



37 PHÁP TU BỒ TÁT



Đại Sư Ngulchu Thogme Sangpo
Sách Ấn Tổng 2014



ཀྱུལ་སྤུལ་དངུལ་ཚུ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ་

Gyalsé Ngulchu Tokmé Sangpo

(1285-1369)

ॐ॥ ཀུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ་॥

37

Pháp Tu Bồ tát

*Đại sư Ngulchu Gyelsay Thogme
Sangpo
biên soạn.*



**Quan Âm Tứ Thủ
(Quan Âm Bốn Tay)**

Mục Lục:

- 37 Pháp tu Bồ tát (văn)..... 4
- 37 Pháp tu Bồ tát (kệ) 26
- Mục lục 37 Pháp tu Bồ tát..... 40
- Lời Nhắc gửi của Đại Sư
Garchen Rinpoche..... 47
- Tiểu sử các Đại sư50



Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát.

Con luôn đem thân, khẩu, ý chí thành đánh lễ đạo sư vô thượng và đấng cứu độ Quán Thế Âm Bồ tát. Mặc dù thấu biết rằng vạn pháp không đến không đi, nhưng các ngài vẫn không ngừng nỗ lực mang lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn hảo, cội nguồn của tất cả lợi lạc và hạnh phúc, đều khởi nguồn từ việc thành tựu giáo pháp vi diệu. Và việc thành tựu đó lại tùy thuộc vào sự hiểu biết các pháp tu. Vì vậy tôi sẽ nói rõ về các pháp tu Bồ tát.

(1) Đã được thân người quý hiếm với đầy đủ sự tự do và thuận duyên, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư, thiền tập bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi. Đó là pháp tu Bồ tát.

(2) Vì bám luyến người thân, tâm ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, tâm ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Vì vô minh không biết điều gì cần làm và điều gì nên tránh, tâm ta rất che chướng mê lầm. Hãy buông bỏ sự vướng mắc vào quê hương bản quán. Đó là pháp tu Bồ tát.

(3) Tránh xa cảnh ác, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để mất chánh niệm, thiện hạnh sẽ tự tăng trưởng. Với sự tỉnh giác sáng rõ, tín tâm vào giáo pháp sẽ phát khởi. Hãy ẩn tu ở những nơi thanh vắng. Đó là pháp tu Bồ tát.

(4) Thân bằng quyến thuộc lâu năm rồi sẽ phải rời xa. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt rồi sẽ phải bỏ lại. Tâm thức – chỉ là khách trọ trong căn nhà thân xác – rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám luyến vào đời sống thế gian này. Đó là pháp tu Bồ tát.

(5) Thân gần với bạn xấu, tam độc sẽ gia tăng; việc lắng nghe, suy tư, thiền tập sẽ giảm sút; tình yêu thương và lòng bi mẫn cũng bị suy thoái. Hãy rời xa bạn xấu. Đó là pháp tu Bồ tát.

(6) Nương tựa thiện hữu tri thức, lỗi lầm của ta sẽ được tiêu trừ và đức hạnh của ta sẽ tăng trưởng như mặt trăng dần tròn đầy. Hãy trân quý thầy bạn tâm linh hơn cả chính thân xác mình. Đó là pháp tu Bồ tát.

(7) Các vị trời phàm tục đang còn ở trong sinh tử luân hồi thì làm sao có thể cứu độ ta được? Vì

vậy khi tìm kiếm nơi nương tựa thì hãy quy y Tam Bảo – nơi nương tựa chân thật. Đó là pháp tu Bồ tát.

(8) Đấng Thế Tôn đã dạy rằng tất cả những thống khổ không thể chịu nổi của ba cõi thấp đều là quả báo của những ác nghiệp. Vì vậy dù có phải hy sinh thân mạng cũng đừng bao giờ làm việc ác. Đó là pháp tu Bồ tát.

(9) Thú vui của ba cõi giống như giọt sương đọng trên ngọn cỏ, sẽ tan biến trong chớp lát. Hãy phấn đấu đạt tới trạng thái giải

thoát tối thượng. Đó là pháp tu Bồ tát.

(10) Khi những bà mẹ đã từng tử tế với chúng ta từ vô thủy đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc riêng mình liệu có nghĩa lý gì? Vì vậy hãy phát khởi tâm nguyện giác ngộ để giải thoát cho vô lượng chúng sinh. Đó là pháp tu Bồ tát.

(11) Tất cả mọi khổ đau đều xuất phát từ việc mong cầu hạnh phúc cho riêng mình. Chư Phật toàn giác bắt nguồn từ tâm nguyện vị tha. Bởi vậy hãy hoán đổi hạnh phúc của bản thân lấy

sự khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu Bồ tát.

(12) Mặc dù gặp những kẻ bị thôi thúc bởi lòng tham khôn cùng, trộm cắp hoặc xúi giục người khác tước đoạt toàn bộ tài sản của ta, hãy dâng hiến cho họ thân mạng, của cải và công đức ta đã tích lũy trong ba thời [quá khứ, hiện tại, vị lai]. Đó là pháp tu Bồ tát.

