དང་ཉན་པས་ཀྱང་།།

Even through reciting it or listening to it only once,
Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần,

དམ་ཚོས་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་སྲུང་པར་ངས་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.

ལྗོད་ཀྱི་རྩ་བའི་ལྷན་པོ་ཚོགས་ཅི་སྟེད་པའི།།

Then, the root of creating well the auspicious conditions
9. Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành

རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་ཕྱ་བ་ནི།།

For all the excellences of this and future lives
Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau

ལམ་སྟོན་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་བསྟེན་པར་བ་སུ།།

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་མཚོན་པས་མཉེས་པར་བྱེད།།

And please him with the offering of implementing his words.
Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỷ / 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་ཚྱུད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།

You, who aspire for liberation, too should do likewise.
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོ །དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་ལྷན། །

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་རྟེན་དཔེ་ཅམ་ཞིག་ཡིན། །

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

Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp,

རྟེན་དཀའ་འཇིག་སྐྱེ་ནམ་མཁའ་སྐྱོག་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་ཀུན། །

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་རྩོགས་བྱུར་ནས། །

Are like the empty grain husks floating in the winds

Chuyện đời khác gì / trấu lép loạn bay.

ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་སྦྱིང་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་ཚྱུད་ཀྱང་། །ཚིག་རྐང་འདི་གཉིས་ཕྱིན་ཚད་ཀུན་ལ་འང་འགྲོ།

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

Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

ལྗོ །ཤི་ནས་དན་འགོར་མི་སྐྱེ་བའི་གདོང་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་སྐྱོབ་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,

དེ་ཡི་བསྐྱབས་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,

སྲུང་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་མཚོན་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,

མ་རྟོན་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.

སློག་གསུམ་སྲིག་ལྷུང་དྲི་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་ཚེབས། །

Since it is especially essential to purify their karmic defilements,

Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng,

རྒྱན་དུ་སྦྱོབས་བཞི་ཚང་བ་བརྟེན་པ་གཅེས། །

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

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

རྣལ་འབྱོར་༄༅། །ཐར་འདོད་༄༅། །ལྗ། །

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.

སྐྱག་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.

ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་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་ཚུལ་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་ཤེས་འབྱུང་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.

ལྷ་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.

རྒྱལ་ས་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 / sống cả thiện hạnh

ཚོགས་གཉིས་ཀྱན་ལ་གསེར་འབྱར་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་འབྱམས་དགེ་ཚོགས་སྤུད་པའི་བསོད་ནམས་གཉིས། །

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་རྒྱལ་སྐྱེས་དབང་ལོ་རྣམས། །

Recognizing these truths the heroic bodhisattvas

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

རིན་ཆེན་སེམས་མཚོག་སྤྲུགས་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.

སྤྱིན་པ་འགོ་བའི་རིན་པོ་ལྷོད་ཡིད་བཞིན་ལོར། །

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;

སེར་སྤྲིའི་མདུད་པ་གཅོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཚོག། །།

It's the best weapon to cut the constricting knots of miserliness;

Vũ khí thượng thặng / chặt phăng nút thắt / của lòng keo bần;

མ་ལུས་སྤོང་སྤོང་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྐུ་སྤོང་།

It's an undaunted deed of the bodhisattva giving birth to courage;
Là hạnh bồ tát / sinh nguồn dũng cảm / không hề chán mệt;

སྤྱན་པའི་གྲགས་པ་ཕྱོགས་བརྒྱུད་སྤོང་གི། །

It's the basis to proclaim one's fame throughout all ten directions;
Và là nền tảng / khiến cho danh lành / truyền khắp mười phương.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལུས་དང་ལོངས་སྤོང་དགེ། །

Knowing this the learned ones seek the excellent path
Vì biết điều này / nên người có trí / xả hết thân mạng / tài sản công đức,

ཡོངས་སུ་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁམས་པས་བསྟེན། །

Of giving away entirely their body, wealth and virtues.
chỉ để nương theo / con đường lành này.

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.

ཚུལ་ལྡིམས་ཉེས་སྤོང་དྲི་མ་འཕྲུད་པའི་ཆུ། །

Morality is the water that washes off the stains of ill deeds;
16. Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết như ác nghiệp;

ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་རྒྱ་བའི་འོད། །

It's the cooling moonlight dispelling the burning agony of afflictions;
Là ánh trăng thanh / xoa dịu nỗi đau / rát bỏng phiền não;

སྤྱིས་དགུའི་དབུས་ན་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བརྗོད། །

In the midst of people it is most majestic like the Mt Meru;
Đứng giữa phàm phu, / thân thể rạng ngời / như núi Tu di,

སྤོང་བས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་མེད་པར་འགོ་ཀུན་འདུད། །

It draws together all beings without any display of force;
Không cần thị uy / nhiếp phục khắp cả.

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་སྤངས་པའི་ལྡིམས། །

Knowing this the sublime ones guard as if they would their eyes,
Vì biết điều này / nên chư giác giả,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞེན་བསྐྱུང་བར་མཛོད། །

The perfect disciplines which they have chosen to adopt.
Giữ giới đã thọ / quý như đôi mắt.

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.

བཟོད་པ་སྤོང་བས་ལྷན་རྣམས་ལ་རྒྱན་གྱི་མཚོག། །

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་ཀུན་གྱི་སྐུལ། །

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་དགྲ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྗིད། །

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 thâm hận;

ཚོག་རྩུབ་མཚོན་ལ་སྲ་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་ཤེས་ནས་བཟོད་མཚོག་གོ་ཚཡ། །

Knowing this we should habituate ourselves with
Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn,

རྣམ་པ་སྲ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱོམས་པར་མཛད། །

The armor of excellent forbearance by all possible means.
Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen.

རྣལ་འབྱོར་༄༅། བར་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་ལྗོག་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་རོའི་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ། །

Knowledge of scripture and realization increases like waxing moon;
Thì học và chứng / tăng trưởng nhanh như / trăng đến độ rằm,

སྦྱོད་ལས་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྡན་པར་འགྱུར། །

All conducts become fused with good purpose;
Việc làm nào cũng / tràn đầy ý nghĩa,

གང་བརྩམས་ལས་གྱི་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་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི། །

Knowing this the bodhisattvas apply great waves of effort,
Vì biết như vậy / nên chur bỏ tất

རྣམས་ཚེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་གྱིས་བརྩམས། །

Which help to dispel all forms of laziness.

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

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.

བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་རྒྱུར་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་རིམ་དབང་བོ་བཞིན། །

When left it is as unwavering as the king of mountains;

Để yên, bất động / như núi Tu Di

བཏང་ན་དགེ་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་རྩལ་བའི་བདེ་ཆེན་འདྲིན། །

It induces the great bliss of a serviceable body and mind;

Cho hỉ lạc nhờ / nhu nhuyễn thân tâm.

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

Knowing this the great accomplished yogis

Vì biết vậy nên / hành giả tự tại,

རྣམ་གཡེང་དགེ་འཛོམས་ཉིང་འཛོན་རྒྱ་དྲུག་བསྟེན། །

Constantly apply meditations destroying the enemy of distraction.

Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm.

རྣལ་འབྱོར་ཟེ། །ཐར་འདོད་ཟེ། །

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་རྩལ་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་བསྐྱབས་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;

གཉི་མུག་སྤུན་སེལ་སྦྱོན་མེའི་མཚོ་གཏུ་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.

རྣལ་འབྱོར་ཟེ། །ཐར་འདོད་ཟེ། །

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

ཕྱོག་ཅིག་བསམ་གཏན་ཅམ་ལས་འཁོར་བ་ཡི། །

In a mere one-pointed concentration I fail to see
Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được
ཕྱོག་ཅིག་པའི་རྣམས་པ་མ་མཐོང་གིས། །

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་གྱིས། །

Yet with wisdom devoid of the path of tranquil abiding,
Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ

ཇི་ཅམ་དཔྱད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྡོག་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་རྩོན་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.

རྩལ་བཞིན་དཔྱད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས། །

With such expansive wisdom that probes with precision,
Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác

དེ་ཉིད་རྟོགས་པའི་སློབ་གྲོས་རྒྱས་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.

ཕྱོག་ཅིག་བསྐྱོམས་པས་ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པ་ནི། །

What need is there say that through one-pointed cultivation
22. Nhờ thiền nhất tâm / mà đạt tam muội,

སློབ་པར་ཅི་འཚལ་རྩལ་བཞིན་དཔྱད་པ་ཡི། །

Absorption is realized? Through discriminative awareness
Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí

སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལྷགས་ལ། །

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

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 màu.

