

**Sàntideva**

(Tôn giả Tịch Thiên)

**Bodhicaryavatàra**  
**NHẬP HẠNH BỒ TÁT**



*Việt dịch:* Nguyễn Hiền  
*Hiệu đính:* Lê Triều Phương

**HỘI PHẬT HỌC PHỔ MINH**  
**-Xuân 2007-**

\*\*\*

## MỤC LỤC

Lời nói đầu

Lời thưa về việc hiệu đính

Tiểu sử Tôn giả Sântideva

Chương 1: Lợi ích của Tâm Bồ đề

Chương 2: Sám hối tội nghiệp

Chương 3: Phát Tâm Bồ đề

Chương 4: Thực hành Tâm Bồ đề

Chương 5: Chánh niệm, tỉnh giác

Chương 6: Nhẫn nhục

Chương 7: Tinh tấn

Chương 8: Thiền quán

Chương 9: Trí tuệ

Chương 10: Hồi hướng

\*\*

## **LỜI NÓI ĐẦU**

Ngài Sântideva (Tịch Thiên, 691-743) viết luận này tại Học Viện Nalanda, Ấn Độ vào thế kỷ 8. Ngài diễn giảng đường tu hạnh Bồ Tát, hạnh Lục độ và tu

mười đại hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát. Đọc tụng luận này, hành giả có thêm hùng tâm dũng chí để giúp Đạo, cứu đời.

Dịch giả đã tham cứu các bản dịch dưới đây:

- Bản Hán dịch của Trần Ngọc Giao
- bản Pháp dịch của Georges Driessens
- bản Anh dịch của Kate Crosby và Andrew Skilton
- bản Việt dịch của Thích Nữ Trí Hải .

Luận này là sách gối đầu giường của Tăng, Ni, Phật tử theo lối tu Đại thừa ở Ấn Độ, Tây Tạng, Mông Cổ và Trung Hoa. Vì dịch theo lối thi kệ để dễ tụng đọc và dễ nhớ cho nên quá súc tích và quá ngắn gọn, vì vậy không thể tránh khỏi có chỗ vụng về và tối nghĩa. Xin chư tôn đức cùng quý Phật tử cao minh từ bi chỉ giáo để khi tái bản dịch phẩm này được hoàn chỉnh hơn.

Xin chân thành cảm tạ hai Pháp hữu Tâm Zen và Như Pháp Trí đã giúp phần hiệu đính và hoàn thành dịch phẩm này. Xin hồi hướng công đức đến pháp giới chúng sanh thoát ly luân hồi khổ não, viên thành Phật đạo.

**California, Mùa Phật Đản 2459-2005**  
**Nguyễn Hiền**

\*\*\*

### **Lời thưa về việc hiệu đính**

Tập Luận „Nhập Hạnh Bồ Tát,“ của Tôn giả Santideva, do cư sĩ Nguyễn Hiền dịch sang Việt ngữ năm 2005, theo thể kệ, đã đến tay tôi trong một hoàn cảnh đầy kỷ niệm. Năm 2005, chúng tôi bị một bệnh nặng hành hạ suốt nửa năm dài. Hàng ngày đau nhức vô cùng. Chúng tôi chưa đồng ý để bác sĩ mổ và kham nhẫn chịu đựng. Hàng ngày niệm Phật và thỉnh thoảng đọc phẩm Phổ Môn.

Một ngày nọ, năm người bạn từ phương xa đến thăm vì muốn „tiếp sức“ cho chúng tôi. Lúc ấy chúng tôi đang nằm ở bệnh viện trong tình trạng nửa tỉnh nửa mê. Các bạn phải trò chuyện cùng nhau nơi hành lang của bệnh viện. Cuối cùng chúng tôi gặp mặt nhau khoảng 15 phút rồi chia tay. Riêng đạo hữu Nguyễn Định có đem theo để tặng và khuyên chúng tôi nên đọc tập Luận nói trên. Chúng tôi đọc lướt qua và thấy nội dung vô cùng ý nghĩa.

Một buổi tối, sau bữa ăn chiều, chúng tôi đọc lại tập Luận kỹ hơn. Bỗng dưng trong đầu chúng tôi vang lên âm thanh như dòng nhạc của những câu kệ trong phẩm Phổ Môn, ví dụ như

*„Bi thể giới lời chấn,  
Từ ý diệu đại vân,  
Chú cam lồ pháp vũ  
Diệt trừ phiền não diêm“* hoặc

„Diệu âm, Quán thế âm,  
Phạm âm, hải triều âm,  
Thắng bỉ thế gian âm,  
Thị cổ tu thường niệm“.

Lòng chúng tôi bỗng nổi lên cảm hứng chỉnh sửa ngay lại một số câu trong bản dịch của cư sĩ Nguyễn Hiền, với ước muốn mình có riêng một bản Luận đọc nghe êm nhẹ hơn, dù không bằng những câu ví dụ trong phẩm Phổ Môn.

Chúng tôi vừa đọc vừa ghi chép cho đến khi cảm thấy buồn ngủ. Kim đồng hồ cho biết đã hơn 2 giờ khuya. Chúng tôi vô cùng kinh ngạc: Tại sao mình đã mất cảm giác đau nhức và mệt mỏi suốt 6 tiếng đồng hồ? Có gì linh thiêng và huyền nhiệm tỏa ra từ những dòng kệ „Nhập Hạnh Bồ Tát“chăng? Chúng tôi đi ra hành lang bệnh viện để kiểm lại thì giờ. Đồng hồ cho biết đã hơn 2 giờ khuya.

Hôm sau, đạo hữu Nguyễn Châu, trong nhóm những người đã đến thăm chúng tôi, gọi điện thoại hỏi về bệnh tình. Chúng tôi thuật lại chuyện kỳ diệu đã trải qua trong đêm. Đạo hữu liền kể ngay cho tôi biết lược sử của Tôn giả Santideva và cho biết Phật tử Tây Tạng rất sùng kính Luận „Nhập Hạnh Bồ Tát“ như Phật tử châu Á sùng kính phẩm Phổ Môn. Nhiều Phật tử đã cảm nhận được sức mạnh thiêng liêng toát ra từ tập Luận. Cuối cùng anh bạn đã khuyên chúng tôi nên cố gắng „đánh bóng“ công trình việt dịch của cư sĩ Nguyễn Hiền vì điều này vừa giúp cho bản thân chúng tôi giảm được sự đau khổ của thân xác trong lúc đau bệnh và biết đâu bạn bè nhờ đó mà có được một bản dịch dễ tụng hơn. Chúng tôi đã hứa sẽ theo đuổi việc „đánh bóng“ ấy. Động cơ quan trọng nhất đã thúc đẩy việc làm của chúng tôi là đạo hữu Nguyễn Hiền đã cho phép chúng tôi hiệu đính lại bản dịch của anh.

Những ngày hôm sau chúng tôi lần lượt nhận được 5 bản dịch khác do bạn bè gửi đến với lời khuyến khích làm công việc hiệu đính. Đó là bản Đức ngữ „Eintritt in das Leben zur Erleuchtung“ do G.S. Ernst Steinkellner chuyển ngữ năm 1981, ba bản Việt ngữ gồm có: „Bồ Tát Hạnh, do Thượng Tọa Thích Trí Siêu dịch năm 1990, „Nhập Bồ Tát Hạnh“ do Ni Sư Thích Nữ Trí Hải dịch năm 1998 và „Một tia chớp sáng trong đêm tối“ do đức Dalai Lama giảng giải và do Đoàn Phụng Mệnh dịch năm 1999 và bản Anh ngữ „Engaging in Bodhisattva Behavior“ do ông Alexander Berzin dịch năm 2005. Sáu bản dịch rất công phu với những chú giải rõ ràng mà chúng tôi đọc được, đã soi sáng cho chúng tôi thấy được nội dung và ý nghĩa của con đường đi của các bậc Bồ Tát. Nơi đây, chúng tôi chân thành bày tỏ sự tri ân sâu sắc của chúng tôi đến tất cả các vị dịch giả và giảng giải.

Hôm nay, sau gần một năm rưỡi, chúng tôi hoàn thành bản hiệu đính với tâm trạng khinh an, mặc dù vẫn còn nhiều khuyết điểm. Chúng tôi xin hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh và cầu mong cho tất cả đều đạt được mục đích giác ngộ và giải thoát.

Chúng tôi cũng xin bày tỏ sự cảm ơn sâu sắc đến hiền nội và bằng hữu đã khuyến khích và hỗ trợ việc hiệu đính, hỗ trợ tìm tài liệu, đánh vi tính và sửa lỗi chính tả.

Göttingen, ngày 14.01.2007  
Lê Triều Phương

\*\*\*

**TIỂU SỬ**

**TÔN GIẢ TỊCH THIÊN (SANTIDEVA)**

**Thích Trí Siêu (Pháp)**

Theo truyền thuyết tôn giả Santideva sinh ở miền Nam Ấn, vùng Sri Nagara vào khoảng thế kỷ thứ 7. Ngài là thái tử con vua Surastra. Từ những kiếp quá khứ, ngài đã cúng dường phụng thờ nhiều đức Phật và đã tích tụ nhiều căn lành đưa đến giải thoát. Nhờ phước đức ấy nên ngay từ lúc ấu thơ, ngài đã nhiều lần chiêm bao thấy Văn Thù Bồ Tát.

Lớn lên, đến tuổi sắp được vua cha truyền ngôi, một hôm ngài nằm mộng thấy hai vị Bồ tát: Văn Thù và Tara. Bồ tát Văn Thù ngồi trên ngai vàng, bảo ngài rằng: "Ở đây không có chỗ cho hai người". Bồ tát Tara tưới nước nóng trên đầu ngài và nói rằng: "Vương quyền chính là nước sôi bỏng của địa ngục. Ta đang tân phong cho người về nước này đây."

Tỉnh dậy, ngài hiểu rằng đó là sự khuyến cáo của hai vị Bồ tát, nên đêm hôm trước khi ngài lên ngôi, ngài rời bỏ cung thành trốn vào rừng sâu. Sau 21 ngày lang thang trong rừng, vừa khát vừa đói, ngài gặp được một con suối, sắp sửa định uống thì có một thiếu nữ xuất hiện bảo ngài đừng uống vì đó là nước độc, sau đó thiếu nữ dâng cho ngài một thứ nước thơm ngọt như cam lồ. Giải khát xong, ngài hỏi thiếu nữ: "Cô ở đâu đến?". Thiếu nữ trả lời: "Ở giữa khu rừng mênh mông này là nơi thầy tôi ở, ngài rất đạo đức, từ bi và đã thành tựu phép tam muội của Văn Thù Kim Cang Sư Lợi (Sri Manjuvajra). Tôi từ đó đến đây".

Vừa nghe như thế, tôn giả Santideva mừng rỡ như kẻ nghèo bắt được vàng, yêu cầu thiếu nữ dẫn ngài đến gặp vị thầy kia. Đến nơi ngài thấy đó là một vị hành giả (Yogi) sống trong một chòi lá, ngài liền đánh lễ, xưng tán cúng dường và cầu xin được truyền phép tam muội của Văn Thù Bồ Tát. Sau 12 năm ở đó tu tập, ngài chứng được phép tam muội trên, thấy được vị thầy kia chính là Văn Thù và thiếu nữ kia chính là Tara. Kể từ đó ngài luôn luôn được thấy Văn Thù Bồ Tát.

Sau đó ngài đi về phương Đông, xin vào làm việc trong triều của vua Pancamasimha. Nhờ tài giỏi và thông minh nên ngài được vua trọng vọng cho làm Thừa Tướng. Để tỏ lòng thành kính nhớ ơn vị thần linh chủ hộ của mình, tức Văn Thù Bồ Tát, ngài luôn đeo trên mình một thanh kiếm gỗ. Ngài giúp vua trị vì đúng theo Phật pháp và truyền dạy nhiều kỹ nghệ mới lạ. Điều đó khiến các vị đại thần khác ganh tức, tìm cách gièm pha và hãm hại ngài. Họ bảo vua rằng: "Thừa tướng là một người gian xảo, luôn đeo trên mình một thanh kiếm mà không bao giờ rút ra cho ai xem cả. Chúng tôi biết thanh kiếm ấy làm bằng gỗ. Gặp lúc nguy biến làm sao Thừa tướng có thể cứu nguy cho Bệ hạ được? Xin Bệ hạ hãy khám nghiệm lại". Vua tin lời cho triệu Thừa tướng vào bắt phải rút kiếm ra khỏi vỏ cho vua xem. Thừa tướng nói: "Kiếm của tôi, Bệ hạ không thể nhìn được, nếu không Bệ hạ sẽ hối hận". Nghe vậy, vua càng nghi ngờ nhất quyết đòi xem.

Cuối cùng, Thừa tướng nói với vua: "Nếu Bệ hạ nhất quyết muốn xem thì hãy theo tôi đến chỗ vắng, lấy tay che mắt phải lại, chỉ nhìn bằng mắt trái thôi". Vua chấp thuận và Thừa tướng rút kiếm ra, hào quang lóe lên quá mạnh khiến con mắt trái của vua rơi xuống đất. Vua liền ăn năn hối hận, biết ngài là một người đắc đạo, một Đại thành tựu giả nên cầu xin sám hối. Biết vua đã ăn năn, Thừa tướng nhặt mắt trái của vua bỏ vào tròng lại khiến vua khỏi mù.

Sau đó tôn giả bỏ chức Thừa tướng, tìm đến tu viện Nalanda, xuất gia thọ giới, được đặt tên là Santideva. Sau khi nghe hết ba tạng kinh điển, tôn giả thâm biên soạn 3 bộ luận: Siksàsamuccaya, Sùtrasamuccaya và Bodhicaryàvatàra.

Ngài tu mật hạnh, học trực tiếp với Văn Thù Bồ tát trong thiền định. Tất cả thời ăn, ngủ, đi, đứng, ngài đều thiền quán về Thanh Quang. Tuy vậy, chúng tăng bên ngoài thấy ngài chỉ ăn với ngủ, không chịu văn, tư, tu gì cả. Thấy thế một số Thượng toạ học giả họp nhau lại định tổng khứ ngài ra khỏi tu viện. Có người cho ý kiến: Nếu chúng ta họp lại, bắt mỗi người phải tuần tự trùng tuyên lại Kinh Luận; ban đầu ngài từ chối, nói rằng không biết gì. Chúng tăng muốn làm nhục ngài nên làm bộ nài nỉ, cuối cùng ngài nói: "Nếu vậy, phải làm cho tôi một toà sư tử tôi mới trùng tuyên". Nghe vậy có vài người đâm ra nghi ngờ, nhưng đa số chấp thuận vì tin rằng ngài không thể trùng tuyên Kinh Luận gì được.

Sau khi lên ngôi toà sư tử, ngài hỏi: "Các vị muốn tôi tụng lại Kinh Luận đã có từ trước hay những sáng tác mới sau này?". Vì muốn chế giễu ngài nên đại chúng nói: "Những sáng tác mới sau này". Thế là ngài bắt đầu tụng lên Bồ Tát Hạnh (Bodhisattava-caryavatara). Khi tụng đến câu: Khi Có và Không không còn khởi lên trong tâm..... thì ngài bay lên hư không rồi từ từ biến mất, nhưng tiếng của ngài còn vọng lại cho đến câu kệ cuối cùng của Bồ Tát Hạnh. Không thấy ngài nữa, Tăng chúng hối hận trở về phòng ngài tìm kiếm, thấy trên bàn để lại ba quyển: Sùtrasamuccaya (Tập kinh luận), Siksàsamuccaya (Tập Bồ Tát học luận) và Bodhicaryàvatàra (Nhập Bồ đề hành luận).

\* \* \*

## **CHƯƠNG I**

### **LỢI ÍCH CỦA TÂM BỒ ĐỀ**

## **Đối tượng và mục đích**

1. Con trần trọng cúi đầu  
Đảnh lễ các đức Phật <sup>(1)</sup>  
Cùng các vị Thừa Kế <sup>(2)</sup>  
Và những bậc đáng kính.  
Con nương lời Phật dạy  
Xin nêu lên ngắn gọn  
Lối vào hạnh Bồ Tát

2. Luận này nghĩa chẳng mới  
Vần điệu cũng không hay  
Chẳng dám vì lợi tha  
Viết ra để nhắc nhở  
Và thấm nhuần tâm mình.

3. Nhờ sự nhắc nhở này  
Mà tín tâm tăng trưởng  
Ai cùng một tin tưởng  
Cũng được lợi ích nhiều.

## **Lợi ích của tâm bồ đề**

4. Hạnh phúc thay gặp duyên  
Sinh ra thân con người  
Nay không nhân cơ hội  
Để tu hành giải thoát  
Sau này tìm đâu ra.

5. Như đêm mây dày đặc  
Được lần chớp chiếu soi  
Nhờ thần lực chư Phật  
Tâm lành thoảng khởi lên.

6. Đức hạnh rất yếu ớt  
Trước sức mạnh điều xấu  
Chỉ có tâm Bồ đề  
Mới cưỡng lại, đứng vững.

7. Trải nhiều kiếp tư duy  
Phật thấy tâm Bồ đề  
Có công đức vô lượng  
Cứu vô số chúng sinh  
Thoát ra ngoài biển khổ.

8. Muốn thoát khổ của đời  
Trừ tai họa muôn loài  
Muốn được chân hạnh phúc  
Chớ rời tâm bồ đề

9. Người người trong sanh tử

Phát được tâm bồ đề  
Được gọi là con Phật  
Xứng đáng được tôn kính

10. Nước phép tâm bồ đề  
Sẽ biến thân ô trược  
Thành thân Phật vô giá  
Hãy giữ Bồ đề tâm

11. Đấng Đạo sư thấy rõ  
Tâm Bồ đề quý báu  
Muốn vượt thoát ba cõi  
Phải giữ vững tâm này.

12. Làm lành như cây chuối  
Quả hết rồi héo khô  
Tâm Bồ đề to lớn  
Như đại thụ xum xuê  
Luôn sinh quả tươi tốt.

13. Người đời phạm tội nặng  
Nhờ thế lực che chở  
Biết sự nghiệp đã tạo  
Sao chẳng tìm chỗ nương?

14. Đức Di Lặc đã giảng  
cho Thiện tài biết rằng  
Tâm Bồ đề kỳ diệu  
Như lửa thời hoại kiếp  
Đốt tan bao tội nặng  
Chỉ trong một sát na.

### **Hai loại tâm bồ đề**

15. Tâm bồ đề bao gồm  
Hai nguyện để tu tập:  
Trước là nguyện phát tâm  
Sau thực hành tâm ấy.

16. Ai cũng đều biết rằng  
"Muốn đi" khác với "đi"  
Người trí nên biết rõ  
Sự khác biệt như vậy.

17. Nguyện phát tâm bồ đề  
Tuy sinh kết quả lớn  
Song không thể sánh bằng  
Nguyện thực hiện tâm này.

### **Ca ngợi tâm bồ đề**

18-19. Những ai đã quyết tâm



Cứu độ mọi chúng sinh  
Thì không thể ngừng nghỉ  
Thực hiện tâm bồ đề.  
Từ lúc ấy trở đi  
ngay trong khi ngủ nghỉ  
Phước đức vẫn liên tục  
Tăng lớn như hư không

20. Để người tin Tiểu thừa  
Không ngừng bước tiến lên  
Trong Kinh Vấn Diệu Lý  
Đáng Như Lai đã dạy  
Công đức tâm bồ đề  
Thật rộng lớn vô biên.

21-22. Chỉ nghĩ cách chữa lành  
Đầu mọi người khỏi nhức  
Là sự phát tâm quý  
Đem cho ta phước đức.

Phước đức càng lớn hơn  
Khi cứu giúp chúng sinh  
Thoát ưu phiền thông khổ  
Đạt được cõi an lành.

23. Có cha nào, mẹ nào  
Đã phát tâm như vậy?  
Tiên, chư Thiên, Phạm Thiên  
Đã có chưa tâm ấy?

24. Xưa nay dù trong mơ  
Chưa ai nguyện như thế  
Dù vì lợi cho mình  
Nói chi đến phát nguyện  
Cứu độ cho người khác.

25. Làm sao có thể tìm  
Được một vị Bồ Tát  
[Một viên ngọc hy hữu]  
Giữa chúng sinh ích kỷ  
Chẳng biết làm điều lành  
Vì lợi ích chúng sinh!

26. Tâm bồ đề trân quý  
Là mầm móng an vui  
Là linh dược diệt khổ  
Tạo phước đức vô lường.

27. Ý nghĩ làm lợi người  
Đã hơn phước cúng Phật  
Huống chi luôn nỗ lực  
Làm lợi lạc chúng sinh.

28. Có biết bao chúng sinh  
Tuy cầu mong an vui  
Song hủy diệt nguồn cội

Sản sinh ra hạnh phúc  
Như tận diệt kẻ thù.

29. Chúng sinh thiếu niềm vui  
Lại chịu nhiều đau khổ  
Tâm nguyện Bồ đề này  
Đem vui và diệt khổ.

30. Tâm Bồ đề có thể  
Trừ diệt sự ngu si  
Có bạn lành nào sánh  
Còn phước nào lớn hơn?

31. Ta khen kẻ đáp ơn  
Khi thọ ân bố thí  
Bồ tát luôn ban ơn  
Dầu chưa được cậy nhờ  
Với tâm hạnh như vậy  
Đáng ca ngợi xiết bao!

32. Kẻ bố thí thức ăn  
Giúp chúng sinh đỡ đói  
Dù họ no nửa ngày  
Đã là người đáng trọng

33. Bồ tát thường ban cho  
Niềm vui của chánh giác  
Làm thỏa mãn tất cả  
Nguyện vọng mọi hữu tình .

34. Đức Phật đã dạy rằng  
Bồ tát cứu muôn loài  
Nên đáng được tôn quý  
Ai phỉ báng Bồ tát  
Sẽ sa đọa địa ngục

35. Ngược lại, ai tín thành  
Cung kính chư Bồ tát  
Sẽ hưởng phước đức lớn  
Bồ Tát dù gian nan  
Việc ác vẫn không làm  
Càng hăng làm việc thiện.

36. Tôi kính xin đảnh lễ  
Người phát tâm bồ đề  
Đem vui cho chúng sinh  
Cho cả kẻ hại mình.  
Tôi cúi đầu kính lạy  
Và xin được quy y  
Nơi chư vị Bồ tát  
Cội nguồn chân hạnh phúc.

## **CHƯƠNG II**

### **SÁM HỐI TỘI NGHIỆP**

#### **Nghi lễ Bồ Tát**

##### ***Ca ngợi***

1. Để con nắm giữ được  
Tâm nguyện quý giá này  
Con cúng dường chư Phật  
Và Pháp Bảo thiêng liêng  
Con cúng dường Bồ tát  
Đầy phẩm tính tốt lành.

##### ***Cúng dường***

2. Cúng dường hoa quả tươi  
Thức ăn ngon quý nhất  
Nước uống thật tinh khiết  
Vật quý báu trên đời

3. Cúng dường núi châu báu  
Rừng thanh tịnh ngát hương  
Hoa cõi trời diễm tuyệt  
Trái quý báu trên cành

4. Cúng dường những hương thơm  
Ngào ngạt cõi trời đất  
Cúng dường trang sức quý  
Cúng dường cây như ý  
Thành tựu mọi ước mơ  
Cúng dường mọi ngũ cốc  
Tự sinh không người trồng.

5. Cúng dường ao sen đẹp  
Thiên nga hát dịu êm  
Và mọi vật vô chủ  
Đầy đầy khắp bầu trời.

6. Con giữ chúng trong tâm  
Dâng lên đáng Thế Tôn  
Và chư vị Bồ tát  
Thỉnh cầu đức Thế Tôn  
Từ bi nghĩ đến con

Mà nhận vật cúng dường.

7. Con vô phước bản cùng  
Không một chút tài sản  
Kính xin đức Phật thương  
Nhận lễ vật tâm con.

8. Con nguyện đem thân tâm  
Đề làm kẻ nô bộc  
Phụng sự Phật, Bồ tát  
Mong quý ngài xót thương  
Thâu nhận lễ vật này.

9. Được các ngài thâu nhận  
Thân tâm con siêu thoát  
Con nguyện sống lợi tha  
Diệt trừ các ác nghiệp.

10-11. Đây nhà tắm tráng lệ  
Nền thủy tinh long lanh  
Cột trụ khảm trân châu  
Lọng dù bằng ngà ngọc

Trần thiết lộc bình quý  
Đầy nước thơm thích ý  
Ngân vang muôn diệu âm  
Thỉnh Phật, Bồ tát tắm

12. Đây khăn tắm sạch thơm  
Lau khô thân các ngài  
Đây y phục cõi trời  
Với màu sắc mỹ lệ  
Lan tỏa hương dịu thơm.

13. Đây y phục mềm mại  
Và trăm trang sức quý  
Dâng lên Đức Phổ Hiền,  
Văn Thù, Quán Thế Âm.

14. Hương liệu thơm vũ trụ  
Xin thoa ngọc thể Ngài  
Tỏa hào quang thanh tịnh  
Óng ánh sắc vàng ròng.

15. Xin cúng dường chư Phật  
Các tràng hoa đẹp đẽ  
Kết từ hoa tươi thơm  
Như hoa sen, hoa lài  
Hay hoa mạn đà la.

16. Con xin dâng chư Phật  
Vàng mây hương ngậy ngát  
Dâng thực phẩm cõi trời  
Thức ăn uống đẹp ngon.

17. Con dâng đèn hoa ngọc  
Chân chạm đá sen vàng  
Nền nhà dịu mát hương  
Rải đầy hoa đẹp ý.

18. Xin cúng dường chư Phật  
Những lâu đài tráng lệ  
Rèm buông ngọc lung linh  
Du dương ngân tiếng hát.

19. Xin dâng hiến chư Phật  
Lọng che bằng châu ngọc  
Cán đức toàn vàng ròng  
Viền thêu hoa mỹ lệ.

20. Cúng phẩm nhiều như mây  
Nhạc du dương hoà tấu  
Khổ đau được dịu xoa  
Mong sao chúng mãi còn.

21. Mưa hoa, mưa ngọc ngà  
Mong luôn luôn buông rơi  
Trên thân Phật, tháp Phật  
Trên giáo pháp diệu kỳ.

22. Như Ngài Diệu Cát Tường  
Xưa kia cúng dường Phật  
Nay con xin cúng dường  
Phật, Bồ tát như vậy.

23. Dùng âm vang hải triều  
Tán dương công đức Phật  
Nguyện tiếng tán dương này  
Luôn vang đến các Ngài.

24. Nguyện hoá thân như bụi  
Lễ lạy Phật ba đời  
Lễ lạy Pháp và Tăng  
Cùng khắp cả pháp giới.

25. Con lễ lạy tháp Phật  
Các nơi Bồ tát ở <sup>(3)</sup>  
Lễ bậc trì giới nhất  
Kính lễ hàng thánh tăng.

### **Quy y**

26. Từ nay cho đến khi  
Đạt Vô thượng Bồ đề  
Con nguyện quy y Phật,  
Pháp và chư Bồ Tát.

### **Sám hối**

27. Trước chư Phật, Bồ Tát  
Ở cùng khắp mười phương  
Thánh chúng bi trí huệ  
Con xin chấp hai tay  
Thành khẩn nguyện như vậy:

28-29. Từ vô thủy đến nay  
Trôi lăn trong sinh tử  
Với tội ác không lường  
Do tự mình gây ra  
Hay xúi giục người làm  
Vì vô minh che lấp  
Nay con biết lỗi lầm  
Thành tâm xin sám hối.