(13) Mặc dù có kẻ đến chặt đầu ta trong khi ta hoàn toàn vô tội, hãy dùng sức mạnh của lòng bi mẫn gánh nhận tất cả những tội ác của họ. Đó là pháp tu Bồ tát.

(14) Nếu có kẻ đi loan truyền khắp cả tứ thế giới đủ loại ngôn từ xúc phạm ta, hãy lấy tâm yêu thương đáp lại bằng cách tán thán những đức hạnh của họ. Đó là pháp tu Bồ tát.

(15) Mặc dù có kẻ phơi bày những lỗi lầm, phỉ báng chế nhạo ta giữa nơi công cộng; Hãy khiêm hạ, đánh lễ và xem người đó như bậc thiện hữu tri thức. Đó là pháp tu Bồ tát.

(16) Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc yêu thương như con lại xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với người đó như một bà mẹ hiền yêu

thương đưa con bệnh hoạn. Đó là pháp tu Bồ tát.

(17) Mặc dù có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn lại khinh khi ta, hãy đặt kẻ đó lên đỉnh đầu với sự tôn kính giống như ta đã làm với vị Đạo sư. Đó là pháp tu Bồ tát.

(18) Mặc dù sống trong cảnh nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy phá, hãy không chút sòn lòng, gánh nhận tất cả ác nghiệp và khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu Bồ tát.

(19) Mặc dù nổi tiếng và được bao người trọng vọng, hoặc giàu có tương đương với Tỳ Sa Môn Thiên Vương [vị vua trời chủ về tài bảo], hãy nhận rõ sự giả tạm của [danh vọng và] sự thịnh vượng thế gian, đừng tự phụ kiêu ngạo. Đó là pháp tu Bồ tát.

(20) Cho dù có đánh bại được kẻ thù bên ngoài, nhưng lại chưa điều phục được kẻ thù bên trong, là sự sân hận của chính mình, thì ta cũng sẽ chỉ làm tăng thêm kẻ thù [bên ngoài] mà thôi. Bởi vậy hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đó là pháp tu Bồ tát.

(21) Tham muốn cũng như nước muối, càng uống ta càng thêm khát. Ngay lập tức, hãy buông bỏ bất cứ điều gì gây ra tham ái và bám chấp. Đó là pháp tu Bồ tát.

(22) Sự hiển bày của vạn pháp đều do tâm tạo. Từ vô thủy, bản tâm vốn không hề bị chấp trước vào các vọng tưởng cực đoan. Hiểu biết điều này như thế, đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên đối đãi chủ thể – đối tượng. Đó là pháp tu Bồ tát.

(23) Khi đối diện những đối tượng hấp dẫn, cho dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, biết

rằng chúng không có tự tánh và
hãy buông bỏ tham ái, bám chấp.
Đó là pháp tu Bồ tát.

(24) Mọi hình thức khổ đau
đều như mộng ảo tựa cái chết của
đứa con trong giấc mơ của bà mẹ.
Chấp các huyễn ảnh là thực có, sẽ
làm phiền muộn tâm ta. Vì vậy,
khi gặp nghịch cảnh, hãy coi
chúng như ảo huyễn. Đó là pháp
tu Bồ tát.

(25) Kẻ mong cầu giác ngộ, khi
cần có thể bố thí cả thân mạng
của mình, huống hồ chỉ là những
thứ vật chất bên ngoài? Hãy bố

**thí mà không mong cầu đền đáp.
Đó là pháp tu Bồ tát.**

(26) Nếu không giữ giới, ta sẽ không thể đạt được mục đích cho riêng mình, đừng nói chi đến ước muốn thành tựu lợi lạc cho chúng hữu tình, điều này thật đáng buồn cười. Vì vậy, hãy trì giới mà không mong cầu quả báo của thế gian. Đó là pháp tu Bồ tát.

(27) Đối với những vị Bồ tát mong nguyện vun bồi đức hạnh, thì tất cả những kẻ hãm hại họ lại là những kho báu. Vì vậy, hãy trưởng dưỡng hạnh nhẫn nhục

với tâm không thù hận. Đó là pháp tu Bồ tát.

(28) Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác chỉ mong thành tựu mục đích [giải thoát] của riêng mình mà cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Vì vậy, để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh, hãy nỗ lực tinh tấn tu tập [vì] tinh tấn chính là nguồn gốc của mọi đức hạnh. Đó là pháp tu Bồ tát.

(29) Nên biết rằng mọi cảm xúc phiền não đều được đoạn trừ bởi thiền chỉ và thiền quán, vì thế

hãy luyện tập định lực để siêu vượt cả bốn tầng thiền vô sắc. Đó là pháp tu Bồ tát.

(30) Nếu thiếu Trí Tuệ Ba La Mật thì dù có cả năm Ba La Mật¹ [kia] cũng vẫn chưa đạt tới giác ngộ tối thượng. Vì vậy hãy vun bồi các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ siêu việt không phân biệt ta, người và các pháp. Đó là pháp tu Bồ tát.

