

Thogme Zangpo: 37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT

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

-Tác Giả (author): Gyalse Thogme Zangpo

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

1. CÔNG ĐỨC PHẦN THƯỢNG—KHAI KỆ

1a. Nói tựa đề

Dưới đây là Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát

1b. Tán Dương

1b1. Nói ngắn gọn

Nam mô Đức Quan Tự Tại Lokeshvaraye

1b2. Nói chi tiết

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

1c. Lý do tác luận

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

2. CÔNG ĐỨC PHẦN TRUNG—CHÁNH VĂN

2a. Pháp tu sơ khởi (kệ 1-7)

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

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

2a2. Từ bỏ quê cha (kệ 2)

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

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

2a3. Trú nơi viễn li (kệ 3)

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

2a4. Nhớ vô thường (kệ 4)

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

2a5. Rời bạn xấu (kệ 5)

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

2a6. Nương thiện tri thức (kệ 6)

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

2a7. Quy Y (kệ 7)

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

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

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

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

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

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

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

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

2b3a. Phát tâm bồ đề (kệ 10)

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

2b3b. Huân tập và phát huy tâm bồ đề

2b3b1. Tâm bồ đề tục nghĩa (kệ 11-21)

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

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

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

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

2b3b1b1a. Tồn thất (kệ 12)

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

2b3b1b1b. Khổ (kệ 13)

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

2b3b1b1c. Khẩu thiệt (kệ 14)

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

2b3b1b1d. Chỉ trích (kệ 15)

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

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

2b3b1b2a. Vô ơn (kệ 16)

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

2b3b1b2b. Nhục mạ (kệ 17)

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

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

2b3b1b3a. Khốn cùng (kệ 18)

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

2b3b1b3b. Phú quý (kệ 19)

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

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

2b3b1b4a. Cảnh khiến nổi sân (kệ 20)

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

2b3b1b4b. Cảnh khiến nổi tham (kệ 21)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. CÔNG ĐỨC PHẦN HẠ — KẾT

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

3a1. Sáu Ba La Mật (kệ 25-30)

3a1a. Hạnh Thí (kệ 25)

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

3a1b. Hạnh Giới (kệ 26)

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

3a1c. Hạnh Nhẫn (kệ 27)

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

3a1d. Hạnh Tấn (kệ 28)

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

3a1e. Hạnh Định (kệ 29)

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

3a1f. Hạnh Tuệ (kệ 30)

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

3a2. Bốn Điều Khế Kinh Dạy (kệ 31-34)

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

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

3a2b. Ngưng Chỉ Trích Bồ Tát (kệ 32)

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

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

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

3a2d. Tự Chế Ngự Lời Thô Ác (kệ 34)

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

3a3. Cách Dẹp Phiền Não (kệ 35)

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

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

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

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

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

3b. Kết

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

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

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

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

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

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

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

Tạng Ngữ

ནམ་ལོ་ཀུན་ལེ།

། གང་གིས་ཚེས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང།

། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། ། ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མཁོན་ལ། ། རྟག་ཏུ་སྐྱོ་གསུམ་གསུམ་པས་བྱུག་འཚལ་ལོ། ། བན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་
རྒྱལ་རྣམས། ། དམ་ཚེས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། ། དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། ། རྒྱལ་སྐུ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ། དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་
འདིར། ། བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། ། ཉེན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། ། ཉན་སེམས་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་
ཚུལ་གཤམ། ། དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། ། ལྷན་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྤྱི་གསུམ་ལྟར་ཅན། ། ས་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུལ་རན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་
གྱིས་འགྲིབ། ། རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་དང་གིས་འཕེལ། ། རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེ། ། དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེལ་
བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ལུ་དུ་ལུས། །