30-31. Lỗi lầm con đã phạm  
Qua nghiệp thân, khẩu, ý  
Đã gây bao tổn hại  
Cho Tam bảo <sup>(4)</sup>, mẹ cha  
Cũng như cho Thầy Tổ  
Và cho bao kẻ khác  
Nay trước đức Thế Tôn  
Con thành tâm sám hối  
Mọi tội lỗi gây ra.

32. Nếu sám hối chưa trọn  
Con lỡ chết thì sao?  
Vậy xin Ngài mau cứu  
Trước khi thân chết đến.

33. Thân chết thật lừa lọc  
Nó không biết đợi chờ  
Tội rửa sạch hay chưa  
Dù đang bệnh hay khỏe  
Con không thể nào tin  
Vào mạng sống mong manh  
Lập lòe như lửa đóm.

34. Con đã không ý thức  
Chết là bỏ tất cả  
Nên con đã quanh quẩn  
Với bè bạn, kẻ thù  
Nên đã tự gây ra  
Biết bao điều xấu ác.

35. Đời người như mộng ảo  
Điều gì đã trải nghiệm  
Cũng chỉ là ký ức  
Tất cả đều trôi qua  
Không bao giờ trở lại.

36. Kẻ thù thành hư vô  
Người thân như mây khói  
Thân ta rồi phải chết  
Tất cả trở về không.

37. Trong đời ngắn ngủi này  
Kẻ thân, thù đã chết  
Duy nghiệp ác đã gây  
Còn lại đe dọa ta.

38. Tôi đã không ý thức  
Rồi cũng chết như họ  
Nên cứ tham sân si  
Tạo ra bao lầm lỗi.

39. Mạng sống giảm từng ngày  
Chẳng bao giờ ngừng nghỉ  
Không thể nào tăng lên  
Làm sao ta thoát chết?

40. Đến lúc sắp lâm chung  
Dù thân thuộc vây quanh  
Thống khổ lúc hấp hối  
Tôi gánh chịu riêng mình.

41. Khi Diêm Vương đến bắt  
Thân bằng có ích gì?  
Chỉ phước đức mới cứu  
Tôi lại chưa tu tập!

42. Do buông lung không biết  
Hậu quả xấu mai sau  
Bám víu đời mong manh  
Ta tạo bao nghiệp xấu.

43. Như kẻ ra pháp trường  
Kính hãi, miệng khô đắng  
Mắt trợn trắng, thất thần  
Hình sắc cũng đổi khác.

44. Huống chi khi thấy bóng  
Ma vương đến bắt ta  
Kính hoàng sao kể xiết  
Khổ đau đáng tội cùng.

45. Ai cứu tôi ra khỏi  
Cơn sợ hãi lớn này  
Tôi tròn xoay đôi mắt  
Nhìn bốn phương van cầu.

46. Bốn phương không thấy ai  
Sợ hãi lại càng tăng  
Không nơi nào che chở  
Tôi phải làm sao đây?

47. Con xin quy y Phật  
Ngài là đáng Từ Bi  
Bảo vệ, đem lợi ích  
Cho tất cả muôn loài  
Có năng lực giải cứu  
Tiêu trừ bao hãi sợ.

48. Con xin quy y Phật  
Mà chư Phật chứng ngộ  
Có thể đưa chúng sinh  
Sang đến bờ giải thoát  
Và con xin quy y  
Nơi chư vị Bồ Tát.

49. Trong cơn sợ bán loạn  
Con xin dâng thân mạng  
Lên Bồ tát Phổ Hiền  
Và Bồ tát Văn Thù.

50. Với tiếng kêu khẩn thiết  
Con cầu Đức Quan Âm  
Với tấm lòng đại bi  
Cứu con, kẻ mê lầm.

51. Con cầu cứu các Ngài  
Hư Không Tạng Bồ Tát  
Địa Tạng Vương Bồ Tát  
Chư Bồ Tát đại bi.

52. Con cũng xin nương tựa  
Kim Cương Trí Bồ Tát  
Ngài mà các sứ giả  
Của Diêm vương khiếp vía .

53. Xưa trái lời Phật dạy  
Nay gặp nạn hải hùng  
Con xin quy y Phật  
Mau cứu độ cho con.

54-56. Với bệnh nhẹ tầm thường  
Đã tuân lời thầy thuốc  
Huống chi trăm thứ bệnh  
Sinh từ tham sân si!

Một trong trăm bệnh này  
Đã đủ làm tiêu hủy  
Mọi loài Nam Diêm phù  
Nay chạy khắp mọi nơi  
Tìm không ra thuốc chữa.

Phật là đại y vương  
Dạy giáo lý thoát bệnh  
Nhưng ai không làm theo  
Thực ngu si đáng trách.

57. Bên hố sâu vại trượng  
Tôi đi phải đề phòng  
Cạnh địa ngục sâu thẳm  
Sao đời đời nhờn nhờn?

58. Nghĩ rằng tôi chưa chết  
Nhờn nhờn sống phóng dật



Quả thật là đại khờ  
Bởi vì sớm hay muộn  
Cái chết phải đến thôi.

59. Tôi không thể có được  
Cái cảm giác dễ chịu  
Rằng trong ngày hôm nay  
Thần chết sẽ không đến.  
Chắc chắn nó xuất hiện  
Làm sao yên hưởng nhàn?

59. Ai cho sự không sợ  
Ai chỉ tôi lối thoát  
Làm sao thoát hải kinh  
Của sự chết phải đến  
Sao có thể nhỡn nhơ?

60. Khoái lạc đã trải qua  
Chỉ còn là hoài niệm  
Bám víu mà làm chi  
Để trái lời Phật dạy?

61. Chết là lia bỏ hết  
Người thân và bạn bè  
Đi vào cõi vô định  
Bạn hay thù ích chi?

62. Tôi nên hằng ngày đêm  
Tỉnh thức với tư duy  
Rằng gieo ác, gặt ác  
Làm sao ta tránh khỏi  
Sự gieo xấu ác đây?

63-64. Vì ngu đần, vô minh  
Phạm giới do Phật chế  
Gây biết bao tội lỗi  
Lòng run sợ ác báo.  
Nay đối diện chư Phật  
Con chấp tay đánh lễ  
Chư Phật và Bồ tát  
Xin thành tâm sám hối.

65. Mong các Ngài tha thứ  
Bao tội lỗi từ xưa  
Và con xin thệ nguyện  
Vĩnh viễn không tái phạm  
Những hành vi độc ác.

## **CHƯƠNG III**

### **PHÁT TÂM BỒ ĐỀ**

#### ***Vui theo hạnh lành***

1. Tôi xin vui sướng theo  
Công đức và hạnh lành  
Mà chúng sinh thực hiện.  
Tôi cầu họ an vui.

2. Tôi vui mừng ca ngợi  
Chúng sinh thoát khổ ải  
Và thoát vòng luân hồi  
Thành Bồ tát, thành Phật.

3. Tôi xin vui sướng theo  
Tâm nguyện như biển cả  
Của chư Phật, Bồ tát  
Giúp mọi loài đang sống  
Được hạnh phúc an vui.

#### ***Thỉnh cầu chánh Pháp***

4. Tôi chấp tay thỉnh cầu  
Chư Phật khắp mười phương  
Đốt lên đuốc chánh pháp  
Soi đường kẻ lầm mê  
Đang rơi vào thống khổ.

#### ***Thỉnh cầu bậc Chiến Thắng ở lại thế gian***

5. Tôi chấp tay thỉnh cầu  
Xin các bậc Chiến Thắng  
Đang muốn nhập Niết Bàn  
Hãy ở lại thế gian  
Suốt hằng hà sa kiếp  
Để cứu độ chúng sinh  
Thoát khỏi vòng tăm tối.

#### ***Hồi hướng công đức***

6. Với công đức làm lành  
Tôi tích tụ từ lâu  
Nay xin nguyện hồi hướng

Cứu khổ mọi sinh linh.

7. Với chúng sinh đau bệnh  
Nguyện hoá làm thuốc hay  
Vừa làm thầy thuốc giỏi  
Vừa làm kẻ điều dưỡng.

8. Thời tai ương đói khát  
Nguyện làm thức uống ăn  
Nguyện như mưa cam lồ  
Đập tắt lửa đói khát.

9. Đối với kẻ bần hàn  
Nguyện thành kho vô tận  
Nguyện thành nhu yếu phẩm  
Đáp ứng mọi nhu cầu.

### **Tự hiến thân mình**

10. Vì an vui chúng sinh  
Nguyện dâng hiến tất cả  
Tài sản và thân mạng  
Làm thiện suốt ba đời.

11. Buông hết tất thoát khổ  
Tâm tất được thanh tịnh  
Trước sau phải bỏ hết  
Sao bằng bố thí ngay.

12-13. Tôi nguyện đem thân này  
Bố thí cho chúng sinh  
Họ tha hồ mắng chửi  
Đánh đập hay giết hại.

Hoặc đem ra mua vui  
Tâm tôi vẫn vắng lặng  
Vì quyết xả thân này  
Nên không hề nuối tiếc.

14. Trong khi hành hạ tôi  
Dù lòng họ sướng vui  
Tôi cũng xin khẩn nguyện  
Họ không bị ác báo .

15-16. Việc gì lợi chúng sinh  
Tôi khiến thân này làm.  
Nguyện ai gặp gỡ tôi  
Đều có nhiều lợi lộc.

Nguyện ai giận, ghét tôi  
Hay vu khống, não hại  
Đều nhân đầy phát tâm  
Hướng về đường Giác Ngộ.

17-18. Tôi xin nguyện bảo hộ

Cho những người cô đơn  
Khách bộ hành cần giúp  
Tôi làm kẻ chỉ đường  
Nguyện làm cầu, làm thuyền  
Cho kẻ muốn sang sông

Tôi nguyện làm hòn đảo  
Cho người mong cập bến  
Cho ai cần ánh sáng  
Tôi nguyện hóa đuốc đèn  
Tôi nguyện thành nhà cửa  
Cho người cần nghỉ ngơi  
Tôi nguyện làm tôi tớ  
Cho kẻ cần người sai.

19. Nguyện hoá làm bò quý  
Thành bình ngọc như ý  
Thành thuốc tiên, bùa linh  
Nguyện thành cây như ý  
Đáp nguyện ước chúng sinh.

20. Nguyện hóa thành nhu yếu  
Căn bản cho sự sống  
Của vô số hữu tình  
Như đất, nước, lửa, khí.

21. Nguyện làm nhân duy trì  
Sinh mạng của chúng sinh  
Đến lúc không còn ai  
Chưa chúng quả Niết Bàn.

### **Phát tâm bồ đề**

22-23. Như chư Phật quá khứ  
Khi phát tâm bồ đề  
Đều lần lượt tu học  
Giới hạnh của Bồ tát.

### **Phản thưởng của sự phát tâm**

24. Nay vì lợi chúng sinh  
Tôi phát tâm bồ đề  
Siêng tu học giới hạnh  
Mà Bồ tát hành trì.

25. Sau khi các bậc trí  
Đã phát tâm bồ đề  
Rồi khiến nó tăng trưởng  
Nên ca ngợi như sau:

26. Thật phúc thay cho tôi  
Nay được mang thân người  
Sinh vào gia đình Phật

Được làm con của Phật .

27. Vậy từ nay trở đi  
Phải cư xử, hành động  
Đúng truyền thống nhà Phật  
Quyết không làm ô danh  
Giòng giống thanh tịnh này.

28. Như người mù may mắn  
Nhật được viên trân châu  
Tội phát tâm bồ đề  
Cũng may mắn như vậy.

29-31. Tâm Bồ đề cam lộ  
Mang lại sự bất tử  
Là kho tàng vô tận  
Trừ khử cảnh nghèo cùng.

Là linh dược tuyệt vời  
Chữa mọi bệnh chúng sinh  
Là bóng mát nghỉ ngơi  
Cho lữ khách mệt mỏi.

Là cầu đưa chúng sinh  
Vượt khỏi đường nguy hiểm  
Là vàng trắng dịu soi  
Xoa tan bao nóng bức.

Là mặt trời chói lọi  
Xua đuổi bóng vô minh  
Tâm bồ đề này đây  
Ví như chất đề hồ  
Rút từ sữa Diệu Pháp.

Với người khách phiêu bạt  
Là lữ quán nghỉ ngơi  
Với người tìm an vui  
Là cội nguồn hạnh phúc.

32. Nguyện chư Phật chứng giám  
Tôi mời khách thập phương  
Đến đây để tận hưởng  
Niềm vui được thành Phật  
Mong chư Thiên, mọi người  
Tất cả đều hoan hỷ .

## CHƯƠNG IV

### THỰC HÀNH TÂM BỒ ĐỀ

#### Trách nhiệm của Bồ tát

1. Đã phát tâm bồ đề  
Con Phật phải tinh tấn  
Tu tập không biếng nhác  
Không lia hạnh Bồ tát.
2. Với công việc ngẫu hứng  
Ta có thể nghĩ lại  
Rằng nên làm hay không  
Mặc dù ta đã hứa
3. Nhưng không thể buông bỏ  
Điều Phật và Bồ tát  
Đã quán chiếu chiêm nghiệm  
Mà tôi đã thọ lãnh.
4. Tôi đã thề làm lợi  
Cho tất cả chúng sinh  
Mà không làm như hứa  
Như vậy tôi lừa dối  
Phận tôi sẽ ra sao?
5. Kinh đã dạy rõ rằng  
Ai định cho kẻ khác  
Một vật dù nhỏ nhoi  
Song rồi lại không cho  
Sẽ đọa làm quỷ đói.
6. Tôi đã mời chúng sinh  
Dự tiệc đại an lạc  
Rồi tôi lại dối gạt  
Đời tôi sẽ bi đát!
7. Người bỏ tâm bồ đề  
Mà được quả giải thoát  
Là điều khó nghĩ bàn  
Chỉ chư Phật biết rõ.
8. Trong giới hạnh Bồ tát  
Ai bỏ tâm Bồ đề  
Làm chúng sinh bất lợi  
Sẽ gặt quả báo ác.
9. Ai trong một sát-na

Cản trở người làm thiện  
Khiến hữu tình bị hại  
Sẽ gặp quả báo ác  
Thật vô cùng khủng khiếp.

10. Phá an lạc một người  
Ta phải bị khổ khổ  
Huống chi phá an lạc  
Của vô số hữu tình  
Ác báo không cùng tận.

11. Người phát tâm Bồ đề  
Nhưng hành động ngược lại  
Sẽ trôi trong luân hồi  
Khó trở thành Bồ tát.

12. Phải cung kính thực hành  
Những gì đã thệ nguyện  
Nếu tôi không tinh tấn  
Sẽ đọa chốn thấp hèn.

### **Giá trị của cuộc sống**

13. Vô số Phật ra đời  
Mang lợi đến chúng sinh  
Nhưng tôi vì tội xưa  
Nên không được ân phước.

14. Nếu tái phạm nghiệp cũ  
Chắc chắn không thoát khỏi  
Số phận thật hẩm hiu  
Bệnh đau và tật nguyền  
Lăn lóc trong nẻo ác.

15. Bao giờ gặp cơ hội  
Gặp được Phật xuất thế  
Đem lòng tin Phật pháp  
Được thuận duyên tu hành?

16. Mặc dù được khỏe mạnh  
Đủ ăn, không tổn thương  
Nhưng thân này tạm bợ  
Nó chỉ là ảo ảnh.

17. Với cuộc sống hiện nay  
Khó tái sinh thành người  
Mà không được thân người  
Làm sao làm việc thiện?

18. Có cơ hội làm thiện  
Mà bỏ qua không làm  
Liệu tôi làm được gì  
Khi thống khổ bức bách?

19. Nếu không làm việc thiện  
Chỉ toàn làm việc ác  
Dù trải qua muôn kiếp  
Vẫn không biết cõi lành.

20. Đức Thế tôn dạy rằng  
Thân người khó được thay  
Như rùa mù dưới biển  
Cổ ngoi lên trúng ngay  
Vào lỗ ván phiêu bồng.

21. Phạm tội nặng chốc lát  
Đã phải bị đọa đày  
Vào địa ngục vô gián  
Vậy với tội muôn kiếp  
Làm sao sinh cõi lành?

22. Chờ trả xong ác báo  
Cũng khó thoát địa ngục  
Bởi trong lúc trả nghiệp  
Lại gây tội mới thêm.

23. Khi được thân con người  
Là được cơ hội tốt  
Cho mọi việc tu hành  
Nếu bỏ cơ hội ấy  
Thật không gì điên hơn.

24. Nếu đã biết như vậy  
Mà vẫn ngu si, lười  
Khi thân chết gỡ cửa  
Sẽ đau khổ dường bao.

25. Lửa địa ngục hừng hực  
Đốt thân tôi nhiều kiếp  
Nhưng ngọn lửa ăn năn  
Càng hành hạ tâm can.

26. Thật khó hiểu vì sao  
Tôi có được thân người  
Khi nhận biết điều này  
Thì rơi vào địa ngục!

### **Diệt trừ ái dục**

27. Phải chăng các bùa chú  
Khiến tôi bị si mê  
Ai làm tôi mù lòa?  
Ma nào ẩn thân tôi?

28. Những kẻ thù tham sân  
Không tay chân mặt mũi  
Không dững cảm thông minh  
Sao chúng sai sử tôi?



29. Chúng ngự trị tâm tôi  
Thường làm tôi tổn hại  
Mà tôi không biết giận  
Đó là nhẫn nhục sai  
Quả thật là đáng trách.

30-31. Trời người dù hợp lại  
Nhất tề tấn công tôi  
Vẫn không thể đẩy tôi  
Vào địa ngục vô gián.

Nhưng phiền não ái dục  
Lại ném tôi vào đó.  
Nơi mà núi Tu Di  
Cũng cháy không còn tro.

32. Bè lũ của ái dục  
Sống dai dẳng vô cùng  
Vô thi đến vô chung.  
Kẻ thù trong đời tôi  
Không sống lâu đến thế!

33. Theo kẻ địch ngoài đời  
Chúng còn chia lợi lộc  
Ngược lại địch tham dục  
Chì luôn tạo khổ đau  
Cho người phục dịch nó.

34. Kẻ thù dai dẳng ấy  
Là cội nguồn bất hạnh  
Nó ở ngay tâm tôi  
Tôi an nhiên sao được?

35. Nó là kẻ cai tù  
Kẻ hành quyết tội nhân  
Nó ngự trị tâm tôi  
Làm sao tôi hạnh phúc?

36-38. Ái dục chưa tận diệt  
Tôi phải tinh tấn hơn!  
Kẻ kiêu ngạo bị mắng  
Liên nổi giận, trả thù  
Khi hạ đối thủ xong  
Mới an lòng yên ngủ.

Những chiến sĩ ra trận  
Tàn nhẫn diệt quân thù  
Dù những kẻ địch ấy  
Tự nhiên cũng phải chết.

Họ phóng giáo, bắn tên  
Không đào tẩu tháo lui  
Khi chiến thắng chưa đạt.

39. Vậy thì chính tôi đây

Quyết tâm diệt si mê  
Trước kẻ thù gieo khổ  
Tôi quyết chí không lùi  
Vì đau đớn, thất vọng.

40. Con người vì mưu sinh  
Phải chài lưới, làm ruộng  
Phải cố chịu đói lạnh  
Nay tôi vì chúng sinh  
Sao lại tránh khổ cực  
Không gánh vác nhọc nhằn?

41-42. Dù tôi chưa giải thoát  
Song đã nguyện cứu độ  
Chúng sinh khắp mười phương  
Vượt khỏi biển ái dục.

Tôi chưa tự lượng sức  
Mà lòng đã nguyện thề  
Vậy tôi điên hay không?  
Dẫu vậy tôi vẫn quyết  
Không ngừng diệt ái dục  
Nơi chính bản thân mình.

43. Như chiến sĩ hờn căm  
Quyết chiến thắng tất cả  
Tôi giữ một say mê  
Diệt ái dục đến cùng.

44. Thà tôi bị thiêu đốt  
Bị moi ruột, chặt đầu  
Nhưng quyết không khuất phục  
Giặc ái dục bạo tàn.

45-46. Kẻ địch khi bị thua  
Rút lui, tìm nơi ẩn  
Rồi khi phục hồi sức  
Quay lại để phục thù.

Nhưng ái dục thì không  
Khi nó bị đánh bại  
Nó không chạy chỗ khác  
Để tìm nơi ẩn trú  
Mà chui vào trong tâm  
Vốn yếu hèn của tôi  
Và lẩn trốn nơi đó.  
Ái dục thật hèn hạ  
Duy chỉ có Trí tuệ  
Mới tiêu diệt nó thôi.

47. Nó không ở ngoại cảnh  
Không nằm trong các căn  
Không ở giữa các căn  
Hoặc bất cứ nơi khác.

Vậy nó từ đâu đến?

Khiến cho đời đảo điên?  
Nó chỉ là ảo ảnh!

Hỡi tâm của tôi ơi!  
Không nên sợ ái dục  
Hãy giải phóng nó đi  
Hãy tu chứng Trí tuệ!

Tại sao tôi vô lý  
Chịu khổ trong địa ngục?

48. Thường tư duy như vậy  
Hãy cố sức tu hành  
Trọn đủ giới Bồ tát  
Không tuân lời lương y  
Làm sao dứt được bệnh?

## **CHƯƠNG V**

### **CHÁNH NIỆM, TỈNH GIÁC**

#### **Gìn giữ tâm ý**

1. Ai giữ giới Bồ tát  
Phải giữ gìn tâm ý  
Không kèm chế tâm ý  
Thì không thể duy trì  
Bất cứ giới luật nào.

2. Voi điên tuy gây hại  
Nhưng không thể nào bằng  
Con “voi tâm” phóng dật  
Mang đến bao tai họa  
Đọa ta vào địa ngục.

3. Luôn dùng thùng chánh niệm  
Cột chặt “voi tâm” điên  
Thì tai họa tan biến  
Phước lành hiện đến liền.

4-5. Điều phục được tâm ý  
Là điều phục tất cả  
Sư tử, voi, gấu, rắn  
Và tất cả kẻ thù  
Cùng lính canh địa ngục  
Quý Dạ xoa, La Sát  
Đều bị trói tất cả.

6. Phật đã tuyên bố rằng  
Hiểm họa và lo sợ  
Vớì khổ đau vô tận  
Đều do tâm phát sinh.

7-8. Hình cụ trong địa ngục  
Do ai tạo tác nên?  
Nền sắt nóng hỏa ngục  
Nữ nhân kia từ đâu?

Phật dạy rằng tất cả  
Do ác tâm biến ra  
Bởi thế trong ba cõi  
Tâm mình đáng sợ nhất.

9-10. Nếu bố thí cao cả  
Đạt được nhờ xóa nghèo  
Chẳng lẽ Phật xưa kia  
Không đạt hạnh bố thí  
Vì thế gian vẫn nghèo?

Bởi vậy tâm bố thí  
Cả tài sản, công đức  
Là bố thí rốt ráo  
Phát xuất từ nội tâm.

11. Lừa cá tôm đến đâu  
Để khỏi bị săn giết?  
Vĩnh viễn dứt ác tâm  
Là thành tựu giới độ.

12. Sân si đầy thế gian  
Làm sao hàng phục hết?  
Hàng phục được tâm sân  
Là hàng phục tất cả.

13-14. Làm sao đủ da thuộc  
Để phủ kín địa cầu?  
Nhưng chiếc dép da này  
Sẽ bao trùm mặt đất.

Cũng vậy với ngoại cảnh  
Tuy chưa làm chủ được  
Nhưng làm chủ tâm mình  
Có gì quý giá hơn?

15. Làm thiện bằng thân, miệng

Nhưng tâm lại tán loạn  
Thì khó đạt phước đức  
Không lên cõi Phạm Thiên <sup>(5)</sup>  
Trong khi chỉ một mình  
Tâm thanh tịnh cũng đủ.

16. Phật dạy dù tụng niệm  
Tu khổ hạnh lâu năm  
Mà tâm cứ tán loạn  
Thì cũng vô ích thôi.

17. Những người tìm hạnh phúc  
Chạy trốn mọi khổ đau  
Sẽ tiếp tục lạc lối  
Nếu không hiểu cái tâm  
Kỳ diệu chứa mọi pháp.

### **Chánh niệm và tỉnh giác**

18. Bởi thế nên cẩn thận  
Gìn giữ trọn tâm ý  
Giữ giới tu luyện tâm  
Đâu cần tu pháp khác.

19. Giữa đám đông hỗn loạn  
Ta gìn giữ vết thương  
Không để ai đụng đến;  
Giữa cuộc đời hung ác  
Ta phải giữ tâm mình  
Như ta giữ vết thương.

20. Ta gìn giữ vết thương  
Vì sợ người đụng đau  
Sao ta không giữ gìn  
Vết thương của tâm ta  
Cho khỏi bị đè bẹp  
Dưới chân núi địa ngục?

21. Nếu hành trì như vậy  
Ta cứng rắn, tinh tấn  
Dù ở giữa người ác  
Hay ở giữa người lành.

22. Thà để mất lợi dưỡng  
Mất tài sản, thanh danh  
Mất thân xác, mạng sống  
Quyết không để mất tâm.

23. Tôi chấp tay nguyện cầu  
Cho những ai ước mong  
Gìn giữ được tâm ý  
Đều luôn luôn duy trì  
Chánh niệm và tỉnh giác.

24. Người đau không đủ sức  
Làm bất cứ việc gì  
Cũng vậy, bất cứ ai  
Thiếu chánh niệm, tỉnh giác  
Sẽ không còn đủ sức  
Để làm những việc lành.

25. Người tâm không chánh niệm  
Không còn ghi trong trí  
Lời giáo huấn tu hành  
Như nước rỉ bình nứt.

26. Biết bao người thông thái  
Sùng tín và tinh tấn  
Nhưng vì không chánh niệm  
Nên phạm tội ô uế.

27. Tên giặc không chánh niệm  
Luôn rình cướp tỉnh giác  
Vết sạch phước tích lũy  
Đưa người vào nẻo ác.

28. Ái dục như lũ giặc  
Cướp gia tài phước đức  
Hủy hoại tâm chánh niệm  
Phá đường đến cõi lành .

29. Tuyệt không để chánh niệm  
Rời khỏi cửa tỉnh giác.  
Nếu nó đi lang thang  
Phải gọi nó quay lại.  
Nó phải nghĩ cảnh khổ  
Trong ba cõi địa ngục  
Để an trú chánh niệm.

30. Hạnh phúc thay những ai  
Sống cạnh thầy đáng kính  
Tuân theo lời giáo huấn  
Để trau dồi chánh niệm.

31-32. “Chư Phật, chư Bồ tát  
Nhìn thấu suốt mọi điều  
Ta đứng trước các ngài  
Đâu đâu được điều chi”.