(31) Nếu chỉ thể hiện bề ngoài là một hành giả mà không tự quán xét lỗi lầm của bản thân, thì

¹ Sáu Ba La Mật : bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ

ta có thể hành động trái ngược với Pháp. Vì vậy hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đó là pháp tu Bồ tát.

(32) Nếu vì sự thôi thúc của các cảm xúc ô nhiễm mà ta vạch lỗi của một vị Bồ tát thì chính ta tự hại mình. Vì vậy đừng chỉ trích những hành giả Đại Thừa. Đó là pháp tu Bồ tát.

(33) Nếu bị lôi kéo vào vòng danh lợi, sẽ dễ gây ra tranh chấp và làm giảm sút các hoạt động lắng nghe, suy tư, thiền tập. Vì thế, hãy từ bỏ sự tham ái đối với các mối quan hệ như bạn bè, họ

hàng, thí chủ. Đó là pháp tu Bồ tát.

(34) Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại hạnh Bồ tát. Vì thế, hãy tránh những lời nói khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đó là pháp tu Bồ tát.

(35) Khi những cảm xúc phiền não đã được huân tập lâu ngày thì thật khó vượt qua chúng bằng các phương pháp đối trị. Hãy trang bị cho mình vũ khí đối trị là chánh niệm và hãy phá tan các cảm xúc phiền não như tham ái

ngay khi chúng vừa khởi hiện.
Đó là pháp tu Bồ tát.

(36) Tóm lại, bất luận đang làm gì, nhớ luôn tự hỏi “Tâm ta đang ở trạng thái nào?” Hãy liên tục duy trì chánh niệm và tỉnh giác để thành tựu mục đích làm lợi lạc chúng sinh. Đó là pháp tu Bồ tát.

(37) Để giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sinh, với trí tuệ thuần tịnh [siêu vượt] ba chấp². Hãy hồi hướng tất cả các công đức có được từ nỗ lực này để đạt được giác ngộ. Đó là pháp tu Bồ tát.

² Ba sự lẫn lộn, ba chấp chính là chấp vào ta , người và các pháp

Tôi soạn *37 Pháp tu Bồ tát này* cho tất cả những ai muốn tu tập theo con đường Bồ tát, noi theo giáo huấn của chư vị tổ sư và dựa trên các yếu nghĩa trong kinh và mật điển.

Vì trí thông minh kém và học thức nghèo nàn nên đây không phải là những áng thơ làm vui lòng người đọc. Tuy nhiên, vì dựa trên kinh điển và những lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi cho rằng các pháp tu Bồ tát này không có gì sai trái.

Mặc dù vậy, một người với trí thông minh thấp kém như tôi khó có thể thấu hiểu đến tận cùng đại hạnh của các bậc Bồ tát. Con cầu

xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như các ý tứ thiếu mạch lạc và mâu thuẫn.

Nương theo công đức này, nguyện cho tất các chúng sinh thông qua việc thực hành Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn, trân quý, sẽ trở thành đáng cứu độ Quán Thế Âm (Chenrezig)- Bồ tát không trụ niết bàn lần thế gian.



Om Mani Padme Hung Hri
Câu minh chú đại từ bi của Đức
Quán Âm (Quán Tự Tại)

*Bài này đã được soạn bởi Tỳ kheo
Thogme, một luận sư về kinh điển và
lý giải trong một hang động ở
Ngulchu Rinchen để tự lợi và lợi tha.*

Theo lời yêu cầu của Đại sư Garchen Triptul Rinpoche, tuyển tập này được ấn tống và phân phát để đem lại lợi lạc cho toàn thể chúng sinh.

Nguyện tất cả chúng sinh đều được lợi lạc...

Bản tiếng Anh của Ari Kiev

Bản tiếng Việt lần đầu tiên do Minh Không (Bảo Thanh Tâm) chuyển dịch vào tháng 4/2001

Còn bản Việt ngữ lần này, được hiệu đính lại từ bản dịch lần một, và được đối chiếu từ bản Tạng Tạng gốc bởi Ban biên tập tại Việt Nam tháng 2/2014

Hiệu đính hoàn chỉnh vào tháng 4/2014.

Nam mô Quán Tự Tại Bồ tát

*Dù biết các pháp không đến đi.
Nhưng luôn nỗ lực khởi lòng Bi.
Đạo sư vô thượng, Quán Tự Tại.
Năm vóc thường lễ khắp quý Ngài.*

*Cội nguồn lợi lạc chư Phật Đà,
Thành tựu Diệu Pháp hoá hiện ra.
Nương nơi gốc ấy để tu luyện.
Nên nay nói pháp Bồ tát tu.*

1.

*Thân người hiếm quý nay đã đặng.
Cứu mình, giúp người vượt tử sanh.
Bất kể ngày đêm tâm chẳng động
Nghe – nghĩ - thiền tập, Bồ tát tu.*

2.

*Luyện thương người thân, tâm dậy sóng.
Hận ghét kẻ thù, lửa đốt thiêu.*

*Tâm mê: “Lấy - Bỏ” đều chẳng biết.
“Ghét - Thương” buông xả, Bồ tát tu.*

3.