ལུས་ཀྱི་མགོན་ལང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་འབོར། ། ཚོ་འདི་སྐོས་བཏང་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འབྱུང་ཞིང། ། ཐོས་བསམ་སྐོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་
འབྱུང་ལ། ། བྱམས་དང་སྤྱིང་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། ། སྐོགས་དན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འབྱུང་ཞིང། ། ཡོན་ཏན་ཡར་དོན་ལྟར་འཕེལ་འབྱུང་
བའི། ། བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང། ། གཅེས་པར་འཛོལ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོན་རར་བཅེངས་པ་ཡི། ། འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སྤྱི་ཞིག་བསྐྱབ་
པར་ལུས། ། དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི། ། དཀོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་དན་སོང་སྤྱི་གསུམ་རྣམས། ། སྤྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་
ཐུབ་པས་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་སྐོག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྱིག་པའི་ལས། ། རམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན།

། སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་མེལ་པ་བཞིན། ། ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཛིག་པའི་ཚེས་ཅན་ཡིན། ། རམ་ཡང་མི་འབྱུང་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག

། དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཡི།

། མ་རྣམས་སྤྱི་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། ། དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱིག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་
བྱུང། ། རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་གཞན་མན་སེམས་ལས་འབྱུངས། ། དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱིག་བསྐྱལ་དག

། ཡང་དག་བརྗེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱིད་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོར།

། ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གསུམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། ། ལུས་དང་འོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས། ། དེ་ལ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན་ཡང། ། སྤྱིང་མེད་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྱིག་པ་རྣམས། ། བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྤྱིན་སྐྱོ་ཚོགས་པ། ། སྤོང་
གསུམ་བྱུང་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། ། བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྱིང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། ། ཡོན་ཏན་བརྗེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །
མཚོང་ནས་བྱུས་ཤིང་ཚོགས་དན་སྤྱི་ན་ཡང། ། དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། ། ཡོན་ཏན་བརྗེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་གིས་བཞེད་གཅེས་པར་བསྐྱུངས་པའི་མིས། །
བདག་ལ་དབྱ་བཞིན་ལྟར་བཟོད་ན་ཡང། ། རྟེན་གྱི་བཏབ་པའི་བྱུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། ། ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་དང་མཉམ་པ་འཕྲུལ་དམན་པའི་སྤྱི་བོ་ཡིས། ། ད་རྒྱལ་དབང་
གིས་བསྐྱབ་ཐབས་བྱས་ན་ཡང། ། ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གསུམ་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། ། སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འཚོ་བས་མོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བསྐྱབ། ། ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་
བཏབ་ཀྱང་སྤྱིར། ། འགྲོ་ཀྱན་སྤྱིག་སྤྱིག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང། ། ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱིན་པར་གསུགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། ། རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་
ལྷུར་བྱང། ། སྤྱིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། ། འཇངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་གི་ཞེ་སྤང་དབྱ་བོ་མ་སྤུལ་ན། ། ཕྱི་རོལ་དབྱ་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་
འབྱུང། ། དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤྱིང་མེད་དམག་དཔུང་གིས། ། རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱུད་འདྲ། ། ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྱིང་པོ་འཕེལ་བར་
འབྱུང། ། གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྟེ་བའི་དོས་པོ་རྣམས། ། འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཇི་ལྟར་སྤོང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། ། སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྱིས་པའི་མཐའ་དང་
བྲལ། ། དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གསུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། ། དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང། ། ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱིག་བསྐྱལ་སྐྱོ་ཚོགས་མི་ལས་བྱུ་གི་ལྟར། ། འབྲུལ་སྤང་བདེན་པར་བསྐྱུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། ། དེ་
ཕྱིར་མི་མཐུན་ཀྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། ། འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན། ། ཕྱི་རོལ་དོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས། ། དེ་ཕྱིར་
ལན་དང་རྣམ་སྤྱིན་མི་རེ་བའི། ། སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་ན་རང་དོན་མི་འབྲུབ་ན། ། གཞན་དོན་སྤྱིབ་པར་འདོད་པ་གང་མོའི་གནས། ། དེ་ཕྱིར་སྤྱིད་པའི་
འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། དགོ་བའི་འོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན། ། གཞན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། ། དེ་ཕྱིར་ཀྱན་ལ་

