

Atisa: CHUỖI NGỌC BỒ TÁT

-**Tựa Đề Tạng Ngữ (Tibetan Title):** བླ་མཁུ་སེམས་དཔའི་རྩོམ་གྲུབ་ལྷུང་བ།

-**Tác giả (author):** Dipamkaraśrījñāna (Je Atisa)

-**Việt ngữ:** Hồng Như, bản nháp 2019

Chuỗi Ngọc Bồ Tát

Tựa đề tiếng Phạn: *Bodhisattvamañeñali*

Tựa đề tiếng Tạng: *changchub sempé norbū trengwa*

Kính lễ Tâm Đại Bi

Kính lễ chư Thượng Sư

Kính lễ chư Tôn của tín tâm

1. Nghi hoặc vương tâm, buông bỏ hết

Dốc tâm tận lực nơi pháp hành

Chìm, chậm và lười đều triệt bỏ

Phải luôn nỗ lực và tinh tấn

2. Chánh niệm, tỉnh giác, bất phóng dật

Luôn dùng để giữ cửa giác quan

Ban ngày ba buổi, đêm ba buổi

Luôn xét tới lui dòng tâm thức

3. Lỗi ở nơi mình phải nói lớn

Còn lỗi người khác chớ tìm tòi

Công đức của mình nên giữ kín

Công đức của người phải nói ra

4. Phú quý, vinh quang, đều từ bỏ

Lợi danh mọi lúc đều phải buông

Phải biết thiếu dục và tri túc

Thọ ơn thì phải biết trả ơn

5. Tâm từ tâm bi, phải huân tập

Giữ tâm bồ đề thật vững chắc

Mười điều bất thiện, luôn từ bỏ

Tín tâm luôn giữ thật vững bền

6. Phẫn nộ ngã mạn đều phải diệt

Còn tâm khiêm hạ giữ bên mình

Nghề nghiệp bất thiện phải từ bỏ

Sinh sống bằng nghề thuận chánh pháp

7. Tài vật hết thảy đều buông bỏ

Trang điểm bằng tài sản Thánh nhân [xem chi tiết đoạn 25-26]

Bao nhiêu náo nhiệt buông ra cả

Ở nơi lan nhả mà an trú

8. Chuyện phiếm tào lao buông bỏ hết

Phải luôn tự chủ lời nói ra

Khi gặp đạo sư, thầy truyền giới
Khởi tâm thành kính muốn hầu Thầy

9. Đối với những ai có mắt pháp
Hay với chúng sinh mới nhập môn
Phải biết tất cả là Đạo sư
Khi gặp bất kỳ chúng sinh nào
Biết là cha mẹ, con cháu mình

10. Bận bề bất thiện buông bỏ hết
Bậc thiện tri thức, phải nương vào
Bỏ tâm giận dữ và không vui
Còn chỗ nào vui, phải đi đến

11. Bất kể tham gì, cũng bỏ hết
Phải về trú ở sự không tham
Tham thì thiện đạo cũng không đạt
Và làm đứt mạng của giải thoát

12. Hễ thấy pháp gì mang vui đến
Cứ luôn ở đó mà dụng công
Đầu tiên bắt đầu như thế nào
Thì hãy cứ thế mà tu trước
Được vậy mọi sự đều sẽ tốt
Bằng không sẽ chẳng việc gì xong

13. Vì không hề vui cùng việc ác
Cho nên hễ khởi niệm tự cao
Thì ngay lúc ấy chặt ngã mạn
và phải nhớ lời dạy của Thầy

14. Bao giờ tâm lý nổi chán chường
Thì phải tán thưởng, nâng tâm lên
Quán về tánh không của cả hai.
Khi gặp cảnh nào khiến tham sân
Thì thấy chỉ như giả, như huyễn

15. Khi nghe phải lời nói khó nghe
Phải thấy chỉ như là tiếng vang
Bao giờ thân thể bị thương tổn
Phải thấy đó là do nghiệp cũ

16. Trú nơi lan nhã miền xa vắng
Giống như xác chết loài thú hoang
Phải tự dấu kín bản thân mình
Và phải trú ở sự không tham

17. Luôn luôn giữ vững thệ nguyện mình.
Khi nào nổi cơn lười giải đãi
Khi ấy hãy tự đếm lỗi mình
Nhớ lại tinh túy của giới luật

