

## 37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO

Bảo-Thanh-Tâm chuyển Việt-ngữ

Nam mô Quán Tự Tại Bồ Tát

Con đem thân khẩu ý chí tâm đành lễ vị đạo sư vô thượng và (thủ hộ chủ) ngài Quán Tự Tại Bồ Tát. Trong khi quán chiếu sự bất lai bất khứ của vạn pháp, ngài chuyên tâm nỗ lực đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả an vui hạnh phúc, là nơi phát sanh sự thành tựu các giáo lý tối thắng. Đây là nhờ do sự hiểu biết các pháp hành đạo, bởi vậy tôi sẽ giảng giải về pháp hành Bồ tát đạo.

1. Đã được thân người quý hiếm đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sanh khỏi biển khổ luân hồi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

2. Vì quyến luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Bởi vậy trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bẵng những gì nên làm và những gì không nên làm. Hãy từ bỏ bản ngã - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

3. Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên trong sáng, đức tin ở giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập thanh tịnh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Thần thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

5. Liên hệ với ác tri thức/bạn xấu sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta học hỏi, suy tư và tu tập. Họ sẽ làm tâm từ bi của ta thối thất. Hãy tránh xa ác tri thức/bạn xấu - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

6. Nương cậy nơi đạo sư/thiện tri thức, lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

7. Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sanh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy có quy y thì hãy quy y nơi Tam Bảo, nơi nương tựa chân thật - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

8. Đấng Toàn Giác từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác [gây nghiệp xấu] - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng của giải thoát - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thì đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô lượng chúng sanh phải đào luyện chí hướng vị tha - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sanh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham khôn cùng, thúc đẩy hấn trộm cắp hoặc bảo kẻ khác tước đoạt tài sản của ta, hãy tha thứ/hiến cho hấn thân thể, của cải và công đức ta đã góp nhặt, trong quá khứ, hiện tại và tương lai - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái, hãy phát tâm từ bi thọ nhận tất cả tội ác của họ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những chuyện xấu xa về ta, hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta giữa công cộng trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

17. Nếu có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn, lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta làm đối với vị bổn sư - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

18. Mặc dù sống trong nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối, nhưng ta không chút sồn lòng. Hãy gánh nhận tội ác và khổ đau của chúng sanh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, cũng như giàu có tương đương với Tỳ sa môn thiên vương [vị trời chủ về của cải], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

20. Khi mà sân hận là kẻ thù chính [nội ma] chưa thể khống chế được, thì dù có chinh phục được những kẻ thù bên ngoài, cũng chỉ làm cho chúng [kẻ thù bên trong ta] gia tăng mà thôi. Bởi vậy ta hãy điều phục tâm bằng hai đạo quân Từ và Bi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống càng thêm khát. Hãy buông bỏ ngay những gì gây ra tham ái - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

22. Vạn pháp đều do tâm tạo. Từ khởi thủy, bản tánh tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến [vọng tưởng cực đoan]. Hãy hiểu biết điều này như thế, và đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên [chủ thể và đối tượng] năng sở đối đãi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc ngủ của bà mẹ). Chấp các huyễn ảnh là thật có sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyễn - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

25. Kẻ tầm cầu giác ngộ có khi phải xả bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bố thí mà không cầu mong sự đền đáp - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi ích chúng sanh, điều này thật đáng buồn cười. Bởi vậy hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

27. Đối với những vị Bồ tát muốn vun bồi công đức, thì những kẻ làm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy hãy tập nhẫn nhục với tâm không hận thù - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

28. Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác, chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Bởi vậy nỗ lực tinh tấn để lợi lạc cho chúng sanh là căn nguyên của mọi thiện căn - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn cõi vô sắc - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

30. Có năm Ba la mật mà thiếu Trí tuệ ba la mật thì không thể dẫn đến đạo quả. Bởi vậy hãy tập luyện các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào ba cõi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

31. Nếu không chịu tự quán xét lỗi lầm, tức là ta chỉ mang danh là hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

32. Nếu vì sự thô thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của người khác, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả khác - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp, làm cho sự học hỏi, suy tư và tu tập suy thoái. Bởi vậy hãy từ bỏ đừng dính mắc đến thân quyến bạn hữu, những mối tương quan, thí chủ, v.v... - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ tát hạnh. Bởi vậy hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chặn bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh niệm và tỉnh giác, diệt trừ những phiền não như tham ái - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi “Tâm ta đang ở trạng thái nào?” Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để lợi lạc cho chúng sanh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

37. Giải trừ nổi thống khổ của vô lượng chúng sanh, thấu suốt sự thuần tịnh của ba cõi. Hãy dùng công đức của những nỗ lực này để hồi hướng đến giác ngộ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

\*\*\*\*\*

Tôi đã soạn ba mươi bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo cho tất cả những ai muốn đi trên con đường Bồ tát, theo lời giảng giải ý nghĩa kinh điển, mật điển và luận điển của chư vị tổ sư.

Vì trí tuệ kém cỏi cũng như sự hiểu biết thiếu sót nên lời lẽ tôi không được văn hoa hấp dẫn đối với các học giả, tuy nhiên tôi đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi nghĩ rằng các pháp hành Bồ tát đạo này không có gì sai trái.

Tuy nhiên, đại hạnh của chư vị Bồ tát thật khó lường cho những người tâm trí thô thiển như con. Con cúi xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như sự mâu thuẫn và những ý nghĩa thiếu mạch lạc.

Công đức này nguyện chúng sanh đạt được Bồ đề tâm (chí hướng vị tha, chân đế lẫn tục đế) và nhờ đó sẽ trở thành Bồ tát Quán Tự Tại, vị Bồ tát thoát khỏi hai kiến chấp (chấp thế gian và chấp an lạc xuất thế gian).

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

Thogme Zangpo (1295–1369)