Nếu có suy nghĩ ấy  
Sẽ sinh lòng hổ thẹn  
Và trong tâm luôn luôn  
Có mặt của đức Phật.

33. Chánh niệm như lính canh  
Trước cửa ngõ của tâm  
Nhờ đó mà tỉnh giác  
Mãi mãi được có mặt.

34. Nếu ý xấu mạnh nha

Phải thấy ngay tai họa.  
VẬY phải giữ chánh niệm  
Như cây bám chặt đất .

35. Không bao giờ nên nhìn  
Dáo dác và mông lung  
Mắt thường nhìn thẳng xuống  
Như trong lúc ngồi thiền.

36. Để cho mắt nghỉ ngơi  
Thỉnh thoảng nhìn chân trời  
Khi có người xuất hiện  
Hãy nhìn thẳng chào hỏi.

37. Trên đường, nên đứng lại  
Nhìn rõ khắp bốn phương  
Lúc dừng nghỉ dưỡng sức  
Hãy quan sát sau lưng .

38. Kiểm tra kỹ trước sau  
Rồi nhận định hoàn cảnh  
Tùy nhu cầu hành động  
Mà tiến tới hay lui.

39-40. Trước khi ta hành động  
Nên ý thức rõ ràng  
"Đây tư thể của thân"  
Và trong khi hành động  
Cũng luôn luôn quán xét  
Tư thể của thân mình.

Cũng vậy, thường quán xét  
Tâm ý như voi điên  
Buộc vào trụ chánh niệm  
Không cho nó chạy loạn.

41. Người tu tập thiền định  
Luôn luôn giữ chánh niệm  
Thường quán sát tự hỏi  
Tâm ý mình ở đâu?

42. Lúc nguy, khi lể lạc  
Hoặc trong khi bố thí  
Khó giữ được chánh niệm  
Nên buông giới hạnh nhỏ.

43-44. Quyết định làm việc này  
Không nên nghĩ việc khác  
Tâm trí phải chuyên chú  
Làm xong từng việc đã.

Được vậy việc mới thành  
Nếu không, thì hai việc  
Chẳng việc nào hoàn tất  
Chánh niệm chẳng gia tăng.

45. Hãy quyết tâm từ bỏ  
Xem kịch, nói chuyện phiếm  
Hãy tinh tấn đoạn trừ  
Tâm tham đắm thú ấy.

46. Hãy nhớ lời đức Phật  
Từ bỏ việc vô nghĩa  
Như bức cỏ, vẽ đường  
Đập đất đá vỡ tan.

47. Trước khi muốn di chuyển  
Hoặc trước khi nói năng  
Phải kiểm soát tâm ý  
Đưa nó vào chánh niệm.

48. Nếu ý khởi tham ái  
Tâm mạnh nha nổi giận  
Hãy tạm dừng nói, làm  
Như cây đứng lặng yên.

49-50. Khi tâm ý lăng xăng  
Ngạo mạn hoặc kiêu căng  
Tự mãn hoặc thô bạo  
Lém lỉnh hoặc lừa dối

Tự khen và chê người  
Nói những lời khinh bạc  
Nói những lời gây gỗ  
Hãy như cây đứng yên.

51. Muốn lợi lộc, danh tiếng  
Muốn sai sử người khác  
Muốn được kẻ hầu hạ  
Hãy như cây đứng yên.

52. Khi muốn nói và làm  
Khiến người mất lợi ích  
Để mưu cầu lợi mình  
Hãy như cây đứng yên.

53. Khi bồn chồn lười biếng  
Nhát sợ, không biết thẹn  
Nói vô nghĩa, thiên vị  
Hãy như cây đứng yên.

54. Khi thấy tâm ô nhiễm  
Lăng xăng việc vô nghĩa  
Hãy dùng phép đối trị  
Kiên trì an định tâm.

55-57. Không nên để phân tâm  
Vì những việc tranh chấp  
Hãy luôn đem an vui  
Làm cho người hạnh phúc.  
Với đức tin thâm sâu  
Vững vàng và kiên quyết



Biết xấu, sợ nhân quả.

Đừng sinh tâm chán ghét  
Kẻ ngược ngạo, ngu si  
Nên mở lòng thương họ  
Vì họ bị vô minh.

Vả lại tôi đã nguyện  
Vì lợi mình lợi người  
Tôi không nên phạm tội  
Vậy phải luôn quán tưởng  
Rằng tôi là vô ngã  
Tôi là một ảo tưởng.

58. Nên luôn tư duy rằng  
Nhiều kiếp mới thành người  
Vậy phải giữ tâm sáng  
Vững như núi Tu Di.

## Thân

59. Hỡi này tâm ý ơi  
Người tự vệ ra sao  
Khi kên kên háu đói  
Mổ xé thi thể người?

60. Sao người xem thân này  
Là bản ngã của người?  
Người với nó khác nhau  
Mắt nó ăn nhằm gì!

61. Này tâm ý ngu si  
Người xem khúc gỗ sạch  
Không phải là thân người  
Nên người không bám víu  
Sao lại bám bộ máy  
Cấu tạo từ bản dơ?

62-63. Hãy dùng tâm quán tưởng  
Tách da ra khỏi thịt  
Dùng trí tuệ làm dao  
Tách thịt rời khỏi xương.

Rồi chẻ tách xương ra  
Phân tách tủy bên trong  
Quan sát cho thật kỹ  
Thực chất nó là gì?

64. Dẫu tìm tòi cẩn thận  
Vẫn không thấy bản chất  
Của bất cứ vật nào.  
Tại sao còn tham luyến  
Nâng niu tấm thân này?

65. Người không thể nào ăn  
Thân thể dơ bẩn này  
Không uống máu, ăn lòng  
Vậy giữ nó làm chi?

66. Tốt nhất xem thân này  
Là thức ăn quạ, cáo  
Chỉ nên giữ thân này  
Giúp ta làm việc thiện.

67. Dù người bám giữ thân  
Thần chết cũng không tha  
Cướp lấy thầy cho quạ  
Người làm gì được đây?

68-69. Khi tở bỏ ra đi  
Chủ không cho cơm áo  
Thân này sẽ bỏ người  
Cưng dưỡng nó làm gì?

Trả đủ lương cho nó  
Chớ cho thêm quá mức.  
Ôi tâm của ta ơi!  
Đối với thân của người  
Hãy xử sự như thế.

70. Hãy xem thân như thuyền  
Dùng để chở chúng sinh  
Đưa họ từ bờ khổ  
Sang bên bờ giải thoát.

71. Hãy tự chủ thân tâm  
Luôn lộ vẻ vui tươi  
Đừng cau mày giận dữ  
Hãy làm người bạn tốt,  
Chân thành của chúng sinh.

72. Khi di dời ghế giường  
Đừng gây tiếng động lớn  
Mở cửa cũng nhẹ nhàng  
Luôn tránh tiếng ồn ào.

73. Sếu, mèo và kẻ trộm  
Hành động rất lặng lẽ  
Để đạt được mục tiêu  
Bỏ tất cũng nên thế .

74. Làm học trò tất cả  
Cung kính nhận lời khuyên  
Của bậc thầy hướng dẫn  
Dù ta chẳng yêu cầu.

### **Nguyên tắc ứng xử**

75. Ai khéo giảng chánh pháp

Ta nên ngổ lời khen  
Ai làm phước làm lành  
Ta vui mừng ca tụng.

76. Kín đáo khen người khác  
Vì công đức của họ  
Nghe người khác khen mình  
Tự xét xứng đáng không?

77-78. Ai làm được việc gì  
Mang lại nguồn hạnh phúc  
Không thể mua bằng tiền  
Thì ta hãy cùng vui  
Với công đức kẻ ấy.

Làm vậy không gây hại  
Đời sau được vui hơn  
Nếu sinh lòng ganh tị  
Ta sẽ gặt khổ đau  
Đời sau càng khổ nữa.

79. Nói năng phải minh bạch  
Để nghe, thẩm tận tim  
Phát xuất tại từ tâm  
Nhu hòa và chính xác.

80. Hãy nhìn ngắm chúng sinh  
Với lòng dạ từ bi  
Và nghĩ rằng nhờ họ  
Mà ta sẽ thành Phật.

81. Phước lớn được thành tựu  
Nhờ tín tâm vững bền  
Nhờ đối trị việc ác  
Nhờ cúng ba ruộng phước <sup>(6)</sup>

82. Phát xuất tận đáy lòng  
Ta thường làm việc thiện  
Điều lành hãy tự làm  
Không giao cho kẻ khác.

83. Bồ thí và trì giới  
Phải tăng tiến mỗi ngày  
Đừng chê nhỏ, theo lớn  
Nên thực hiện mọi hạnh.

84. Nhận thức được như vậy  
Nên hiển mình làm thiện  
Có thể phạm giới cấm  
Vì lợi ích chúng sinh.

85. Chỉ ăn những gì cần  
Chia sót thức ăn uống  
Cho những vị tu sĩ  
Cho kẻ khổ, cô đơn  
Cho người rơi xuống thấp

Bồ tát cho tất cả  
Trừ ba bộ áo quần.

86. Thân phục vụ chánh pháp  
Nên không để tổn thương  
Nhờ vậy mau thực hiện  
Ước nguyện cứu chúng sinh.

87. Không hy sinh thân mạng  
Cho kẻ thiếu từ bi  
Bồ tát chỉ xả thân  
Vì mục đích tối thượng.

88. Không thuyết pháp cho người  
Có thái độ bệnh hoạn  
Đội mũ, không cung kính  
Cầm gậy, cầm binh khí .

89. Không thuyết pháp cho người  
Khác phái ở một mình  
Không nói pháp thâm sâu  
Cho kẻ thiếu thông minh  
Nhưng cũng phải cung kính  
Mọi pháp dù sâu cạn <sup>(7)</sup>

90. Không nên giảng Tiểu thừa  
Cho người đủ điều kiện  
Lãnh hội pháp Đại thừa  
Không được thu hút người  
Bằng cách giảng sai kinh  
Và chú thuật Mật giáo <sup>(8)</sup>

91. Không được nhổ nước bọt  
Và vứt tãm xỉa răng  
Bừa bãi nơi công cộng  
Không được phép phóng uế  
Lên đất đai canh tác  
Và nguồn nước sạch trong.

92. Khi ăn chớ đầy miệng  
Há miệng, nhai ra tiếng  
Ngồi không đong đưa chân  
Không xoa tay vào nhau.

93. Không đi xe, ngủ đêm  
Chung với người khác phái  
Hầu tránh sự hiềm ghét  
Khiến người mất niềm tin.

94. Không nên dùng ngón tay  
Chỉ đường hoặc ra lệnh  
Mà phải tỏ lịch sự  
Đưa nguyên bàn tay phải .

95. Không đưa tay vẫy gọi  
Trừ khi gọi gấp rút

Búng ngón tay thành tiếng  
Bằng không sẽ mất uy.

96. Hãy ngủ trong chánh niệm  
Nằm đúng theo tư thế  
Như khi Phật nhập diệt  
Lúc tỉnh giấc, dậy liền.

97. Phật dạy vô số hạnh  
Không thể nào kể hết  
Pháp thanh lọc tâm này  
Nên gắng thực hành ngay.

98. Ngày như đêm ba lần  
Tụng niệm Kinh Ba Phần <sup>(9)</sup>  
Y theo tâm Bồ đề  
Giải trừ dần ác nghiệp.

99. Bất cứ hoàn cảnh nào  
Do ta hoặc người tạo  
Phải tinh tấn thực hành  
Những lời đức Phật dạy.

100. Bất cứ giáo pháp nào  
Đưa đến sự giải thoát  
Con Phật đều thực hành  
Được vậy, sẽ gạt phước.

101. Bồ tát làm mọi hạnh  
Vì lợi ích chúng sinh  
Trực tiếp hay gián tiếp  
Và hồi hướng tất cả  
Vì sự nghiệp giác ngộ.

102. Dù phải mất tính mạng  
Bồ tát không xa lìa  
Các bậc thiện trí thức  
Tinh thông nghĩa đại thừa.

### **Nguồn gốc giới luật**

103. Để biết cách hầu Thầy  
Nên học những phép tắc  
Trong truyện Cát Tường Sinh <sup>(10)</sup>  
Và thêm các kinh khác.

104. Nên đọc các tạng kinh  
Có trình bày giới luật  
Trước hết hãy tìm đọc  
"Thánh xứ hư không tạng".

105. Kinh "Học xứ tập yếu"  
Đã diễn rộng lý do  
Vì sao phải tu hành

Vậy cần đọc bộ luận  
"Chúng học xứ tập yếu".

106. Hoặc cũng nên tìm đọc  
"Nhất thiết kinh tập yếu"  
Và cũng cần đọc kỹ  
Song luận của Long Thọ .

107. Kinh luận trên ghi rõ  
Điều cấm, điều nên theo  
Tu đúng lời kinh dạy  
Giữ lòng tin trên đời.

108. Định nghĩa của chánh niệm  
Tóm gọn lại như sau:  
Luôn quán sát thật kỹ  
Trạng thái Thân và Tâm.

109. Tụng niệm để thực hành  
Đọc suông không có ích  
Nếu chỉ đọc toa thuốc  
Làm sao trị bệnh lành?

## **CHƯƠNG VI**

### **NHẪN NHỤC**

#### **Sân hận**

1. Một cơn giận phá hủy  
Công đức ngàn kiếp tu  
Tích lũy từ bố thí,  
Từ cúng dường Thế tôn.

2. Sân hận vô cùng ác  
Nhẫn nhục vô cùng lành  
Bởi thế bằng mọi cách  
Siêng năng tu nhẫn nhục.

3. Ngày nào trong tâm ta  
Nọc hận thù tồn tại  
Ta sẽ không ngủ yên

Mất an lành, hạnh phúc.

4-5. Một người chủ nỗi giận  
Có thể bị giết chết  
Bởi kẻ nhờ ông giúp  
Mà trở nên giàu sang  
Và được người kinh trọng.

Với tấm lòng sân hận  
Dù ban ơn cho ai  
Họ cũng không hạnh phúc  
Bạn bè cũng lánh xa.

6. Sân hận là kẻ địch  
Tạo nên nhiều khổ đau  
Ai khắc phục sân hận  
Vui đời này, kiếp sau .

7. Được thứ gì không thích  
Hoặc lòng tham bị ngăn  
Đều nuôi dưỡng sân hận  
Và làm khốn khổ tôi.

8. Vì vậy tôi muốn diệt  
Những chất nuôi dưỡng này.  
Sân hận duy chỉ biết  
Làm hại tôi mà thôi.

## **Nhẫn nhục**

### ***Nhẫn nhục đối với đau khổ***

9. Dù gặp cảnh ngược đãi  
Nên giữ tâm an vui.  
Bực tức không sinh lợi  
Lại cướp mất phước lành.

10. Nếu có cách cứu chữa  
Những tình huống rắc rối  
Thì khổ đau làm gì?  
Nếu không có giải pháp  
Khổ đau không lợi chi!

11. Ta không muốn cho mình  
Cũng như cho bạn bè  
Bị khổ đau, khinh dễ  
Bị chửi mắng, vu oan  
Duy chỉ có kẻ thù  
Muốn chúng tôi như thế.

12. Hạnh phúc khó đạt thay  
Đau khổ thường xảy đến  
Nhưng giải thoát chỉ đạt  
Khi thắng vượt khổ đau

Bởi vậy, tâm ta ơi  
Hãy dũng cảm kiên định!

13. Người nào tu khổ hạnh  
Thờ nữ thần Durga <sup>(11)</sup>  
Tự thiêu, xẻ thịt mình  
Không hy vọng giải thoát  
Sao ta không can đảm  
Chịu khổ vì giải thoát?

14. Nhờ tập luyện thường xuyên  
Điều gì cũng thành tựu  
Trước cố chịu khổ nhỏ  
Sau chịu được khổ lớn.

15. Những loại khổ tầm thường  
Do muỗi mòng, rít cắn  
Hoặc đói khát, nhức ngứa  
Chúng không vô dụng đâu!

16. Chẳng nên mất kiên nhẫn  
Khi khổ vì nóng lạnh  
Hay kiệt sức bệnh đau  
Hoặc tra tấn, ngục tù  
Nếu ta mất kiên nhẫn  
Đau khổ càng tăng thêm.

17-18. Có người thấy máu chảy  
Lòng dũng cảm càng tăng  
Có người thấy máu chảy  
Lại té xỉu bất tỉnh.

Điều ấy tùy thuộc tâm  
Vững mạnh hay yếu đuối  
Bỏ tất phải tự chủ  
Vượt qua mọi khổ đau.

19. Dù trải qua đau khổ  
Bạc trí vẫn an nhiên  
Quyết đánh giặc phiền não  
Dù dễ bị thương tích.

20. Kẻ anh hùng vinh quang  
Vì hiên ngang thẳng giặc  
Còn chiến sĩ tầm thường  
Chỉ đắm những thầy ma.

21. Khổ cũng có điều hay:  
Giúp ta trừ kiêu mạn  
Mở lòng thương chúng sinh  
Bỏ ác và kính Phật.

***Nhẫn nhục trước bất công***

22. Ta không giận gan, tim



Và bộ phận trong người  
Dù chúng là nơi sinh  
Bao đau đớn, bệnh tật.  
Sao đối với hữu tình  
Lại nổi lòng sân hận?  
Họ cũng là nạn nhân  
Của đau đớn bệnh tật  
Tất cả vì nhân duyên.

23. Mặc dù không ai muốn  
Bệnh đau vẫn cứ sinh;  
Mặc dù không ai mong  
Sân hận vẫn nổi dậy.

24. Đâu có ai nghĩ trước:  
"Bây giờ ta nổi sân"  
Và sân đâu toan tính:  
"Bây giờ ta xuất hiện"

25. Tất cả mọi lỗi lầm  
Và hành động độc ác  
Đều do nhân duyên sinh  
Không có gì tự phát.

26. Nhân duyên lúc tập hợp  
Không hề có ý nghĩ:  
"Ta sinh một thứ gì"  
Một cái gì được sinh  
Trước đó đâu có nghĩ:  
"Ta phải được sinh ra"

27. Những gì được gán gọi  
Là chất liệu nguyên sơ  
Hoặc gán là "Cái Ta"  
Đều không tự sinh ra  
Sau khi nghĩ: "Ta sinh".

28. Bởi vì trước khi sinh  
Không có gì hiện hữu  
Vậy cũng không có gì  
Khởi ý muốn được sinh  
Bởi vì luôn bám víu  
Vào cái Ta vĩnh cửu  
Nên không thể tách rời  
Đối tượng của "cái Ta"  
Là chất liệu nguyên sơ  
Và mãi mãi như vậy.

29. Nếu cái ta vĩnh hằng  
Thì nó phải bất động  
Giống như là hư không.  
Làm sao cái không đổi  
Lại có thể hành động  
Ngay trong khi nối kết  
Với những nhân duyên khác.

30. Nếu tiếp xúc duyên khác

Cái ta vẫn như xưa  
Vậy thì trong hai thứ  
Cái Ta và duyên khác  
Ai tác động ai đây?  
Nếu bảo "Ta" tác động  
Thì điều này không đúng.  
Cái Ta không tác động  
Vì nó không thể có  
Một lúc hai tự tánh  
[Bất động và biến đổi].

31. Như vậy mọi sự vật  
Đều sinh từ nhiều duyên  
Và bất cứ duyên nào  
Cũng lệ thuộc duyên khác.  
Ý thức được như vậy  
Ta không bị phiền nhiễu  
Vì tất cả đối tượng  
Đều chỉ là ảo tưởng  
Sinh từ trò ảo thuật!

32. (Hỏi) Nếu sự vật huyễn ảo  
Thì "Ai" chế ngự giận?  
Và nếu nói chẳng có "ai"  
Thì cần chi trừ giận?

(Đáp) Thực ra cần trừ giận  
Vì tiến trình nhân quả  
Luôn luôn vẫn tiếp diễn  
Nhờ chế ngự được giận  
Mà cắt đứt khổ đau .

33. Bởi vậy khi nhận thấy  
Bạn, thù muốn hại ta  
Hãy nghĩ là duyên sinh  
Và giữ tâm thanh tịnh.

34. Nếu mọi sự phát sinh  
Do ý muốn con người  
Thế giới sẽ an lạc  
Vì chẳng ai chọn khổ.

35-36. Vì vô ý tự hại  
Bởi vật nhọn, gai đâm  
Vì giận, đố kỵ nực  
Nên cấu xé lẫn nhau  
Chịu đố kỵ khát khổ sở ...  
Có kẻ lại tự tử  
Như thất cổ, nhảy sông  
Hoặc uống những chất độc  
Hay gây ra tội ác.

37. Dưới bạo lực ái dục  
Con người tự hủy mình  
- Hủy cái thân quý báu -

Thế thì sao tránh khỏi  
Làm hại những người khác?

38. Kẻ điên vì ái dục  
Luôn tìm cách làm hại  
Nếu không thương xót được  
Thì cũng đừng giận họ .

39. Nếu bản chất kẻ ấy  
Là chuyên hãm hại người  
Giận họ cũng vô lý  
Khác nào giận lửa đốt .

40. Nếu bản chất họ lành  
Phạm lỗi vì vô tình  
Giận họ cũng vô lý  
Khác nào giận không khí  
Bị nhiễm khói sặc sụa.

41. Khi bị đánh bằng gậy  
Ta oán người cầm gậy  
Song chính là cơn giận  
Đã sai khiến họ đánh  
Vậy nên ghét cơn giận.

42. Xưa tôi làm khổ người  
Nay người hãm hại tôi  
Tôi đành phải nhận lãnh  
Quả báo tôi đã gieo.

43. Vũ khí của kẻ kia  
Và thân này của tôi  
Cả hai là nguyên nhân  
Tác thành sự đau khổ  
Kẻ kia có vũ khí  
Còn tôi có thân này  
Vậy phải giận ai đây?

44. Thân như vết thương nặng,  
Chạm nhẹ cũng đau điếng  
Mù quáng tôi ôm giữ  
Thử hỏi khi nó đau  
Tại sao tôi tức giận?

45. Tôi không muốn khổ đau  
Nhưng vì sự ngu muội  
Mà tạo ra nguyên nhân  
Gây nên sự đau khổ.  
Đó là lỗi của mình  
Sao lại giận người khác?

46. Chính hành động của tôi  
Đã tạo nên địa ngục  
Và rừng kiềm, núi đao  
Vậy nên giận ai đây?

47. Chính hành động của tôi  
Đã khiêu khích người khác  
Và khiến họ hại tôi.  
Họ bị đọa địa ngục  
Vậy tôi đã hại họ.

48. Nhờ những kẻ hại tôi  
Mà tôi tu nhân nhục  
Trừ được nhiều tội lỗi.  
Vì tôi đã nhân nhục  
Nên họ sa địa ngục  
Chịu đau khổ lâu dài.

49. Chính tôi làm hại họ  
Khi họ làm lợi tôi  
Sao tôi còn lật lọng  
Hỡi cái tâm hồ đồ.

50. Nhờ tâm được thanh lọc  
Tôi không đọa địa ngục  
Tôi đã tự cứu mình  
Kẻ kia được thứ chi?

51. Nếu ăn miếng trả miếng  
Tôi chẳng cứu vớt họ  
Họ phải chịu đọa đày  
Còn tôi thì thất bại  
Trên con đường tu tập.

### ***Nhẫn nhục qua nhận thức thực tại***

52. Tâm không có hình thể  
Nên không bị tổn thương  
Nếu bám chắc vào thân  
Nên khi thân đau khổ,  
Tâm sẽ bị khổ đau.

53. Lời khinh khi, thô ác  
Tiếng mắng chửi, vu oan  
Không làm hại thân được  
Sao tâm lại nổi sân?

54. Rằng: “Có kẻ không ưa”  
Nhưng sự “Không ưa “ ấy  
Từ nay đến đời sau  
Có cầu xé ta đâu  
Sao ta ghét guồng họ?

55. Nếu ta ghét guồng họ  
Vì sợ mất lợi lộc  
Lúc chết lợi cũng mất  
Nghiệp ác vẫn còn hoài.

56. Tốt nhất thà chết sớm  
Hơn sống làm nghề ác

Sống lâu đâu thoát được  
Khổ đau của cái chết .

57-58. Hai người nằm chiêm bao  
Kẻ thấy vui trăm năm  
Người sướng trong khoảnh khắc  
Nhưng khi bừng tỉnh giấc  
Hạnh phúc đều biến tan .

Cuộc đời như giấc mộng  
Dù tuổi thọ ngắn dài  
Khi sinh mạng chấm dứt  
Hạnh phúc đều tiêu tan.

59. Dù tiền rừng bạc biển  
Dù lạc thú lâu dài  
Lúc chết tay trống trơn  
Mình trần như bị cướp.

60. Có kẻ quan niệm rằng  
Nhờ của để mà sống  
Để giải ác, tích thiện  
Nhưng nổi sân vì lợi  
Thì phước mất, tội sinh.

61. Nếu chỉ vì mưu sinh  
Mà làm chuyện thất đức  
Một đời sống như vậy  
Cuối cùng lãnh ác đọa  
Sống như thế ích chi?

62. Ta ghét kẻ nói xấu  
Làm ta mất tín nhiệm  
Sao ta không ghét kẻ  
Nói xấu bao người khác?

63. Người tỏ ra bình thân  
Vớ kẻ chê người khác  
Bởi người không dính vào.  
Sao người không nhẫn nhịn  
Vớ kẻ vu oan người  
Mà chính ngay kẻ ấy  
Bị ái dục chi phối?

64. Đối với người phá tượng  
Đập chùa, chê chánh pháp  
Ta không nên nổi giận  
Bởi vì bậc Giác ngộ  
Không vì vậy khổ đau.

65. Vớ kẻ xúc phạm Thầy  
Và người thân của ta  
Ta nên dẫn cơn giận  
Mà nên quán chiếu rằng  
Đó là nhân duyên sinh.

66. Khổ sinh từ nhân duyên  
Cố ý hay vô tình  
Chúng sinh không thể thoát .  
Chỉ chúng sinh hữu tình  
Mới ý thức được khổ  
Vậy ta nên nhẫn chịu.

67. Người làm ác bởi si  
Kẻ nổi giận vì mê  
Vậy ai người có lỗi  
Vậy kẻ nào vô tội?

68. Xưa ta đã tạo nghiệp  
Nay ta nhận quả báo  
Mọi sự sinh từ nghiệp  
Sao ta trách giận người?

69. Khi đã hiểu như vậy,  
Ta cố làm việc lành  
Cầu mong mọi chúng sinh  
Biết yêu thương lẫn nhau.

70-71. Một ngôi nhà bốc lửa  
Có thể lan nhà bên  
Ta phải rút tranh rạ  
Và thứ dễ bắt lửa;

Cũng vậy phải loại ngay  
Bao ý niệm tham đắm  
Bất mỗi cho lửa sân  
Thiếu rụi kho công đức.

72. Kẻ tử tù được thả  
Sau khi bị chặt tay  
Phải chăng là bất hạnh?  
Kham chịu khổ thế gian  
Để thoát khổ địa ngục  
Phải chăng là bất hạnh?