*Tránh cảnh ác, phiền não dần giảm
Giữ chánh niệm, thiện hạnh tự tăng
Tâm tỉnh giác, tự sinh chánh tín
Ở nơi vắng lặng, Bồ tát tu.*

4.

*Lâu năm, thân quyến ắt đi xa,
Tài sản tạo xong đành bỏ lại
Tâm thức hết duyên rời thân xác.
Xả tâm bám luyến, Bồ tát tu.*

5.

*Thân gần bạn xấu ba độc tăng.
Nghe – nghĩ - thiên tập, bị giảm dần.
Từ - Bi vì thế mà suy thoái.
Xa rời bạn xấu, Bồ tát tu.*

6.

*Ý tỉnh thức, lỗi lầm ắt giảm.
Đức hạnh tăng tựa trăng tròn dần.
Kính quý thầy bạn hơn thân xác.
Đấy thật hạnh dành, Bồ tát tu.*

7.

*Các vị Trời, Thần còn sinh tử.
Làm sao đủ sức cứu độ ta?
Vậy muốn tìm kiếm nơi nương tựa.
Quy y Tam Bảo, Bồ tát tu.*

8.

*Quả thống khổ nơi ba cõi thấp
Đều từ nhân ác đã cấy gieo
Dù cho mất mạng, không tạo tội
Quyết không gây nghiệp, Bồ tát tu.*

9.

*Thú vui ba cõi tựa sương mai
Tan biến tức thời trong chớp lát*

*Thường cầu bất thối - quả giải thoát
Tâm nguyện như vậy, Bồ tát tu.*

10.

*Cha mẹ bao kiếp yêu quý ta,
Họ đang thống khổ, bạn vui à?
Do vậy lập nguyện độ hết thảy;
Phát tâm giác ngộ, Bồ tát tu.*

11.

*Nguồn thống khổ do tự lợi cầu;
Chư Phật lợi tha nguyện hạnh sâu;
Nguyện đổi an vui, nhận chịu khổ;
Hoán chuyển như thật, Bồ tát tu.*

12.

*Gặp kẻ vì lòng tham dậy khởi
Tự trộm, xúi người đoạt của ta
Mạng ta, tài sản ba thời thiện
Hồi hướng cho họ, Bồ tát tu.*

13.

*Dù ta chẳng hề tạo chút tội
Có kẻ muốn đến lấy đầu ta
Khởi lòng bi mẫn nguyện cứu họ
Nghiep người ta gánh, Bồ tát tu.*

14.

*Nếu có kẻ muốn phỉ báng ta
Loan tin truyền khắp dẫy thiên hà
Khởi tâm thương yêu ta đối lại
Tán thán hạnh người, Bồ tát tu.*

15.

*Giữa nơi công cộng, chốn người đông
Chế nhạo thị phi ta chất chồng.
Quán – thương - kính họ hơn thầy bạn
Cung kính, khiêm hạ, Bồ tát tu.*

16.

*Người con ta quý: dưỡng dục nuôi
Đối xử xem ta tựa nghịch thù*

*Khởi tâm mẹ hiền chăm con đại
Khoan dung hơn nữa, Bồ tát tu.*

17.

*Dù người ngang ta hoặc kém cỏi
Do lòng kiêu mạn nói lỗi ta;
Tựa đấng minh sư ta hằng kính,
Đặt họ lên đầu, Bồ tát tu.*

18.

*Sống trong nghèo khó, người thường khinh.
Mang bệnh nan y, ma nhiều mình.
Thấy tội chúng sinh ta gánh chịu
Chẳng chút sợ lo, Bồ tát tu.*

19.

*Dù tiếng tăm lớn, người đời kính
Của cái sánh tựa vua Tỳ Sa
Thịnh vượng thế gian toàn hư huyễn
Kiêu hãnh tuyệt không, Bồ tát tu.*

20.

*Giặc tham bên trong chưa điều phục
Giặc ngoài chế phục rồi lại tăng
Nương về Từ - Bi chẳng nhọc nhằn
Chế ngự tự tâm, Bồ tát tu.*

21.

*Mọi tham muốn tựa như nước muối
Càng uống vào cơn khát càng tăng
Hết thấy nguyên nhân: nguồn tham chấp
Lập tức buông ngay, Bồ tát tu.*

22.

*Vạn pháp hoá hiện do tâm khởi.
Bốn tâm xưa nay vốn thông đồng.
Biết thế, chẳng theo vòng đối đãi.
Ý không buông lung, Bồ tát tu.*

23.

*Khi ta đối mặt cảnh lạ thường
Giữa hạ, cầu vòng tuyệt sắc vương*

*Ngoài trông mỹ miều nhưng thực huyễn;
Xả bỏ tham chấp, Bồ tát tu.*

24.

*Mọi khô, ví con chết trong mộng;
Huyễn ảnh, chấp thực, chỉ nhọc công.
Vì thế cảnh nghịch khi đối mặt,
Thường quán giả huyễn, Bồ tát tu.*

25.

*Nguyện cầu giác ngộ, thân mạng hiến,
Cớ chi nhắc đến vật ngoài thân?
Không cầu đền đáp ơn đã tạo.
Bố thí toàn hảo, Bồ tát tu.*

26.