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་ལྗ་བུའི་སྣང་ཉིད་དང། །

The space-like emptiness of meditative equipoise,

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

རྗེས་ཐོབ་སྐྱུ་མ་ལྗ་བུའི་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་སྐུ་སྣང་བའི་མ་ལོ་འགོ་བ་བསྐྱུགས། །

The method and wisdom and travel beyond the bodhisattva deeds.

Và rời siêu việt / các hạnh bồ tát.

དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་ཕྱོགས་རེའི་ལམ་གྱིས་ནི། །

It's the way of the fortunate ones

Để chúng điều này / nên bậc thiện duyên

ཚིམ་པ་མེད་པ་སྐྱལ་བ་ཐང་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.

༄ །དེ་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 / thắng đạo đại thừa.

ལམ་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྤྱན་མོང་ལམ། །

Essential for the two supreme paths of causal and resultant great vehicles,

là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả.

རིབ་ཞིན་དབྱེད་ནས་མཁའ་པའི་དེད་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་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ།

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.

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.

ལྗོ ། རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱ་བྱིར་དང། །

In order to make familiar to my own mind,

25. Vì để huân tập / tâm của chính mình,

སྐལ་བཟང་གཞན་ལ་འང་ཕན་པར་བྱ་བའི་བྱིར། །

And to help benefit fortunate others as well,

Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên,

རྒྱལ་བ་དགུས་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.

འགྲོ་བ་ཀུན་ཀྱང་རྣམ་དག་ལས་བཟང་དང། །

“Through this virtue may all beings be never divorced

25. Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh

འབྲལ་མེད་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ནི་སྦྱོན་ལམ་འདེབས། །

From the perfectly pure excellent path” thus I pray;

Không bao giờ lìa / chánh đạo tối thượng.

རྣམ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་སྦྱོན་ལམ་དེ་ལྟར་བཏབ། །

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

Thầy là hành giả / đã nguyện như vậy.

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

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

Con cầu giải thoát / cứ hãy nguyện theo.

ཞེས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་བཞག་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བརྗོད་པ་རང་བྱས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སྦྱོར་སྦྱོར་བ་པ་སྦྱོར་བཟང་གསལ་པའི་དཔལ་གྱིས་ འགྲོག་རིའོ་དགོ་ལྷན་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བའི་གྲིང་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 tỳ 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
đánh 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 đánh 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
hằng sa cõi giới.

(3) Con xin đánh 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 tú
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 thuần 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
triển 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 bồ
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 chư bồ tát
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 thuần 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 thuần 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 thầy 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 đáng
Đạo sư chân chính
và đủ khả năng
tu tập đúng theo
những gì thầy dạy)
nên Thầy dùng lời
rõ ràng để 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 tử 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.

Atisa: BỒ ĐỀ ĐẠO ĐĂNG LUẬN: Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ

English version: *A Lamp for the Path to Enlightenment* << [Link to Lama Yeshe Wisdom Archives](#) >> -

Tác Giả: Atisha Dipamkara Shri Jnana (982-1054) -

Tựa Đề: *Bồ Đề Đạo Đăng Luận (Đèn Soi Đường Giác Ngộ)* -

Việt ngữ: Hồng Như, ấn bản tháng 07 năm 2005.

Hạ Tải văn bản chánh văn tại www.hongnhu.org/thu-muc/#bo-de-dao-dang-luan



Con xin tán dương Bồ tát Mạn thù, tướng mạo trẻ trung.

1. Với lòng tôn kính
con xin tán dương
Phật, là những đấng
đại hùng của khắp
mười phương ba thời;
Pháp, là giáo pháp
do Phật truyền lại;
Tăng, là những vị
bước theo Phật Pháp.
Đáp lời thỉnh cầu
đệ tử cao trọng
tên Jangchub O,
con xin thấp sáng
ngọn đèn soi đường
dẫn đến giác ngộ.

2. Căn cơ người tu
vốn có ba loại
thấp, vừa và cao,
Vì vậy thầy sẽ
nói rõ căn cơ
của từng loại người.

3. Có người vận dụng
đủ loại phương tiện
để tìm cho mình
lạc thú thế gian,
những người như vậy
là bậc sơ căn.

4. Lại có người vì
an lạc cá nhân
mà từ bỏ hết
lạc thú thế gian,
hết thầy ác nghiệp,
họ đều không làm,
những người như vậy
là bậc trung căn.

5. Lại có những người
đã từng phải chịu
rất nhiều khổ não
nên mang tâm nguyện
tận diệt khổ đau
cho mình, cho người,
những người như vậy
là bậc thượng căn.

6. Vì bậc thượng căn
hướng về thượng Pháp,
thầy sẽ nói về
phương tiện tuyệt hảo
do các đạo sư
ân cần truyền dạy.

7. Đối trước tranh vẽ
hay trước hình tượng
của đấng vô thượng
chánh đẳng chánh giác,
đối trước bảo tháp
và trước kinh điển,
các con hãy tùy
khả năng bày biện
hương hoa cúng dường.

8. Thành tâm hiến cúng
Thất chi Phổ hiền
theo hạnh nguyện vương,
lập chí kiên quyết
nguyện không quay lại
nếu chưa đến được
bến bờ nẻo giác.

9. Lòng tin kiên định
đặt nơi Tam bảo,
hãy quì một chân,
và chắp hai tay,
đọc câu phát nguyện
qui y ba lần.

10. Rồi hãy để cho
tâm Từ rộng mở,
yêu thương hết thảy
các loài chúng sinh.
Nhìn rõ chúng sinh
vướng trong khổ não,
khổ trong ác đạo,
khổ vì sinh tử.
Hãy nhìn cùng khắp,
đừng sót một ai.

11. Vì mong chúng sinh
thoát hết tất cả
khổ khổ, hoại khổ
cùng với hành khổ,
thoát cả nguyên nhân
tạo nên nỗi khổ,
nên lập đại nguyện
phát tâm bồ đề
quyết không thoái chuyển.

12. Phát tâm như vậy
mang ý nghĩa gì,
đều đã được đức
Di lạc Từ tôn
giải thích rõ trong
Kinh Thân Tỏa Rộng.

13. Nhờ đọc kinh này,
hay nhờ nghe giảng,
mà hiểu tường tận
lợi ích vô lượng
phát tâm bồ đề.
Hiểu rồi phải gắng
liên tục phát tâm,
cho tâm bồ đề
ngày thêm tỏa rạng.

14. Trong bộ Vira-
datta Vấn Kinh
có giải thích về
công đức bồ đề.
Nay thầy nói lại
tóm lược ý kinh.

15. Công đức bồ đề
nếu như có thân,
thân ấy nhất định
đầy ắp không gian,
và còn tỏa rộng
quá hơn vậy nữa.

16. Ai mang châu báu
lấp đầy cõi Phật
nhiều bằng số cát
có trong sông Hằng
để mà hiến cúng
chư Phật Thế tôn,

17. thì công đức ấy
vẫn không thể sánh
với đôi tay chấp
tâm hướng bồ đề,
vì công đức này
bao la vô tận.

18. Tâm nguyện bồ đề
một khi đã phát,
phải hằng ghi nhớ
phát triển không ngừng;
đời này kiếp sau
không bao giờ xa
hạnh nguyện bồ tát.

19. Nhưng tâm bồ đề
sẽ không phát sinh
nếu không dẫn thân
phát tâm thọ giới.
Vậy con hãy gắng
thọ giới bồ tát
cho bồ đề tâm
bất rể đâm chồi.

20. Muốn đủ điều kiện
thọ giới bồ tát
thì phải thọ giữ
một trong bảy bộ
giới biệt giải thoát
[ba la đề mộc xoa, praktimosha].

21. Phật thuyết bảy bộ
giới biệt giải thoát,
cao nhất là giới
dành cho tỳ kheo
và tỳ kheo ni.

22. Làm theo lời kinh
Thập Địa Bồ Tát
trong chương “Giới Luật”,
con hãy đi tìm
vị thầy có đủ
khả năng truyền giới.

23. Thầy đủ khả năng
phải là vị thầy
khéo biết nghi thức
truyền giới bồ tát,
trang nghiêm giới hạnh,
đầy đủ tự tín
và tâm từ bi
truyền giới cho người.