73. Nay ta không chịu nổi  
Một chút khổ nhỏ nhỏ  
Sao ta không diệt sân  
Vì nó là nguyên nhân  
Sinh ra khổ địa ngục?

74. Vì sân nên ngàn lần  
Tôi đã bị đau khổ  
Vì lửa địa ngục đốt.  
Điều này chẳng lợi gì  
Cho ta và kẻ khác!

75. Đau khổ của đời này  
So ra tương đối nhẹ  
Mà còn đem lợi lớn.  
Vậy ta nên vui vẻ

Nhẫn chịu khổ nhỏ này  
Vì nó giúp xua tan  
Đau khổ của chúng sinh.

### **Ganh ty**

76. Có những kẻ hân hoan  
Và không ngớt ca ngợi  
Công đức của người khác.  
Tâm ý của ta ơ!  
Sao không biết hân hoan  
Nhập cuộc khen ngợi này!

77. Đó là một niềm vui  
Không thể nào chê trách  
Nó là nguồn hạnh phúc  
Mà thánh nhân không chê  
Nó cũng là phương tiện  
Để thu phục lòng người.

78. Nếu người không chấp nhận  
Niềm an vui kẻ khác  
[Bởi vì người ganh ty]  
Thì người sẽ mất sạch  
Tất cả mọi phước đức  
Hiện rõ hay ẩn tàng.

79. Ai khen công đức ta  
Ta mong họ an vui  
Ai khen công đức người  
Sao người lại thờ ơ?

80. Ta phát tâm Bồ đề  
Cầu mọi loài an vui  
Nay chúng sinh hạnh phúc  
Sao người lại sân hận?

81. Lúc đầu người phát tâm  
Cầu mọi người thành Phật  
Được ba cõi cúng dường;  
Nay sao người sầu khổ  
Khi người khác được cúng?

82. Đối với gia đình người  
Người phải lo cấp dưỡng  
Nay kẻ khác cung phụng  
Sao người lại nổi sân?

83. Không cầu mong chúng sinh  
Được một chút toại ý  
Thì sao cầu mong chúng  
Được thành tựu giác ngộ?

84. Các lễ vật cúng dường  
Không đến tay khát sĩ

Ắt còn tại thí chủ  
Chúng không thuộc phần ta.  
Ta bận tâm làm gì  
Vớ việc cho hay không?

85. Khất sĩ có nên chăng  
Bỏ phước báo cúng dường?  
Thí chủ có nên chăng  
Kèm hãm hạnh bố thí?  
Người còn hận nỗi gì!

86. Người chẳng hối lỗi mình  
Do nghiệp ác gây ra  
Lại tranh chấp với người  
Biết tô bồi phước đức?

87-88. Kẻ thù người gặp nạn  
Có gì để người vui?  
Không phải vì người muốn  
Mà tai nạn xảy ra.

Dù kẻ kia bị nạn  
Theo ý người mong muốn  
Thì người được lợi gì?  
Và nếu người nói rằng  
“ Thế là tôi mãn nguyện”  
Thì tai ương lớn hơn  
Bám chặt người sau này.

89. Đó là lưới câu sặc  
Mà ái dục tung ra.  
Lúc cá đã cắn câu  
Ngục tốt mua nấu như  
Trong nồi đồng địa ngục.

90-91. Khen ngợi và vinh quang  
Không tăng thêm công đức  
Không nâng cao tuổi thọ  
Và khỏe mạnh, sống lâu  
Cũng không khiến thân thể  
Được vui thú, khinh an.

Tuy chúng là những thứ  
Mà người khôn ở đời  
Tìm thấy được lợi thế.  
Và với kẻ mua vui  
Thì rượu chè bài bạc.

92. Vì mưu cầu danh vọng  
Mà mất cửa, tán mạng.  
Danh vọng nuốt được chăng?  
Chết rồi ai vui hưởng ?

93. Khi lâu đài cát sụp,  
Trẻ nít liền khóc than  
Tâm ta như tâm chúng



Khi danh vọng suy tàn.

94. Lời khen là tiếng vang  
Nó chẳng có trí óc  
Vậy thì nó làm sao  
Có thể khen tôi được?  
Nhưng với ý nghĩ rằng  
Ai đó vui vì tôi  
Thì đó là lý do  
Khiến cho lòng tôi vui.

95. Nếu niềm vui của tôi  
Đến từ vui của người  
Thì dù trường hợp nào  
Tôi vẫn được vui tươi  
Vậy sao tôi không vui  
Khi có người sung sướng  
Mở lời khen kẻ khác?

96. À thế ra cuối cùng  
Ta vui vì được khen  
Một thái độ như vậy  
Khác gì trò trẻ con?

98. Danh vọng và lời khen  
Quá nhiều tâm thanh tịnh  
Làm suy nỗi lo sợ  
Trước sinh tử luân hồi  
Chúng nảy sinh ganh tỵ  
Đối với người đức độ.  
Vì vậy bao công đức  
Được chính tôi tạo ra  
Sẽ trở thành mây khói.

### **Kẻ thù là ân nhân**

99. Những kẻ nào chống đối  
Và chôn danh vọng tôi  
Chính họ là những người  
Ngăn tôi vào nẻo ác.

100. Người tầm cầu giải thoát  
Không để lợi danh buộc.  
Sao ta lại tức giận  
Kẻ cười trói cho ta?

101. Khi tôi muốn đi đến  
Một nơi đầy thống khổ  
Nhờ phước lành của Phật  
Khiến người muốn hại tôi  
Đóng cửa chặn đường đi  
Không cho vào chốn khổ  
Tai sao tôi giận họ?

102. Bảo rằng: "Họ cản trở

Công đức tôi muốn làm”  
Cũng không nên giận họ  
Vì con đường tôi chọn  
Là tu hạnh nhẫn nhục.  
Vậy sự ngăn chận ấy  
Là điều kiện rất tốt  
Giúp cho tôi tu hành.

103. Tự mình đã gây lỗi  
Lại không nhẫn nhịn người  
Là tôi tự cản trở  
Việc tu tạo phước đức.

104. Cái này không thể có  
Nếu cái kia không có  
Và nếu cái này có  
Thì cái kia là nhân.  
Kẻ hại ta là nhân  
Giúp ta tu nhẫn nhục  
Sao bảo họ ngăn cản?

105. Người xin đến đúng thời  
Không ngăn việc bố thí  
Khất sĩ đi truyền giới  
Không phải là trở ngại  
Cho người muốn xuất gia.

106. Những kẻ đi ăn xin  
Có mặt khắp mọi nơi  
Ngược lại rất khó tìm  
Những kẻ muốn hại người.  
Đâu có ai hại tôi  
Nếu tôi không hại ai.

107. Kẻ thù tự đến tôi  
Như kho báu trong nhà  
Không nhọc công tìm kiếm.  
Kẻ thù ấy giúp tôi  
Trên đường đến giác ngộ!

108. Có kẻ thù và tôi  
Mới tác thành hạnh nhẫn  
Quả báo công đức ấy  
Nên dành cho kẻ thù  
Đã tạo duyên tu nhẫn.

109. Nếu nghĩ rằng kẻ thù  
Không có ý giúp tôi  
Để triển khai hạnh nhẫn  
Nên không đáng coi trọng  
Thì tôi cũng không nên  
Cung kính với chánh pháp  
Vì chánh pháp vô tư  
Trong việc tôi tu hành?

110. Nếu không trọng kẻ thù

Vì muốn hãm hại tôi  
Vậy làm sao tu nhẫn?  
Tu với y sĩ ư  
Kẻ hết lòng chữa bệnh?

111. Khi nhận biết ác ý  
Thì nhẫn nhục phát sinh.  
Duy chỉ có kẻ thù  
Là nguồn gốc nhẫn nhục  
Vậy nên cung kính họ  
Như cung kính chánh pháp.

### **Yêu thương chúng sinh**

112. Bởi vậy đức Phật dạy  
Chúng sinh và chư Phật  
Đều là ruộng phước tốt  
Nhờ cúng dường cả hai  
Nhiều người sẽ giác ngộ.

113. Nhờ chúng sinh và Phật  
Mà ta đạt hạnh Phật  
Sao chỉ cung kính Phật  
Mà không kính chúng sinh?

114. Chủ tâm của chư Phật  
Không đồng với chúng sinh  
Song tác động ngang nhau  
Đều giúp ta thành Phật.

115. Chúng sinh không số lượng  
Nên cúng dường tất cả  
Nhờ vậy mà nhận được  
Phước đức lớn vô biên  
Công đức Phật vô lượng  
Nhờ cúng dường đức Phật  
Cũng được phước không lường.

116. Chư Phật và chúng sinh  
Tất cả đều giúp ta  
Thành tựu được hạnh Phật  
Song không chúng sinh nào  
Có thể so với Phật  
Vì biển công đức Phật  
Vốn vô lượng vô biên.

117. Tuy vậy với chúng sinh  
Có chút ít công đức  
Thì ba cõi hợp lại  
Không đủ để cúng dường.

118. Tất cả mỗi chúng sinh  
Đều có sẵn Phật tính  
Nên cúng dường chúng sinh  
Là cúng dường Phật tính.

119. Phật là bạn chúng sinh  
Ban vô lượng ân đức.  
Vậy muốn báo ơn Phật  
Hãy cứu giúp chúng sinh.

120. Chỉ làm lợi chúng sinh  
Mới đủ báo ơn Phật.  
Phật đã bỏ thân mạng  
Tự vào ngục Vô gián  
Để cứu độ chúng sinh  
Vậy ta nên làm lợi  
Cho tất cả chúng sinh  
Và cho cả kẻ thù.

121. Chư Phật vì chúng sinh  
Nên không tiếc thân mình  
Sao tôi còn kiêu ngạo  
Không phục vụ chúng sinh?

122. Người vui, Phật vui theo  
Người khổ, Phật thương xót  
Giúp muôn loài hạnh phúc  
Thì Phật cùng hân hoan,  
Làm đau khổ chúng sinh  
Tức làm tổn thương Phật.

123. Khi thân bị lửa vây  
Làm sao vui sướng được  
Khi thấy chúng sinh khổ  
Các bậc Đại Từ Bi  
Không thể nào an lạc.

124. Quá khứ tôi gây khổ  
Cho bao nhiêu chúng sinh  
Vô tình làm buồn Phật  
Nay tôi xin sám hối  
Xin Phật tha thứ cho.

125. Để dâng Phật niềm vui  
Từ nay đến tương lai  
Tôi phục vụ muôn loài  
Vội trái tim thành khẩn  
Dầu tôi bị chà đạp  
Vẫn ráng làm Phật vui.

126. Phật với tâm Đại bi  
Xem chúng sinh như mình  
Tất cả có Phật tính  
Sao ta không tôn kính?

127. Tôn thờ Đức Thế tôn  
Đạt mục tiêu giải thoát  
Xoá đau khổ trần gian  
Là nhiệm vụ của tôi.

128-129. Vị đại thần của Vua

Đàn áp, hại dân chúng  
Kẻ nhìn xa trông rộng  
Chẳng thay đổi được gì  
Bởi sau lưng ông ấy  
Còn thế lực của Vua.

130. Đối với kẻ yếu đuối

Đã gây nên tội lỗi  
Cũng không nên tiêu diệt  
Bởi vì sau lưng hắn  
Là thế lực quý sử  
Đang giữ cửa địa ngục  
Và cửa Phật từ bi  
Bởi vậy với chúng sinh  
Ta cần phải phục vụ  
Như ta là kẻ hầu  
Của vị vua để cầu.

131. Sự trừng phạt của vua

Đủ so sánh nổi chẳng  
Với thống khổ địa ngục  
Do quả báo hành động  
Ngược đãi hại chúng sinh?

132. Sự ban ơn của vua

Đủ so sánh được chẳng  
Với thành tựu Phật quả  
Từ hành động lợi tha  
Giúp chúng sinh an lạc?

133-134. Khoan nói đến Phật quả

Kết tựu từ hành động  
Quý trọng mọi chúng sinh  
Ngay trong cõi đời này  
Kẻ nhẫn nhục nhận được  
Bao hạnh phúc tràn đầy  
Của một vị Đế vương  
Ví như được danh vọng  
Được sắc đẹp, vui tươi  
Được sức khỏe, trường thọ.

## **CHƯƠNG VII**

### **TINH TẤN**

1. Sau khi đạt nhãn nhục  
Phải tu hạnh tinh tấn  
Sức mạnh của chuyên cần  
Là nguồn gốc giác ngộ  
Nếu tinh tấn không có  
Công đức sẽ không sinh  
Như khi gió lặng thình  
Thì không có chuyển động.

2. Vậy Tinh tấn là gì ?  
- Là làm lành, tránh dữ.  
ĐỐI NGHỊCH VỚI TINH TẤN  
Là lười biếng, tự khinh  
Nghiêng về nẻo bất chính.

### **Những lực đối kháng**

3. Nhân rồi, ham hưởng lạc  
Ưu ngủ, thích dựa người  
Khiến cho lòng thờ ơ  
Trước luân hồi thống khổ.

4. Bị tật xấu sẵn đuổi  
Sụp vào bẫy thọ sinh  
Sao người không biết mình  
Rơi vào miệng thần chết?

5. Người thấy chẳng đồng bạn  
Lần lượt bị giết hại  
Sao người vẫn đứng vững  
Như trâu trước đồ tể ?

6. Bị tử thần rình rập  
Lối thoát bị phủ vây  
Sao người vẫn thích thú  
Ăn ngủ và yêu đương ?

7. Thần chết chuẩn bị xong  
Liên tìm ngay đến người  
Khi ấy bỏ biếng lười  
Cũng đã là quá muộn!

8-10. "Việc này tôi chưa đạt  
Việc kia vừa khởi công

Việc khác còn dang dở"  
Tử thần đột nhiên đến  
Khiến lòng tôi suy nghĩ:  
"Ôi: Mạng ta hết rồi"

Nhìn người thân tuyệt vọng  
Lệ đầm má u sầu  
Thấy sứ giả tử thần  
Ray rức nhớ tội ác  
Tai vang tiếng địa ngục  
Cuống quít biết làm gì?

11. Như cá nằm cát nóng  
Thống khổ biết đường nao !  
Kính thay lửa địa ngục  
Dành riêng cho tội nhân!

12. Như da non trẻ thơ  
Bồng nước sôi đau xót  
Làm sao an nhiên được  
Trước quả báo địa ngục?

13. Lười mà muốn được thưởng  
Khác nào đưa trẻ thơ  
Thích được nước sôi dội.  
Thần chết đến thình lình  
Lại tưởng mình trường sinh!  
Người đương nhiên phải chết!

14. Hãy sử dụng thân này  
Như một chiếc bè con  
Đề mau vượt biển khổ  
Chiếc bè này mai sai  
Thật vô cùng khó kiếm  
Này hỡi kẻ ngu ơi!  
Đừng ngủ trong lúc này!

15. Hãy theo Pháp cao thượng,  
Nguồn an lạc tuyệt đỉnh.  
Hãy bỏ thói hư hèn  
Dẫn đưa đến khổ đau.

### **Phương pháp hỗ trợ cho sự tu tập tinh tấn**

16. Hãy tu tập thiền định  
Hãy can đảm tự tin  
Và làm chủ chính mình  
Hãy thực hành bình đẳng <sup>(12)</sup>  
Đổi vị trí cho nhau  
Đặt người vào chỗ ta  
Ta đổi chỗ với người  
Xem người cũng như ta.

## Tự tin

17-18. Đừng để nhụt ý chí  
Vì lo lắng bản khoăn  
“Mình giác ngộ được chăng”  
Bởi vì Phật tuyên bố  
Điều chân thật sau đây:  
Nhờ sức mạnh Tinh tấn  
Mà côn trùng, ruồi muỗi  
Cũng tìm được giác ngộ.

19. Tôi được sinh làm người  
Biết phân biệt xấu tốt  
Nếu sống hạnh Bồ Tát  
Chẳng lẽ không giác ngộ ?

20. Nếu nói : “Tôi lo sợ  
Phải bố thí tay chân”.  
Đó là thiếu suy xét  
Không cân phân nặng nhẹ.

21. Trải qua vô số kiếp  
Tôi đã muôn triệu lần  
Bị đâm, đốt, cưa, xẻ  
Song vẫn chưa giác ngộ.

22. Ngược lại, khổ hôm nay  
Giúp tôi đạt giác ngộ.  
Khổ này có giới hạn  
Như thể lấy gai đâm  
Phải chịu đau khi mổ

23. Y sĩ muốn trị bệnh  
Dùng liệu pháp gây đau  
Vậy cố chịu khổ nhỏ  
Để diệt trừ khổ lớn.

24. Người y sĩ tài ba  
Không cần liệu pháp ấy;  
Bằng phương pháp dịu êm  
Cũng chữa lành bệnh nặng.

25. Đấng Y Vương dạy rằng  
Đệ tử lúc ban đầu  
Nên bố thí thực phẩm,  
Khi tu tập nhuần nhuyễn  
Mới bố thí thịt da.

26. Khi tâm đã thuần thực  
Xem thân như cỏ cây  
Thì khó chi bố thí  
Thân thể và thịt xương!

27. Lúc ấy bậc Bồ Tát  
Thoát ly mọi khổ đau



Của cả thân và tâm.  
Chính tà kiến chấp ngã  
Làm thân tâm khổ sầu.

28. Nhờ tạo được phước đức  
Nên thân hưởng khinh an  
Nhờ tinh tấn tu tập  
Nặng tâm hưởng thanh tịnh.  
Vì lợi ích chúng sinh  
Bồ Tát vào sinh tử  
Nhưng chẳng hề khổ đau.

29. Nhờ năng lực bỏ đề  
Tẩy trừ nghiệp ác xưa  
Tạo vô lượng công đức  
Nên hơn hàng Thanh Văn.

30. Có bậc Hiền giả nào  
Lại sinh lòng chán nản  
Khi cõi xe bỏ đề  
Lướt qua mọi mỗi mệt  
Đi từ hạnh phúc này  
Đến bao hạnh phúc khác?

### **Các năng lực**

31. Để cứu độ chúng sinh  
Cần có bốn năng lực:  
Là nguyện vọng, quyết tâm  
Hoan hỷ và điều độ.  
Qua thể nghiệm khổ đau  
Và quán sát lợi ích  
Phát sinh từ việc thiện  
Mà nguyện vọng lớn lên.

32. Muốn tăng trưởng Tinh tấn  
Hãy trừ lực đối nghịch  
Bằng sáu lực sau đây:  
Nguyện, tự tin, hỷ, xả  
Hy sinh và giới hạnh.

### **Nhu cầu làm điều thiện**

33. Phải diệt trừ vô số  
Lỗi của mình và người.  
Trong việc thanh lọc này  
Để diệt mỗi một lỗi  
Phải cần vô số kiếp.

34. Trong khi ta chưa có  
Một mảy may tinh tấn  
Để thực sự diệt lỗi,  
Song không hiểu tại sao

Tim ta không vỡ tung  
Trước vô số khổ đau?

35. Khó thay việc góp nhặt  
Hằng hà sa công đức  
Cho tôi và cho người  
Trong khi chỉ để đạt  
Mỗi một công đức thôi  
Phải tu vô lượng kiếp.

36. Vậy mà tôi chưa hề  
Tu được công đức nào  
Vô ích thay cái kiếp  
Được mang thân con người!

37. Tôi chưa được hạnh phúc  
Dâng lễ cúng dường Phật  
Vẫn chưa cung kính Pháp  
Chưa cứu giúp người nghèo.

38. Tôi chưa đem an toàn  
Đến những người lo sợ  
Và chưa đem hạnh phúc  
Đến người bị đọa đầy.  
Tôi trở thành bào thai  
Cũng chỉ để đau khổ.

39. "Vì trong kiếp quá khứ  
Không hướng về Phật Pháp  
Nên nay chịu thiệt thòi!"  
Ai nhận thức như vậy  
Sẽ không ngỡ Chánh Pháp.

40. Đức Phật chỉ dạy rằng  
Thệ nguyện làm điều lành  
Là nguồn gốc phước đức  
Nguyện này được khởi sinh  
Từ quán chiếu thường xuyên  
Về nhân quả hành động.

41. Hành động của kẻ ác  
Luôn đem lại hậu quả  
Là hy vọng tiêu tan  
Là khổ đau, ngao ngán.

42. Do tâm nguyện hướng thiện  
Mà làm nhiều việc lành  
Đến đâu cũng gặp được  
Những phước báo hiện tiền.

43. Những kẻ làm điều ác  
Dù cầu mong hạnh phúc  
Đến đâu cũng khổ đau  
Do gặp quả báo ác.

44. Nhờ luôn làm việc lành

Nên Bồ tát hóa sinh  
Trong lòng sen thơm ngát <sup>(13)</sup>  
Với thân thể đẹp tươi  
Trong hào quang chư Phật  
Được nuôi nấng vinh quang  
Bằng pháp âm vi diệu  
Và sống như con Phật  
Trước mặt đấng Như Lai.

45. Nhưng khi gieo nghiệp ác  
Hậu quả sẽ bi đát  
Bị ngục tốt Diêm Vương  
Lột da, lóc thịt xương  
Uống nước đồng sôi sục  
Quy ngã trên sàn nóng  
Bị gươm dao nung đỏ  
Chém bầm thịt nát nhừ.

### **Quyết tâm**

46. Qua quán sát nhân quả  
Ta cần phải phát nguyện  
Quyết chí tu hạnh lành  
Theo Kinh Kim Cương Tràng.

47. Trước khi làm việc gì  
Hãy xét mọi khả năng  
Tốt hơn thà không làm  
Hơn bỏ dở công việc.

48. Nếu cứ bỏ dở việc  
Sẽ trở thành thói quen  
Suốt đời đời kiếp kiếp.  
Từ nghiệp ác như vậy  
Đau khổ mãi gia tăng  
Việc nào cũng dở dang  
Thì giờ đành lãng phí!

49. Cần giữ ba quyết tâm :  
Vì công việc của mình  
Vì phiền não của mình  
Vì năng lực của mình  
"Tôi phải làm một mình".  
Đó chính là ý chí  
Thúc đẩy ta hành động.

50. Đời không thể tự giúp  
Vì bị phiền não buộc  
Vậy tôi phải giúp đời  
Vì có khả năng hơn  
So với kẻ lang thang.

51. Thấy người làm việc hèn  
Sao ta nở ngồi yên  
Phải chăng ta ngã mạn

Nghĩ mình hơn kẻ khác?  
Tốt nhất đừng kiêu căng.

52. Đối với các kẻ chết  
Con quạ làm tường mình  
Là đại bàng dũng mãnh  
Khi tâm ta yếu hèn  
Thì một buồng lung nhỏ  
Cũng đủ làm hại ta.

53. Tại sao lại buồng lung  
Không tinh tấn hành thiện?  
Ta cần phải tự tin  
Và hăng hái tu hành  
Dù gặp trở ngại lớn  
Đều có thể vượt qua.

54. Với tín tâm kiên cố  
Tôi khắc phục buồng lung  
Nếu không thể thắng nó  
Không thể vượt Tam giới.

55. "Tôi phải thắng tất cả  
Tôi không để bị thua"  
Chính kiến tôi như thế.  
Tôi là sư tử con  
Con của đấng Chiến thắng.

56. Bất cứ chúng sinh nào  
Bị kiêu căng chế ngự  
Đều thật sự yếu hèn.  
Kẻ nào vững tự tin  
Sẽ không để gục thua  
Trước kẻ thù kiêu ngạo.

57.-58. Kiêu ngạo dẫn ta đến  
Số phận rất tồi tệ  
Dù rằng được làm người  
Cũng chẳng được vui tươi.  
Ăn cơm thừa canh cặn  
Xấu xí và suy nhược  
Bị khinh chê khắp nơi.  
Đó chính là số phận  
Của những kẻ kiêu căng.

(Hỏi) "Còn những kẻ khiêm tốn  
Thuộc hạng người tự tin  
Thì họ như thế nào?"

59. (Đáp) Họ là những anh hùng  
Đầy chiến công oanh liệt  
Thắng kẻ thù kiêu ngạo  
Phá hủy sự lớn lên  
Của ngã mạn đáng sợ  
Rồi họ sẽ tuyên bố  
Chiến công họ trọn thành

Cho thế gian đều biết <sup>(14)</sup>.

60. Dù phiền não phủ vây  
Họ không hề chiến bại  
Hùng dũng như sư tử  
Đứng giữa một bầy chồn.

61. Họ không để phiền não  
Chiến thắng chế ngự mình  
Như giữ gìn đôi mắt  
Lúc cấp bách gặp nguy.

### **Hoan hỷ**

62. Khi quyết làm việc gì  
Bồ Tát say mê làm  
Để trọn tâm vào đó  
Giống như người đánh bạc  
Mê say quyết ăn thua.

63. Vì mưu cầu hạnh phúc  
Nên làm việc công đức  
Hạnh phúc đến hay không  
Nào có hề chi đâu.  
Duy chỉ có việc làm  
Mới chính là hạnh phúc.  
Vậy nếu không làm gì  
Làm sao đạt hạnh phúc?

64. Lạc thú của trần gian  
Như mật trên dao bén  
Người đời nếm không chán.  
Nhưng đối với công đức  
Dẫn dắt đến an vui  
Bồ Tát chán sao được?

65. Vì vậy xong việc này  
Bồ Tát làm việc khác  
Như voi bị nặng thiêu  
Bắt gặp được ao mát  
Liền ào ngay xuống tắm.

### **Quên mình**

66. Say sưa làm kiệt sức  
Bồ Tát nghỉ xả hơi  
Để rồi lại tiếp tục.  
Công đức nào hoàn tất  
Bồ Tát để sang bên  
Sẵn sàng nhận việc khác.

### **Hoàn toàn quên mình**

67. Bồ Tát luôn đề phòng  
Cú đòn của lạc thú  
Và phản công hữu hiệu  
Như kiếm sĩ tài ba  
Trước kẻ địch lão luyện.

68. Trong trận kiếm lở rơi  
Kiếm sĩ vội nhật lại  
Bồ Tát cũng như vậy  
Khi kiếm chánh niệm rơi  
Liên nhật lại tức khắc  
Vì sợ sa địa ngục.

69. Như thuốc độc vào máu  
Sẽ lan khắp toàn thân  
Phiền não gặp tà kiến  
Sẽ ngập tràn trong tâm.

70. Kẻ tu hạnh Bồ Tát  
Phải hết sức chú ý  
Như người mang bát dầu  
Bị dọa chém rơi đầu  
Nếu làm rơi một giọt.

71. Như rắn bò lên bụng  
Tức tốc hất nó đi  
Cũng vậy, phải xua ngay  
Cơn lười biếng, uể oải.

72. Mỗi khi lỡ buông lung  
Nên tự trách bản thân  
Và suy nghĩ chín chắn  
Về lỗi lầm đã làm  
Để không còn tái phạm.

73. Vì vậy nên thân cận  
Các bậc thiện tri thức  
Để học cách tu tập  
Giữ gìn được chánh niệm.

74. Trước khi làm công đức  
Phải quan tâm nhớ lại  
Lời dạy về chánh niệm  
Và sẵn sàng tinh tấn.

75. Như bông tơ nhẹ nhàng  
Bay thuận theo làn gió  
Mọi việc của Bồ Tát  
Tất cả đều thuận theo  
Sức mạnh của Tinh Tấn  
Nhờ vậy lực nhiệm mầu  
Cũng được tự phát huy.