18. Khi nào gặp mặt bất kỳ ai

Thì lời nói phải nhẹ và thật
Mặt mày cau có đều bỏ hết
Phải luôn gìn giữ một nụ cười

19. Nói chung mỗi khi gặp người khác
Hãy vui mà cho, đừng bủn xỉn
Đố kị ghét ghen đều từ bỏ

20. Vì để giữ gìn tâm người khác
Nên mọi tranh chấp đều bỏ đi
Giữ tâm kham nhẫn cạnh bên mình

21. Đừng đua nịnh cũng đừng thay đổi
Trước sau như một, đáng tin cậy
Bỏ hết thái độ khinh rẻ người
Ngược lại luôn giữ lòng thành kính

22. Bao giờ cho người lời giáo huấn
Phải bằng tâm từ bi lợi tha
Giáo pháp Phật cho đừng phỉ báng
Pháp nào mà lòng thiết tha muốn
Thì nơi mùi cửa pháp hạnh này
Ngày đêm chia ra mà dụng công

23. Ba thời thiện đức được bao nhiêu
Hồi hướng về đại vô thượng giác
Rãi hết công đức cho chúng sinh
Thất chi đại nguyện luôn hiển cúng

24. Làm được như vậy thì hai kho
Tư lương phước trí sẽ viên thành
Và hai chướng ngại sẽ đoạn diệt
Thân người này sẽ đầy ý nghĩa
Quả vô thượng giác sẽ viên thành

25. Tài sản sự tin và giữ giới
Tài sản của sự cho, sự nghe
Tài sản của tâm tâm, tâm quý
Và của trí tuệ, bầy kho tàng.

26. Hết thảy ngọc báu thắng diệu này
Là bảy tài sản không voi cạn
Ai không phải người, đừng cho biết.

Ở giữa đám đông xét lời nói
Khi ở một mình tự xét tâm

Đến đây chấm dứt bài pháp Chuỗi Ngọc Bồ Tát do Sư trưởng Ấn độ Dipamkaraśrijñana soạn tác

༄༅། རྒྱ་གར་སྐད་དུ་སློབ་རྒྱུ་ལྟེ་སྐད་ཀྱི་ཨ་མ་ལཱི། བོད་སྐད་དུ་བྲུང་རྒྱུ་ལྟེ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ། ལུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ལ་ཕུག་འཚོལ་ལོ། ལྷ་མ་རྣམས་ལ་ཕུག་འཚོལ་ལོ། དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕུག་འཚོལ་ལོ། ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བ་བྱ་ཞིང་། བསྐྱབ་ལ་ནན་ཏན་གཤེས་སུ་བྱ། གཉིད་རྣམས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང་། ཉན་ཏུ་བརྩོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། དེ་ན་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཉན་ཏུ་བསྐྱུང་། ཉན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟུན་པར་བྱ། བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང་། གཞན་གྱི་འབྲུལ་པ་བཅོལ་མི་བྱ། བདག་གི་