*Không giữ giới, tự lợi chẳng thành.
Muốn người đặng lợi, tựa truyện tranh.
Được mất thế gian, chẳng cầu quả
Trì giới tinh nghiêm, Bồ tát tu.*

27.

*Bồ tát vun trồng đức hạnh công
Hết thấy nhiều nhưng, tựa vàng ròng
Thế nên mọi sự không thù hận
Trưởng dưỡng nhân nhục, Bồ tát tu.*

28.

*Thanh Văn, Duyên Giác, tự cầu riêng
Cứu lửa trên đầu, miên mật thiền.
Cứu thấy sinh linh: nguồn thệ nguyện
Nỗ lực tinh tấn, Bồ tát tu.*

29.

*Thiên chỉ - thiên quán sinh tuệ quang
Hết thấy cảm xúc đều quy hàng
Hoàn toàn siêu vượt Tứ Vô Sắc
Siêng hành thiền định, Bồ tát tu.*

30.

*Năm toàn hảo có, trí tuệ không
Quả vị giác ngộ vẫn chưa xong*

*Học thiện xảo, xả “ta - người - vật”
Chăm cây trí tuệ, Bồ tát tu.*

31.

*Lỗi lầm tự thân không khám nghiệm
Hình tướng hành giả, tạo sai lầm
Luôn luôn thấy lỗi chính tự tâm
Đoạn dứt lỗi mình, Bồ tát tu.*

32.

*Cảm xúc thôi thúc nói lỗi người
Bồ tát chẳng sao nhưng mình tổn
Hành giả Đại thừa tựa như vậy
Không vạch lỗi người, Bồ tát tu.*

33.

*Vướng lợi danh, dễ sanh tranh cãi
Nghe - nghĩ - thiên tập, giảm sút dần
Bạn, thân thuộc, thí chủ vân vân
Buông bỏ ái luyến, Bồ tát tu.*

34.

*Nói lời ác, tâm người khuấy động
Oai đức Bồ tát bị giảm vơi
Thế nên với người đừng xấu lời
Đoạn trừ ác ngữ, Bồ tát tu.*

35.

*Phiền não sâu dày, lâu, khó trị,
Chánh niệm tỉnh thức, gương trừ bị,
Tham, giận vừa sanh, liền chặt đi,
Dứt trừ cảm xúc, Bồ tát tu.*

36.

*Tóm lại, ở đâu làm việc gì
Rõ biết tâm ta tướng trạng chi
Gìn giữ chánh niệm luôn tỉnh thức
Thành tựu lợi tha, Bồ tát tu.*

37.

*Siêng cần thành tựu mọi thiện duyên
Vì cứu vô biên kẻ khổ phiền*

***Trí thuần tịnh siêu vượt ba chấp.
Hồi hướng giác ngộ, Bồ tát tu.***

*Trích từ diệu pháp Mật điển, Kinh
Y theo giáo huấn thầy tâm linh
Ba bảy pháp tu, đường Bồ tát
Nguyện vẽ bản đồ, Bồ tát nhìn.*

*Thông minh kém, học thức lại nông
Chẳng phải thơ, khiến bạn thoả lòng
Nương Kinh, giáo huấn chư thầy tổ
Ba bảy pháp tu tuyệt vàng ròng.*

*Dù thế, Bồ tát hạnh tuyệt cao
Bởi do thiếu trí khó thấu vào
Lỗi lầm rời rạc và mâu thuẫn
Nguyện xin lượng thứ, hồi thầy cao!*

Nguyện công đức này đến toàn khắp,

*Tâm giác tương đôi lẫn tròn đầy.
Thành tựu Quan Âm Tự Tại đây,
Không trụ niết bàn lẫn trần thế.*

*Từ suối nguồn gia trì vô tận của chư Phật, chư Tổ, Đạo sư dòng truyền thừa và Bốn sư gốc Garchen Rinpoche tôn quý, con xin tạm chuyển ngữ từ bản kệ gốc là Tạng Ngữ của Đại Sư **Ngulchu Thogme Sangpo** ra văn vần (tham khảo đôi chiếu bản kệ tiếng Hoa và bản văn xuôi Việt ngữ của dịch giả Minh Không). Tuy nhiên, chắc chắn không tránh khỏi sơ xuất vì nhiều yếu tố khách và chủ quan. Kính ngưỡng mong Ngài **Ngulchu Thogme Sangpo***

*và chư tôn đức, quý huynh đệ hoan
hỷ lượng thứ và chỉ giáo thêm, ngõ
hầu lần tái bản sau sẽ hoàn thiện hơn.*

*Nguyện hồi hướng mây may công
đức có được này, đến sức khoẻ và thọ
mạng của chư Thầy tổ nói chung và
Đạo sư Garchen tôn quý nói riêng,
nguyện xin chư vị trụ thế vĩnh hằng
đặng độ tận chúng sinh.*

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 25 /2/2014

Học trò :

Konchog Dorje Dudul (Thích Chúc Khả)

