

37 Pháp Tu Bồ Tát

Do Đại sư Gyelsay Ngulchu Thogme Zangpo biên soạn.

Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát.

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

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả mọi phúc lạc, 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 định 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 bị che chướng mê lầm. Hãy buông bỏ [sự vướng mắc vào] quẻ 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 –khách trọ trong căn nhà thân xác – rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám luyến vào đời sống này. Đó là pháp tu Bồ tát.

(5) Thân gần với bạn xấu, tam độc sẽ gia tăng; việc lắng nghe, suy tư, thiền định sẽ giảm sút; tâm từ bi cũng sẽ suy tàn. 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 đang dần tròn đầy. Hãy trân quý thầy bạn tâm linh hơn cả chính thân xác mình. Đó là pháp tu Bồ tát.

(7) Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sinh tử, làm sao các vị trời phàm tục có thể cứu độ được ta? Bởi vậy có quy y thì hãy quy y nơi 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 đừng bao giờ làm việc ác dù có phải mất mạng. Đó là pháp tu Bồ tát.

(9) Lạc thú của ba cõi giống như giọt sương đọng trên ngọn cỏ, sẽ tan biến trong chốc lát. Hãy phấn đấu đạt tới trạng thái tối thượng vĩnh hằng của giải thoát. 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 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 tam thiên đại thiên 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 phôi bày những lỗi lầm, phỉ báng chế nhạo ta giữa nơi công cộng, hãy khiêm hạ, đành 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 đứa 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 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, đừng sờn lòng mà hãy gánh nhận tất cả ác nghiệp cùng 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 trời chủ về tài bảo], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ. 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 sẽ chỉ làm kẻ thù gia tăng mà thôi. Bởi vậy hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đó là pháp tu Bồ tát.

(21) Dục lạc 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 chấp trước vào các vọng tưởng cực đoan. Hiểu biết điều này, 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, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và 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 thuộc 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 nực 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

tất lửa cháy trên đầu. Vì vậy, nỗ lực tinh tấn để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh chính là nguồn gốc của mọi thiện căn. Đó là pháp tu Bồ tát.

(29) Nên biết rằng mọi 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 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 lầm 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 định. 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) Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó vượt qua bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị cho mình vũ khí đối trị là chánh niệm, và hãy phá tan các 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, phải 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 huệ thuần tịnh [siêu vượt] ba chấp trước² [chấp ta, chấp người, chấp pháp] 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.

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.

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

² Ba sự chấp trước ở đây còn được gọi là “tam luân.”

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

Mặc dù vậy, một người với hiểu biết thấp kém như con khó có thể thấu hiểu đến tận cùng đại hạnh của các bậc Bồ tát. Con cầu xin các ngài lượng thứ cho những sai sót của con, chẳng hạn như các ý tứ thiếu mạch lạc và mâu thuẫn.

Nương vào 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 và trân quý, sẽ trở thành đáng cứu độ Quán Thế Âm (Chenrezig), vị 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. Minh Không (Bảo Thanh Tâm) chuyển Việt ngữ vào tháng 4/2001.

Bản in đã được đối chiếu từ bản kệ gốc - Tạng văn và được hiệu đính lại bởi Ban biên tập - tại Việt Nam vào tháng 4/2014. Bản tái hiệu đính được hoàn chỉnh vào tháng 2/2016.