24. Nếu tìm không gặp
vị thầy như vậy,
vẫn còn một cách
thọ giới bồ tát.

25. Trong Kinh Trang Nghiêm
Văn Thù Tịnh Độ
có kể tường tận
chuyện xưa khi ngài
Văn thù còn là
Quốc vương Am-ba [Amba raja],
đã từng phát tâm
theo phương pháp này.
Bây giờ thầy sẽ

giải thích rõ ràng
phương pháp phát tâm
đúng theo như vậy.

26. “Con xin đối trước
các bậc hộ trì,
nguyện xin phát tâm
vô thượng bồ đề.
Mời chúng sinh về
chứng giám cho con.
Nguyện sẽ quảng độ
chúng sinh thoát khỏi
ràng buộc luân hồi”.

27. “Từ nay đến ngày
con đạt giác ngộ,
nguyện từ bỏ hết
tâm lý ô nhiễm,
ác ý, giận dữ
keo bần, ganh ghen.

28. “Nguyện giữ giới hạnh
từ bỏ ác, tham,
vui việc giữ giới
nối gót chư Phật.

29. “Nguyện không vì mình
mà ham mau chóng
thành tựu giác ngộ.
Nguyện luôn ở lại
làm người sau cùng.

30. “Nguyện sẽ làm sạch
vô lượng cõi giới,
làm nên tịnh độ
không thể nghĩ bàn.
nguyện vì những ai
gọi đến tên con,
mà khắp mười phương
con đều có mặt.

31. “Nguyện làm thanh tịnh
hết thầy ác nghiệp
từ thân ngữ ý
mà phát sinh ra.
mọi việc bất thiện,
con đều không làm.
trang nghiêm giữ gìn
giới hạnh bồ tát.”

32. Lấy tâm bồ đề
mà khéo giữ gìn

ba loại giới luật,
tâm sẽ kiên định
vững tin nơi giới.
Đây chính là nhân,
khiến thân ngữ ý
trở nên thanh tịnh.

33. Bồ tát phát tâm,
kiên trì giữ giới,
sẽ gom đầy đủ
tất cả tư lương
thành tựu bồ đề.

34. Chư Phật dạy rằng
nhân duyên giúp ta
gom đủ phước, tuệ,
chính là thần thông.

35. Tựa như chim non
không thể cất cánh
vút lên trời rộng;
người thiếu thần thông
không thể làm việc
lợi ích chúng sinh.

36. Chưa đạt thần thông
dù tu trăm kiếp,
được bao công đức
vẫn không thể sánh
công đức một ngày
khi có thần thông.

37. Ai muốn nhanh chóng
tích lũy phước, tuệ,
thành tựu viên mãn
vô thượng bồ đề,
thì đừng biếng nhác,
siêng tu lục thông.

38. Muốn đạt thần thông,
tâm phải an trụ.
Vậy phải không ngừng
nỗ lực tu chỉ [samatha].

39. Nhân duyên tu chỉ
nếu chưa gom đủ
thì dù tọa thiền
kiên trì vạn năm
vẫn không thể nào
khiến tâm an trụ.

40. Vậy phải cố gắng

gom đủ nhân duyên
như đã ghi trong
Công Đức Thiên Chí.
Hãy chọn đề mục
để mà nhiếp tâm.

41. Bao giờ đạt chỉ
sẽ đạt thần thông.
Nhưng nếu thiếu tuệ,
vẫn chẳng thể nào
tận diệt tất cả
các loại chướng ngại.

42. Muốn dẹp tất cả
chướng ngại ngăn che
giải thoát, giác ngộ,
phải luôn tu tuệ
phối hợp cùng với
phương tiện thiện xảo.

43. Tuệ thiếu phương tiện,
phương tiện thiếu tuệ
đều thành dây trói
ràng buộc luân hồi.
Vì vậy cần phải
phối hợp cả hai.

44. Để tan nghi vấn
về ý nghĩa của
trí tuệ, phương tiện,
thầy sẽ nói rõ
về sự khác biệt
giữa hai điều này.

45. Chư Phật dạy rằng
ngoài hạnh thứ sáu
là Tuệ Toàn Hảo,
năm hạnh còn lại,
kể từ hạnh Thí
cho đến hạnh Định
đều là phương tiện.

46. Lấy tâm thuần thực
phương tiện thiện xảo
để mà tu tuệ
sẽ chóng thành tựu
vô thượng bồ đề;
chứ không thể dựa
vào quán vô ngã
mà thành tựu được.

47. Thấy uẩn, giới, xứ

đều là vô sinh,
nhờ đó chúng được
tất cả các pháp
đều không tự tánh:
đó là trí tuệ.

48. Nếu như tự tánh
của một vật gì
là thật sự có
thì chính vật ấy
vốn không làm sao
có thể phát sinh.
Nếu như tự tánh
của một vật gì
là thật sự không
thì giống như hoa
hiện ra giữa trời,
vốn không có gì
để mà nói tới.
Cả hai điều này
phi lý như nhau.
Sự vật khởi sinh
vốn không như vậy.

49. Sự vật sinh ra
không phải tự sinh;
cũng không phải do
yếu tố bên ngoài
mà phát sinh ra;
cũng không phải từ
hai điều nói trên
mà phát sinh ra;
cũng không phải là
không có nguyên nhân
mà phát sinh ra.
Sự vật sinh ra,
vốn không tự tánh.

50. Quán chiếu tận tường
tất cả các pháp
xem là đồng nhất
hay là dị biệt,
sẽ không thể thấy
có một pháp nào
hiện hữu độc lập.
Nhờ đó thấy rõ
các pháp hoàn toàn
không có tự tánh.

51. Bảy Mười Luận Tụng
nói về tánh Không
hay Luận Trung Quán

của ngài Long thọ
đều giải thích rằng
chân tánh các pháp
chính là tánh Không.

52. Biển luận văn này
vô cùng phong phú
thầy không thể trích
hết cả ra đây,
chỉ xin tóm lược
đôi câu kết luận
xác định tông môn,
tiện cho các con
thiền quán tu hành.

53. Quán về vô ngã,
thấy ra sự vật
không có tự tánh:
đó là tu tuệ.

54. Vận dụng trí tuệ
quán chiếu vạn pháp,
sẽ không thể thấy
pháp có tự tánh.
Tương tự như vậy,
quán chiếu trí tuệ
sẽ thấy tuệ này
cũng không tự tánh.
Các con hãy gắng
siêu việt khái niệm
mà quán như vậy.

55. Toàn bộ cõi sống
do tâm khái niệm
mà phát sinh ra,
vì vậy cõi sống
vốn thật chỉ là
khái niệm phân biệt.
Tách lìa phân biệt
là đại niết bàn

56. Đức Phật nói rằng
khái niệm phân biệt
là đại vô minh,
ném chúng ta vào
luân hồi sinh tử.
Tách lìa phân biệt,
trụ trong vô niệm,
khi ấy cảnh giới
siêu việt khái niệm
tựa như không gian
hiện ra trong sáng.

57. Trong Đà la ni
Nhập Tâm Vô Niệm,
Đức Phật dạy rằng;
“Nếu chư bồ tát
lìa tâm phân biệt
để mà quán chiếu
thì dù khái niệm
khó vượt đến đâu
cũng sẽ từng phần
vượt qua được cả,
bước vào cảnh giới
siêu việt khái niệm.

58. Nhờ văn và tư,
hiểu rằng các pháp
không từng khởi sinh,
không có tự tánh,
khi ấy các con
từ sự hiểu này
tu thiền chỉ quán
siêu việt khái niệm.

59. Quán chiếu cảnh giới
chân thật như vậy
sẽ tiến từng phần
trên đường giác ngộ
thành tựu “nội hỏa”
thành tựu “đại lạc”
cùng những điều khác.
Rồi chẳng bao lâu
sẽ thành tựu được
vô thượng bồ đề.

60. Nếu muốn dễ dàng
tích đủ phước tuệ
thành tựu bồ đề,
có thể nương nhờ
năng lực minh chú,
hành trì các pháp
hàng phục, tăng trưởng.

61. Đồng thời nương vào
năng lực của tám
thành tựu vĩ đại,
hay thành tựu khác,
như là “Bình Quí”,
nếu muốn bước vào
con đường tu Mật,
thuận theo hành mật
và thiện xảo mật

62. Và nếu muốn nhận

đại pháp quán đánh
Đạo sư Kim Cang,
phải đối với Thầy
hết lòng tận tụy,
phụng sự, cúng dường,
chăm chỉ làm theo
những điều Thầy dạy.