MỤC LỤC

37 PHÁP TU BỒ TÁT

I. PHẦN MỞ ĐẦU – THIỆN HẠNH GIAI ĐOẠN KHỞI ĐẦU

- Tiêu đề
- Tán thán
- Tâm nguyện của tác giả về việc trước tác bản văn

II. PHẦN CHÍNH CỦA BẢN VĂN – THIỆN HẠNH GIAI ĐOẠN GIỮA

A. Các pháp tu sơ khởi (*pháp 1-7*)

- Thân người hiếm quý (*pháp 1*)

- Từ bỏ sự bám luyến vào quê hương bản quán (*pháp 2*)
- Nương vào nơi thanh vắng [để tu tập] (*pháp 3*)
- Vô thường (*pháp 4*)
- Bạo xấu (*pháp 5*)
- Thiện tri thức (*pháp 6*)
- Quy y (*pháp 7*)

B. Ba mức độ tu tập trên quý

- 1) Mức độ tu tập ban đầu
 - Từ bỏ ác hạnh (*pháp 8*)
- 2) Mức độ tu tập trung bình
 - Nỗ lực đạt được giải thoát vĩnh cửu (*pháp 9*)
- 3) Mức độ tu tập cao (*pháp tu 10-24*)

- a. Phát khởi Bồ đề tâm: Bồ đề tâm nguyện (*pháp 10*)
- b. Bồ đề tâm tương đối (*pháp 11-21*)
 - Bình đẳng và hoán đổi ta – người (*pháp 11*)
- c. Chuyển hóa hoàn cảnh bất lợi vào đường tu (*pháp 12-21*)
 - c.1. Chuyển hóa các tai ương vào đường tu (*pháp 12-15*)
 - Bị mất cắp (*pháp 12*)
 - Chịu đau khổ [do bị hãm hại] (*pháp 13*)
 - Bị khiển trách, vu khống (*pháp 14*)

- Bị chỉ trích, bêu xấu
(*pháp 15*)

c.2. Chuyển hóa các khó
khăn vào đường tu
(*pháp 16–17*)

- Bị đối xử vô ơn (*pháp 16*)
- Bị nhạo báng khinh miệt
[do ghen tỵ.] (*pháp 17*)

c.3. Chuyển hóa giàu có và
bần hàn vào đường tu
(*pháp 18-19*)

- Bần hàn (*pháp 18*)
- Giàu có (*pháp 19*)

c.4. Chuyển hóa thù hận và
tham ái vào đường tu
(*pháp 20-21*)

- Thù hận (*pháp 20*)
 - Tham ái (*pháp 21*)
- d. Bồ đề tâm viên mãn (*pháp 22-24*)
- Thiên định về tính không [rỗng rang] tựa hư không (*pháp 22*)
 - Vượt lên quan niệm rằng [đối tượng của] thù hận và tham ái là thật có (*pháp 23-24*)
 - Vượt lên quan niệm rằng đối tượng yêu thích là thực có (*pháp 23*)
 - Vượt lên quan niệm rằng đối tượng của thù hận là thực có (*pháp 24*)

III. PHẦN KẾT – THIỆN HẠNH GIAI ĐOẠN KẾT THÚC

A. Dẫn bước tu tập Bồ đề tâm

(*pháp 25–37*)

1. Sáu pháp toàn thiện (6 pháp toàn hảo) hay sáu ba la mật (*pháp 25–30*)
 - Bố thí (*pháp 25*)
 - Giữ giới (*pháp 26*)
 - Kham nhẫn (*pháp 27*)
 - Tinh tấn (*pháp 28*)
 - Thiên định (*pháp 29*)
 - Trí huệ (*pháp 30*)
2. Bốn điểm được dạy trong Kinh điển (*pháp 31–34*)

- Kiểm tra và loại trừ lỗi lầm của bản thân (*pháp 31*)
- Không chỉ trích Bồ tát (*pháp 32*)
- Từ bỏ sự bám chấp vào họ hàng - thí chủ (*pháp 33*)
- Tránh nói lời xấu ác (*pháp 34*)

3. Pháp 35-37

- Tiêu trừ cảm xúc ô nhiễm (*pháp 35*)
- Luyện tập chánh niệm và tỉnh giác (*pháp 36*)
- Hồi hướng (*pháp 37*)

B. Lời kết của bản văn

Lời Khuyên Dạy Của Đại Sư Garchen Rinpoche Dành Cho Các Đệ Tử:

Thầy khuyến khích các con hãy chú trọng vào việc tu học và tư duy về 37 Pháp tu Bồ tát. Tập tài liệu này cũng giống như là một đại diện của thầy, thay thế cho thầy. Đây chính là những giáo huấn tâm truyền chính yếu mà thầy muốn ban cho tất cả học trò của thầy. Nếu cách hành xử của các con có thể hoà được vào với những giáo huấn trong 37 Pháp tu Bồ tát và không bao giờ xa lìa những giáo huấn ấy, thì điều này sẽ đem đến những lợi lạc to lớn nhất cho bản thân các con và cho người khác.