ཞེ་འགྲམ་མེད་པ་ཡི། །བཟོད་པ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྗོད་ལྷར་བརྗོད་མཐོང་ན། །འགྲོ་ཀྱན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་
འབྱུང་གནས་ཀྱི། །བརྗོད་འགྲམ་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །གཞུགས་མེད་བཞི་
ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །བསམ་གཏན་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་ལོ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས། །རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་
འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །ཤེས་རབ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རང་གི་འཇུག་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྤྲིད་པས། །དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་
གི་འཇུག་བ་ལ། །བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཉན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི
ཉེས་པ་སྐྱེད་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །ཐོག་པ་ཆེལ་ཞུགས་པའི་གང་ཐོག་གི
ཉེས་པ་མི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རྟེན་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང།
།ཐོས་བསམ་བསྐོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །མཛེས་བཤེས་ལྱིམ་དང་སྐྱིན་བདག་ལྱིམ་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །རྩལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་
འཇུག་འགྱུར་ཞིང།
།རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
།དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཉན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས། །འདྲ་ཤེས་སྤྱི་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།
།ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྤྱིས་མ་ཐག
།འབྱུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
།མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །དེ་ལྟར་
བརྗོད་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེད་བསམ་ལ་བྱེད་ཕྱིར། །འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་རྒྱུ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་
ཡིན། །མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐྱེས་བྱ་བ་དུན། །རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སྤོང་བ་
འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །སྤོ་གོས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། །མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྤོང་སྤོང་མ་མཚེས་ཀྱང། །མདོད་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་
འཇུག་མེད་ལེགས་པར་སེམས། །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྤོང་བ་རྣམས་ཚེན་རྣམས། །སྤོང་མན་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །དེལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགྲོ་བ་ཀྱང། །དོན་དམ་ཀྱན་རྒྱོབ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཚོག་གིས། །སྤྱི་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག
།ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བརྗོད་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དཔུལ་རྒྱུ་འདི་རིན་ཆེན་ཕྱག་དུ་སྐྱར་བའོ།།
།

Gyalse Thogme Zangpo: TRÊN ĐƯỜNG TU BỆNH KHỔ GÁNH LÀM SAO

TRÊN ĐƯỜNG TU BỆNH KHỔ GÁNH LÀM SAO
ལྷ་རྟེན་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་རྒྱུ་ལ།
Tác luận: རྒྱལ་སྲས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ། Gyalse Thogme Zangpo (1297-1371)
Việt ngữ: Hồng Như, 2015, nhuận văn 2018, 2021



Trên Đường Tu, Bệnh Khổ Gánh Làm Sao

Gyalsé Thogmé Zangpo (1297-1371)

Nam mô Thượng Sư

1/ Khổ thân huyễn của tôi và người,
Bệnh thì cứ bệnh, bệnh cũng vui.
Ác nghiệp đã gieo nhờ đó cạn.
Thật ra pháp tu nhiều trăm vạn
Chỉ là để tịnh nhị chướng thôi.

2/ Không bệnh thì thôi, khỏe cũng vui.
Thân tâm vui thì thiện hạnh tăng.
Thật ra thân người muốn đừng phí,
Phải giao ba cửa cho việc lành.

3/ Không của thì thôi, nghèo cũng vui.
Khỏi giữ khỏi mất, khỏi lồi thôi.
Thế gian giận dữ bao tranh chấp
Chắc chắn chỉ vì hám của thôi.

4/ Có của thì có, có cũng vui.
Kho công đức tăng là đủ rồi.
Đời này kiếp sau bao lợi lạc,
Chắc chắn đều nhờ phước trở hoa.

5/ Chết liền thì chết, chết cũng vui.
Nghịch duyên không cản bước chân qua,
Tập khí tốt lành luôn gắn bó,
Đường không mê lạc, chắc chắn vào.

6/ Sống lâu thì sống, sống cũng vui.
Hoa mẫu thật chúng đã đâm chồi,
Lời khai thị, nắng mưa đừng giảm,
Gửi gửi cho lâu, sẽ chín mùi.