63. Đạo sư hoan hỉ
ban cho đại pháp
Quán Đánh Đạo Sư,
bấy giờ tất cả
ác nghiệp chướng ngại
đều tiêu tan cả.
tâm sáng thanh tịnh,
đồng vị niết bàn.

64. Trong Đại Mật Kinh
Đức Phật Bản Lai
hết lòng nghiêm dạy
các vị tỷ kheo
và tỷ kheo ni
giữ giới thuần tịnh
tuyệt đối không được
nhận hai mật pháp
quán đánh kín mật,
quán đánh trí tuệ.

65. Là người giữ gìn
phạm hạnh thanh tịnh
mà nhận hai pháp
quán đánh nói trên
là phá giới hạnh.

66. Nếu như đang giữ
phạm hạnh nghiêm mật
mà nhận pháp này
là phá hủy giới,
sa đọa trầm luân
tận cùng ác đạo,
không thể có được
chút thành tựu nào.

67. Tuy vậy nếu là
nhận pháp quán đánh
Đạo Sư Kim Cang
thể hội chân như
thì vẫn có thể
nghe giảng mật pháp,
hay tự mình giảng,
thi hành nghi lễ
thiết lập đạo tràng,

cúng lửa, sám hối,
mà không phạm lỗi.

68. Thầy là trưởng tử
Shri Dipamkara,
đã học điều này
từ nơi kinh luận.
Vì lời yêu cầu
Của Jangchub O
mà viết ra đây
bài giảng ngắn gọn
vạch ra con đường
tuần tự giác ngộ.

*Đến đây chấm dứt bài kệ Đèn Soi Đường Giác Ngộ do đại đạo sư Atisha Dipamkara Shri Jnana soạn và
dịch thân dịch sang Tạng ngữ với sự góp sức của vị tỷ kheo dịch giả người Tây tạng tên Geway Lodro.
Bài pháp này được viết tại tu viện Tholing ở Zhang Zhong.*

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 07/2005, dựa trên bản dịch Anh ngữ của Dr.
Thubten Jinpa trong *Illuminating the Path* (tác giả: đức Đalai Lama, xuất bản: Thubten Dhargye Ling
Archive, Long Beach, California), tham khảo với bản dịch của Ruth Sonam.

Jamgon Kongtrul đời thứ 1: GỌI THẦY TỪ CHỐN XA

- **English Title:** *A Prayer Calling the Lama from Afar* - (Not available on this website) -
Tựa đề tiếng Tạng: ལྷོ་མ་རྒྱལ་འབྲོག་གི་གསོལ་འདེབས་མོས་གུས་སྦྱིང་གི་གཟེང་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། -
Tác luận (Author): Jamgon Kongtrul đời thứ nhất Lodro Thayé -
Việt ngữ: Hồng Như - Bản dịch hiệu đính tháng 7/2015.
Điều kiện hành trì: Pháp phổ thông, mọi người đều có thể đọc tụng.

Đọc Nguyên Văn Tiếng Tạng: << Tạng Ngữ >>

GỌI THẦY TỪ CHỐN XA “Nhớ Thầy Tha Thiết Tâm Can”

Nam mô Gurube. Gọi Thầy Từ Chốn Xa là bài tụng mọi người đều biết. Then chốt để thỉnh lực gia trì là tâm hướng đạo sư phát xuất từ lòng chân thành sám hối lỗi cũ, buông xả sinh tử luân hồi. Tâm hướng đạo sư này không chỉ là lời nói đầu môi mà phải phát xuất từ tận đáy lòng, từ trong xương tủy, với niềm tin xác quyết rằng ngoài Đạo Sư ra, vốn không có Phật nào khác. Với niềm tự tin tròn đầy như vậy, chúng con tụng rằng:

Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con. /
Bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. //

(I.1.) Thầy là tinh túy của Phật ba thời,/
cội nguồn chánh pháp, kinh điển, thành tựu /
Là bậc thượng thủ Tăng đoàn tôn quý,/
bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. //

(I.2.) Thầy là kho tàng gia trì, đại bi, /
là cội nguồn của hai loại thành tựu, /
Thiện hạnh của Phật, ban sự như ý, /
bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con.//

(I.3.) Thầy A Di Đà, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con từ cõi Pháp thân, thoát mọi đối đãi /
Chúng con là kẻ / trầm luân sinh tử / chỉ vì nghiệp ác, /
xin Thầy cho con / vãng sinh về cõi / Cực Lạc của Thầy. //

(I.4.) Thầy Quan Thế Âm, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi Báo thân / rạng ngời trong sáng /
Quét sạch khổ đau / sáu loại chúng sanh, /
chuyển hóa toàn bộ / ba cõi luân hồi.//

(I.5.) Thầy Liên Hoa Sanh, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ đóa sen sáng / của Nga Yab Ling /
Trong thời tối ám, / Thầy vì từ bi / mà mau hộ trì / cho chúng đệ tử / ở xứ Tây Tạng, / những kẻ khốn
cùng / không chốn chở che.//

(I.6.) Đức Yeshe Tsogyal /, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ chốn đại lạc / của Đà kì ni /
Dẫn dắt chúng con, / kẻ phạm ác nghiệp, / vượt biển luân hồi, /
đạt đến thành trì / vĩ đại giải thoát. //

(I.7.) Chư tổ các dòng / nhĩ truyền, tàng truyền, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi trí giác / hợp nhất hiện - không. /
Phá tan ngục tối / của vọng tâm này, /
cho rạng ánh ngày / mặt trời thành tựu.//

(I.8.) Đấng Nhất Thiết Trí / Drime Ozer, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / ngũ quang bản nhiên
Giúp con viên thành / hoạt dụng của tâm, / bản lai thanh tịnh, /
Đạt bốn giai đoạn / a tì du già.//

(I.9.) Đức A ti sa / cùng bậc trưởng tử, / không ai sánh bằng, /
từ giữa trăm đấng / bổn tôn Đâu Xuất / mà nhìn chúng con /
Cho trong tâm con / sinh tâm bồ đề, /
tinh túy tánh không, / cùng tâm đại bi. //

(I.10.) Đại thành tựu giả / Marpa, Mila, / cùng Gampopa, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đại lạc kim cương /
Giúp cho chúng con / đạt Đại Thủ Ấn / lạc-không hợp nhất, /
thức tỉnh Pháp thân / ngay giữa trái tim.//

(I.11.) Bậc ngự cõi thế, / đức Karmapa, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / chúng sinh vô biên / đều đã viên thành. /
Giúp con chứng biết / vạn pháp như huyễn, / không chút tự tánh; /

chính từ nơi tâm / và tướng của tâm / hiện ba thân Phật.//

(I.12.) Chư tổ Kagyu, / bốn chánh, tám phụ / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / thanh tịnh bản nhiên. /
Quét sạch mê lầm / ở nơi bốn cảnh, /
cho con viên thành / kinh nghiệm, thành tựu.//

(I.13.) Năm đấng sơ tổ / dòng tu Sakya, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cảnh bất nhị / luân hồi niết bàn /
Giúp con hợp nhất / ba pháp thanh tịnh: / tri kiến, thiền, hành /
Đưa chúng con vào / đường tu tối thượng / mật thừa kim cang.//

(I.14.) Chư tổ Shangpa / Kagyu vô song, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn chúng con từ / cõi Phật thanh tịnh /
Giúp con thuần luyện / pháp tu giải thoát, /
đưa con vào quả / hợp nhất cứu cánh / của vô học đạo. /

(I.15.) Đại thành tựu giả / Thangtong Gyalpo, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi đại bi / không chút dụng công /
Giúp con đắc pháp / vô sinh cứu cánh /
và giúp chúng con / điều phục khí tâm.//

(I.16.) Từ phụ duy nhất, / Dampa Sangye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / viên thành Phật hạnh /
Cho tim chúng con / tràn lực gia trì, /
cho điểm cát tường / tràn khắp mọi nơi. //

(I.17.) Từ mẫu duy nhất / Labkyi Dronma, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi bát nhã / ba la mật đa /
Cho con đoạn ngã, / cội của lòng kiêu, /
thâm chúng vô ngã / bất khả tư nghì. //

(I.18.) Đấng Nhất Thiết Trí / Dolpo Sangye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đủ mọi thắng tướng /
Giúp con nhiếp khí / về nơi trung đạo, /
và chứng đắc thân / bất hoại kim cang. //

(I.19.) Đức Taranatha / vô vàn tôn quý, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi tam ấn /
Giúp con bước qua / kim cang mật đạo / không vướng chướng ngại, /
để rồi chứng đắc / quả thân cầu vồng. //