## **CHƯƠNG VIII**

### **THIỀN QUÁN**

1. Phát huy tinh tấn rồi  
Bồ Tát tu thiền quán  
Người mà tâm tán loạn  
Bị giam chốn buồn phiền.

#### **Sống ẩn dật**

2. Nhờ thân, tâm xa lìa  
Với cuộc đời trần thế  
Bồ tát sống ẩn dật  
Nên tán loạn không sinh

#### **Thân sống thoát ly**

3. Vì luyến ái [tự ngã]  
Vì tham lợi tham danh  
Nên bám víu trần thế.  
Hãy theo bậc trí tuệ  
Quán chiếu điều sau đây:

4. “Ai có tâm vắng lặng  
Với trí tuệ sáng suốt  
Mới diệt được buồn phiền”.  
Vậy cần phải bắt đầu  
Bằng tu tập an định  
Những vị đã hoan hỷ  
Sống ly cách thế gian  
Tu theo phương pháp này  
Đã đạt tâm an định.

#### **Từ bỏ luyến ái**

5. Thân ta đã hạn định  
Vậy ta có thể nào  
Yêu người cũng hạn định?  
Dù tái sinh ngàn lần  
Cũng khó gặp người xưa.

6. Tìm không gặp, sẽ buồn  
Không giữ được chánh định  
Nếu gặp, cũng đau khổ  
Vì tâm tư sục sôi  
Bao đòi hỏi thuở xưa.

7. Vì không thấy thực tại  
Nên con người lãng quên  
Nỗi sợ hãi địa ngục.  
Vì luyến ái người yêu  
Đành chịu tiếp khổ lụy.

8. Mãi bận bịu người thân  
Đời trôi qua vô nghĩa  
Vì bè bạn không bền  
Đành xa Pháp vĩnh cửu.

9. Ai sống như người ngu  
Số phận sẽ tồi tệ.  
Ai không sống giống họ  
Họ không thêm trọng vọng.  
Nhưng được lợi ích gì  
Khi thân cận kẻ ngu?

10. Phút trước còn là bạn  
Phút sau thành địch thù.  
Vui cũng chước oán cừu  
Khó thỏa lòng nhân thế.

11. Ta khuyên họ điều phải  
Họ giận, kéo ta lui.  
Nếu không nghe lời họ  
Họ bưng bưng nổi sân  
Và rơi vào ngõ ác.

12. Ganh ghét người hơn mình  
Cạnh tranh kẻ bằng mình  
Khinh thị người thua mình  
Được khen thì khoái trá  
Bị chê lại giận dữ  
Vớ kẻ ngu như vậy  
Làm bạn có ích chi?

13. Giao du với kẻ ngu  
Sẽ tự tăng bốc mình  
Và hạ thấp người khác,  
Ưa bàn chuyện thế tục.  
Những trò vô ích này  
Quanh quẩn với người ngu.

14. Những giao du như vậy  
Chỉ sản sinh bất hạnh.  
Tốt hơn, sống một mình  
Tâm hạnh phúc, sáng trong.



15. Hãy lánh xa người ngu  
Nếu gặp chỉ vui chào  
Không phải để thân mật  
Mà vì lòng an nhiên.

16. Như ong lấy mật hoa  
Tôi sống với mọi người  
Vì phục vụ chánh pháp  
Bình thân như trăng soi.

### **Từ bỏ lợi danh**

17. “Ta giàu có, danh vọng  
Ai cũng cầu cạnh ta »  
Kẻ nào nghĩ như vậy  
Sẽ sợ trước thần chết.

18. Vì tâm ý lỗi lầm  
Không biết chân hạnh phúc  
Nên khoái lạc tâm cầu  
Đều biến thành đau khổ  
Gấp ngàn lần lớn hơn.

19. Vì vậy bậc Hiền giả  
Không vướng bận tham ái.  
Tham ái gây lo sợ  
Chúng đều đáng buông bỏ  
Hãy giữ vững kiên trì.

20. Nhiều người thật giàu sang  
Danh vang khắp thiên hạ.  
Cuối cùng họ về đâu  
Với những lợi danh ấy?

21- 22. Thiếu gì kẻ khinh tôi  
Sao tôi vui được khen?  
Thiếu gì kẻ khen tôi  
Sao tôi buồn bị chê ?

Chúng sinh muốn đủ điều  
Phật cũng không chiều nổi  
Huống chi ta ngu đần  
Lo lắng làm sao được  
Cho trần thế đảo điên?

23. Kẻ nghèo họ khinh khi  
Người giàu họ nói xấu  
Bản chất tráo trở đó  
Khiến tôi không thể gần.

24. Đức Như Lai từng dạy  
Người ngu không có bạn.  
Họ thân thiện với ai  
Đều chỉ vì tư lợi.

25. Cỏ cây không nghĩ xấu  
Cũng không khó kết bạn.  
Ôi chừng nào tôi được  
Sống an lành với chúng?

### **Sống nơi hoang vắng**

26. Chừng nào tôi thành thơ  
Đến ở nơi am vắng  
Dưới tàng cây, hang động  
Không lưu luyến trần gian.

27. Bao giờ tôi mới được  
Đến những vùng nguyên sơ  
Không ai giành làm chủ  
Không nhà cửa, tự do.

28. Bao giờ tôi mới được  
Ở yên không sợ hãi  
Vỏ vện một bình bát,  
Một chiếc áo cà sa  
Mà kẻ trộm không thèm  
Thậm chí không che thân  
Đến, đi đều tự tại.

29. Bao giờ tôi đến gần  
Bãi tha ma đầy xác  
Để quán tưởng thân này  
Chẳng khác nào xương kia  
Tất cả đều hoại diệt.

30. Mai kia tôi chết đi  
Thân tôi sẽ vữa nát  
Hơi thổi bốc nồng nàn  
Khiến chó cũng tránh chê

31. Thân này, lúc đang sống  
Thịt xương dính với nhau  
Chết tức thì tan rã  
Thân quyền khác chi tôi.

32. Khi sinh đã một mình  
Khi chết vẫn đơn độc  
Thống khổ này ai chia  
Thân quyền nào ích gì  
Chỉ cản trở tu tập.

33. Lữ khách trên đường dài  
Tạm trú nơi lữ quán  
Người đi trong luân hồi  
Tạm trú trong một đời.

34. Lúc nào tắm thân này  
Chưa được bốn người kiêng  
Chưa ai đưa tiền khốc

Thì nên vào rừng tu.

35. Ở đó không người than  
Cũng chẳng có kẻ thù  
Một mình sống ẩn dật  
Với đời như đã chết  
Không ai buồn đón đau.

36. Chung quanh đều vắng vẻ  
Chẳng ai phiền khóc than  
Nên khi tưởng niệm Phật  
Tâm không bị tán loạn.

37. Hãy nên sống ẩn dật  
Ít bận, dễ an vui  
Giữa đời nường xinh đẹp  
Tâm tán loạn liền ngưng.

### **Tâm sống thoát ly**

38. Buông bỏ mọi lo âu  
Tâm sẽ được chuyên chú  
Tinh tấn tu thiền định  
Chế ngự mọi đảo điên.

### **Ái dục**

39. Ái dục sinh ra họa  
Cho đời này, kiếp sau  
Đây tù tội chết chóc  
Kia địa ngục khổ sầu.

40. Cũng chỉ vì ái dục  
Mà người đã khẩn cầu  
Bao ông tơ bà nguyệt  
Xe chỉ kết lương duyên.  
Hãy xem xét thật kỹ  
Điều ấy có tội không  
Hay đem đến tiếng xấu?

41. Tính mạng dù hiểm nguy  
Gia tài dù khánh tận  
Tất cả vì ái dục  
Tất cả vì khoái lạc  
Chỉ ôm được người đẹp  
Là khoái chí tiêu hồn.

42. Kẻ người ôm ngày xưa  
Cũng chỉ là bộ xương  
Vô chủ, không tự tính.  
Nay chết hiện nguyên hình  
Sao người không ôm tiếp?

43. Mãi đến ngày lễ cưới  
Người đẹp mới ngẩng đầu.  
Người kéo khăn che mặt  
Mới thấy được khuôn trăng  
Lúc chết quần vải liệm  
Người thấy mặt ấy không?

44. Dung mạo sau khăn che  
Xưa làm mê hoặc người  
Nay kên kên mở ra  
Người hãy ngắm kỹ đi!  
Sao người lại bỏ chạy?

45. Ngày xưa ai lén nhìn  
Người vội vàng che dấu  
Nay kên kên mỡ ăn  
Hỡi kẻ ghen nhan sắc  
Sao không bảo vệ đi?

46. Người nhìn khối thịt vữa  
Kên kên tranh giành ăn:  
Xưa kia người nhọc công  
Trang điểm bằng vòng hoa,  
Hương liệu và nữ trang.

47. Nhìn xương trắng bất động  
Sao người lại hãi kinh  
Mà trước kia không sợ?  
Sao không nghĩ rằng đó  
Là tử thi di chuyển.

48. Xưa nàng mặc xiêm y  
Xinh đẹp làm người thích  
Nay xác thân trở trụi  
Người có thích hay chẳng ?  
Mê chẳng thấy choàng áo?

49. Nước miếng và phân tiểu  
Do thức ăn sinh ra  
Sao người thích nước miếng  
Mà lại ghê tởm phân?

50. Những kẻ thương yêu nhau  
Không thích gói nệm sạch  
Vì thiếu hơi người tình  
Từ thân thể tỏa ra.

51. Kẻ mê nhục dục nói:  
“Cái gối tuy mềm mại  
Nhưng không thể tạo được  
Giấc nồng đôi uyên ương”.  
Họ giận cả cái gối!

52. Người không ưa thứ bẩn  
Sao lại ôm thân người

Có gân xương kết nối  
Vớ da thịt đắp lên?

53. Thân thể người không sạch  
Người chưa hài lòng sao?  
Còn ham chi túi da  
Không sạch của người khác?

54. Nếu bảo chỉ thích nhìn  
Và vuốt ve da thịt.  
Sao người không vuốt ve  
Xác chết chẳng còn hồn?

55. Vậy người thích cái gì?  
Là tâm người yêu chẳng?  
Tâm không thể sờ, thấy  
Mọi thứ được cảm nhận  
Qua tất cả giác quan  
Đều không phải là tâm!  
Vậy ôm ấp thân kia  
Chẳng nghĩa lý gì hết!

56. Nếu không nhận thức được  
Thân người khác không sạch  
Đó chưa phải lạ kỳ  
Nhưng chẳng biết mình dơ  
Mới thực là kỳ lạ.

57. Hỡi cái tâm suy đốn  
Sao lại bỏ đóa sen  
Vừa mới nở trong nắng  
Để thích túi da dơ?

58. Người không muốn sờ mó  
Đất cát đầy dơ bẩn  
Sao người muốn mó sờ  
Tắm thân tiết đồ dơ?

59. Người không thích dơ bẩn  
Tại sao ôm vào lòng  
Tắm thân của người khác  
Tiết đủ thứ không sạch?

60. Con dòi sống trong phân  
Người không thể ưa thích  
Tại sao thích thân này  
Đầy chất phé thải dơ?

61. Người đã không ghê tởm  
Thân không sạch của mình  
Sao khát khao cơ thể  
Không sạch của người khác?

62. Long não và gia vị  
Gạo thơm, thức ăn ngon

Từ miệng khắc nhỏ ra  
Làm đất bị ô nhiễm.

63. Thân không sạch cũng vậy  
Ai ai cũng tự thấy.  
Nếu lòng còn nghi ngờ  
Hãy đi vào nghĩa địa  
Quan sát những cây chết.

64. Sao người thích thân người  
Mặc dù đã ý thức  
Khi da bị lột ra  
Trông thật đáng kinh hãi!

65. Thân không tự nhiên thơm  
Ngát hương nhờ nước hoa  
Chỉ vì mùi hương lạ  
Mà đắm say thân nàng!

66. Mùi hôi hám tự nhiên  
Không kích thích lòng dục  
Không khiến mê thân thể  
Đó là niềm hạnh phúc.  
Bày chi chuyện độc hại  
Xức dầu thơm lên thân!

67. Mùi hương trầm tỏa ngát  
Can hệ gì đến thân?  
Tại sao nhân mùi hương  
Mà sinh lòng thích nàng?

68- 69. Thân người để tự nhiên  
Vớ mặt, da trần trụi  
Móng, tóc dài lê thê,  
Răng vàng khè lóm đóm  
Thân tự nhiên như thế  
Trông đáng sợ vô cùng !

Tại sao phải mệt nhọc  
Bỏ công săn sóc nó ?  
Vậy khác chi mài gươm  
Để tự giết bản thân!  
Ôi! Đời đầy lũ điên  
Lúc nào cũng hồ hởi  
Tự mê hoặc chính mình!

70. Thấy xương ngoài nghĩa địa  
Lòng người sinh khiếp sợ  
Sao lại vui khi thấy  
Những bộ xương di chuyển  
Đầy dẫy khắp xóm làng.

71. Hơn nữa tắm thân này  
Dầu cho không được sạch  
Phải trả tiền mới có  
Đời này phải phục dịch

Đời sau càng khổ hơn  
Trong các cõi địa ngục.

72. Trẻ con không khả năng  
Làm việc kiếm ra tiền  
Nhờ đâu chúng hạnh phúc?  
Lớn lên đời trôi qua  
Trong công việc kiếm sống  
Tuổi già đến bên chân  
Sắc dục làm chi nữa?

73. Có kẻ tham nhục dục  
Suốt ngày làm kiệt sức,  
Tối về nhà mệt mỏi  
Lăn ngủ say như chết.

74. Có kẻ vào quân đội  
Khổ sầu xa vợ con  
Tháng năm lòng dần vật  
Mong ngóng ngày đoàn tụ.

75. Có kẻ vì lợi lộc  
Ngu si tự bán thân  
Lợi lộc chưa hề thấy  
Chỉ biết hầu hạ người.

76. Có một số bà vợ  
Bán thân làm tôi tớ  
Trên bước đường đi xa  
Phải sinh để cấp bách  
Dưới cây chón rừng hoang.

77. Có kẻ tìm vinh quang  
Xông pha giữa chiến trường  
Không màng đến tính mạng,  
Vì đi tìm vinh quang  
Mà gặp cảnh tù đầy!

78. Vì tham lam lợi danh  
Nên thân bị tàn tật  
Bị đóng cọc, gươm đâm  
Hoặc giáo đâm, lửa đốt.

79. Hãy nên nhận rõ rằng  
Tài sản là bất hạnh  
Vì nhọc nhằn tom góp  
Sợ mất phải giữ ôm.  
Vì say mê tài sản  
Nên không có phút giây  
Giải thoát đời đau khổ.

80. Tham dục sinh phiền não  
Khoái ít, khổ đau nhiều  
Khác chi bò kéo xe  
Được thưởng cho nhúm cỏ.

81. Chỉ vì chút cảm khoái  
- Mà thú vật dễ đạt -  
Nhưng người phải bôn ba  
Đày đoạ thân, tâm mình!

82.- 83. Vì tấm thân bèo bọt  
Mà chịu khổ trường kỳ  
Rơi vào các địa ngục  
Chịu số phận hẩm hiu.

Trong khi chỉ cố gắng  
Chịu đựng một ít khổ  
Vì công việc tu hành  
Thì sẽ thành Chánh giác.  
So với hàng Bồ Tát  
Kẻ tham dục phải chịu  
Khổ cực nặng nề hơn  
Mà chẳng đạt chánh quả.

84. Dù dao kiếm, kẻ thù  
Dù thuốc độc, vực sâu  
Nếu so với ái dục  
Không thể nguy hiểm bằng

85. Nên nhàm chán ái dục  
Lìa tranh chấp, lao nhọc  
Vui với cảnh ruộng đồng  
Và núi rừng an tịnh.

86. Đi bộ giữa gió rừng  
Như được quạt êm mát  
Thong dong trên phiến đá  
Như sân thượng cung vua  
Dưới ánh trăng trong lành  
Mùi hương trầm ngan ngát  
Nghĩ đến sự giải thoát  
Cho tất cả chúng sinh.

87. Tùy ý ở lâu mau  
Trong căn nhà hoang vắng  
Hay nơi một gốc cây  
Hoặc trong những hang đá  
Tâm không bận giữ của  
An nhiên đi đó đây.

88. Tự tại ở hay đi  
Không vướng bận một ai  
Đó là niềm hạnh phúc  
Mà ngay cả Vua Trời  
Cũng không thể hưởng được.

### **Thiền quán**

89. Nhờ quán chiếu lợi ích  
Của đời sống ẩn tích



Nên vọng tưởng tiêu trừ  
Tập trung tu thiền định:

### **Quán chiếu bình đẳng**

90. Trước hết nên quán chiếu  
Ta với người bình đẳng <sup>(15)</sup>  
Ai cũng giống như nhau  
Cùng tìm vui, tránh khổ  
Vì vậy phải bảo vệ  
Chúng sinh cũng như mình.

91. Thân gồm nhiều bộ phận  
Nhưng khi bảo vệ chúng  
Ta xem chúng như “một”  
Cũng vậy với chúng sinh  
Tuy phân biệt nhiều loài  
Song cùng chung sướng khổ  
Nên xem chúng như “một”.

92. Dù cái khổ của tôi  
Không hành thân kẻ khác  
Nhưng vì yêu “cái Ta”  
Nên thật khó kham nổi.

93. Và cái khổ người khác  
- Mà tôi không cảm nhận -  
Nhưng vì yêu “cái Ta”  
Nên họ cũng khó kham.

94. Phải trừ khổ cho người  
Như trừ khổ cho tôi  
Phải giúp đỡ người khác  
Vì kẻ khác và tôi  
Đều cùng là chúng sinh.

95. Tôi và người giống nhau  
Đều mưu cầu hạnh phúc  
Thử hỏi thứ gì khác  
Khiến tìm hạnh phúc riêng?

96. Tôi và người giống nhau  
Đều sợ nguy, sợ khổ  
Vậy vì lý do nào  
Khiến tôi chỉ cứu tôi  
Mà không cứu người khác?

97. Nói rằng: “Không cứu người  
Vì nỗi khổ của họ  
Không hành hạ đến tôi”  
Tại sao tôi bảo vệ  
Và che chở cho họ?  
Cũng vậy, nỗi đau khổ  
Của thân thể kiếp sau  
Sẽ không hành hạ tôi.

98. Nếu bảo rằng : “Kiếp sau  
Thân tôi vẫn là tôi”  
Điều ấy e không đúng  
Vì thân lúc chết đi  
Không phải thân tái sinh!

99. Bảo rằng: “Kẻ nào đau  
Thì họ phải tự chữa”  
Vậy khi chân bị đau  
Tay không can hệ gì  
Sao tay phải xoa chân?

100. Bảo: “Điều vừa biện minh  
Mặc dù phi lý thật  
Song bởi vì chấp ngã  
Nên nó được sinh ra”.  
Nhưng những gì phi lý  
Dù của ta hay người  
Phải cực lực trừ bỏ.

101. Tràng hạt và đội quân <sup>(16)</sup>  
Thật ra là ảo tưởng  
Của sự nói liên tục  
Và của sự kết hợp.  
Đau khổ cũng như vậy  
Không ai là chủ thể  
Của những sự khổ đau?  
Vì vậy, ai là kẻ  
Cảm nhận được khổ đau ?

102. Khổ đau không có chủ  
Nó chẳng thuộc về ai.  
Chỉ riêng tính khổ đau  
Mới cần được tiêu trừ  
Vậy cần chi phân biệt  
Giữa ta và kẻ khác?

103. (Hỏi) “Nhưng nếu không có ai  
Là người gánh chịu khổ  
Tại sao phải diệt khổ ?”

(Đáp) Vì chúng sinh bình đẳng  
Nếu cần phải diệt khổ  
Ta phải diệt khắp nơi.  
Nếu không thì không cả.  
Không thể diệt cho mình  
Mà bỏ lơ người khác.

104. (Hỏi) “Mở lòng từ như vậy  
Nỗi khổ chỉ to thêm  
Vậy từ bi làm chi! ”

(Đáp) Nỗi khổ dù to hơn  
Vì lòng từ mở rộng  
Song thấm thía gì đâu

So với khổ muôn loài.

105. Nếu một người chịu khổ  
Để nhiều người khỏi khổ  
Thì kẻ có lòng từ  
Sẽ gánh trọn khổ ấy.

106. Bồ tát Diệu Hoa Nguyệt <sup>(17)</sup>  
Biết vua sắp hại mình  
Dù vậy vẫn hy sinh  
Chấp nhận chịu đau khổ  
Để cứu khổ nhiều người.

107. Với tâm được điều phục  
Nhờ tu hạnh bình đẳng  
Thấy chúng sinh như mình  
Bồ Tát vào địa ngục  
Để cứu độ chúng sinh  
Nhẹ nhàng như thiên nga  
Sà xuống ao sen mát.

108. Giải thoát cho riêng mình  
Đâu có nghĩa gì lớn;  
Giải thoát được chúng sinh  
Bồ Tát được niềm vui  
Dạt dào như biển cả.

109. Giúp người được giải thoát  
Bồ Tát không kiêu căng  
Chuyên tâm làm công đức  
Không mong được đáp đền.

110. Tôi biết bảo vệ mình  
Trước bao sự nhục mạ  
Vậy với tâm từ bi  
Tôi càng bảo vệ người.

111. Tuy không là thực thể  
Song nương theo tập quán  
Nên ta đã chấp nhận  
Tinh huyết của người khác <sup>(18)</sup>  
Cấu tạo thành “cái Ta”.

### **Hoán vị giữa ta với người**

112. Vậy sao ta không nhận  
Thân người là thân ta?  
Hoán đổi thân của mình  
Thành ra thân của người  
Đâu phải là chuyện khó?

113. Nếu thấy mình là xấu  
Người là biển công đức  
Thì nên tập thương người  
Và từ bỏ chấp ngã.

114. Ai cũng nhận tay chân  
Là bộ phận thân thể  
Sao không thừa nhận rằng  
Chúng sinh là thành phần  
Của toàn bộ thế giới.

115. Thói quen khiến ta nhận  
Thân vô ngã là "Ta"  
Sao không tập thói quen  
Xem người cũng là ta ?

116. Nhờ thực hiện vô ngã  
Ta sẽ không kiêu căng,  
Không đợi chờ đền đáp  
Khi làm lợi cho người.

117. Trước đống đau lo lắng  
Ta biết bảo vệ mình.  
Vậy đối với chúng sinh  
Cũng phải luyện tâm ý  
Biết bảo vệ, yêu thương.

118. Vì vậy đáng Bảo Vệ  
Đại Bi Quán thế Âm  
Đã tặng danh hiệu mình  
Để giúp đỡ chúng sinh  
Tiêu trừ bao sợ hãi.

119. Trước nhiệm vụ khó khăn  
Ta không nên trốn chạy  
Với thói quen như thế  
Ta không sợ một ai  
Dù xưa kia nghe tên  
Ta đã từng khiếp vía.

120. Ai muốn nhanh cứu mình  
Và cứu nhanh người khác  
Nên đổi người thành ta  
Và đổi ta thành người  
Đó là bí quyết tốt.

121. Vì yêu quý thân mình  
Nên luôn sợ nguy hiểm.  
Thân là gốc sinh sợ  
Sao không thể ghét nó ?

122. Cũng chỉ vì thân này  
Mà ta đã chống chọi  
Với đói khát, đau bệnh.  
Dùng trăm phương nghìn kế  
Bắt giết cá, chim, thú  
Rình đường và cướp giật.

123. Hoặc vì cầu lợi danh  
Nhẫn tâm giết cha mẹ

Trộm tài vật Tam Bảo  
Đến nỗi bị đốt thiêu  
Trong địa ngục Vô gián

124. Đã là kẻ thông minh  
Thì không thể bảo vệ  
Và cung dưỡng thân này  
Phải xem nó là địch  
Và hãy khinh khi nó?

125. Ai nghĩ rằng: “Nếu cho  
Thì còn gì để ăn?”  
Với lòng ích kỷ ấy  
Sẽ vào đường nạ quỷ  
Ai nghĩ rằng: “Ta ăn,  
Vậy bố thí gì đây?”  
Với lòng thương người đó  
Sẽ vào đường Vua Trời.

126. Vì mình mà hại người  
Sẽ vào cõi địa ngục;  
Vì người mà chịu khổ  
Sẽ hưởng được hạnh phúc.

127. Vì tham địa vị cao  
Nên kiếp sau thấp hèn ;  
Cầu cho người được trọng  
Kiếp sau được tôn sùng.

128. Sai người khác phục dịch  
Kiếp sau làm tôi đòi ;  
Hiện mình để phụng sự  
Kiếp sau được quan quyền.

129. Ai thống khổ trên đời  
Đều do nghiệp ích kỷ  
Chỉ tìm hạnh phúc riêng.  
Ai sung sướng trên đời  
Đều nhờ nghiệp hy sinh  
Đem hạnh phúc cho người.

130. Đâu cần nói nhiều lời  
Hãy nhìn sự khác biệt  
Giữa người ngu, bậc thánh  
Người ngu vì lợi riêng  
Thánh nhân vì lợi người.

131. Không đổi vui của mình  
Lấy khổ đau kẻ khác  
Thì ta sẽ không thể  
Thành tựu quả Chánh giác,  
Sẽ trôi trong luân hồi  
Và mãi không an vui.

132. Tạm gác chuyện đời sau  
Ngay trong đời hiện tại

Làm tôi tớ biếng lười  
Thì không được lợi lộc  
Vì chủ không trả công.

133. Kẻ mê muội từ chối  
Việc giúp nhau tạo phúc  
Lại chuyên làm khổ nhau  
Nên chuốc lấy tai ương  
Thật vô cùng khùng khiếp.

134. Bao bất hạnh ở đời  
Như thống khổ, hiểm nguy  
Đều sinh từ chấp ngã.  
Vậy sao ta chấp ngã?

135. Nếu khư khư chấp ngã  
Thì không thoát được khổ  
Như chưa tránh xa lửa  
Có lúc bị đốt thiêu.

136. Để xoa dịu khổ đau  
Của tôi và của người  
Tôi phải hiến thân mình  
Cho bao nhiêu kẻ khác  
Và xem họ là tôi.

137. Này tâm ý ta ơi!  
Người nên tin chắc rằng  
"Ta buộc chắc với người"  
Vậy người chỉ được quyền  
Nghĩ đến lợi cho người.

138. Mắt và các giác quan  
Chúng đã thuộc về người  
Mắt không còn nhìn thấy  
Những lợi riêng cho tôi  
Bàn tay này cũng vậy  
Nó thuộc kẻ khác rồi  
Nên không còn hoạt động  
Làm lợi ích cho tôi.