Lời Nhắn Gửi Những Người Bạn Đồng Hành Của Tôi Trên Con Đường Đạo:

Bởi rằng [tất cả] các bạn đã từng là cha mẹ [của tôi], tôi yêu thương các bạn. Đối với những người cũng mến thương tôi, tôi có ước nguyện muốn trao truyền đến các bạn [một điều], như đây là trái tim của [chính bản thân] tôi. Điều ấy chính là hai [loại] Bồ đề tâm - đây cũng chính là tinh túy của chư Phật trong ba đời. Bởi vì tập sách này giải thích về [hai loại] Bồ đề tâm, tôi xin các bạn hãy đọc tụng mỗi ngày một lần, [liên tục] không gián đoạn.

Gar Konchog Gyaltsen
(Garchen Rinpoche)

*Bồ đề tâm vương,
tâm tối thượng,
tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
xin cho tâm ấy nảy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
xin cho tâm ấy đừng bao giờ
thoái chuyển
Mà vĩnh viễn mãi ngày một
vươn lên, vươn lên cao hơn...*

*Lời nguyện phát Bồ đề tâm
do Nguyễn Hữu Hiệu dịch*

Sơ lược tiểu sử Đại Sư Ngulchu Gyelsay Thogme Sangpo

Đại sư **Ngulchu Gyelsay Thogme Sangpo** (dngul chu rgyal sras thogs med bzang po) được sinh ra vào năm con Cừu gỗ của chu kỳ rabjung thứ 5 (năm 1285) ở gần vùng Sakya thuộc miền Trung Tây Tạng. Sau đó, ngài di chuyển đến làng Ngulchu và trú ngụ ở đó. Từ đó mà có tên là Bồ tát Ngulchu Rinchen.

Các bậc siêu phàm luôn có một khả năng cố hữu là cảm nhận được vô thường nhưng dường như các ngài cũng cần được nhắc nhở bởi một sự kiện đau buồn như được đề cập

trong câu chuyện về cuộc đời của Thái tử Tất Đạt Đa. Cuộc đời của ngài Ngulchu cũng tương tự như vậy. Người mẹ yêu dấu của ngài qua đời khi ngài lên ba. Hai năm sau, cha ngài cũng qua đời. Người dì nuôi nấng ngài cho đến khi ngài được chín tuổi, rồi lại cũng qua đời. Sau đó, ngài được người cậu chăm sóc, dạy đọc và viết chữ. Ngài thọ toàn bộ giới tỳ kheo năm 29 tuổi.

Sau đó, ngài Ngulchu Thogmey nghiên cứu giáo pháp về Phật tánh. Ngài được thọ Bồ đề tâm pháp theo cả hai truyền thống Trung quán và Duy thức đồng thời được nhận các quán đánh và khẩu truyền của Kim

cang thừa. Thực tế là ngài đã cố gắng thọ nhận tất cả các giáo pháp của Kinh thừa, Mật thừa và khẩu truyền cũng như giáo pháp Đại viên mãn hiện hữu lúc đó ở Tây Tạng. Và như vậy ngài đã trở thành một vị đại sư của Phật giáo Tây Tạng.

Chuyện kể tiếp rằng một ngày nọ, khi ngài được 15 tuổi, ngài bắt giác lý giải cho sư phụ và các bạn đồng môn của ngài về một vấn đề hóc búa trong A Tỳ Đàm Tập Luận của thánh già Vô Trước. Từ lúc đó, ngài được gọi là Thogmey (Vô Trước). Có một lần, ngài bị lây bệnh chấy rận nhưng đã không giết những con vật này mà

để chúng tự chết đi. Ngài tụng chú cho chúng, lại còn đúc hình tsa tsa từ xác của chúng và được người khác gọi là Gyelsay, Jinaputra (con của đấng Chiến thắng).

Về bệnh tật, ngài Ngulchu Thogmey đã nói: “Thực ra thì bệnh tật không tồn tại nhưng trong vọng niệm, cảm thọ bị bệnh phát sinh như hậu quả của ác nghiệp. Điều này cho thấy rằng quan hệ nhân quả là không sai lệch. Điều này cũng cho thấy rằng bệnh tật là một sự biến hóa thần kỳ. Người ta cảm nhận được nó nhưng nó lại không có thật. Như vậy, bệnh tật là

một vị thầy tâm linh chỉ rõ cho chúng ta thấy bản tánh của luân hồi. Đây là nguyên nhân trực tiếp để chúng ta thực hành hạnh nhân nhục, chấp nhận sự đau đớn và mở lòng từ bi đối với những người đang chịu khổ đau. Bởi vì bệnh tật, hiểu theo nghĩa như vậy, là một phương pháp hữu hiệu nhất để tịnh hóa ác nghiệp và vô minh tích lũy trong các kiếp trước, nên tôi không tùy tiện tìm cách thoát khỏi bệnh tật. Dù rằng, nếu tôi sẽ phải chết do căn bệnh này, tôi sẽ không đau buồn lắm. Do đó, đối với tôi, không có gì vui thích hơn là có một cơ thể bệnh tật”.