(I.20.) Đức Jamyang Khyentse Wangpo, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi trí giác / biết đúng và khắp /
Phá tan bóng tối / mê muội vô minh, /
tăng nguồn ánh sáng / trí tuệ vô thượng. //

(I.21.) Đức Osel Tulpay Dorje, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / ngũ sắc cầu vồng /
Tịnh hết cấu nhiễm / nơi giọt, khí, tâm, /
đưa chúng con đến / với quả giác ngộ / của thân bình trẻ. /

(I.22.) Đức Pema Do Ngak Lingpa, / xin nghĩ đến con. /

Nhìn về chúng con / từ cõi bất biến / lạc-không hợp nhất /
Cho con viên thành /
ý thật của khắp / Phật đà bồ tát. //

(I.23.) Đức Ngakwang Yonten Gyamtso, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / bản lai hợp nhất /
Cho chúng con thôi / chấp bám tướng hiện, /
thuần dưỡng khả năng / mang hết cảnh hiện / vào trong đường tu. //

(I.24.) Bồ tát Lodro Thaye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đại từ đại bi /
Cho con thấy ra / khắp cả chúng sinh / đều là mẹ hiền /
Có đủ khả năng / từ tận đáy lòng / gánh vác chúng sinh. //

(I.25.) Đức Pema Gargyi Wangchuk, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi lạc-sáng /
Giải thoát năm độc / chuyển thành năm trí /
Cho tâm đối đãi / chấp bám được mất / hoàn toàn tận diệt. //

(I.26.) Đức Tenyi Yungdrung Lingpa, / xin nghĩ đến con./
Nhìn về chúng con / từ trong cảnh giới / luân hồi niết bàn / bình đẳng như một. /
Cho tâm hướng Thầy / chân thành nảy sinh, /
cho con đắc quả / giác ngộ bản nhiên / và quả giải thoát. //

(I.27.) Bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ chốn đại lạc / trên đỉnh đầu con /
Cho con nhìn thấy / gương mặt Pháp thân, / là tâm chứng tánh, /
Ngay trong đời này / đưa chúng con vào / quả đại giác ngộ. //

(II.1.) Than ôi!
Chúng sinh như chúng con đây, / phạm bao ác nghiệp, /
trôi lăn luân hồi / kể từ vô thủy /
cho đến bây giờ / vẫn khổ triền miên, /
vậy mà chưa từng / ăn năn sám hối. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con phát tâm chán khổ. //

(II.2.) Thân người quý giá / nay đã đạt rồi, / sao lại lãng phí! /
Siêng việc tào tạp, / rỗng không vô nghĩa, /
Còn quả giải thoát / thì lại biếng lười. /
Thật giống như người / lên đảo châu ngọc / trở về tay không. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con sống cho xứng đáng. //

(II.3.) Thế gian này đây / có ai không chết, /
đang biết bao người / nối gót nhau đi. /
Chính chúng con đây, / sớm ngày cũng chết, /
sao còn ngu xuẩn / tính việc sống đời. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /

Giữ gìn cho con dứt lòng toan tính. //

(II.4.) Thân nhân bằng hữu, / rồi sẽ lìa xa, /
tài sản chắt chiu / cho người khác hưởng, /
thân dù chăm chút, / cũng bỏ phía sau, /
tâm phải thang lang / trong cảnh trung hữu /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con thấy đời vô nghĩa. //

(II.5.) Trước mặt tối đen / bóng đêm kinh hãi / chực nuốt con vào /
Sau lưng đỏ ngòm / ngọn gió nghiệp chướng / rượt cuốn con đi /
Ngục tốt Diêm vương / dị hình dị dạng / nào đâm nào chém. /
Rồi con phải chịu / cảnh khổ cùng tận / ác đạo luân hồi. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con thoát vực ác đạo. //

(II.6.) Chúng con chôn dấu / ở trong tâm mình / núi cao ác nghiệp /
Vây mà lồi người / nhỏ như hạt mè / vẫn lớn tiếng chê. /
Mảy may thiện đức / con đều không có, / chỉ giỏi khoe khoang. /
Mang tiếng là tu, / nhưng chỉ tu toàn / điều trái chánh pháp. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con lìa tâm ngã mạn cùng tâm ngã ái. //

(II.7.) Dấu ở bên trong / quỷ dữ ngã chấp / chỉ để dọa rọi. /
Niệm nào cũng khiến / cho phiền não tăng. /
Việc nào cũng gieo / toàn quả bất thiện. /
Tâm chưa từng biết / hướng về giải thoát. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con đoạn tâm ngã chấp. //

(II.8.) Được chút tiếng khen / là lòng rộn vui; /
nghe chút lời chê, / lòng tê tái buồn. /
Chạm lời thô ác, / áo giáp kham nhẫn / đã vội vất đi. /
Thấy kẻ khổ cùng, / lòng không thương xót. /
Gặp dịp bố thí, / bó chặt lòng tham. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con trú ở chánh pháp. //

(II.9.) Thấy cảnh luân hồi / con lại tưởng vui./
Tri kiến vô thượng / con vì áo cơm / mà từ bỏ hết. /
Việc gì cũng có, / con vẫn muốn thêm. /
Mê lầm chạy theo / cảnh huyễn không thật. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con dứt tâm mê đắm nơi chuyện đời này. //

(II.10.) Chút khổ thân tâm / đều không kham nổi, /
cớ sao ác đạo / lại không ngăn ngại / mù quáng xông vào? /

Dù biết nhân quả / nhất định không sai, /
vẫn không làm thiện, / lại tăng điều ác. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con thâm tín nhân quả. //

(II.11.) Con ghét kẻ thù, / luyến tham bằng hữu, /
lạc trong bóng tối / mê muội vô minh, / không biết điều gì / cần theo cần bỏ. /
Ngồi tu thì tâm / mê mờ trì trệ, / dứt tu tâm lại / sáng suốt thông minh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con hàng phục kẻ thù nhiếp tâm phiền não. //

(II.12.) Nhìn tướng bên ngoài / thấy giống người tu, /
sao tâm bên trong / không thuận chánh pháp /
Dấu điểm phiền não / như nuôi rắn độc, /
khi gặp nghịch cảnh / phơi bày tánh xấu / của người vụng tu. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con hàng phục tâm này. //

(II.13.) Chúng con không biết / tự xét lỗi mình. /
Khoác áo hành giả, / nhưng lại đeo đuổi / toàn những mục tiêu / không thuận chánh pháp. /
Tâm đã quen trong / phiền não bất thiện. /
Thiện tâm thoát hiện / là đoạn lìa ngay. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con biết thấy lỗi mình. //

(II.14.) Theo từng ngày qua / thêm gần cõi chết. /
Theo từng ngày đến / tâm càng khô khan. /
Phụng sự đạo sư / mà tâm-hướng-Thầy / ngày thêm mờ nhạt./
Tấm lòng yêu quý / dành cho đồng đạo, / càng lúc càng tan. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con luyện tâm khó luyện. //

(II.15.) Chúng con qui y, / phát tâm bồ đề, / thỉnh cầu rộng rãi, /
nhưng tâm đại bi / và tâm hướng Thầy / vẫn chưa phát khởi. /
Phật sự, công phu, / chỉ giỏi đầu môi. /
Thành tựu đủ điều, / sao chẳng có gì / khiến tâm rung động. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con,
giữ gìn sao cho mọi việc con làm đều thuận chánh pháp. //

(II.16.) Chúng con vẫn biết / khổ đau đến từ / thủ lợi riêng mình; /
giác ngộ bồ đề / có được là nhờ / tâm muốn lợi người./
Nay đã phát tâm, / nhưng vẫn kín đáo / nuông chiều ái ngã. /
Đã không lợi tha, / lại còn vô tình / nhiều hại chúng sinh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con có đủ khả năng hoán chuyển ngã tha. //

(II.17.) Thầy chính là Phật / nhưng con lại thấy / Thầy là kẻ phàm. /
Quên ơn đạo sư / từ bi cho pháp. /
Muốn mà không được / là lòng không vui. /
Nhìn việc Thầy làm / xuyên qua bức màn / hoài nghi ác kiến. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con tăng lòng kính ngưỡng. //

(II.18.) Tâm con là Phật / mà con không biết. /
Niệm là pháp thân, / con cũng chẳng hay. /
Chân tánh tự nhiên / lại không giữ được. /
Thật tánh của tâm / luôn tự an trú, / cũng chẳng hề tin. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con giải thoát tâm mình vào trong trú xứ. //