139. Từ nay thân thể này  
Tôi hiến cho muôn loài  
Hãy đem nó sử dụng  
Vì giải thoát chúng sinh.

140. Hãy chọn người thấp hơn  
Rồi đặt tôi vào họ  
Và đặt họ vào tôi.  
Nhờ vậy tôi không ngại  
Khi tu tập thiền quán  
Về kiêu căng, ghen ghét.

141. Hãy nghĩ như thế này <sup>(19)</sup> :  
"Tôi không được kính trọng  
"Tôi không giàu bằng người;

“Kẻ ấy được khen thưởng  
“Còn tôi bị chê trách  
“Kẻ ấy được hạnh phúc  
“Còn tôi lại khổ sở.

142. “Tôi làm lụng nhọc nhằn  
“Kẻ ấy sống nhàn hạ  
“Tôi thân bại danh liệt  
“Kẻ ấy được tán dương.

143. “Ta phải làm gì đây  
“Vớ kẻ bất tài ấy?  
“Ai cũng có tài riêng.  
“Đối với rất nhiều người  
“Tôi còn kém thua họ  
“Nhưng cũng hơn nhiều người.

144. “Sự suy yếu giới luật  
“Và kiến giải của tôi  
“Phát sinh từ ái dục  
“Chứ không sinh từ tôi.  
“Nếu nó chữa giúp tôi  
“Dù đau đớn thế nào  
“Tôi cũng sẵn sàng chịu.

145. “Vớ tôi nó [cái Ta] không chữa  
“Sao lại khinh miệt tôi?  
“Nó có nhiều ưu điểm  
“Song lợi gì cho tôi?

146. “Nó không có lòng từ  
“Đối với kẻ xấu số  
“Đang kẹt trong đường ác.  
“Hơn nữa nó hãnh diện  
“Về ưu điểm của mình  
“Cao hơn bậc hiền đức.

147. “Đối với kẻ ngang hàng  
“Nó [cái Ta] tìm cách lấn lướt  
“Thậm chí bằng tranh cãi  
“Để nâng cao ưu điểm  
“Và thắng lợi, thanh danh.

148. “Tôi sẽ bằng mọi cách  
“Tuyên dương khắp thiên hạ  
“Tính ưu việt của mình  
“Và không cho ai biết  
“Tính ưu việt của nó.

149. “Tôi lại phải che dấu  
“Những lỗi lầm của mình  
“Để tôi được trọng vọng  
“Thế là tôi giàu sang  
“Và được người cung kính  
“Chứ không phải là nó.

150. "Tôi hoàn toàn thoả mãn  
"Vì nó bị khinh khi  
"Bị thế gian biếm ngạo  
"Bị phỉ báng đó đây.

151. "Bởi kẻ khốn cùng này  
"Muốn so đo với tôi  
"Thử hỏi xem sắc đẹp  
"Hay trí tuệ, hiểu biết  
"Dòng họ, tài sản nó  
"Làm sao bằng tôi được?"

152. "Mỗi khi nghe mọi người  
"Ca tụng ưu điểm tôi  
"Tôi sượng ran cả người  
"Vui dựng cả tóc gáy.

153. "Nếu nó còn tài sản  
"Tôi sẽ dùng bạo lực  
"Để chiếm đoạt tất cả.  
"Nếu nó phục dịch tôi  
"Tôi cho nó đủ sống.

154. "Tôi phải đuổi nó khỏi  
"Niềm hạnh phúc an vui  
"Và chất lên lưng nó  
"Những nhọc nhằn của tôi.  
"Nó phải bị chìm nổi  
"Trong sinh tử luân hồi  
"Vì nó hàng trăm lần  
"Đã làm tôi thiệt hại".

155. Hỡi này tâm ý ơi !  
Trải qua vô số kiếp  
Ngươi tầm cầu tư lợi  
Chịu bao nhiêu nhọc nhằn  
Chỉ để gặt đau khổ.

156. Hãy nhận lấy lời khuyên  
Hoán vị với người khác  
Làm đúng theo Phật pháp  
Tất được lợi mai sau.  
Lời Phật dạy không sai.

157. Nếu xưa tôi tu tập  
Hoán đổi mình với người  
Tất thành bậc giác ngộ  
Không khổ như ngày nay.

158. Ngươi bám chặt ý thức  
Rằng cái "Ta" kết tụ  
Từ tinh huyết mẹ cha  
Vậy ngươi cũng nên tập  
Xem kẻ khác là ta.

159. Hãy như điệp viên lạ



Quan sát kỹ thân này  
Thấy có gì lợi ích  
Hãy đem cho chúng sinh.

160. [Cái Ta luôn nghĩ rằng]  
Ta tốt, họ xấu xa  
Họ hèn, ta cao trọng  
Ta làm, họ ở không  
Vì vậy với cái “ta”  
Hãy hoàn toàn ghét nó.

161. Cần phải đuổi cái “Ta”  
Ra khỏi niềm hạnh phúc  
Và trói chặt nó vào  
Đau khổ của người khác.  
Hãy canh chừng cẩn mật  
Việc mờ ám của nó.

162. Hãy đổ lên đầu nó  
Mọi lỗi lầm kẻ khác  
Và khai trước đức Phật  
Mọi sai trái của nó  
Dù nhỏ nhặt đến đâu.

163. Hãy dìm tiếng tốt nó  
Bằng cách nâng cao lên  
Tiếng tốt của người khác.  
Hãy bắt nó hầu hạ  
Làm tôi tớ chúng sinh  
Đáp ứng mọi nhu cầu.

164. Không vì vài hạnh tốt  
Của “cái Ta” lỗi lầm  
Mà vội vàng khen ngợi.  
Nếu nó có hạnh tốt  
Cũng đừng cho ai hay.

165. Tóm lại, cần phải đổ  
Lên đầu của “cái Ta”  
Tất cả những phương hại  
Mà nó mang đến người

166. Đừng cho nó quyền hành  
Đề thành kẻ lắm miệng  
Hãy bắt nó e thẹn  
Kín đáo và rụt rè  
Như cô dâu mới cưới.

167. “Phải làm như thế này”  
“Phải đứng như thế kia”  
“Không được làm gì cả”  
Phải khống chế “cái Ta”  
Bằng cách đối xử ấy  
Và nếu nó vi phạm  
Phải trừng phạt nó ngay.

168. Này tâm của tôi ơi!  
Nếu người không làm vậy  
Như đã được ủy thác  
Thì sẽ bị trừng trị  
Vì bao nhiêu lỗi lầm  
Rốt cuộc nằm tại người.

169. Người muốn đi đâu đó?  
Người không thoát ta đâu!  
Ta đập tan thành hết  
Thói kiêu ngạo của người  
Thời người hủy hoại ta  
Nay đã qua lâu rồi.

170. Người hãy bỏ hy vọng  
Tìm lợi riêng cho mình  
Người đã bị bán rồi  
Dù người rất tuyệt vọng  
Cũng chẳng ai quan tâm.

171. Nếu ta thiếu thận trọng  
Không bán người cho người  
Chắc chắn người trao ta  
Cho quỷ sứ địa ngục.  
Không nghi ngờ gì nữa !

172. Đã bao nhiêu lần rồi  
Người bán ta cho chúng  
Ta đã bị hành hạ.  
Nay nhớ lại thù xưa  
Ta quyết tiêu diệt người.  
Hỡi cái tâm ích kỷ  
Chỉ biết làm nô lệ  
Cho lợi riêng của mình!

173. Đừng chiều chuộng “cái Ta”  
Nếu người muốn yêu người  
Đừng che chở cái Ta  
Nếu muốn bảo vệ mình.

### **Tổng kết**

174. Thân càng được che chở  
Nó càng nhõng nhẽo hơn  
Nó càng bị sa đọa.

175. Và nó càng sa đọa  
Ái dục nó càng tăng  
Vớ tài sản quả đất  
Cũng không làm thỏa mãn.

176. Ai ham muốn g điều gì  
Mà không thể có được  
Thì chuốc lấy thất vọng  
Kẻ dứt hết mong cầu

Lại được phước vô biên.

177. Hãy ngăn sự tự do  
Trong vấn đề hưởng lạc  
Để phục vụ thân xác.  
Hãy mong cầu những gì  
Mà ta không muốn nhận.

178. Thân xác này không sạch  
Trông đáng sợ làm sao !  
Cuối cùng chết cứng đờ  
Và trở thành tro bụi.  
Tại sao ôm giữ nó  
Và xem nó là “Ta” ?

179. Dù sống hay là chết  
“Bộ máy” này ích gì?  
Nó khác gì cục đất?  
Ồi ý thức chấp “Ta”  
Hãy diệt đi cho rồi !

180. Vì phục dịch thân này,  
Tôi chịu bao đau khổ.  
Dù bị ghét, được thương  
Nó cũng như khúc gỗ.  
Tôi cũng không được gì !

181. Dù che chở thế nào  
Hay vứt cho quạ ăn  
Nó chẳng biết thương, ghét  
Một tấm thân như thế  
Thương mãi để làm chi?

182. Nó không hay, không biết  
Khi nó bị lãng nhục  
Song tôi sôi tiết lên.  
Khi nó được tôn vinh  
Thì tôi rất hả dạ.  
Vì ai tôi như thế?

183. Ai thương thân xác này  
Kẻ ấy trở thành bạn  
Ai cũng thương thân họ  
Sao không là bạn tôi?

184. Bởi thế, tôi thân nhiên  
Cống hiến thân xác này  
Vì sự nghiệp giải thoát  
Cho tất cả chúng sinh.  
Từ nay tôi mang nó  
Như là một công cụ  
Dù nó đầy lỗi lầm.

185.-186 Thôi đã đủ lắm rồi  
Nếp sống kẻ phạm phu  
Nay theo chân Hiền giả

Khắc ghi lời giáo huấn  
Chánh niệm luôn giữ gìn  
Chống lại tính đã dưng  
Và lữ đừ ngủ gật.

187. Để chướng ngại tiêu trừ  
Tâm phải rời tà kiến  
Tinh tấn luôn phát huy  
Chuyên cần tu chánh định.

## **CHƯƠNG IX**

### **TRÍ TUỆ**

#### **DẪN NHẬP**

1. Đức Phật tuyên bố rằng  
Các hạnh Ngài khuyên dạy  
Đều đưa đến trí tuệ.  
Bồ Tát mong trừ khổ  
Phải phát huy trí tuệ.

#### **HAI CHÂN LÝ**

##### **Định nghĩa**

2. Có hai loại chân lý  
Là chân lý thế gian <sup>(20)</sup>  
Và chân lý tuyệt đối <sup>(21)</sup>  
Đối tượng của trí tuệ  
Không phải là chân lý.  
Và chân lý thế gian  
Được xem là trí tuệ..

##### **Trình độ nhận thức khác nhau**

3.-4. Tương ứng hai chân lý  
Cũng có hai hạng người  
"Thiền gia" và "người thường".  
Thiền gia hay bác bỏ  
Quan niệm của người thường.  
Thiền gia có hai cấp  
"Thấp", "cao" tùy trí tuệ.  
Thiền gia và người thường  
Cả hai đều công nhận  
Sự hiện hữu của pháp.  
Nhưng người thường khẳng định  
Các pháp là chân lý.  
Song thiền gia quan niệm  
Thế giới là mộng ảo.  
Tất cả là hiện tượng.  
Chúng không có tự tính.  
Nhưng vì muốn giác ngộ  
Thiền gia phải tu học  
Dùng chúng làm phương tiện  
Để dần dần tiến lên.

5. Người thường nhìn sự vật  
Xem chúng là có thật.  
Ngược lại, các thiền gia  
Xem chúng là ảo tưởng.  
Đó là sự khác biệt  
Giữa thiền gia người thường.

***Phản bác chung các lập trường  
chấp vào thật hữu***

6. Theo quy ước thế gian  
Mọi đối tượng cảm nhận  
Được xem như có thật  
Song dưới mắt trí tuệ  
Thì quy ước ấy sai  
Như xem bản là sạch.

7. Để người thường hiểu đạo  
Phật giảng pháp vô thường.  
Nhưng trong mỗi sát na  
Pháp cũng không có thật.

(Hỏi) Phải ý ấy nói rằng  
Pháp có trong thoáng chốc  
Là chân lý thế gian?  
Điều này thật mâu thuẫn  
[Đối với sự cảm nhận  
Về chân lý tuyệt đối].

8. (Đáp) Mâu thuẫn ấy không có  
Vì thiền gia nhận thức  
Rằng chân lý thế gian  
Vốn không có tự tính.

Mọi pháp đều vô thường  
Có đó liền tan biến.  
Nhưng so với người thường  
Duy chỉ có thiền gia  
Nhận thức được sự thật  
Nếu không anh mâu thuẫn  
Với quan niệm thế gian  
Khi anh đánh giá rằng  
Người nữ không sạch sẽ  
[Trong khi người thế gian  
đánh giá họ là sạch]

9. (Hỏi) Làm sao đạt công đức  
Khi thờ một vị Phật  
Được xem như ảo tưởng?  
Và sẽ như thế nào  
Đối với vị Phật thật?

(Đáp) Cúng dường vị Phật thật  
Sẽ có công đức thật  
Cúng dường vị Phật ảo  
Sẽ có công đức ảo.

(Hỏi) Nếu như một hữu tình  
Được xem như ảo tưởng  
Làm sao nó chết được?  
Và có thể tái sinh?

10. (Đáp) Người ảo chỉ tồn tại  
Cho đến khi nhân duyên  
Còn phối hợp đầy đủ.  
Đâu vì sự liên tục  
Của nhân duyên kéo dài  
Mà có thể khẳng định  
Con người hiện hữu thật!

11. Khi giết hại người ảo  
Không thể bị tội lỗi  
Vì họ thiếu tâm ý.  
Song với một hữu tình  
Trang bị tâm ý ảo  
Thì tội phước phát sinh.

12.-13. (Hỏi)  
Thần chú và ảo thuật  
Không thể có công năng  
Tạo tác ra tâm ảo.

(Đáp) Tâm ảo vốn đa dạng  
Sinh từ nhiều loại duyên  
Chỉ một duyên đơn độc  
Không thể sinh tất cả.

14.-15. (Hỏi)  
Theo chân lý tuyệt đối  
Thì tất cả chúng sinh

Đều ở trong Niết Bàn  
Và chúng chỉ luân hồi  
Theo chân lý thế gian.  
Vậy Phật cũng luân hồi.  
Như thế ích lợi chi  
Khi tu hạnh Bồ Tát?

(Đáp) Chừng nào duyên chưa dứt  
Ảo tưởng vẫn tồn tại.  
Khi duyên bị gián đoạn  
Thì ảo tưởng không còn.  
Nhưng Phật đã dứt sạch  
Mọi nhân duyên ảo tưởng  
Nên không còn luân hồi.

### ***Phản bác lập trường lý tưởng***

***Duy Thức*** (viết tắt: DT)  
***Trung Quán*** (viết tắt :TQ)

16. (TQ) Nếu pháp không có thực <sup>(22)</sup>  
Cả tâm ảo cũng không  
Vậy ai biết được ảo?

(DT) Mặc dù pháp bên ngoài  
Chỉ là hiện tượng ảo  
Song là bóng dáng tâm  
Nên vẫn tồn tại riêng.

17. (TQ) Nếu ngay cả tâm thức  
Và ảo tưởng là một  
Vậy cái gì bị biết?  
Đức Thế Tôn từng dạy  
Tâm không thấy được tâm.

18. Cũng như một lưỡi gươm  
Không thể tự chém mình.  
Tâm không thể quán tâm.

(DT) Tâm tự chiếu rọi tâm  
Như ánh đèn tự chiếu.

19. (TQ) Điều ví dụ này sai  
Ánh đèn không tự sáng  
Vì không bị tối che.

(DT) Màu xanh tự nó xanh  
Như ngọc lưu ly xanh  
Không lệ thuộc vật khác.

20. Cũng thế ta nhận thấy  
Có cái tùy nhân duyên  
Và có cái độc lập.

(TQ) Ví dụ này cũng sai.  
Màu xanh không tự tánh  
Xanh nhờ ngọc lưu ly (làm duyên)  
Nếu nó thiếu nhân duyên  
Không thể tự hóa xanh.

21. (DT) Nếu nói tâm tự biết  
Thì cũng có thể nói  
Ánh đèn tự chiếu sáng.

(TQ) Ví như thừa nhận rằng  
Ánh đèn tự chiếu sáng  
Nhưng ai biết điều ấy?  
Ai nói tâm tự chiếu?

22. Nếu không có thứ gì  
Nhận biết tâm tự chiếu  
Thì tâm chiếu hay không  
Đều chẳng thành vấn đề.  
Giống như bàn chuyện phiếm  
Về sắc đẹp bé gái  
Của phụ nữ vô sinh <sup>(23)</sup> .

23.-24. (DT)  
Nếu tâm không hiện hữu  
Làm sao nhớ chuyện xưa?

(TQ) Ký ức được xuất hiện  
Vì nhờ mối tương duyên  
Với cảnh vật bên ngoài  
Mà đã từng trải nghiệm  
Như gấu nhiễm độc chuột <sup>(24)</sup> .

25. Người có tâm siêu nhiên <sup>(25)</sup>  
Thấy được tâm người khác  
Chẳng lẽ họ không thấy  
Tâm của mình hay sao?

(TQ) Mắt nhờ bơi nước phép  
Thấy kho tàng dưới đất  
Nhưng mắt không thể thấy  
Nước phép bơi trên mắt.

26. Trong thế giới kinh nghiệm  
Chúng tôi không phủ nhận  
Những điều được nhận biết  
Từ giác quan cảm thụ  
Từ lưu truyền đáng tin.  
Song chúng tôi bác bỏ  
Giả định chúng là thật  
Vì đó là nguyên nhân  
Tạo nên sự khổ đau.

27. Nếu các anh nghĩ rằng  
Áo tưởng chẳng khác tâm  
Song chúng tôi nhận xét



Chúng không thể giống nhau  
Nếu ảo tưởng thật có  
Thì nó phải khác tâm  
Nếu ảo tưởng giống tâm  
Nó đâu còn là nó.

28. (TQ) Dầu cảnh ảo không thật  
Song nó vẫn bị thấy  
Dầu tâm không thật có  
[Theo chân lý thể gian]  
Tâm vẫn thấy cảnh ảo.

(DT) Luân hồi của hiện hữu  
Phải dựa vào hiện thực  
[Tức là dựa vào tâm]  
Nếu không thì luân hồi  
Chẳng khác nào hư không  
[Tức là không thể có  
Tác dụng của nghiệp quả].

29. (TQ) Làm sao cái không thực  
[Như luân hồi chẳng hạn]  
Phải dựa nền tảng thật  
Để có được tác dụng  
[Tạo ra vật có thật?]  
Như vậy theo các anh  
Tâm không cần đối tượng  
Vậy là tâm độc lập.

30. Và nếu tâm độc lập  
Với tất cả đối tượng  
Thì tất cả chúng sinh  
Đều đã thành Phật rồi.  
Và nếu thật như vậy  
Thì được công đức gì  
Khi chỉ có tâm thôi?

### ***Phương pháp của Trung Quán***

31. (Hỏi) Làm sao dứt phiền não  
Một khi biết được rằng  
Thế gian là ảo tưởng  
Giống như người phù thủy  
Say mê một ảo nữ  
Do mình tạo tác ra?

32. (Đáp)  
Trong trường hợp như vậy  
Người phù thủy chưa dứt  
Sự luyện ái đối tượng  
Gán người mình tạo ra  
Là hữu thể thật sự.  
Hơn nữa có nhận thức  
Yếu ớt về Tánh Không  
Nên khi thấy ảo nữ

Liên khởi lên say mê.

33. Khi tu tập Tánh Không  
Đến trình độ kiên định  
Sẽ trừ được cái thấy  
Sự vật vốn thực có.  
Tu tập càng nhuần nhuyễn  
Sẽ nhận thức rõ ràng  
Không pháp nào thực có  
Thì cuối cùng ý niệm  
Về Tánh Không cũng tan.

34. Đến khi hết vấp phải  
Bất cứ hiện hữu nào  
Mà có thể phủ nhận  
Thì cái không-hiện-hữu  
Cũng tan biến trong tâm.

35. Khi cái có, cái không  
Không còn khởi trong tâm  
Thì đâu còn cái gì  
Có thể khởi lên nữa  
Và tâm thật thanh tịnh.

36. Cũng như cây như ý <sup>(26)</sup>  
Làm thoả mãn ước vọng  
Của bao nhiêu chúng sinh.  
Vì lời nguyện của Phật  
[Thuở tu hạnh Bồ Tát]  
Và lòng thành chúng sinh  
Mà thân Phật ảnh hiện  
[Để giải thoát chúng sinh]

37. Có người Bà La Môn  
Xây tháp chim đại bàng  
[Để giải trừ chất độc]  
Dù ông chết đã lâu  
Xá lợi Garuda  
Do ông đã trì chú  
Vẫn tác dụng trị độc.

38. Lúc còn là Bồ Tát  
Đức Phật đã thành tựu  
Bao hạnh nguyện bồ đề  
Dù Ngài đã nhập diệt  
Nhưng xá lợi của Ngài  
Vẫn luôn luôn tiếp tục  
Đem lợi đến chúng sinh.

39.- 40. (Hỏi)  
Thờ lạy tượng vô tri  
Sao lại được công đức?

(Đáp) Theo kinh điển đã dạy  
Trên chân lý thế gian

Hay chân lý tương đối  
Công đức của thờ lạy  
Hoàn toàn giống như nhau  
Dù với Phật tại thế  
Hay sau khi nhập diệt.

**MỤC ĐÍCH GIẢI THOÁT CỦA  
TIỂU THỪA CŨNG CẦN PHẢI  
CÓ NHẬN THỨC VỀ  
TÁNH KHÔNG**

41. (Thắng Luận)  
Nhờ tu Tứ Diệu Đế  
Cũng đủ đạt giải thoát  
Cần chi đến trí tuệ  
Thấy rõ được Tánh Không?

(TQ) Kinh Bát Nhã dạy rằng  
Thiểu tuệ giác Bát Nhã  
Thì không thể giác ngộ

**Tính chân chánh của Đại thừa**

42. (Thắng Luận)  
Song giáo lý Đại Thừa  
Không do Phật thuyết giảng  
Nên không đáng tin cậy.

(TQ) Vậy vì lý do nào  
Khiến Tiểu Thừa đáng tin?

(Thắng Luận)  
Vì tất cả hai phái  
[Tiểu Thừa và Đại Thừa]  
Đều xác nhận như vậy.

(TQ) Vậy thì lúc trước đây  
Các anh chưa chấp nhận  
Không lẽ kinh điển ấy  
Không phải lời Phật dạy?

43. (Thắng Luận)  
Chúng vẫn đáng tin cậy  
Vì chúng được truyền thừa  
Liên tục không gián đoạn.

(TQ) Lý do các anh tin  
Kinh điển của Tiểu Thừa  
Chẳng khác chúng tôi tin  
Kinh điển của Đại Thừa.  
Chúng cũng được các Tổ  
Nói tiếp nhau truyền thừa  
Không bao giờ gián đoạn.

Lại nữa theo các anh  
Tất cả kinh điển nào  
Được hai phái chấp nhận  
Cũng đều là chân lý.  
Vậy thì phải chấp nhận  
Cả kinh điển Vệ Đà  
Và kinh điển ngoại đạo.

44. (Thắng Luận)  
Kinh điển của Đại Thừa  
Thường hay bị tranh cãi  
Vì vậy không đáng tin

(TQ) Vậy kinh của các anh  
Cũng nên từ bỏ luôn  
Vì chúng bị ngoại đạo  
Và nội phái tranh cãi.

### **Sự chưa trọn của Tiểu Thừa**

45. Gốc rễ của giáo lý  
Mà đức Phật giảng dạy  
Bắt nguồn từ Niết Bàn  
Và đời sống tu hành  
Của các vị xuất gia  
[Đã sạch mọi phiền não].  
Điều này hiếm người đạt  
Bởi vì tâm của họ  
Còn bám víu đối tượng <sup>(27)</sup>

46.- 47. (Thắng Luận)  
Các bậc A La Hán  
Dù không hiểu Tánh Không  
Cũng vẫn được giải thoát  
Vì đã diệt phiền não  
Nhờ tu Tứ Diệu Đế

(TQ) Dù phiền não chấm dứt  
Song chắc gì hết khổ?  
Nhiều vị vẫn thọ khổ  
Do nghiệp lực quả báo  
Từ quá khứ vẫn còn  
[Thông qua sự lưu truyền  
Mà chúng tôi được biết  
Chính ngài Mục Kiền Liên  
Tuy thành A La Hán  
Nhưng thân còn thọ khổ].

48. (TQ)  
Ái sinh từ cảm thọ  
Những A La Hán ấy  
Vẫn còn có cảm thọ  
Tâm còn bám đối tượng  
[Nên không đạt Niết Bàn]  
Không hiểu biết Tánh Không

Thì tâm bám sự vật  
Tâm chỉ tạm lắng yên  
Trong những khi nhập định  
Rồi trở lại như trước.  
Vậy muốn chấm dứt khổ  
Phải tu quán Tánh Không.

### **Chớ sợ Tánh Không**

Câu 49-52.: Bồ <sup>(28)</sup>

53. (Hỏi)  
Vừa chấp vào hiện hữu  
Vừa sợ hãi Tánh Không  
Nên không thể giác ngộ  
Vẫn nhận lấy đau khổ  
Chìm đắm trong luân hồi.

54. (Đáp)  
Sự phản bác như vậy  
Thực không có căn cứ  
Vậy không nên ngại ngần  
Thiền quán về Tánh Không.

55. Tánh Không là liều thuốc  
Dùng đối trị Vô minh  
Của chướng ngại phiền não  
Và chướng ngại hiểu biết <sup>(29)</sup>  
Muốn đạt "Nhất Thiết Trí"  
Phải thiền quán Tánh Không.

56. (Phản bác)  
Tánh Không gây đau khổ  
Nó khiến tôi lo sợ.

(Đáp) Tánh Không làm lắng dịu  
Tất cả mọi khổ đau  
Tại sao lại sợ nó?

57. Chừng nào còn tin rằng  
"Cái Ta" là có thật  
Chừng ấy còn sợ hãi  
Về cái này cái kia.  
Nếu nhận thức rõ rằng  
"Cái Ta" không có thật  
Vậy thì ai gánh sợ?

### **CHỨNG MINH VỀ TÁNH KHÔNG**

**Chứng minh về sự Vô ngã của một "Cái Ta" có thật**

**"Cái Ta" không phải vật chất –**

**Phản bác lại chủ nghĩa vật chất**

58-60. Răng, tóc, móng, máu xương  
Đều không phải là "Ta"  
Mủ, đờm, nước miếng, mỡ  
Nước tiểu, phân, thịt, gân  
Hơi nóng, chín lổ hồng ...  
Và tất cả sáu thức  
Cũng không phải là "Ta"

**Ngã cũng không phải là tinh thần –  
Phản bác phái Số Luận (30)**

61. (TQ) Nếu nhĩ thức là "Ta"  
Thì luôn nghe âm thanh <sup>(31)</sup>  
Cả lúc nó vắng mặt  
[Vi các anh cho rằng  
"Cái Ta" là vĩnh cửu]  
Nếu đối tượng cái biết <sup>(32)</sup>  
Không còn có mặt nữa  
Làm sao có cái biết?  
Vậy vì lý do nào  
Gọi đó là nhĩ thức?