7/ Dấu thế nào cũng tập mà vui.

Như vậy, có vị Geshe dòng Sakya hỏi rằng khi gặp bệnh khổ nghịch duyên thì phải làm sao, để giải đáp làm thế nào đưa bệnh khổ nghịch duyên vào đường tu, tôi, tôn giả Thogme, người nói chánh pháp, lập ra phương thức này.

Sarva mangalam

English version translated by Adam Pearcey, 2007. Edited by Phillippa Sison. Revised 2012.

Traduction française établie sur la base de l'anglais, Comité de traduction française Rigpa, 2013.

ལྷོ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལས་དུ་འབྱེར་ཚུལ།

Trên Đường Tu, Bệnh Khổ Gánh Làm Sao

How to Transform Sickness and Other Circumstances

Comment Transformer Maladies et Autres Circonstances en Voie d'Éveil

གྲུ་ལ་སྐུ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ།

Gyalsé Thogmé Zangpo (1297-1371)

ནམོ་གུ་རུ།

Nam mô Thượng Su

Namo guru!

Namo guru!

། ། བདག་གཞན་སྐྱུ་ལུས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི། །

1/ Khói thân huyền của tôi và người,

This illusory heap of a body, which, like others, I possess—

Ce corps que je possède comme les autres, cet amas illusoire,

ན་ན་སྤྱོད་བས་དགའ། །

Bệnh thì cứ bệnh, bệnh cũng vui.

If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!

S'il est malade, qu'il le soit ! De cette maladie, je me réjouis !

སྤང་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཛད་པ་ཡིན། །

Ác nghiệp đã gieo nhờ đó cạn.

For it will exhaust my negative karma from the past.

Elle balaie mon karma négatif du passé ;

ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྐྱོད་གས་ཀྱང། །

Thật ra pháp tu nhiều trăm vạn

And, after all, many forms of Dharma practice,

Et les diverses pratiques du Dharma, après tout,

སྐྱིབ་གཉིས་སྤྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། །

Chỉ là để tịnh nhị chướng thôi.

Are for the sake of purifying the two obscurations.
Servent à purifier les deux obscurissements.

༢ ། རྣ་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །

2/ Không bệnh thì thôi, khỏe cũng vui.

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness I'll rejoice!
Si je suis en bonne santé, soit ! Je m'en réjouis !

ལྷུས་སེམས་བདེ་ན་དགོ་སྦྱར་འཕེལ། །

Thân tâm vui thì thiện hạnh tăng.

When body and mind are well and at ease, Virtuous practice can develop and gain strength.
Avec un corps et un esprit à l'aise, La pratique de la vertu s'intensifie ;

མི་ལྷུས་དོན་ཅན་བྱེད་པ་ཡང་།

Thật ra thân người muốn dùng phí,

And, after all, the way to give meaning to this human life
Et ce qui donne du sens à cette vie humaine, après tout,

སྒོ་གསུམ་དགོ་ལ་སྦྱར་བ་ཡིན། །

Phải giao ba cửa cho việc lành.

Is to devote body, speech and mind to virtue.
Est de tourner actes, paroles et pensées vers le bien.

༣ ། འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །

3/ Không của thì thôi, nghèo cũng vui

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!
Me voilà sans fortune, soit ! Je m'en réjouis !

བསྐྱུང་བལ་གྱི་བྱ་བེལ་དེ་ལ་མེད། །

Khỏi giữ khỏi mất, khỏi lời thôi.

I will have nothing to protect and nothing to lose.
Point du souci incessant de la garder et de la protéger !

འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ཁྲོ་འབྲུགས་ཇི་སྟེད་པ། །

Thế gian giận dữ bao tranh chấp

Whatever quarrels and conflicts there might be,
Les disputes et les conflits quels qu'ils soient

འཛིན་ཆགས་ཀྱི་ལོ་ལས་བྱུང་བར་ངེས། །

Chắc chắn chỉ vì hám của thôi.

All arise out of desire for wealth and gain—that's certain!
Viennent, pour sùr, de s'attacher aux biens et aux richesses !