(II.19.) Cái chết là điều / chắc chắn sẽ đến / lại không thể nhớ. /
Chánh pháp là điều / chắc chắn lợi ích / lại không thể tu. /
Nghiệp và nhân quả, / chắc chắn không sai, / lại không thể chọn / điều cần lấy, bỏ. / Chánh niệm tỉnh
giác / chắc chắn cần thiết / lại không thể giữ, / để tâm tán loạn. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con trú trong chánh niệm, thoát mọi tán tâm. //

(II.20.) Vì ác nghiệp cũ / nên nay con phải / sinh thời mạt pháp./
Nghiệp cũ chỉ toàn / gieo nhân khổ đau. /
Bạn xấu rợp đầy / bóng tối bất thiện. /
Được chút thiện hạnh, / là thói ngôi lê / làm cho hư hết./
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con ấp ủ chánh pháp nơi tận đáy tim. //

(II.21.) Lúc đầu tâm con / toàn là chánh pháp, /
sao rồi rồi lại / chỉ gieo toàn nhân / sinh tử, ác đạo. /
Hoa mẫu giải thoát / bị băng ác hạnh / phá hủy cả đi. /
Thành loài cặn bã, / đánh mất tất cả / mục tiêu cứu cánh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con viên thành chánh pháp. //

(II.22.) Giữ gìn cho con sám hối thành tâm. /
Giữ gìn cho con dứt lòng toan tính. /
Giữ gìn cho con nhớ chết trong tim. /
Giữ gìn cho con thâm tín nhân quả /

(II.23.) Giữ cho đường tu thoát mọi ác chướng. /
Cho con tinh tấn tu tập hành trì. //
Giữ cho nghịch cảnh chuyển thành đường tu. /
Cho pháp đối trị đều luôn hữu hiệu /
Cho tâm hướng Thầy chân thành nẩy sinh. /
Cho con chứng được diện mục chân tánh. //
Đánh thức bản giác ngay giữa trái tim. /
Đoạn lìa tất cả mọi tướng hư vọng /

Con thành chánh quả ngay kiếp hiện tiền.//

(II.24.) Con khẩn xin Thầy, đạo sư trân quý, vô vàn từ hòa, ngự cõi chánh pháp, /
con hướng về Thầy thiết tha khẩn nguyện. /
Chúng con là kẻ khốn khổ bất hạnh, được Thầy là nguồn hy vọng duy nhất /
Xin Thầy gia trì / tâm Thầy, tâm con / hòa vào trong nhau./.

*Trước đây có một vài tăng sĩ đã nhờ tôi viết ra bài tụng như thế này, thế nhưng thời gian như bóng
câu. Gần đây có vị nữ thí chủ Samdrub Dronma, là hành giả thuộc gia đình quý tộc, và Deva Rakshita
đã thiết tha thỉnh cầu, do đó mà tôi, Lodro Thaye, kẻ sống thời mạt pháp, chỉ là hình bóng mờ nhạt
của bậc đạo sư, đã soạn tác bài tụng này ở chốn già lam tên gọi Dzongsho Deshek Dupa. Nguyện
thiện đức tăng trưởng.*

*Mọi sai sót là của người dịch
mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề*

༄༅། ལྷ་མ་རྒྱུད་འཛོད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གུས་སྦྱིང་གི་གཞེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།
ནམོ་གུ་རུ་བེ། ལྷ་མ་རྒྱུད་འཛོད་ཀྱི་ལ་གསལ་ཆེ་འད། ཕྱིན་བསྐྱབས་བསྐྱེད་པའི་གནད་སྐོར་ཤམ་དང་འཇུག་གིས་བསྐྱེད་པའི་མོས་གུས་ལ་ཅམ་ཚེག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྦྱིང་གི་དྲིལ། རུས་པའི་
གཏིང་ནས་བསྐྱེད། ལྷ་མ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་ན་མེད་པར་ཐག་ཚོད་པའི་དཔེ་ཤེས་དང་ལྡན་པས་དབྱེད་པར་རྟེན་པོས།།

ལྷ་མ་མཚུན་ནོ། རིན་ཅན་རྩ་བའི་ལྷ་མ་མཚུན་ནོ།།
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་དེལོ།།
ལུང་རྟོག་དམ་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།།
འཕགས་ཚོགས་དགེ་འདུན་གྱི་མངའ་བདག།
རྩ་བའི་ལྷ་མ་མཚུན་ནོ།།

ཕྱིན་སྐྱབས་བྱུགས་ཇེ་ཡི་གཏིར་ཆེན།།
དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།།
ཕྱིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀྱི་རྣམ་མཛད།།
རྩ་བའི་ལྷ་མ་མཚུན་ནོ།།

ལྷ་མ་འོད་དཔག་མེད་པ་མཚུན་ནོ།།
སྦྱོས་བྲལ་ཚོས་སྐྱེད་ཀྱོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདག་སོགས་ལས་ངན་འཁོར་བར་འབྱམས་རྣམས།།
བདེ་ཆེན་དག་པའི་ཞིང་དུ་རྫོངས་མཛད།།

ལྷ་མ་སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་མཚུན་ནོ།།
འོད་གསལ་ལོངས་སྐྱེད་ཀྱོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རིགས་རྒྱུག་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཅད་ནས་ཞི་ཞིང།།

ལམས་གསུམ་འཁོར་བ་དོང་ནས་སྐྱགས་མཛོད།།

སྐྱེ་བ་དང་འབྲུག་གནས་མཚུན་ནོ།།

རྩེ་ཡབ་དང་འོད་ནས་གཟིགས་ཤིག།

ཉིགས་དུས་སྐྱབས་མེད་མོད་འབངས་ཉམ་ཐག།

ཤུགས་རྩིས་སྦྲར་བ་ཉིད་སྐྱབས་མཛོད།།

སྐྱེ་བ་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་མཚུན་ནོ།།

མཁའ་སྐྱོད་བདེ་ཆེན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

སྤྲིག་ལྷན་བདག་སོགས་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས།།

ཐར་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་གྲོལ་མཛོད།།

བཀའ་གཏེར་བརྒྱད་པའི་སྐྱེ་བ་མཚུན་ནོ།།

ཟུང་འཇུག་ཡི་ཤེས་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

བདག་རྒྱུད་འཁྲུལ་པའི་སྤྲོད་ཁང་བརྟོལ་ནས།།

རྟོག་པའི་ཉིམ་ཤར་བར་མཛོད་ཅིག།

ཀུན་མཚུན་དེ་མེད་འོད་ཟེར་མཚུན་ནོ།།

ལྷན་འབྲུབ་འོད་ལྡེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

ཀ་དག་དགོངས་པའི་སྤྲོད་ཆེན་རྟོགས་ནས།།

སྤང་བཞི་མཐའ་དུ་ཕྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།

ཤམ་ཉམ་མེད་ཚོ་བོ་ཡབ་སྲས་མཚུན་ནོ།།

དགའ་ལྷན་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་ལྷན་ནས་གཟིགས་ཤིག།

སྦོད་ཉིད་སྦྱིང་རྩིས་སྦྱིང་པོ་ཅན་གྱི།།

བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛོད་ཅིག།

གྲུབ་མཚོག་མར་མི་དྲག་གསུམ་མཚུན་ནོ།།

བདེ་ཆེན་རྩིས་སྦྱིང་ལྷན་གཟིགས་ཤིག།

ཤམ་ཉིད་ལྷན་ཆེན་མཚོག་དོས་གྲུབ་ཅིང་།།

ཆོས་སྐྱེ་སྦྱིང་དབུས་སད་པར་མཛོད་ཅིག།

ཤམ་ཉིད་རྩིས་སྦྱིང་གསུམ་མཚུན་ནོ།།

མཁའ་ཁྲབ་འགོ་འདུལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།

ཆོས་ཀྱན་བདེན་མེད་སྐྱེ་མར་རྟོགས་ནས།།

སྤང་སེམས་སྐྱེ་གསུམ་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག།

བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བཞི་རྒྱུད་མཚུན་ནོ།།

རང་སྤང་དག་པའི་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

གནས་སྐབས་བཞི་ཡི་འཁྲུལ་པ་སང་ནས།།

ཉམས་རྟོགས་མཐའ་རྒྱུན་པར་མཛོད་ཅིག།

།རྩེ་བཙུན་གོང་མ་རྣམ་ལྷ་མཁུན་ནོ།།
འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྣམ་དག་ལྟ་སྟོན་སྤོང་གསུམ་འབྲེལ་ནས།།
གསང་བའི་ལམ་མཚོག་བཟོད་པར་མཛོད་ཅིག།