62. Nếu xem rằng cái biết  
Là những gì không biết  
Thì gỗ cũng phải biết  
Vậy có thể khẳng định  
Nếu không có quan hệ  
Với đối tượng nào đó  
Thì không có cái biết.

63. (Số Luận) Vì lẽ nào "Cái Ta"  
Khi thấy biết màu sắc  
Lại không nghe âm thanh?

(TQ) Tại sao cùng một lúc  
Thấy được mà không nghe?

(Số Luận) Vì âm thanh lúc ấy  
Không có mối quan hệ.

(TQ) Như vậy thì "Cái Ta"  
Không phải là nhĩ thức.

64. Cái mà bản tánh nó  
Vốn thấu nhận âm thanh  
Sao thấy được hình sắc?

(Số Luận)  
Cùng một người đàn ông  
Có thể xem là cha  
Vừa cũng xem là con.

(TQ) Như thế là giả danh

Theo chân lý tuyệt đối  
Không thể nào như vậy.

65. Bởi vì theo các anh  
Thực tại là ba đức <sup>(33)</sup>  
Từ bi, mê, bóng tối  
Đã tạo ra vật thể  
Chẳng là cha hay con  
Cả ba không sẵn có  
Tính chất nghe âm thanh.

66. (Số Luận)  
Cũng như một diễn viên  
Đóng nhiều vai thay đổi  
Tánh thân nhận âm thanh  
Có thể chuyển thành ra  
Tánh nhận thấy hình sắc.

(TQ)  
Thường thay đổi tính chất  
Thì không thể vĩnh hằng.  
Vậy điều anh nói rằng  
Trong cùng một cái ta  
[Hay trong một diễn viên]  
Chứa đựng nhiều tính chất  
Là điều chưa từng có.

67. (TQ) Nếu tánh chất thay đổi  
Thì không thực có được.  
Vậy xin anh chỉ giúp  
Thực tánh nó là gì?  
Bản chất nó là gì?

(Số Luận)  
Đó chính là tánh biết <sup>(32)</sup>

(TQ) Nếu thức là bản chất  
Thì chúng sinh như nhau  
Cùng một thứ độc nhất!

68. Vả lại mọi chúng sinh  
Hữu tâm hay vô tâm  
Đều cũng sẽ là "Một" <sup>(34)</sup>  
Vì bản chất hiện hữu  
Của chúng đều giống nhau.  
Nếu hình thái khác biệt  
[Các tánh nghe, thấy, ngửi...]  
Được xem là không thực  
Thì nền tảng của nó ["cái Ta"]  
Làm sao có thực được.

### ***Phản bác phái Thường Luận***

69. Hơn nữa cái vô tâm  
Cũng không phải là "Ta"

Vì nó không hay biết  
Như khúc gỗ vô tri.

(Thường Luận)  
Dầu bản chất vô tri  
Song khi kết với tâm  
Liền có ngay nhận thức.

(TQ) Điều này thật vô lý  
Vì khi không có tâm  
Nhận thức cũng bị diệt.

70. Nếu "Cái Ta" không đổi  
Thì tâm giúp được gì  
Cho "Cái Ta" như thế?  
Nếu xem cái bất động,  
Không nhận thức là "Ta"  
Vậy thì hư không kia  
Cũng phải xem là "Ta"!

***Không cần có "Cái Ta" cũng có  
được nhân quả của công đức***

71. (Thường Luận)  
Nhưng không có "cái Ta"  
Thì không có liên hệ  
Giữa nhân và quả được.  
Vì khi làm xong việc  
Kẻ tạo nghiệp ("cái Ta") không còn  
Vậy ai nhận quả đây?

72. (TQ) Tạo nghiệp và nhận quả  
Thuộc hiện hữu khác nhau  
[Năm Uẩn <sup>(35)</sup> của đời này  
Là kẻ đã tạo nghiệp  
Và năm Uẩn đời sau  
Là người nhận quả báo]  
Anh bảo có "cái Ta" (có Ngã)  
Song không ai nhận quả  
Tôi bảo không có "Ta" (Vô Ngã)  
Nên không ai tạo nghiệp  
Cũng không ai nhận quả  
Vậy tranh luận "cái Ta"  
Chỉ là một việc thừa.

73. (Thường Luận)  
[Như trong kinh có nói]  
Ai đã tạo ra nghiệp  
Thì phải nhận quả báo.

(TQ) Theo lời Phật đã dạy  
Trong một dòng tương tục  
[Của đời sống một người]  
Thì ai làm nấy chịu  
[Vì muốn ngăn người ấy



Chối bỏ luật nhân quả]  
Chứ Phật không phải dạy  
"Cái Ta" là vĩnh hằng.

74. Ý niệm của quá khứ  
Cũng như của tương lai  
Đều không phải là "Ta"  
Vì chúng không có thực  
Nhưng ý niệm hiện tại  
Cũng không phải là "Ta".  
Ví dù nó là "Ta"  
Nghĩ xong nó biến mất  
Và "Ta" cũng mất luôn.

75. Ví như thân cây chuối  
Khi bẹ bị lột hết  
Nó không hiện hữu nữa.  
"Cái Ta" chẳng khác hơn  
Khi bị phân tích kỹ  
Thì không thấy nó đâu  
Vậy nó không thật có.  
[Không thể nào tìm thấy  
"Cái Ta" trong năm Uẩn]

***Không có "Cái Ta" cũng có thể  
phát triển được tâm từ bi***

76. (Hỏi)  
Nếu chúng sinh không thực  
Vậy xót thương ai đây?

(TQ) Đó là những chúng sinh  
Được nêu từ mê lầm  
Của chân lý thế gian.  
Tuy chúng không có thật  
Song là đối tượng tốt  
Của mục đích tu tập  
[Để đạt quả Bồ Tát].

77. (Hỏi)  
Nếu chúng sinh không thật  
Vậy thì ai là người  
Theo đuổi mục đích ấy?

(Đáp)  
[Theo chân lý tuyệt đối]  
Thực không có chúng sinh.  
Tất cả mọi nỗ lực  
Đều dựa trên si mê.  
[Theo chân lý tương đối]  
Ta không nên khước từ  
Sự mê mục đích ấy  
[Tức tu hạnh Bồ Tát]  
Vì muốn dứt khổ đau.

78. Phát sinh từ si mê  
Nên bám víu "cái Ta". <sup>(27)</sup>  
Ý thức chấp "Ta" tăng  
Là nguyên nhân khổ đau  
Vậy phải trừ diệt nó.  
Do đó cách tốt nhất  
Là tu quán Vô ngã.

### **Chứng minh về tính Vô ngã của vạn pháp thông qua Bốn Niệm Xứ: thân, thọ, tâm, pháp**

#### **Về thân**

#### **Tranh luận với trường phái Thường Luận**

79.-80. Thân không phải là chân  
Đùi, vế, eo, lưng, bụng  
Thân không phải là tay  
Ngực, nách, vai, cổ, đầu...  
Vậy thứ nào là thân?

81. Nói thân là tất cả  
[Thì không thể đúng được]  
Vì mỗi một bộ phận  
Đều ở vị trí riêng.  
Còn cái thân độc lập  
Thì nằm ở chỗ nào?

82. (Với Tiểu Thừa)  
Nếu thân xem là "Một"  
Nằm riêng trong mỗi phần  
Vậy có bao nhiêu phần  
Phải có bấy nhiêu thân.

83. Vậy thì thân không nằm  
Bên ngoài hay bên trong  
[Của tất cả bộ phận]  
Song lia các bộ phận  
Tâm cũng không hiện hữu.  
[Vậy các anh hãy chỉ]  
Thân hiện hữu cách nào?

84. Thân thể không thực có  
Vì cấu tạo đặc biệt  
Nên làm nhận có thân  
[Ví như đầu, mình, chân ...]  
Như trong tối làm nhận  
Cây cột là hình người.

85. Chừng nào duyên còn hợp  
Cột vẫn trông như người.  
Bao lâu mà tay chân

Đầu mình... còn tập hợp  
Chùng ấy còn nhận làm  
Đó chính là thân người.

86. Và bàn chân là gì?  
Là tập hợp các ngón  
Mỗi một ngón là gì  
Nếu không là các lông?

87. Chẻ lông chân thành bụi  
Rồi chẻ mãi không ngừng  
Nhỏ tựa như hư không  
Vậy tìm đâu lông chân?

88. Bởi vậy muôn hình sắc  
Khác nào bóng chiêm bao!  
Ai là bậc có trí  
Không thể bám víu chúng  
Thân còn không có thật  
Huống chi sự phân biệt  
Giữa đàn ông, đàn bà.

### **VỀ CẢM NHẬN (CẢM THỌ)**

89. (TQ) Nếu đau đớn có thật  
Sao nó không hành hạ  
Một kẻ đang sướng vui?  
Nếu thú vui có thật  
[Như các món ăn ngon]  
Sao không gây thích thú  
Cho kẻ đang u sầu?

90. Nếu bảo rằng cảm giác  
Khổ vui vẫn tồn tại  
Song không thể nhận ra  
Khi chúng bị lấn áp  
Bởi cảm giác mạnh hơn.  
Nhưng đâu là cảm giác  
Khi không cảm nhận được?

91. (Đáp)  
Vẫn cảm nhận được chứ!  
Vì trong khi đang vui  
Khổ vẫn còn tồn tại  
Trong trạng thái cực yếu  
[Vì khổ bị lấn áp  
Bởi cái vui mạnh hơn].

(TQ) Vậy cái khổ cực yếu  
Không thể gọi là khổ  
Bởi vì một cảm giác  
Không thể cùng một lúc  
Vừa khổ cũng vừa vui.

92. [Theo một quan niệm khác]

Khổ không thể xuất hiện  
Khi cảm giác đối lập (vui)  
Đang xuất hiện trong tâm.  
Điều này cũng sai lầm  
Vì đó là ảo tưởng <sup>(36)</sup>  
[Xem khổ chưa hiện hữu  
Cũng là một cảm giác]

93. Để trừ khử ảo tưởng  
Cần trao đổi trí tuệ  
Để thấy “tánh không thực”  
Của tất cả sự vật.  
Vì vậy các Thiền gia  
Luôn tự nuôi dưỡng mình  
Bằng nhập định quán xét  
Về ảo tưởng cảm nhận.

94. Giác quan và đối tượng <sup>(37)</sup>  
Khi chúng xúc chạm nhau  
Sẽ sinh ra cảm nhận (cảm thọ)  
Nếu chúng có khoảng cách  
Làm sao chúng chạm nhau?  
Nếu không có khoảng cách  
Ắt chúng phải là một.  
Như vậy thì cái nào  
Gặp gỡ với cái nào?

95. Các hạt bụi cực nhỏ <sup>(38)</sup>  
Không thể chia nhỏ nữa,  
Khép kín và đồng dạng  
Không thể xuyên nhập nhau.  
Vì không xuyên nhập nhau  
Nên không thể hoà hợp  
Nếu không có hòa hợp  
Thì không có cảm nhận.

96. Nếu vị nào thấy có  
Hai vật hết chia được  
Mà xuyên nhập với nhau  
Làm ơn chỉ cho xem!

97. Nhận thức vốn vô hình  
Không thể nào kết nối  
Với đối tượng vật chất.  
Càng không thể nối kết  
Với tất cả giác quan  
Như phân tích bên trên <sup>(39)</sup>  
Vậy những gì thành tựu  
Thông qua sự tập hợp  
Đều không thể có thật.  
Cũng không có sự vật  
Của tổ hợp vi trần  
Vì chúng không thực có. <sup>(40)</sup>

98. Xúc chạm không có thật  
Thì cảm giác tìm đâu?

Cảm giác không thật có  
Thì tội gì hành thân  
Để tìm cầu khoái lạc?  
Vậy ai chịu đau khổ?  
Cái gì gây khổ đau?

99. Không có người cảm nhận  
Cảm giác cũng không nổi  
Đứng trước cảnh ngộ này  
Ôi hỡi lòng tham ái  
Sao không tan biến đi?

100. Ta thấy và cảm được  
Vì tất cả đối tượng  
Và tâm giao tiếp nhau  
[Trong tổng hợp nhân duyên]  
Mà biến thành cảm giác  
Chúng đều không thật có  
Như ảo ảnh cơn mơ.

101. Cảm giác trong quá khứ  
[Mà ta hồi tưởng lại]  
Và cảm giác tương lai  
[Mà ta đang mong cầu]  
Đều là sự nhớ tưởng  
Chúng không phải cảm giác  
Có được nhờ trải nghiệm  
Hơn nữa chính cảm giác  
Không thể tự trải nghiệm  
Cũng như mọi đối tượng  
Cũng không thể nào có  
Kinh nghiệm của cảm giác.

102. Thế nên không có người  
Trải nghiệm những cảm giác  
Và không cảm giác nào  
Có thể xem thật có.  
Vậy cái nhóm năm Uẩn  
Không thể là "Cái Ta".  
Vậy sao có cảm giác  
Khoái lạc hay đau khổ?

### **Về tâm**

103. Tâm không nằm trong mắt  
Không nằm trong đối tượng  
Hay giữa hai thứ ấy  
Tâm không thể tìm thấy  
Trong thân hay ngoài thân  
Hay bất cứ nơi nào.

104. Tâm không phải là thân  
Cũng không phải khác thân  
Nó cũng không giống thân  
Hoặc khác biệt với thân

Tâm không là gì hết,  
Hoàn toàn không thực có.  
Vậy tất cả chúng sinh  
Trong bản chất của chúng  
Vốn đã là Niết Bàn.

105. Nếu nhận thức đã có  
Trước đối tượng của nó  
Vậy nó dựa vào đâu  
Để có thể phát sinh?  
Nếu nhận thức phát sinh  
Cùng lúc với đối tượng  
Như vậy thì cả hai  
Dựa vào đâu để sinh?

106. Nếu sinh sau đối tượng  
Nhận thức dựa vào đâu  
Để có thể khởi sinh?  
[Vi đối tượng không còn].

### **Về pháp (đối tượng)**

107. Qua sự phân tích trên  
Thì tất cả sự vật  
Không có khởi sinh thật.

(Hỏi) Nếu sự vật không sinh  
Thì chân lý thế gian  
Cũng không thể có được.  
Song tại sao lại có  
Cả hai loại chân lý  
[Là chân lý thế gian  
Và chân lý tuyệt đối  
Theo truyền thống Trung Quán?]  
Vậy chân lý thế gian  
Có phải được sinh từ  
Chân lý thế gian khác?  
[Tức là được nhận thức  
Đã có sẵn tạo ra?]  
Vậy làm sao chúng sinh  
Có thể đạt Niết Bàn?.

108. (Đáp) Sự nhận xét như vậy  
Phát xuất từ suy nghĩ  
Của người chưa giác ngộ.  
Một chân lý thế gian  
Không thể độc lập có.  
Một sự vật nào đó  
Nếu nó là hệ quả  
Của một chuỗi nhân duyên  
Thì chân lý thế gian  
Có mặt ngay tức khắc.  
Không có nhân quả ấy  
Thì chân lý thế gian  
Cũng không thể hiện hữu.

109. (Phản bác)  
Bởi vì tâm nhận xét  
Và vật bị nhận xét  
Đều lệ thuộc lẫn nhau.

(TQ) Quả thực đúng như vậy  
Đó là nhận xét chung  
Thế gian ai cũng biết

110. Nếu dùng một nhận xét  
Để tiếp tục nhận xét  
Cái đã được nhận xét  
Thì quá trình nhận xét  
Không bao giờ chấm dứt.

111. Nếu đối tượng nhận xét  
Không còn cơ sở nào  
Cho nhận xét tiếp theo  
[Vi nó thật trống rỗng]  
Thì cái tâm nhận xét  
Không còn nương vào đâu  
Để có thể tồn tại  
[Vi hết sạch đối tượng]  
Tâm cũng không sinh nữa  
Đây chính là Niết Bàn.

112. Nếu ai chủ trương rằng <sup>(41)</sup>  
Vật và tâm có thật  
Sẽ gặp tình trạng rối:  
Nếu đối tượng thật có  
Nhờ nương vào nhận thức  
Vậy thì bằng cách nào  
Để nhận thức có thật?

113. Hoặc nhận thức có thật  
Nhờ nương cái nó biết  
Vậy thì bằng cách nào  
Cái được biết có thật?  
Và nếu như cả hai  
Nương nhau để mà có  
Thì chúng không thật có.

114. (Phản bác)  
Ví như người không con  
Không được gọi là cha  
Và con từ đâu sinh  
Nếu không có người cha?  
Cũng vậy, tâm và vật  
Không hiện hữu độc lập.

115. (DT)  
Mầm phát sinh từ hạt.  
Nhờ mầm mà thấy hạt  
Tại sao không chấp nhận  
Nhận thức là có thực

Vì nó được phát sinh  
Từ sự vật được biết.

116. (TQ) Có thể chấp nhận rằng  
Sự hiện hữu của hạt  
Được biết nhờ thấy mầm.  
Nhưng mà nhờ cái gì  
Để có thể biết rằng  
Nhận thức là thực có  
Thông qua sự hay biết  
Từ cái bị nhận thức?

### **Chứng minh bằng biện luận Với 4 vị thế**

#### ***Sự vật không thể tự sinh nếu không có nguyên nhân***

117. (TQ)  
Thuyết Vô nhân chủ trương <sup>(42)</sup>  
Tất cả mọi sự vật  
Tự sinh không cần nhân.  
Qua tri giác ta biết  
Thế giới được hình thành  
Từ nhiều nhân khác nhau  
Như sen từ hoa, cọng ...

118. (Hỏi) Cái gì đã tạo ra  
Sự khác biệt của nhân?

(TQ) Đó là sự khác biệt  
Của các nhân trước nữa.

(Hỏi) Tại sao nhân sinh quả?

(TQ) Qua năng lực nhân trước.

#### ***Sự vật không được sinh ra từ một nguyên nhân vĩnh cửu - không từ Trời - phân bác phái Thường Luận***

119. (Thường Luận) <sup>(43)</sup>  
[Tất cả mọi sự vật  
Đều do Trời sinh ra].

(TQ) Nếu Trời là nguyên nhân  
Sáng tạo ra sự vật



Vậy vị ấy là ai?

120. (Thường Luận)  
Chính là năm Đại chủng (44)

(TQ) Vậy đâu cần chứng minh  
Sự hiện hữu của Trời  
Và đâu cần mệt nhọc  
Để tìm cách đặt tên  
Năm Đại chủng là Trời!

121. Hơn nữa năm Đại chủng  
Vô thường và bất động,  
Không cần được quan tâm,  
Không linh thiêng, không sạch  
Trời đâu phải như thế?

122. Hư không cũng bất động  
Nên không phải là Trời  
Cũng không phải Tự ngã.  
Nếu như bảo rằng Trời  
Không thể nghĩ bàn được  
Vậy nói đến làm chi  
[Sự sáng tạo của Trời]?

**- Không từ Trời hay từ những  
nguyên nhân phụ**

(Hỏi) 123. Trời sáng tạo những gì?

(Đáp) Ngài tạo ra Tự ngã  
[Tức "Cái Ta" vĩnh hằng],  
Tạo quả đất, Đại chủng

(TQ) Sáng tạo Tự ngã ư?  
- Theo như các anh nói  
Đại chủng là vĩnh hằng  
Vậy đâu cần tạo ra!  
Sáng tạo Đại chủng ư?  
- Chúng đều vĩnh cửu mà!  
Sáng tạo nhận thức ư?  
- Nhận thức được phát sinh  
Thông qua các đối tượng!  
Sáng tạo vui, khổ ư?  
- Chúng đều là kết quả  
Của nghiệp lành, nghiệp dữ!  
Vậy Trời tạo gì nữa?

124. Nếu tất cả nguyên nhân  
Không có sự bắt đầu  
Thì làm sao kết quả  
Có sự bắt đầu được?

125. Nếu sinh nhờ duyên hợp  
Thì duyên là nguyên nhân

Chứ không phải là Trời.  
Nhân duyên phối hợp đủ  
Thì sự vật sinh ra.  
Không có phối hợp ấy  
Sự vật sẽ không thành  
Dù có Trời hay không.

126. Nếu sự vật sinh ra  
Không do ý của Trời  
Thì Trời đâu có quyền!  
Nếu do ý của Trời  
Thì Trời lệ thuộc ý!  
Vậy không có vị Trời  
Độc lập và sáng tạo.

**- Không từ vi trần (nguyên tử)**

127. Những ai chủ trương rằng  
Vi trần là nguyên nhân  
Mãi mãi tạo muôn vật.  
Vi trần không thực có  
Nên đã bị bác bỏ <sup>(39)</sup>

**- Không từ vật chất tối sơ  
vĩnh cửu - Phản bác phái  
Số Luận**

128. Số luận chủ trương rằng  
Chủ thể của vạn vật  
Chính là sự quân bình  
Của ba đức nguyên thi.  
Đó là lòng từ bi,  
Say mê và bóng tối  
Khi chúng mất cân bằng  
Thì thế giới được sinh <sup>(33)</sup>

129. Một vật nếu thực có  
Thì không thể cùng lúc  
Có cả ba bản tính.  
Ba đức không thực có  
Bằng không thì mỗi đức  
Phải gồm đủ cả ba.

130. Ba đức đã không thực  
Thì cái gì được tạo  
[Như âm thanh, hình sắc]  
Sẽ không được nghe thấy.  
Hơn nữa vật vô tri  
Như quần áo chẳng hạn  
Không thể có vui, khổ.

131.(Số Luận)  
Phải các anh nói rằng  
Bản chất vật vô tri

[Ví dụ như quần áo]  
Là nguyên nhân vui, khổ?

(Đáp)

Chúng tôi đã dẫn chứng  
Là chúng không có thực.  
Nên đã chỉ trích rồi.  
Hơn nữa theo các anh  
Khoái lạc là nguyên nhân  
Của áo quần vô tri  
Chứ đâu phải áo quần  
Là nguyên nhân khoái lạc?

132. Thực ra thì khoái lạc  
Cũng sinh từ áo quần  
Vì nếu không có chúng  
Cũng chẳng có khoái lạc.  
Vả lại nào ai thấy  
Khoái lạc là trường tồn.

133. Nếu khoái lạc trường tồn  
Sao không cảm nhận mãi?  
Nếu bảo nó lúc ấy  
Ở trạng thái cực yếu  
Vậy vì lý do nào  
Có lúc mạnh lúc yếu?

134. Nếu trạng thái khoái lạc  
Chuyển mạnh sang thành yếu  
Vậy hai trạng thái ấy  
Đương nhiên là vô thường.  
Sao không thừa nhận đi  
Vạn vật là vô thường?

135. (Số Luận)  
Mặc dù các trạng thái  
Yếu mạnh đều vô thường  
Song bản chất khoái lạc  
Vốn thật là vĩnh hằng.

(TQ) Dù ở trạng thái nào  
Chúng vẫn là khoái lạc  
Trạng thái đã vô thường  
Nên khoái lạc vô thường.

136. Theo như các anh nói  
Từ cái toàn rỗng không  
Chẳng thể sinh gì cả  
Thế mà lại chấp nhận  
Các trạng thái mạnh yếu  
Tiềm ẩn trong khoái lạc  
Nếu quả có trong nhân  
Thì hoá ra ăn cơm  
Có khác gì ăn phân.

137. Và các anh nên mua

Hạt bông vải mà mặc  
Thay vì mua vải vóc.

(Số luận) Vì thế gian si mê  
Nên không thể nhận thấy  
Y phục trong bông vải  
[Tức quả nằm trong nhân].

(TQ) Và ngay cả những kẻ  
Nhận mình thấy chân lý  
Cũng có thái độ ấy.

138. Ngay cả người thế gian  
Cũng có nhận thức này  
Qua nhận thức như vậy  
Nên thấy quả trong nhân  
Nếu cái thấy họ sai  
Thì những gì thấy biết  
Đều là không thực có.

139. (Số Luận)  
Vậy theo thuyết Trung Quán  
Thì tất cả nhận thức  
Dắt dẫn đến trí tuệ  
Đều vô giá trị sao?  
Như vậy thì Tánh Không  
Của tất cả sự vật  
Đương nhiên cũng là sai.

140. (TQ)  
Nếu như không hiểu được  
Một sự vật là sai  
Thì không thể suy ra  
Cái sai ở chỗ nào.  
Vì vậy khi biết được  
Cái sai nằm ở đâu  
Thì cái sai rành rành.

141. Ví như người nằm mộng  
Thấy đứa con mình chết  
[Mà y vốn không con]  
Thì ý nghĩ con chết  
Ngăn chặn được ý nghĩ  
Con mình còn đang sống  
Dù là điều ấy sai.

142. [Tóm lại] phân tích trên  
Đã trình bày rõ ràng  
Mọi sự vật hiện hữu  
Đều phải có nhân duyên  
Và bên trong mỗi duyên  
Hay tập hợp của duyên  
Đều hoàn toàn trống rỗng.  
[Nhưng gì] ngoài nhân duyên  
Không đến từ đâu cả  
Không ở cũng không đi.

***Biện luận về sự phát sinh qua  
“duyên”***

143. Vật sinh từ ảo tưởng  
hoặc sinh từ nhân duyên  
[Lúc sinh] từ đâu đến?  
[Lúc diệt] đi về đâu?  
Đó là điều phải xét.

144. Đủ duyên chúng xuất hiện  
Hết duyên chúng rã tan  
Thực tại là giả tạo  
Như bóng hiện trong gương.  
Vậy thứ gì chân thật?

***Bác thuyết Hữu Nhân và Vô Nhân  
- Biện luận về sự phát sinh của  
Hữu và Vô-***

145. Một vật nếu thực có  
Thì cần gì đến nhân  
Nếu nó không thực có  
Cần nhân để làm gì?

146. Dù với muôn triệu nhân  
Cũng không thể biến đổi  
Cái không thành cái có.

147. Nếu một vật hiện hữu  
Đang ở trạng thái không (Vô)  
Vậy lúc nào thành có (Hữu)?  
Cái không chẳng thể mất  
Nếu cái có không sinh.

148. Cái có không xuất hiện  
Vì cái không chẳng mất.  
Mọi chúng sinh cũng vậy  
Không thể có hai tính  
Vừa có lại vừa không.

149. Bởi vậy diệt hay sinh  
Không hề có thực chất  
Cũng vậy, toàn thể giới  
Rốt ráo không sinh diệt.

150. Với sự quán sát kỹ  
Thì bao nhiêu số phận  
Chỉ là những ảo ảnh  
Chẳng khác bóng chiêm bao  
Tương tự như cây chuối  
Không hề có cốt lõi.  
Bởi vậy trong Tánh Không  
Không có sự khác biệt

Giữa những kẻ đã vào  
Hay chưa vào Niết Bàn.

## **TÔNG KẾT VÀ LỜI KHUYÊN CUỐI CÙNG**

151. Vậy thì trong Tánh Không  
Sự vật không thực có  
Có gì để được mất?  
Ai được khen, bị chê?  
Người nào kính lễ ta?  
Kẻ nào khinh miệt ta?

152. Ai vui và ai khổ?  
Ai kẻ trọng, người khinh?  
Khi phân tích thực tính  
Còn ai là kẻ tham  
Và còn gì để tham?

153. Quán sát kỹ nhân gian  
Thì ai là hữu tình?  
Ai chết và ai sinh?  
Ai là người đã sống?  
Ai là mẹ, là cha  
Và ai là bè bạn?

154. [Hỡi người tìm sự thật]  
Hãy cùng tôi nhận chân  
Sự vật như hư không  
Tất cả đều trống rỗng.  
Vì mưu cầu hạnh phúc  
Nên lâm cảnh tranh giành  
Chúc buồn vui tán loạn.

155. Do khoái lạc đòi hỏi  
Nên tạo ra nghiệp ác  
Phải trải qua tháng ngày  
Đầy lo âu, thất vọng  
Hành hạ, giết hại nhau!

157. Đôi khi sinh cõi lành <sup>(45)</sup>  
Hưởng thụ nhiều lạc thú  
Rồi đến khi nhắm mắt  
Nhận số phận hẩm hiu  
Trần đầy bao thống khổ.

157-158. Hồ thẳm của đọa đày  
Nhan nhản trong cuộc sống  
Rơi vào khó thoát ra.  
Nhưng đang trong luân hồi  
Làm sao tránh khỏi nó?

159. Hơn nữa sự mê chấp

Về sự vật thực có  
Lại luôn luôn trái ngược  
Với sự hiểu Tánh Không.  
Nếu trong cuộc đời này  
Ta không thể thấu đạt  
Về chân lý tuyệt đối  
Thì ta phải tiếp tục  
Chìm đắm biển luân hồi.

161. Cuộc sinh tồn đời này  
Đầy đầy bao khùng khiếp  
Như biển khổ mệnh mông.  
Sức lực lại quá yếu,  
Mạng sống ngắn, mong manh.  
Con người sống vội vã  
Lo chăm sóc thân thể  
Mệt nhọc vì mưu sinh  
Chịu đói khát, suy yếu  
Quan tâm đến ngủ, ăn  
Hứng lấy bao bất hạnh  
Giao du với kẻ ngu.  
Vô nghĩa ngày tháng trôi  
Rất khó tìm giờ giấc  
Để suy nghĩ thực tại  
Vậy tìm đâu phương pháp  
Ngăn chặn tâm tán loạn?

162. Đây Ma vương rình rập  
Xô ta vào bất hạnh  
Kia nẻo tà dọc ngang  
Thật khó hồng thắm vượt.

163. Không dễ sinh cõi phước <sup>(45)</sup>  
Gặp Phật càng hiếm hoi  
Sóng thần của phiền não  
Làm sao cản ngăn đây?  
Ôi triền miên đau khổ!

164.-165.  
Đáng thương thay chúng sinh  
Lăn lộn trong sóng khổ  
Mà không hề biết hay  
Như người tu khổ hạnh  
Nhúng người vào nước lạnh  
Hoặc lao vào lửa nóng  
Dù vô cùng khổ đau  
Song nghĩ là an vui!

166. Có kẻ nghĩ rằng mình  
Không bao giờ già chết  
Song họ sẽ chóng gặp  
Những bất hạnh khôn lường  
Và Thần Chết lấy mạng.

166. Chừng nào tôi đập tắt  
Lửa khổ đốt chúng sinh

Bằng trận mưa công đức  
Trút xuống từ tầng mây  
Phước lành tôi tích lũy?

167. Chừng nào tôi có thể  
Trình bày về Tánh Không  
Về tích lũy công đức  
Cho tất cả chúng sinh  
Bám quan niệm sai lầm  
Là vạn vật thực có.

## **CHƯƠNG X**

### **HỒI HƯỚNG**

1. Công đức do viết luận  
„Nhập Bồ Tát Hạnh“ này  
Xin hồi hướng chúng sinh.  
Mong tất cả bước vào  
Đường đi của Bồ Tát.

2. Nguyên nhờ công đức này  
Mà tất cả chúng sinh  
Đang chịu bao đau bệnh  
Hành hạ thân và tâm  
Được an vui vô tận.

3. Nguyên họ luôn hạnh phúc  
Suốt sinh tử luân hồi.  
Nguyên họ luôn an lạc  
Như chư vị Bồ Tát.

4. Nguyên chúng sinh khắp nơi  
Đang ở trong địa ngục  
Được niềm vui cực lạc  
Cõi Sukhavati (Tây phương Tịnh độ).

5. Nguyên kẻ bị run rét  
Trong địa ngục giá băng



Đều được hơi sườn ấm.  
Nguyện chúng sinh nóng nực  
Trong địa ngục đốt nung  
Được mây lành Bồ Tát  
Giáng mưa làm dịu mát

6. Nguyện rừng lá gươm đao  
Thành vườn hoa trắng lệ.  
Nguyện cây cảnh giáo mác  
Biến thành cây như ý  
[Làm thoả mãn ước mơ].

7. Nguyện địa ngục thành vườn  
Với hồ sen tỏa hương  
Với thiên nga, nhạn, hạc  
Hát ca vui rộn ràng.

8. Nguyện địa ngục đốt nung  
Biến thành kho châu ngọc.  
Nguyện cho nền sắt nóng  
Thành thủy tinh lung linh.  
Nguyện địa ngục xay nghiền  
Thành điện đèn thờ Phật.

9. Nguyện mưa đá núi lửa  
Biến thành trận mưa hoa.  
Nguyện chiến trường gươm giáo  
Thành lễ hội tung hoa.

10. Nguyện chúng sinh chìm nổi  
Trong dòng sông địa ngục  
Nước nóng bỏng sục sôi  
Nấu tiêu tan thịt da  
Xương lòi ra trắng hếu  
Nhờ công đức của tôi  
Được sinh lên cõi trời  
Sông Madukini.

11. Nguyện ngục tốt Diêm Vương  
Và kên kên, chim quạ  
Hình dáng thật dữ dằn  
Trong bóng đen thâm u  
Bỗng nhiên tan biến hết.  
Chúng ngẩng lên hỏi nhau  
“Ánh sáng kỳ diệu này  
Từ đâu chiếu rọi đến?”  
Và tất cả bỗng thấy  
Bồ Tát Kim Cương Thủ  
Uy nghiêm đứng trên không.  
Nhờ năng lực hoan hỷ  
Rửa sạch hết lỗi lầm.  
Chúng cùng bay theo Ngài.

12. Nguyện tội nhân địa ngục  
Gặp được mưa hoa sen  
Chan hoà với nước thơm

Rơi xuống rưới tắt lửa  
Liên hôn hoan, khoan khoái.  
Các tội nhân tự hỏi  
"Ai đã làm thế này?".  
Chúng ngẩng nhìn hư không  
Thấy Bồ Tát Quan Âm  
Tay cầm hoa sen vậy.  
Chúng vô cùng cảm phục  
Nhận hạnh phúc bất ngờ.

13. Nguyện hữu tình địa ngục  
Vui thấy Đức Văn Thù.  
Chúng lớn tiếng gọi nhau:  
"Bạn ơi! Mau lại đây  
Chiêm ngưỡng Đức Văn Thù  
Ngài đến cứu chúng ta !  
Ngài Văn Thù Đồng Tử  
Trong hào quang tỏa rạng  
Đã phát tâm Bồ Đề  
Có năng lực diệt khổ  
Và đưa đến an vui.  
Ngài với tâm từ bi  
Triệt để cứu muôn loài".

14. "Bạn ơi! Hãy nhìn kia  
Dưới gót sen của Ngài  
Vương miện trăm vị Trời  
Đang cúi xuống đánh lễ  
Tiếng Thiên nữ ca ngợi  
Mê ly khắp điện đền  
Mưa hoa rắc đầu Ngài  
Mắt Ngài óng từ bi".  
Bao tội nhân địa ngục  
Đều đứng dậy reo hò.

15. Nguyện chúng sinh địa ngục  
Nhờ công đức của tôi  
Thấy Phổ Hiền Bồ Tát  
Hoá hiện vàng mây lành  
Trút mưa thơm dịu mát  
Khiến chúng đều hôn hoan.

16. Nguyện tất cả chúng sinh  
Dứt sợ hãi, đau đớn  
Như tất cả những người  
Nơi Tây Ngưu Hóa Châu.

17. Nguyện loài vật hết sợ  
Cảnh ăn thịt lẫn nhau  
Nguyện cho loài ngựa quý  
An vui như những người  
Nơi Bắc Câu Lưu Châu.

18. Nguyện Đức Quán Thế Âm  
Rưới mãi nước cam lồ  
Khiến ngựa quý ấm no

Được tắm dòng sữa mát.

19. Nguyện kẻ mù được thấy.  
Nguyện người điếc được nghe.  
Nguyện các bà mang thai  
Sinh nở không đau đớn  
Như Hoàng Hậu Ma-gia.

20. Nguyện người trần thân trụ  
Có đầy đủ áo cơm  
Có vòng hoa hương liệu  
Được những gì cần thiết  
Giúp cuộc sống ổn yên.

21. Nguyện người đau thoát bệnh  
Tù nhân được tự do  
Kẻ yếu được mạnh mẽ  
Mọi người thương mến nhau.

22. Nguyện người sợ hết sợ.  
Người trói được tháo dây  
Người yếu được mạnh mẽ.  
Nguyện người người nhớ nghĩ  
Làm việc lợi cho nhau.

23. Nguyện cho khách lữ hành  
Đến đâu cũng an lành  
Nguyện những người buôn bán  
Thu lợi nhuận dễ dàng.

24. Nguyện những kẻ đi thuyền  
Đạt được nhiều mục tiêu  
Thuyền bình an cập bến  
Đoàn tụ với gia đình.

25. Nguyện hành khách lạc đường  
May gặp đoàn đi buôn  
Thoát lo sợ bị cướp  
Và thú dữ cọp beo  
Hành trình được xuôi thuận.

26. Nguyện chư Thiên, Thiên Thần  
Hộ trì kẻ bệnh hoạn  
Kẻ say sưa, cùng đường  
Người già yếu, trẻ con  
Kẻ ngu si, lẫn trí.

27. Nguyện chúng sinh thoát khỏi  
Tám hoàn cảnh hiện hữu  
Không thuận cho việc tu <sup>(46)</sup>.  
Nguyện họ đủ đức tin  
Đủ từ bi, trí tuệ.  
Hoàn hảo trong hình tướng  
Thuần thực cách hành xử  
Nhớ lại được đời trước.

28. Nguyện chúng sinh có được  
Những kho tàng vô tận  
Là hư không, tự do.  
Nguyện họ sống hoà hợp  
Không tuyệt vọng, lệ thuộc.

29. Nguyện chúng sinh yếu đuối  
Được trở thành mạnh mẽ.  
Nguyện khát sĩ tiêu tụy  
Được đẹp tươi vô cùng.

30. Nguyện tất cả thiếu nữ  
Được trở thành nam nhi.  
Nguyện kẻ địa vị thấp  
Đạt được địa vị cao  
Không thành kẻ kiêu mạn.

31. Nguyện tất cả chúng sinh  
Nờ phước đức của tôi  
Mà dứt sạch điều ác  
Luôn thích làm điều lành.

32. Nguyện tất cả chúng sinh  
Không lia tâm Bồ Tát  
Hiến thân cho giải thoát  
Thường được Phật gia hộ  
Không vướng bầy ma vương.

33. Nguyện tất cả hữu tình  
Được sống lâu vô lượng  
Luôn luôn được hạnh phúc  
Không hề nghe chữ “chết”.

34. Nguyện mười phương thế giới  
Đầy rừng cây như ý  
Vang diệu âm thuyết pháp  
Của chư Phật, Bồ Tát.

35. Nguyện toàn cõi địa cầu  
Không gồ ghề sỏi đá  
Bằng phẳng như lòng tay  
Dịu êm đầy ngọc báu.

36. Nguyện pháp hội Bồ Tát  
Mở ra khắp nơi nơi.  
Nguyện hào quang các ngài  
Điểm trang cho mặt đất.

37. Nguyện tất cả chúng sinh  
Nghe pháp âm vi diệu  
Vang bắt tận từ rừng  
Từ chim muông, ánh sáng  
Từ trời rộng mênh mông.

38. Nguyện tất cả chúng sinh  
Luôn luôn được kề cận

Chư Phật và Bồ Tát  
Vớ lể vật cúng dường  
Nhiều như mây khắp trời  
Dâng lên đấng đạo sư.

39. Nguyện chúng sinh được mưa  
Rơi xuống đúng thời vụ  
Mùa màng được sung túc.  
Nguyện thế giới giàu sang  
Vua quan đều chính trực.

40. Nguyện thuốc thang công hiệu  
Nguyện thần chú ứng linh  
Nguyện quỷ ma, phù thủy  
Đều phát tâm từ bi.

41. Nguyện tất cả chúng sinh  
Không gặp điều bất hạnh  
Bị tội lỗi, đau bệnh  
Bị đàn áp khinh khi  
Không mang tâm độc ác.

42. Nguyện tu viện, chùa chiền  
Tu học được hưng thịnh  
Tăng chúng sống vững bền  
Mọi việc đều thành tựu.

43. Nguyện tăng sĩ siêng tu  
Đạt trí tuệ càng nhiều  
Thích yêu giữ giới luật  
Diệt trừ sạch tán loạn  
Tâm trí được khinh an.

44. Nguyện cho các ni cô  
Không tranh chấp lẫn nhau  
Thu lợi từ giáo pháp.  
Nguyện những vị khát sĩ  
Luôn đầy đủ giới hạnh.

45. Nguyện người bị phạm giới  
Biết sám hối ăn năn.  
Nguyện họ sinh cõi lành  
Không phạm giới trở lại.

46. Nguyện những vị xuất gia  
Học rộng và uyên thâm  
Được tặng phẩm, bố thí  
Được tâm ý trong sạch  
Tiếng tốt vang mười phương.

47. Nguyện chúng sinh không khổ  
Và không gặp gian nan  
Vì số kiếp tội tàn  
Vớ thân người duy nhất  
Trở thành bậc Chánh giác.

48. Nguyện tất cả chúng sinh  
Luôn cúng dường chư Phật  
Được hạnh phúc khôn lường  
Nhờ phước Phật vô biên.

49. Nguyện Bồ Tát thành tựu  
Ước nguyện cứu thế gian.  
Nguyện tất cả chúng sinh  
Được chư Phật, Bồ Tát  
Xót thương và cứu độ.

50. Nguyện cho hàng Độc Giác,  
Và Thanh Văn an lạc  
Luôn luôn được Trời, người,  
A Tu La cúng dường.

51. [Cuối cùng] Nguyện cho tôi  
Nhận được sự gia hộ  
của Văn Thù Bồ Tát  
Để nhớ lại đời trước.  
Nguyện đời nào cũng tu  
Để chứng Cực Hỷ Địa <sup>(47)</sup>

52. Nguyện suốt dòng thời gian  
Đều duy trì định lực.  
Nguyện đời đời kiếp kiếp  
Có được chốn tịnh thanh  
Để thuận lợi tu hành.

53. Nguyện khi muốn tìm hiểu  
Hay hỏi han Phật Pháp  
Đều không gặp chướng ngại  
Thấy Văn Thù Bồ Tát  
Và được ngài hộ trì.

54. Nguyện như Đức Văn Thù  
Đi khắp mọi chân trời  
Để hoàn thành lợi ích  
Cho tất cả chúng sinh.  
Mong số kiếp của tôi  
Cũng được như của ngài.

55. Ngày nào hư không còn  
Ngày nào quả đất còn  
Ngày đó tôi tiếp tục  
Diệt khổ của trần gian.

56. Nguyện đau khổ chúng sinh  
Chín mươi nơi thân tôi.  
Nguyện phước đức Bồ Tát  
Mãi mãi đem hạnh phúc  
Đến tất cả chúng sinh.

57. Nguyện giáo pháp Như Lai  
- Là linh dược duy nhất -  
Trừ đau khổ thế gian

Được trường tồn, ca ngợi  
Được xuyên dương, hộ trì.

58. Nay tôi xin kính lễ  
Đức Văn Thù Sư Lợi  
Nhờ ân đức của ngài  
Mà tâm tôi hướng thiện.  
Kính lễ thiện tri thức  
Nhờ ân đức các vị  
Mà tâm tôi lớn lên.

\*\*\*

## CHÚ THÍCH :

- (01) Phật: Trong Luận „ Nhập Hạnh Bồ Tát“, ngài Sântideva đã dùng nhiều danh hiệu khác nhau để thay cho danh hiệu „Phật“, ví dụ như: đức Thế Tôn, bậc Chiến Thắng, đức Như Lai, bậc Đạo Sư, Hiền Giả v..v..
- (02) Những vị Thừa Kế đức Phật bao gồm những vị thừa kế lời Phật dạy như hàng Thanh Văn, Độc Giác Phật và những vị thừa kế tâm của Phật như hàng Bồ tát.
- (03) Các nơi Bồ tát ở: Là những nơi chốn và địa điểm sống và tu tập của Bồ tát Tất-Đạt-Đa Cồ-Đàm (Siddhârtha Gautama) trước khi giác ngộ thành vị Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni.
- (04) Tam Bảo: gồm có Phật, Pháp và Tăng
- (05) Phạm Thiên: Là một hình thái hiện hữu của thế giới các vị Trời tối thượng
- (06) Ba ruộng phước (Phước điền): Là những vị mà Phật tử nên cúng dường để được phước đức lớn cho đời này và đời sau. Thứ nhất là cúng dường Phật, Pháp Tăng (Kính điền). Thứ hai là cúng dường cha mẹ (Ân điền). Thứ ba là cúng dường những kẻ nghèo khó (Bi điền)
- (07) Pháp cạn, sâu: Chỉ cho Tiểu Thừa và Đại Thừa
- (08) Chú thuật Mật giáo: Đó là những câu tụng niệm có âm thanh chứa đựng một sức mạnh huyền bí của vũ trụ hay của Phật tính với công năng ủng hộ kẻ tu niệm
- (09) Kinh Ba Phần: Là kinh gồm có ba phần: sám hối, phát nguyện và hồi hướng
- (10) Truyện Cát Trường Sinh: Trong Kinh Hoa Nghiêm
- (11) Nữ thần Durga: Là Nữ thần của Đạo Karnapa, Nam Ấn Độ
- (12) Đôi vị trí cho nhau: Là một trong những phương tiện giúp đỡ tu tập, được miêu tả rõ trong Chương 8, từ câu 90-100 và từ câu 101-139
- (13) Hoá sinh trong lòng sen: Đây là cảnh hóa sinh tại cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà
- (14) Chiến công trọn thành: Tức là đạt được sự giác ngộ, thành Phật và truyền dạy giáo lý (Chuyển Pháp Luân)
- (15) Xem chương VII, câu 16
- (16) Xem chương IX, câu 73
- (17) Bồ tát Diệu Hoa Nguyệt (Supuspacandra): Mặc dầu biết vua Curadatta rất ác độc, song vẫn

- cương quyết thuyết pháp vì lợi ích cho chúng sinh và đã bị vua hành hạ.
- (18) Tinh huyết của cha mẹ
- (19) Từ câu 141 đến câu 154 (trong ngoặc kép): Nơi đây ngài Santideva đã tự đặt mình vào địa vị của một người khác rồi hướng về „cái Ta“ (ngã) mà nói
- (20) Chân lý thế gian: Còn gọi là tục đế, chân lý tương đối, chân lý bao phủ
- (21) Chân lý tuyệt đối: Còn gọi là chân đế, thắng nghĩa đế
- (22) Đây là cuộc tranh luận giữa Tôn giả Santideva (Trung Quán) và phái Duy Thức. Duy thức chủ trương rằng mỗi sự vật và hiện tượng bên ngoài đều là ảo tưởng. Chúng không có thật mà chỉ là bóng dáng của tâm. Chỉ có tâm mới hiện hữu thật sự
- (23) Phụ nữ vô sinh: Là phụ nữ không thể nào sinh con được. Vì vậy sự bàn luận về sắc đẹp của đứa con gái của một phụ nữ vô sinh chỉ là chuyện vui đùa
- (24) Đây là ví dụ về một con gấu bị chuột cắn làm độc. Gấu ngủ suốt mùa đông. Đến mùa xuân, khi nghe tiếng sấm nó tỉnh dậy và cảm thấy đau đớn mới nhớ lại đã bị chuột cắn. Ký ức của con người cũng tương tự như vậy
- (25) Tâm siêu nhiên = Tha tâm thông
- (26) Nơi đây Tôn giả Santideva phản bác lại phái Tiểu thừa đã quan niệm rằng sau khi đức Phật nhập Niết Bàn thì Ngài không còn làm lợi ích cho chúng sanh được nữa.
- (27) Bám víu đối tượng hay sự vật = chấp pháp. Bám víu cái Ta = Chấp ngã
- (28) Theo Prajanakarumati thì các câu 50, 51 và 52 là những câu đã được tác giả khác từ ngoài đưa vào
- (29) Chương ngại hiểu biết = Sở tri chướng
- (30) Số luận (Samkhya) là một học thuyết phi Phật giáo do Rishi Kapila thành lập vào thời cổ Ấn Độ, tin rằng mọi hiện tượng - trừ cái ngã trường cửu bất biến - được tạo thành từ một thần ngã Prakriti hay là thực chất tối sơ thấm khắp mọi sự. Khi tiếp xúc với thực chất này thì một loạt những biểu hiện như tri thức, cảm quan và đối tượng cảm giác phát xuất từ đây và được cái ngã cảm thọ. Thực chất tối sơ là một chất liệu trường cửu, phổ biến tạo nên mọi sự và là bản chất của các pháp trong thế giới kinh nghiệm. Ngã là nguyên lý tâm bất biến trở nên liên kết với ngoại giới do sự đồng nhất sai lầm của nó với biểu hiện của thực chất tối sơ. (Theo: Thích Nữ Trí Hải: Nhập Bồ Tát Hạnh, Trang nhà Quảng Đức, Chương 9: Trí Tuệ, câu 60). Xem thêm: Tìm hiểu sáu phái Triết học Ấn Độ, Thích Mãn Giác, 2002, Trang nhà Quảng Đức.
- (31) Âm thanh: Là đối tượng của sự nghe = Trần cảnh
- (32) Cái biết, Tánh biết = nhận thức
- (33) Ba đức (nguyên lý) tối sơ của Số luận là: rajah, sattwa và tamah. Tùy theo dịch giả mà có nhiều cách dịch khác nhau. Cách dịch ở đây dựa theo E. Steinkellner với ba thuật ngữ: Güte, Leidenschaft và Finsternis (Santideva: Eintritt in das Leben zur Erleuchtung - Bodhicaryavatara. Eugen Diederichs Verlag, 1981, trang 125.)  
Thích Nữ Trí Hải dịch là: ưu, hỷ, ám. Sách đã dẫn, câu 64  
Thích Trí Siêu dịch là thanh tịnh, tạo tác u mê (Thích Trí Siêu: Bồ Tát Hạnh, Trang Nhà Quảng Đức, chương 9: Trí huệ, câu 64)
- (34) “Một” (Duy nhất) : Theo Trung Quán, một sự vật có thật (có tự tính) còn được gọi là “Một”. Tự nó là nó, không do nhiều điều kiện khác (nhân duyên khác) phối hợp mà thành. Nhưng không có sự vật nào có tự tính cả bởi vì chúng đều do nhân duyên kết hợp mà thành.
- (35) Năm Uẩn: Ngũ Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức
- (36) Ảo tưởng: Được sinh ra từ tưởng tượng, từ tà kiến hoặc do chấp trước
- (37) Giác quan = Căn: tai mắt, mũi, lưỡi, thân.  
Đối tượng: ví dụ như sự vật = Trần: như âm thanh, màu sắc, mùi vị, va chạm
- (38) Hạt bụi cực nhỏ = vi trần hoặc cực vi trần và lân hư trần, nhỏ đến mức dường như không có gì cả
- (39) Xem lại các câu 86 – 88 của chương 9
- (40) Xem lại các câu 58 – 88 của chương 9
- (41) Phản bác phái Hữu Bộ. Phái này quan niệm rằng tâm và vật là hai thực thể khác biệt
- (42) Phái Vô Nhân: Phái này chủ trương rằng tất cả các pháp không do nhân gì sinh ra, họ bảo: “Mọi sự vật như mặt trời mọc, nước chảy xuống núi, hạt đậu tròn, gai nhọn và lông đuôi con công ... không do ai làm ra cả, chúng tự nhiên sinh (Thích Nữ Trí Hải, sđd, chương 9, câu 116)



- (43) Thường Luận: Phái này tin rằng mọi sự do thần Tự Tại Thiên (Chúa Trời, Thượng Đế, Thiên Chúa) sinh ra. Vị này có năm đức là thiêng liêng, trong sạch, đáng kính, trường cửu, độc nhất và là sáng tạo chủ của mọi sự (Thích Nữ Trí Hải, sđd, chương 9, câu 118)
- (44) Bốn Đại chủng: gồm có đất, nước, lửa, không khí và không gian
- (45) Cõi lành, Cõi phước = Bát phước sanh xứ: Tám cõi nhờ có phước đức mà được sinh đến đó, gồm có cõi người giàu sang, cõi trời bốn vị Thiên Vương, cõi trời Đao-ly, cõi trời Dạ-Ma, cõi trời Đâu-Suất, cõi trời Hoá-Lạc, cõi trời Tha-Hoá và cõi trời Phạm Thiên (Theo Đoàn Trung Còn: Phật học Từ điển, Saigon 1966, tập I, trang 243)
- (46) Tám hoàn cảnh xấu (Bát nạn): Tám cảnh ngộ ngăn chặn sự tu học để được giác ngộ, gồm có Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, Châu Uất đạn việt (Châu Bắc-cu-lư) người ở châu này sung sướng mãi nên tu học không được, cảnh trời Trường thọ (Vô tướng thiên), nơi đây không có tâm tưởng nên không tu học được, đui, điếc, câm, Thế trí biện thông (ý mình thông minh biện bác theo thế sự mà không lo tu học, trước Phật và sau Phật, hai thời này không có sự bành trướng của đạo Phật nên không thể tu học (Đoàn Trung Còn, sđd, tr. 235)
- (47) Cực Hỷ Địa: Sơ Địa của Bồ Tát

Hết

- Links : Về Ngài Tịch Thiên [http://www.daouyen.com/Data/Ph\\_T/T184.htm](http://www.daouyen.com/Data/Ph_T/T184.htm)  
[http://www.daouyen.com/Data/Ph\\_T/T185.htm](http://www.daouyen.com/Data/Ph_T/T185.htm)  
<http://www.quangduc.com/BoTat/index.html>  
[http://www.namebangdzo.com/category\\_s/2418.htm](http://www.namebangdzo.com/category_s/2418.htm)  
[http://www.kagyu-asia.com/t\\_bodhicaryavatara.html](http://www.kagyu-asia.com/t_bodhicaryavatara.html)

\* \* \* \*