༤ ། འབྱོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །

4/ Có của thì có, có cũng vui.

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!
Me voilà riche, soit ! Je m'en réjouis !

བསོད་ནམས་ཀྱི་དགོ་ཚོགས་སྟེལ་བས་ཚོག། །

Kho công đức tăng là đủ rồi.

If I can increase the stock of my merits that will suffice.
Pour augmenter mon accumulation de mérites, rien de tel !

འཕྲུལ་སྤྲུལ་གྱི་ཕན་བདེ་ལྷོད་པ། །

Đời nài kiếp sau bao lợi lạc,

Whatever benefit and happiness there might be, now and in the future,
Tout ce que l'on trouve de bonheur, maintenant et dans le futur,

བསོད་ནམས་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས། །

Chắc chắn đều nhờ phước trở hoa

All result from merits I have gained—that's certain!
Est, pour sùr, le fruit du mérite !

༤ ། ལྷུང་དུ་ཤི་ན་ཤི་བས་དགའ། །

5/ Chết liền thì chết, chết cũng vui.

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!
Si je dois mourir bientôt, soit ! De la mort, je me réjouis !

ཀྱིན་རན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཚོད་ཅིང་། །

Nghịch duyên không cản bước chân qua,

Without allowing negative circumstances to intervene,
Si l'adversité ne me barre pas la route,

མཚམས་སྐྱོར་གྱི་བཀ་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །

Tập khí tốt lành luôn gấn bó,

And with the support of positive tendencies I have gathered,
Aidé par les habitudes positives que j'ai accumulées,

མ་ནོར་གྱི་ལམ་དུ་ཚུད་པར་ངེས། །

Đường không mê lạc, chắc chắn vào.

I will surely set out upon the genuine, unerring path!
Je rejoindrai, pour sùr, le chemin infaillible !

༥ ། ཡུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགའ། །

6/ Sống lâu thì sống, sống cũng vui,

If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!
Si je reste en vie longtemps, soit ! D'être en vie, je me réjouis !

ཉམས་ཚུང་གི་ལོ་ཐོག་སྐྱེས་པ་ལ། །

Hoa mẫu thật chứng đã đâm chồi,

Once the crop of genuine experience has arisen,
La graine de l'expérience, une fois éclore,

གདམས་ངག་གི་རྒྱན་འོད་མ་ཡལ་བར། །

Lời khai thị, nắng mưa đừng giảm,

As long as the sun and rainfall of instructions do not diminish,
Nourrie sans faiblir par le soleil et la pluie des instructions,

ཡུན་དུ་བསྐྱེན་པས་སྐྱིན་པར་འགྱུར། །

Gần gũi cho lâu, sẽ chín mùi.

If it is tended over time, it will surely ripen.
Finira avec le temps par porter ses fruits.

པ་ཇིག་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྐྱོམ་ཤིག་ཡང་། །

7/ Dẫu thế nào cũng tập mà vui.

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!

Ainsi, quoi qu'il advienne, entraînons-nous à nous réjouir !

ཞེས་པ་སྐྱུང་དག་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དེས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལས་དུ་འཁྱེར་བའི་ཚུལ་འདི། ཚེས་སྐུ་བའི་བཅུ་དྲུག་པ་ཐོག་ས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །

- Như vậy, có vị Geshe dòng Sakya hỏi rằng khi gặp bệnh khổ nghịch duyên thì phải làm sao, để giải đáp làm thế nào đưa bệnh khổ nghịch duyên vào đường tu, tôi, tôn giả Thogme, người nói chánh pháp, lập ra phương thức này.
 - In response to a question from a Sakya geshé, asking what should be done in the event of sickness and the rest, I, the monk Tokmé, who discourses on the Dharma, set down these ways of bringing sickness and other circumstances onto the spiritual path.
 - *En réponse à un guéshé Sākya qui demandait ce qu'il faut faire en cas de maladie, moi, le moine Thogmé, qui disserte sur le Dharma, j'ai exposé ces façons d'amener maladies et autres circonstances sur le chemin spirituel.*

སཐ་མཚན་ལོ། །

Sarva mangalam!