མཉམ་མེད་ཤང་པ་བཀའ་བརྒྱད་མཁུན་ནོ།།
རྣམ་དག་སངས་རྒྱལ་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཐབས་གོལ་ཉམས་ལེན་རྒྱལ་བཞིན་འབྲོངས་ནས།།
མི་སྟོབ་བྱང་འཇུག་བརྟེན་པར་མཛོད་ཅིག།

ཟུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་མཁུན་ནོ།།
རྩྱལ་མེད་བྱགས་རྩེ་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་ཟུབ་ནས།།
རྒྱུང་སེམས་རང་དབང་འདུ་བར་མཛོད་ཅིག།

ཕ་གཅིག་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་མཁུན་ནོ།།
ལས་རབ་ཟུབ་པའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བརྒྱད་པའི་བྱིན་རྒྱབས་སྟིང་ལ་ཞུགས་ནས།།
རྟེན་འབྲེལ་ཕྱོགས་མེད་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག།

།མ་ཅིག་ལབ་ཀྱི་སྟོན་མ་མཁུན་ནོ།།
ཤེས་རབ་པར་ཕྱིན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདག་འཛིན་སྟེམས་བྱེད་ཅུད་ནས་ཚོད་ཅིང་།།
བདག་མེད་སྟོན་བྲལ་བདེན་མཐོང་མཛོད་ཅིག།

ཀུན་མཁུན་དོལ་པོ་སངས་རྒྱལ་མཁུན་ནོ།།
རྣམ་ཀུན་མཚོག་ལྷན་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
འཕོ་བའི་དབྱགས་རྣམས་དབུ་མར་འགགས་ནས།།
འཕོ་བལ་དོ་རྩེ་སྐྱ་ཐོབ་མཛོད་ཅིག།

།རྩེ་བཙུན་ཏུ་རན་ཐ་མཁུན་ནོ།།
རྣམ་གསུམ་པོ་ཉཱེ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྟོ་རྩེ་གསང་ལམ་གོགས་མེད་བཟོད་ནས།།
འཇའ་ལུས་མཁའ་སྟོད་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག།

འཇམ་དབྱངས་མཁུན་རྩེ་དབང་པོ་མཁུན་ནོ།།
མཁུན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
མི་ཤེས་སྟོ་ཡི་ལྷན་པ་སངས་ནས།།

མཚུན་རབ་སྐྱེད་བ་རྒྱལ་པར་མཛོད་ཅིག།

།འོད་གསལ་སྐྱེད་པའི་དོན་མཚུན་ནོ།།
འཇམ་མེད་འོད་ལྗང་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཐིག་རྒྱུད་སེམས་ཀྱི་རྩི་མ་དག་ནས།།
གཞོན་ཏུ་བུ་སྐྱེད་བྱེད་མཛོད་ཅིག།

དུང་མདོ་སྐྱེད་སྐྱིད་པ་མཚུན་ནོ།།
བདེ་སྐྱོད་འབྱུང་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱེད་དགོང་པ་མཐའ་དག
།བདག་གི་ཡོངས་སུ་སྐྱོད་ཏུ་མཛོད་ཅིག།

།དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཚུན་ནོ།།
དབྱིངས་ཡེ་ཟུང་འཇུག་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
སྐྱེད་བའི་བདེན་འཛིན་རྒྱལ་གྱིས་ཞིག་ནས།།
གང་བྱུང་ལམ་དུ་འབྱེད་ཏུ་མཛོད་ཅིག།

རྒྱལ་སྐྱེད་སྐྱོ་གོས་མཐའ་ཡས་མཚུན་ནོ།།
བྱམས་དང་སྐྱིད་མེད་དང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
འགོ་ཀྱན་རྩིན་ཅན་པ་མར་ཤེས་ནས།།
གཞན་པར་སྐྱིད་ནས་སྐྱེད་ཏུ་མཛོད་ཅིག།

།དུང་གར་གྱི་དབང་བྱུག་མཚུན་ནོ།།
བདེ་ཆེན་འོད་གསལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
དུག་ལྡེ་ཡེ་ཤེས་ལྡེ་རུ་གོལ་ནས།།
སྐྱེད་ཐོབ་གཉིས་འཛིན་ཞིག་པར་མཛོད་ཅིག།

བསྟན་གཉིས་གཡུང་རྒྱུད་མཚུན་ནོ།།
སྤིན་ཞི་མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
མོས་གུས་རྣལ་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས།།
རྟོགས་གོལ་དུས་མཉམ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག།

།རྩིན་ཅན་ཅུ་བའི་སྐྱེད་པ་མཚུན་ནོ།།
སྐྱེད་གཞུག་བདེ་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རང་རིག་ཆོས་སྐྱེད་རང་ཞལ་མཇལ་ནས།།
ཆོ་ཅིག་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་ཏུ་མཛོད་ཅིག།

། ལྗོ་མ།།
བདག་འདྲའི་སེམས་ཅན་ལས་དན་སྤིག་ཏོ་ཅན།།
ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འཇུགས།།

དུང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་འབྱུང་བས།
སྤྱོད་ཤས་སྐྱོད་ཅིག་ཅེས་ཡང་མ་སྐྱེས་པས།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།

།དེ་ལ་འབྱོར་ཐོབ་ཀྱང་མི་ཚོ་སྤོང་བཟད་མཁུ།
དོན་མེད་ཚོ་འདིར་བྱ་བས་རྟུག་རྟུག་ཡིང་།
དོན་ཚེན་ཐར་པ་སྐྱུབ་ལ་ལེ་ལོས་ཤིང་།
དོན་བྱེད་ཤིང་ནས་ལག་སྤོང་ལོག་གྱུར་པས།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
མི་ལུས་དོན་སྤོང་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་སྤོང་བས།

མ་ཤིས་སྤོང་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།
དུང་གཅིག་ཤིས་གཉིས་མཐུན་པོལ་འགྲོ།
རང་ཡང་སྤོང་བ་ཉིད་ཤིས་འཚེད་གོས་ཀྱང་།
ཡུན་རིང་སྤོང་བས་བྱེད་པའི་སྤོང་བུལ་པོ།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
ལོང་མེད་སྤོང་བྱེད་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།

སྤོང་བྱེད་སྤོང་བུལ་པོལ་འགྲོ།
མེད་སྤོང་བས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།
གཅིས་པའི་ལུས་ཀྱང་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།
རྟུག་ཤིས་བར་དོག་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་སྤོང་བུལ་པོལ་འགྲོ།

འཇིག་པའི་སྤོང་བ་ནག་པོས་སྤོང་ནས་བསྐྱེད།
ལས་ཀྱི་སྤོང་དམར་དྲག་པོས་རྒྱབ་ནས་དེད།
མི་སྤོང་གཞེན་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།
བཟོད་དུང་འདྲ་འགྲོའི་སྤོང་བསྐྱེད་སྤོང་དགོས་ན།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
རྟུག་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།

རང་སྤོང་དེ་ལོ་ཅེས་ཡང་འཇོང་དུ་སྤོང།
གཞན་སྤོང་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།
ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་མེད་ཀྱང་བཟང་པོར་སྤོང།
ཚོས་པའི་མིང་བཏགས་ཚོས་མིན་ལོ་ནར་སྤོང།
སྤྱོད་མཐའ་མེད་སྤྱོད་ཤས་ཤིས་སྤྱོད་ཤས་ཤིས།
རང་འདོད་དུ་ཤིས་ཤིས་ཤིས་ཤིས།

གཏན་ལུང་བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ལོང་དུ་བརྟུག
།བསམ་ཚད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་རྒྱ།།
བྱས་ཚད་ཐམས་ཅད་མི་དགའི་འབྲས་བུ་ཅན།
ཐར་པའི་ལམ་དུ་ལྷོགས་ཅོམ་མ་ཕྱིན་པས།།
སླ་མ་མཁུན་ནོ་བླགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།།
ངར་འཛིན་ཅད་ནས་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།