Trong lịch sử Phật giáo Tây Tạng, ngài được xem như một viên ngọc hiếm quý trong vô số các bậc đạo sư. Được nhìn nhận là đã đạt các thành tựu về Đạo pháp, Trí huệ và Giới luật, ngài đã thể hiện các phẩm tính giống như của đức Phật. Ngài còn được thừa nhận bởi bốn dòng truyền thừa chính của Phật giáo Tây Tạng là đã đạt chứng ngộ chỉ trong một kiếp sống.

Vị đại sư-Bồ tát thực thụ này viết hơn một trăm tác phẩm để luận giải giáo pháp của đức Phật. Nổi tiếng nhất là cuốn Gyalsey Laglen, 'Sự thực hành của các vị con trưởng của đấng Pháp vương (đấng chiến

thắng). Ngoài ra, còn có cuốn ‘Ba mươi bảy pháp tu Bồ tát’ mà trong đó ngài đã làm sáng tỏ tất cả các nội dung mà một vị Bồ tát cần tu học, quán tưởng và thực hành. Tất cả các tinh túy của các sự thành tựu của ngài cũng được đúc kết trong đây. Do đó, tác phẩm này thực sự là một Pháp bảo để các hành giả nghiên ngẫm mỗi ngày.

Ngài Ngulchu Gyelsay Thogme thị tịch năm 1369 ở tuổi 75 với rất nhiều dấu hiệu cát tường.

(Tiểu Nhỏ, trích dịch từ bản tiếng Anh)

Tiểu sử sơ lược Đại Sư Garchen Triptül Rinpoche

Sinh trưởng tại miền Đông Tây Tạng vào năm 1936, Trưởng Lão Đại Sư Garchen Rinpoche thuộc dòng Drikung Kagyu là hóa thân của một đại thành tựu giả tên Siddha Gar vào thế kỷ 13 - đệ tử tâm truyền của ngài Kyobpa Jigten Sumgon, vị Tổ lừng danh của dòng phái Drikung Kagyu của Phật Giáo Tây Tạng. Trong thời đại Cổ Ấn, Đại Sư Garchen Rinpoche chính là hóa thân của đại thành tựu giả Thánh Thiên (*Aryadeva*), vị đệ tử đản sanh từ bông sen của ngài Long Thọ Bồ

Tát. Vào thế kỷ thứ 7, Đại sư Garchen Rinpoche là Lonpo Gar tuc vị khâm sai đại thần của Pháp vương Songtsen Gampo, vị vua hùng danh trong lịch sử Tây Tạng. Đại sư Garchen Rinpoche được vị Tổ tiên nhiệm của giòng Drikung Kyabgon Zhiwe Lodro tuyên nhận là một hóa thân vào năm lên 7 tuổi tại miền Đông Tây Tạng.

Năm ngài 7 tuổi, ngài được đưa tới tu viện Lho Miyal. Ngài tham gia việc quản lý tu viện cho tới năm 11 tuổi. Học tập và thực hành dưới sự hướng dẫn của thành tựu giả Chime Dorje, Garchen Rinpoche đã nhận những giáo

huấn sâu xa và rộng lớn về các thực hành dự bị (ngondro), thực hành năm nhánh Maha - mudra (Đại Thủ Ấn) và Sáu Pháp Yoga (Du già) của Naropa. Ngài đã nhận giáo huấn thiền định từ Bốn sư của ngài là Khenpo Munsel, một Đạo sư phái Nyingma. Trải qua bao gian khổ và không sờn lòng tu tập, ngài đã chứng đắc trí tuệ viên mãn.

Ngài được biết đến rất nhiều qua những chứng đắc sâu dày, cũng như qua tình yêu thương và tâm từ bi vô bờ bến dành cho tất cả chúng sinh. Trên tay ngài lúc nào cũng cầm một 'kinh luân' (prayer

wheel), bất luận là đang làm gì, chiếc kinh luân đó cũng được ngài quay vòng liên tục để phóng tỏa ánh sáng từ bi đến khắp các cõi. Garchen Rinpoche nói, ánh từ bi đó chính là ân phước của Đức Bạch Quan Âm ban truyền. Ánh từ bi đó cũng phát ra từ trong đáy lòng của ngài.



Minh Chú Bạch Quan Âm

OM TA RÊ TÚT TA RÊ TU RÊ
MA MA A DU JA NA PUN DÊ
PÚT TRIM CU RU SOA HA

Đại sư Ngulchu Thogme Sangpo (1285-1369), vị đạo sư được xem như một vị Bồ-Tát, tu tập theo truyền thống Sakya, đã biên soạn tài liệu này vào thế kỷ thứ 14. Tài liệu này đã được giảng dạy sâu rộng bởi đức Đạt Lai Lạt Ma và các đạo sư của tất cả bốn trường phái Phật giáo Tây Tạng.

Đại sư Garchen Triptul Rinpoche đặc biệt trân quý những giáo huấn này và theo lời yêu cầu của ngài, tập tài liệu quý giá này đã được các đệ tử chuyển dịch qua rất nhiều thứ tiếng trên khắp thế giới.



*Sách ấn tống - Không bán
Lưu Hành Nội Bộ*