ཡོན་ཏན་སྤྲུལ་བྱེད། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱེད་པར་བྱ། རྟོན་དང་བཀའ་རྟེན་སྤྲུལ་བྱེད། རྟོན་གྲགས་རྟེན་ཏུ་སྤྲུལ་བར་བྱ། འདོད་པ་རྒྱུད་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང། བྱས་ལ་རྒྱུ་བཟོ་བར་བྱ།
བྱས་ས་དང་སྤྲིང་རྗེ་བསྐྱོན་བྱེད། བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། མི་དགེ་བཅུ་ཉི་ལྔ་སྤྲུལ་བྱེད། རྟེན་ཏུ་དང་པ་བརྟན་པར་བྱ། འོ་དང་རྒྱལ་གཞོན་བྱེད། དམན་པའི་སེམས་དང་ལྷན་པར་བྱ།
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤྲུལ་བྱེད། ཚེས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། ཟང་ཟེང་ཟམས་ཅད་སྤྲུལ་བྱེད། འཕགས་པའི་འོ་རྟེན་གྱིས་བརྟུན་པར་བྱ། འདུ་འཇིག་ལྷན་ཅད་སྤྲུལ་བྱེད།
དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། འབྲལ་བའི་ཚོག་རྣམས་སྤྲུལ་བར་བྱེད། རྟེན་ཏུ་དག་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། གུས་པར་རིམ་གྱི་བསྐྱེད་པར་བྱ། གང་ཟག་ཚེས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང།
ལས་དང་པོ་པའི་སེམས་ཅན་ལ། སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། སེམས་ཅན་ཟམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། པ་མ་བྱུ་ཚའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད། སྤྱི་གུ་པའི་གྲོགས་པོ་སྤྲུལ་བྱེད། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྐྱེད་པར་བྱ།
སྤྲུལ་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤྲུལ་བྱེད། གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། གང་ལ་འདེད་ཆགས་པ་སྤྲུལ་བྱེད། ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་འདེད་མི་ཐོབ་ཅིང།
ཐར་པའི་སྟོན་གྱི་འཕྲུལ་འཕྲོད་པར་བྱེད། གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། དེར་ནི་རྟེན་ཏུ་འབད་པར་བྱ། ཐོག་མར་བཅུ་མས་པ་གང་ཡིན་པ། དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱེད་བྱེད། དེ་ལྟ་བུ་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས།
གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འབྲུབ་མི་འཇུག། རྟེན་ཏུ་སྤྱི་གུ་དང་དགེ་ལ་བས། གང་དུ་མཐོང་བའི་སེམས་བྱུང་ཚོ། དེ་ཚོར་རྒྱལ་བཅག་བྱེད། ལྷ་མའི་གདམས་དག་ལྟར་པར་བྱ།
ལུས་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚོ། སེམས་ཀྱི་གཟེངས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། གཉིས་ཀ་སྤྲོད་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོན། གང་དུ་ཆགས་སྤྲུལ་ཡུལ་བྱུང་ཚོ། སྐྱུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་ལྟ། མི་སྣེ་ཚོག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ།
བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ། ལུས་ལ་གཞོན་པ་བྱུང་བའི་ཚོ། སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང། རིད་གས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྤྲུལ་བྱེད།
ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། རྟེན་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱེད། ལེ་ལོ་སྟོན་ལས་སེམས་བྱུང་ཚོ། དེ་ཚོར་བདག་ལ་རྟེན་བྲུང་བྱེད། བརྟུལ་ལྷགས་སྤྲིང་པོ་དྲན་པར་བྱ།
གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། ཞི་དུས་གསོང་པོར་སྐྱེ་བ་དང། འོ་གཉེར་དོ་བྱུས་སྤྲུལ་བྱེད། རྟེན་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། རྒྱུན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། སེར་སྐྱ་མེད་ཅིང་སྤྲིན་ལ་དགའ།
བྲག་དོག་ཟམས་ཅད་སྤྲུལ་པར་བྱ། གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། ཅོད་པ་ཟམས་ཅད་སྤྲུལ་བྱེད། རྟེན་ཏུ་བཟོད་དང་ལྷན་པར་བྱ། རོད་གའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད།
རྟེན་ཏུ་རྒྱུགས་ནི་བྲབ་པར་བྱ། གཞན་ལ་བརྟུས་པ་སྤྲུལ་བྱེད། གུས་པའི་རྒྱལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། གཞན་ལ་གདམས་དག་བྱེད་པའི་ཚོ། སྤྲིང་རྗེ་པན་སེམས་ལྷན་པར་བྱ།
ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང། གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང། ཚོས་སྤྲོད་རྣམ་བཅུ་ཉི་ལྔ་ནས་ནི། ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་བྱ། དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཚེན་པོར་སྟོ།
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར། རྟེན་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། སྟོན་ལས་ཚེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང། ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྗེགས་པར་འཇུག།
སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འཇུག་ཏེ། མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འཇུག། དད་པའི་འོ་རྟེན་དང་རྒྱལ་ཁྲིམས་འོར། གཏོང་བའི་འོ་རྟེན་དང་ཐོས་པའི་འོ་རྟེན།
ཡོད་པོ་ཚོ་ཤེས་པའི་འོ་རྟེན། ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་འོ་རྟེན་བདུན་ཏེ། འོ་རྟེན་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། མི་ཟད་པ་ཡི་འོ་རྟེན་བདུན་ཏེ། མི་མ་ཡིན་ལ་བརྟེན་མི་བྱ། མང་པོའི་ནད་དུ་དག་ལ་བརྟེན།
གཅིག་བྱར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟེན། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་མར་མེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྤྲིང་པོས་མཚན་པ། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་འོ་རྟེན་བྱའི་བྲེང་བ་རྗེགས་མོ།