བསྟོད་སྣང་ཅོམ་ལ་དགའ་དང་མི་དགའ་སྟེ།།
ཚོག་ངན་ཅོམ་ལ་བཟོད་པའི་གོ་ཚེ་ཤོར།།
ཉམ་ཐག་མཐོང་ཡང་སྤིང་རྗེས་སེམས་མི་སྟེ།།
སྤྱིན་ཡུལ་བྱུང་དུས་སེར་སྤྲིའི་མདུད་པས་བཅིང།།
སླ་མ་མཁུན་ནོ་བླགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།།
སེམས་རྒྱུད་ཚོས་དང་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།

འཁོར་བ་སྤིང་པོ་མེད་ལ་སྤིང་པོ་བཟུང།།
ལྷོ་གོས་ཕྱིར་དུ་གཏན་འདུན་ལིང་གིས་བོར།།
མཁོ་རྒྱ་ཚོང་ཡང་དགོས་དགོས་ཕྱིར་ཕྱིར་མང།།
མི་བདེན་སྣུ་མའི་ཚོས་ཀྱིས་རང་སེམས་བསྐྱུས།།
སླ་མ་མཁུན་ནོ་བླགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།།
ཚོ་འདྲི་སྤོ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།

ལུས་སེམས་སྣུག་བསྐྱུལ་སྤྲོ་མོ་འང་མི་བཟོད་ཀྱང།།
ངན་འགོར་འགོ་ལ་མི་འཚོར་སྤིང་དོས་ཅན།།
རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་མེད་མདོན་སྤུམ་མཐོང་བཞིན་དུ།།
དགའ་བ་མི་འབྲུབ་སྤྲིག་པའི་ཡོ་ལང་འཕེལ།།
སླ་མ་མཁུན་ནོ་བླགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།།
ལས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྟེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།

དགའ་ལ་སྤང་སེམས་གཉེན་ལ་ཆགས་སེམས་སྟེ།།
སྤང་དོར་གནས་ལ་གཏི་ལུག་སྤན་ལྷུང་འཕྲོམ།།
ཚོས་བཞིན་སྤྱོད་ཚོ་བྱིང་སྤྲིགས་གཉེད་དབང་ཤོར།།
ཚོས་མིན་སྤྱོད་ཚོ་དབང་པོ་གསལ་ཅིང་བྱང།།
སླ་མ་མཁུན་ནོ་བླགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།།
ཉོན་མོངས་དགའ་པོ་ཚོམ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།

བྱིན་ས་བལྟས་ན་ཡང་དག་ཚོས་པའི་གཞུགས།།
ནང་དུ་རང་སེམས་ཚོས་དང་མ་འདྲེས་པས།།
སྤུལ་གདུག་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་ཁོང་ན་སྤྲས།།
རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཚོ་ཚོས་པའི་མཚང་རྟགས་སྟོན།།

སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
རང་རྒྱུད་རང་གི་ལྷུང་ལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

རང་རྫོན་རན་པ་རང་གིས་མ་རྟོགས་པས།
ཚོས་པའི་གཟུགས་བཟང་ཚོས་མིན་སྐྱ་ཚོགས་སྦྱོད།
ཉོན་མོངས་མི་དགའི་ལས་ལ་ཤུགས་ཀྱིས་ཤོམས།
དགེ་སློལ་ཡང་ཡང་སྐྱེས་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཆད།
སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
རང་རྫོན་རང་གིས་མ་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ཁུག་རེ་སོང་བཞིན་འཆིལ་ཕར་ཕར་ཉེ།
ཉོན་རེ་ལོན་བཞིན་རང་རྒྱུད་ཕྱིར་ཕྱིར་གྱོད།
སླ་མ་བསྟེན་བཞིན་མོས་གུས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
མཆེད་ལ་བཅེ་གཏུང་དག་སྐྱང་ཇི་རྒྱུང་སོང།
སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
སྐྱོན་རང་རྒྱུད་ལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང།
མོས་གུས་སྟོང་ཇི་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པས།
ཚིག་ཅིམ་དབང་གྱུར་ཚོས་སྦྱོད་དག་སྦྱོར་ནམས།
བྱས་ལོ་ཅིམ་ལས་རྒྱུད་ཐོག་མ་ལེལ་བས།
སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་འབྱུང།
གཞན་ཕན་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་གསུངས་ཀྱང།
སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་ཕུག་ཏུ་བཅུག།
གཞན་ཕན་ལྟ་ཅི་གཞན་གཞོད་ཞོར་ལ་སྐྱབ།
སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

སངས་རྒྱས་དངོས་སྐྱུང་སླ་མ་མི་ཅུ་བཟང།
གདམས་ཟབ་སྟོན་པའི་བཀའ་དྲིན་རང་གིས་བརྗེད།
རང་འདོད་མ་བྱུང་ཚོན་ཡི་ཆད་བསྐྱོམས།
མཛད་སྦྱོད་ནམས་ལ་ཐེ་ཚོམ་ལོག་ལྟས་སྦྱིབ།
སླ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
མོས་གུས་འགྲིབ་མེད་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱང་དོམ་ཤེས།

ནམ་རྟོག་ཚེས་སྐྱིད་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས།
མ་བཅོས་གཉེན་མ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོད་མ་ལུས།
རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཆེས།
སྐྱེ་མ་མཚུན་ལོ་ལྷན་མེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
རང་རིག་རང་སར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

ཡོང་ངེས་འཆིབ་སྤིང་ནས་དྲན་མ་ལུགས།
ཕན་ངེས་དམ་ཚོས་སྐྱིད་བཞིན་སྐྱབ་མ་ལུས།
བདེན་ངེས་ལས་འབྲས་སྐྱང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མེད།
དགོས་ངེས་དྲན་ཤེས་མ་བཞིན་གཡེང་བས་ཁྱེད།
།སྐྱེ་མ་མཚུན་ལོ་ལྷན་མེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
ཡོངས་མེད་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

སྐྱོན་ལས་དན་པས་སྤིགས་མི་དུས་མཐར་སྐྱེས།
སྐྱར་བྱས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལྷུ་ལུ་སོང་།
གོགས་དན་རྣམས་ཀྱིས་སྤིག་པའི་གྲིབ་མས་གཡོགས།
དོན་མེད་སྤིང་མོས་དགོ་སྐྱོར་གཡེང་བས་ཁྱེད།
སྐྱེ་མ་མཚུན་ལོ་ལྷན་མེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
ཚེས་ལ་སྤིང་དུས་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

དང་པོ་བསམ་སྐྱོབ་ཚེས་ལས་མེད་པ་ལ།
ཐ་མ་སྐྱབ་འབྲས་འཁོར་བ་དན་སོང་སྐྱོ།
ཐར་པའི་ལོ་རྟོག་མི་དགའི་སད་ཀྱིས་བཅོམ།
གཏན་འདུན་ཉེས་པའི་སྐྱོད་བདག་འདྲ་རྣམས།
སྐྱེ་མ་མཚུན་ལོ་ལྷན་མེས་ལྷུང་དུ་གཟིགས།
དམ་ཚོས་མཐའ་དུ་ཕྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
ཡོང་མེད་སྐྱོ་སྐྱེ་བྱང་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
འཆིབ་སྤིང་ནས་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
ལས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
ལས་ལ་བར་ཚད་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
སྐྱབ་ལ་ཚོན་འགྲུས་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

ཀྱེན་དན་ལས་དུ་ཡོང་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
གཉེན་པོ་རང་ཚུགས་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
བཅོས་མིན་མོས་གྲས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
གནས་ལུགས་རང་ཞལ་འཇལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

རང་རིག་སྒྲིང་དབྱས་སད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
འབྲུལ་སྐྱང་གཞི་ཙུ་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
ཚོ་ཅིག་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
གདུང་བས་འབོད་དོ་དྲིན་ཅན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ།
སྐལ་མེད་བདག་ལ་རེས་ཁྱེད་ལས་མེད།
ལྷགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

ཚུལ་འདིར་མོས་ལྷན་དགེ་སྦྱོང་འགའ་ཞིག་གིས་སྲར་སོར་ནས་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་ལུས་སུ་གྱུར་པ་ཉེ་ཆར་རིགས་ལྷན་ཚོས་མཛད་མ་བསམ་འགྲུབ་སྐྱོན་མ་དང་དེབ་རྒྱུ་ཏ་བྱུང་གིས་བསྐྱལ་རོར་སྤྲིགས་
དུས་སྐྱེ་མའི་གཞུགས་བརྟན་འཛིན་པ་སྐོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་རྫོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱབས་གནས་ཆེན་པོར་བགྱི་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །།