

Thánh giả SHANTIDEVA Tịch Thiên

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

## NHẬP BỒ ĐỀ HẠNH LUẬN

*Bước Vào Đường Đi của Bồ Tát*

CHÁNH VĂN



**Tựa đề tiếng Phạn:**

*Bodhicaryāvatāra* (còn gọi là *Bodhisattvacaryāvatāra*)

**Tựa đề tiếng Tạng:**

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

**Tựa đề tiếng Việt:**

*Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, (hay là *Nhập Bồ Tát Hạnh Luận*)

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẮN TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

**Prerequisites:** Everyone can read

**Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc không cần thọ pháp

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề

Bản dịch 10/2013, nhuận văn 05/2016

## Mục Lục

Tri Ân.....	5
Tiểu Sử Tác Giả Shantideva.....	6
Chương Một: LỢI ÍCH TÂM BỒ ĐỀ.....	13
Chương Hai: SÁM HỐI.....	25
Chương Ba: NẮM LẤY TÂM BỒ ĐỀ.....	46
Chương Bốn: TÂM BẤT PHÓNG DẬT.....	57
Chương Năm: GÌN GIỮ CHÁNH TRI.....	73
Chương Sáu: HẠNH NHÃN.....	108
Chương Bảy: HẠNH TẤN.....	153
Chương Tám: HẠNH ĐỊNH.....	176
Chương Chín: HẠNH TUỆ.....	236
Chương Mười: HỒI HƯỚNG.....	294

## Tri Ân

Thầy tôi dạy rằng: *“Cảnh giới chúng ngộ của ngài Shantideva, kẻ phàm như chúng ta đây không làm sao có thể tưởng tượng nổi. Vậy mà các con lại đủ túc duyên để nghe được những lời này, thật là phước báu khó tìm cầu, phải biết trân quý.”*

Bằng tấm lòng trân quý như vậy, tôi xin dịch bài pháp này. Là niềm tri ân sâu xa đối với chư Ân Sư cùng hết thầy những ai còn nán lại trong khổ đau sinh tử để cho kẻ chậm chân như tôi đây vẫn còn hy vọng phát khởi tâm bồ đề.

đệ tử hồng như

10/2013

## Tiểu Sử Tác Giả Shantideva

Hai nguồn sử liệu chính về cuộc đời ngài Shantideva (Tịch Thiên) đến từ ngài Butön (1290-1364) – và ngài Jetsün Tāranātha (1575-1608). Ngoài ra còn một bản văn ngắn được tìm thấy trong các tác phẩm của học giả Yeshe Peljor (thế kỷ 18). Gần đây, các nhà nghiên cứu phát hiện thêm một đoạn văn trong bản thảo chép tay ở Nepal thế kỷ 14.

Ngài Kunzang Pelden trong bộ luận “Văn Thù Kim Khẩu Cam Lồ” đã dựa theo bản văn của ngài Butön để soạn tiểu sử của ngài Shantideva. Bản tiếng Việt lược dịch từ tiểu sử này.



*Nhập Bồ Đề Hạnh Luận (Bodhicaryāvatāra)* do Bồ tát Shantideva (Tịch Thiên) trước tác. Ngài là bậc thầy uyên thâm hội đủ ba phẩm tính cần có của luận giả: trực chứng chân đế, trực kiến bản tôn, thông lậu ngũ minh. Khi còn tại thế, ngài Shantideva viên thành bảy công hạnh phi thường. Đặc biệt ngài là người được đấng bản tôn Diệu Âm<sup>1</sup> trực tiếp hộ niệm gia trì.

Ngài Shantideva vốn mang dòng máu đế vương. Vào khoảng đầu thế kỷ VIII tại miền Nam xứ Saurashtra (nay là Bang Gujarat tại Tây Bắc Ấn Độ), quốc vương Kalyanavarnam hạ sanh thái tử, đặt tên là Shantivarman. Từ nhỏ thái tử đã sớm hướng tâm về chư Phật trong các thời quá khứ, tự nhiên mang sẵn dòng giống Đại Thừa, dành trọn tấm lòng tôn kính phi thường cho chư Tăng sĩ, Đạo sư. Ngài phụng sự hiến cúng khắp cả, đặc biệt quan tâm chăm sóc cho người nghèo hèn, tật

---

<sup>1</sup> Bồ Tát Diệu Âm (Manjushosa), tên khác của Bồ Tát Văn Thù (Manjushri)

bệnh, đọa rơi. Với trái tim kiên định hướng về nẻo giác, ngài tích lũy tri thức, thông lâu ngũ minh. Đặc biệt ngài thỉnh được nghi quỹ đức Văn Thù từ một vị khất sĩ khổ hạnh, hành trì miên mật và xem đức Văn Thù là bôn tôn.

Khi Quốc vương băng hà, vương quyền trao về cho Thái tử Shantivarman. Ngai vàng được dựng lên lộng lẫy để chuẩn bị cho lễ Đăng quang. Ngay đêm hôm trước đại lễ, thái tử nằm mộng thấy đức Diệu Âm tọa trên ngai vàng, nhìn ngài mà nói như sau:

*Con yêu duy nhất, / ngai này của ta.  
Ta là Văn Thù / sư phụ con đây.  
Sao con có thể / sánh với sư phụ  
ngang vai ngang vế / ngồi cùng một ngai?*

Giật mình tỉnh giấc, thái tử Shantisarman hiểu rằng việc kế thừa vương vị là điều chẳng nên làm. Lòng không lưu luyến tài sản thế gian, ngài từ bỏ ngai vàng, đến học viện Na-lan-đà thọ giới cùng ngài *Jayadeva*, thượng thủ của năm trăm vị Hiền Thánh, và được sư phụ ban cho pháp hiệu Shantideva<sup>2</sup>.

Trong thời gian tu học tại Na-lan-đà, ngài được đức Văn Thù trực tiếp truyền cho Tam Tạng kinh điển. Ngài dựa theo đó tu tập miên mật, qui nạp nội dung chánh pháp thành hai bộ luận: *Học Tập Luận* và *Kinh Tập Luận*. Mặc dù ngài Shantideva thành tựu vô lượng thiện đức từ cả hai pháp diệt và đạo, thế nhưng chư Tăng đồng học vẫn không hay biết, chỉ thấy người này hết ăn (*Bhuj*) lại ngủ (*Sup*), rồi lại đi lang thang

---

<sup>2</sup> *Shanti*- là một phần tên của ngài, và *-deva* là một phần tên của sư phụ, ghép lại thành *Shantideva*

(*Kutimgata*), nên gọi ngài là *Bhu-su-ku*. Họ vô cùng bất bình, than rằng, “cả ba việc của người xuất gia tại đây<sup>3</sup>, người này chẳng được việc nào cả, sao đủ tư cách thọ trai tăng! Phải đui đi mới được!” Họ liền bàn cách đui ngài đi, bày ra việc chửi Tăng thay phiên nói pháp, tin chắc rằng bao giờ đến phiên phải nói pháp, chắc chắn ngài sẽ xấu hổ mà trốn đi. Họ liên tục đến thúc dục, nhưng lần nào ngài cũng từ chối, bảo rằng không biết gì để nói. Họ kéo nhau đến thỉnh Viện trưởng ra lệnh cho ngài nói pháp. Viện trưởng vừa lên tiếng, ngài liền hứa ngay. Thấy vậy, một số tăng sĩ bắt đầu chột dạ. Để thách thức ngài, họ bày biện cúng phẩm cao như núi, mời thật đông người đến dự, dựng một tòa sư tử chên vênh ngay chính giữa, rồi mời ngài đến. Bất ngờ thấy ngài đã tọa sẵn trên pháp tòa, họ kinh ngạc hoang mang, không hiểu ngài thượng lên pháp tòa bằng cách nào.

Lúc bấy giờ ngài Shantideva điềm nhiên cất tiếng hỏi: “Các ông muốn nghe pháp nào, pháp thường nghe, hay pháp chưa từng nghe?”

Cả pháp hội sững sờ. “Xin cho chúng tôi nghe pháp chưa từng nghe.”

*Học Tập Luận* quá dài, *Kinh Tập Luận* lại quá ngắn, vì vậy ngài Shantideva thuyết *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, nghĩa rộng nhưng văn gọn. Lúc bấy giờ đức Văn Thù hiện ra ngay giữa trời không, nhiều người thấy được, tín tâm trào dâng vô bờ. Khi đọc đến chính cú 34, chương 9, “*cả sắc và không / đều vắng trong tâm...*”, ngài Shantideva và đức Văn Thù cùng

---

<sup>3</sup> Học, tu, và làm Phật sự như in sách, làm thuốc v.v...



thăng lên không trung, cao dần, rồi biến mất, chỉ còn giọng nói ngài Shantideva vọng về cho đến cuối bộ luận.

Trong chúng hội, các vị trí nhớ phi thường liền vội vã chép lại bài pháp, nhưng các bản văn dài ngắn không đồng: có vị chép thành bảy trăm chỉnh cú, có vị chép thành một ngàn chỉnh cú, có vị lại chép thành nhiều chỉnh cú hơn. Chư Hiền giả vùng Kashmir chép thành bảy trăm chỉnh cú và gom thành chín chương, trong khi đó chư vị ở Trung Ấn (*Magadha* - Ma Kiệt Đà) lại chép thành một ngàn chỉnh cú gom thành mười chương. Lúc ấy, bản văn có sự bất nhất như vậy. Hơn nữa, không ai biết gì về hai bộ luận mà ngài Shantideva dặn dò là cần phải đọc, bộ *Học Tập Luận* và *Kinh Tập Luận* (xem chương 5, chỉnh cú 105-106).

Về sau, nghe nói ngài Shantideva đang ở tại bảo tháp Shṛīdakṣṅgahīṇa, vùng Nam Ấn, hai vị hiền thánh với trí nhớ thần thông đã lặn lội tìm đến gặp, xin ngài chuẩn xác lại bộ luận. Ngài xác định bản chép của chư Hiền giả vùng *Magadha* là chính xác. Khi hỏi đến *Học Tập Luận* và *Kinh Tập Luận*, ngài bảo rằng hai vị sẽ tìm thấy hai bộ luận này giấu trên mái nhà trong tịnh xá của ngài tại Học Viện Na-lan-đà. Ngài cũng nhân dịp này truyền khẩu và ban lời khai thị cho hai vị.

Ngài Shantideva sau đó du hành về hướng Đông, vận dụng thần thông hàng phục cuộc xung đột nghiêm trọng, mang lại hòa bình cho cả đôi bên.

Ngài cũng độ cho năm trăm người ngoại đạo miền Tây gần xứ *Magadha*. Lúc ấy nhằm lúc thiên tai, cả làng lâm nạn đói. Dân làng bảo nếu được ngài cứu mạng, họ nguyện tin theo giáo

pháp của ngài. Ngài khi ấy mang bình bát chứa cơm khát thực, cầm trong tay, gia trì bằng đại định. Chỉ với một bình bát, cả làng đều được thỏa thuê no đủ. Nhờ duyên lành này, cả làng bỏ mê tín để bước vào chánh pháp.

Thêm một thời gian sau đó, lại trong một nạn đói kinh khiếp, ngài đã cứu mạng một ngàn hành khất.

Về sau ngài làm cận vệ cho Quốc Vương Arivishana, lúc bấy giờ đang gặp nạn chiến tranh với giặc Machala phía Đông Ấn. Ngài đeo bên mình thanh kiếm gỗ đầy uy lực, đủ khả năng hàng phục mọi hiểm họa, mang an bình đến khắp mọi nơi, được sự nể trọng của khắp cả. Tuy vậy, một số quần thần sanh lòng ganh ghét, đến bẩm báo với vua rằng: “đây chỉ là tên bịp bợm, ngưỡng mong bệ hạ suy xét. Hẳn nào có vũ khí gì đâu, chỉ đeo mỗi thanh kiếm gỗ, làm sao bảo vệ được cho bệ hạ!” Vua nghe xong nổi giận, xét vũ khí của từng người. Đến khi vua bảo ngài Shantideva tuốt kiếm, ngài từ tốn thưa rằng làm như vậy sẽ khiến vua bị thương.

“Ta bị thương mặc lòng! người cứ hãy rút kiếm ta xem!” Vua ra lệnh.

Không thể cãi lệnh, ngài mời vua đến nơi vắng vẻ, thỉnh vua lấy tay che một mắt, chỉ nhìn bằng con mắt còn lại. Khi thanh kiếm rút ra khỏi vỏ, hào quang rực rỡ chói lòa khiến mắt vua rơi ngay xuống đất. Vua cùng tùy tùng kinh hãi, xin ngài lượng thứ chớ che. Ngài Shantideva lúc bấy giờ trả mắt lại cho vua, nhờ lực gia trì của ngài, mắt vua bình thường như cũ, không chút đau đớn. Cả vương quốc bấy giờ khởi tín tâm sâu xa, quay về quy thuận chánh pháp.

Về sau ngài Shantideva đến vùng *Shriparvata* miền Nam, sống lẫn trong đám hành khất lỏa thể. Ở đó ngài ăn nước rửa chén rửa nồi người ta đổ ra. Có một lần cô thị nữ của vua Khatavihara tên là Kachalaha đổ nước rửa chén, chợt thấy nước hắt lên người Shantideva thì lập tức sôi rít lên, chẳng khác gì đổ trên nền sắt nóng. Cô ta lấy đá làm lạ.

Cũng vào lúc bấy giờ, có một vị sư phụ Ấn giáo tên là Shankaradeva tìm đến gặp vua để ra lời thách đố. Ông ta tuyên bố sẽ vẽ mạn-đà-la *Maheshvara* trên trời không, nếu Phật giáo không ai phá được thì mọi ảnh tượng kinh sách Phật giáo trong vương quốc đều phải vát vào lửa đỏ, trăm dân phải theo đạo của ông ta. Trước lời thách đố này, nhà vua lập tức triệu tập hết thầy cao tăng về báo việc, nhưng không một ai đủ khả năng nhận lời thách đố. Vua ăn ngủ không yên. Thấy vậy, thị nữ Kachalaha bậm bạch cùng vua chuyện kỳ lạ về gã hành khất, vua liền ra lệnh tìm Shantideva. Quân thần vội vã tìm trong tìm ngoài, rốt cuộc tìm được ngài đang ngồi dưới một gốc cây. Khi nghe đầu đuôi câu chuyện, ngài nói rằng việc này chẳng khó gì, nhưng phải cho ta một bình đầy nước, hai tấm vải, và lửa. Mọi thứ đều được nhanh chóng chuẩn bị theo đúng ý của ngài.

Buổi chiều ngày hôm sau, hành giả Ấn giáo đến vẽ mấy lần lên không trung rồi bỏ đi. Mọi người đều cảm thấy vô cùng bất an. Sáng sớm hôm sau, đương lúc mạn đà la còn đang thành hình, cửa Đông chưa kịp xong thì ngài Shantideva đã nhập vào đại định. Ngay tức thì, trận cuồng phong nổi lên, quét sạch mạn đà la vào hư không. Hết thầy cây cối, hoa màu, nhà cửa đều bị cuốn tan hoang. Vị hành giả Ấn giáo bị gió tốc như một con chim con. Bóng tối bao trùm khắp lãnh thổ. Rồi hào quang chiếu ra từ giữa hai lông mày của ngài Shantideva, soi lối cho

vua và hoàng hậu. Cả hai đều bị gió cuốn, tuột hết siêm y, toàn thân đầy bụi. Và cứ thế, ngài Shantideva dùng lửa để sưởi, dùng nước để tắm, dùng vải để vua và hoàng hậu che thân. Ngài lại dùng thần lực của đại định gom hết dân chúng bị gió cuốn trở về lại, tắm rửa, chăm sóc, trấn an. Biết bao người khởi chánh tín, nhờ đó ngoại đạo suy tàn, chánh pháp hưng thịnh dài lâu. Vương quốc này vì vậy mà được gọi là nơi “hàng phục ngoại đạo.”

Mặc dù ngài Shantideva lúc nào cũng tự cho mình chỉ là kẻ phàm phu, nhưng theo lời ngài Jetari, ngài Shantideva là hiện thân của đức Diệu Âm (Văn Thù). Theo lời ngài Prajnakarāmati thì ngài Shantideva là bậc thánh tăng. Còn riêng nói về hành trạng của ngài, đức Vibhūti-chandra nói rằng:

*Trên cõi thế gian / đã từng xuất hiện  
nhiều đấng Pháp Vương, / vua của chánh pháp,  
thế nhưng xét về / thành tựu, kinh nghiệm,  
chẳng ai sánh bằng / Shan-ti-đê-va.*

Ngài Shantideva để lại cho hậu thế ba tuyệt tác: Hai tác phẩm đầu là *Học Tập Luận* (*Shikṣhāsamucchaya*) và *Kinh Tập Luận* (*Sūtrasamucchaya*), một phong phú, một ngắn gọn. Tác phẩm thứ ba tựa đề *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* (*Bodhicaryāvatāra*), hình thức ngắn gọn nhưng nội dung vô cùng phong phú. Ở xứ Ấn có hơn 108 luận giải viết về bài luận bất hủ này



## **Chương Một: LỢI ÍCH TÂM BỒ ĐỀ**

- I.1           Đệ tử đánh lễ  
Thiện Thệ, Pháp Thân,  
chư vị Trưởng tử  
cùng người xứng đáng.  
Nay tôi kính xin  
thuận theo lời Phật,  
tóm lược lối vào  
giới hạnh bồ tát.
- I.2           Lời tôi nói đây  
chẳng có gì mới,  
cũng chẳng có gì  
khéo nói hơn ai.  
Tôi không viết vì  
lợi ích chúng sinh,  
mà chỉ là để  
tự tâm huân tập.
- I.3           Lời này có thể  
tăng chút tín tâm,  
cho tôi huân dưỡng  
thuận theo thiện đức.

Ai người may mắn  
trương tợ như tôi,  
nhờ đọc lời này  
đôi khi có lợi.

I.4 TỰ TẠI, THUẬN DUYÊN  
là điều khó đạt,  
đủ sức toàn thành  
nguyện ước chúng sinh.  
Vậy nếu nay tôi  
thủ lợi riêng mình,  
kiếp sau đâu thể  
thuận duyên như vậy.

I.5 TỰA NHƯ TIA CHỚP  
giữa nền trời đen,  
trong một phút giây  
sáng soi khắp cả.  
Nhờ Phật gia hộ  
mà người thế gian  
đôi khi thoát hiện  
một vài thiện đức.

I.6 CHO NÊN TÂM THIỆN  
bao giờ cũng yếu;  
tâm ác thì lại

mạnh dữ vô cùng.  
Muốn điều ngự tâm,  
ngoài tâm bồ đề,  
thử hỏi có còn  
thiện tâm nào khác ?

I.7           Mâu Ni nhiều kiếp  
thâm sâu chiêm nghiệm,  
thấy chỉ tâm này  
mới thật lợi sinh.  
Vô lượng chúng sinh  
nương vào tâm này,  
có thể dễ dàng  
viên thành đại lạc.

I.8           Ai người mong cầu  
diệt trừ khổ nạn,  
mong quét bất hạnh  
của khắp chúng sinh,  
hay mong được hưởng  
vạn cảnh yên vui,  
tâm bồ đề này  
chớ nên lìa bỏ.

I.9           Chúng sinh khôn khổ  
trôi lăn luân hồi

mà phát được tâm,  
thì ngay lúc ấy  
sẽ được gọi là  
Như lai trưởng tử,  
thành nơi xứng cho  
trời, người hiến cúng.

I.10      Tương tự thuốc tiên  
hóa sắt thành vàng,  
nay thân ô nhiễm  
nhờ tâm bồ đề  
mà thành thân Phật  
vô vàn trân quý.  
Vậy hãy giữ chắc  
tâm bồ đề này.

I.11      Đáng độ quân sinh  
dùng trí vô lượng  
quán chiếu tận tường  
và đều thấy rõ:  
ai người muốn thoát  
cảnh khổ luân hồi,  
phải giữ cho chặt  
ngọc bồ đề tâm.

I.12      Những thiện đức khác



giống như thân chuối,  
ra quả một lần  
rồi là tàn rụi.  
Nhưng tâm bồ đề  
triền miên kết trái,  
không bao giờ tàn,  
vững vàng lớn mạnh.

I.13           Sợ cảnh hung hiểm,  
ta nương anh hùng;  
cho dù phạm phải  
tội ác tội cùng,  
chỉ cần phát tâm  
tức thì vượt thoát.  
Vậy sao những kẻ  
sợ cảnh đọa rơi  
lại chẳng tìm đến  
nương tâm bồ đề ?

I.14           Như lửa hoại kiếp  
thieu rụi thế gian,  
tâm bồ đề này  
thieu tan ác nghiệp.  
Lợi ích vô lượng,  
bất khả tư nghĩ,

bậc trí Từ Thị  
dạy cho Thiện Tài.

I.15 Cần biết tâm này  
nói gọn, có hai,  
một là ước muốn:  
bồ đề tâm nguyện;  
hai là thực hiện:  
bồ đề tâm hành.

I.16 Cũng như muốn đi  
khác với lúc đi,  
tương tự như vậy,  
kẻ trí cần hiểu  
thứ tự khác biệt  
giữa hai tâm này.

I.17 Cho dù còn vướng  
ở trong sinh tử,  
bồ đề tâm nguyện  
đơm quả lớn lao,  
tuy nhiên cũng vẫn  
chưa được liên tục  
như là công đức  
bồ đề tâm hành.

- I.18 Bao giờ phát tâm  
không còn thoái chuyển,  
nguyện độ chúng sinh  
thoát khổ luân hồi,  
liền ngay lúc ấy,  
từ đây trở đi,
- I.19 cho dù ngủ nghỉ,  
hay dù tán tâm,  
cả một suối nguồn  
công đức bất tận  
cũng vẫn trỗi mạnh  
rộng sánh không gian.
- I.20 Chính đức Như lai  
đã dạy điều này  
trong bộ Kinh Su-ba-hu Thịnh Ván,  
là để giúp cho  
những người tâm nhỏ  
có thể phát khởi  
tín tâm đại thừa.
- I.21 Vì muốn lợi người  
mà khởi tâm cầu  
thoát bệnh nhức đầu  
cho khắp chúng sinh,

thì công đức này  
cũng đã vô tận.

I.22 Huống chi công đức  
cầu khắp chúng sinh  
thoát vô lượng khổ,  
rồi đưa chúng sinh  
viên thành vô lượng  
thiện căn công đức.

I.23 Thử hỏi tâm này  
mấy ai có được ?  
dù cha hay mẹ  
chư thiên, thiện giả,  
ngay cả Phạm Thiên  
biết có được chăng ?

I.24 Tâm này chúng sinh  
chưa từng có được,  
dù là trong mơ,  
dù chỉ cho mình.  
Làm sao có thể  
có được tâm địa  
vì khắp chúng sinh ?

I.25 Chúng sinh phàm phu

chưa từng khởi tâm;  
Độ cho chính mình  
còn chưa nghĩ tới !  
Tâm bồ đề này  
mà khởi sinh được  
là điều nhiệm màu  
chưa từng thấy qua !

I.26      Là thuốc chữa lành  
mọi cơn bệnh dữ,  
là nguồn hạnh phúc  
cho khắp chúng sinh.  
Công đức bồ đề  
vô vàn quý giá,  
thật chẳng lấy gì  
cân đo cho được.

I.27      Chỉ cần một niệm  
gánh vác chúng sinh,  
công đức quá hơn  
công đức cúng Phật,  
huống chi nỗ lực  
mang nguồn an lạc  
về cho chúng sinh.

I.28      Là vì chúng sinh

dù cầu thoát khổ,  
nhưng vẫn mê mãi  
chọn khổ mà theo.  
Dù cầu an vui,  
thế nhưng an vui  
thì lại u mê  
hủy diệt tất cả  
như diệt kẻ thù.

I.29 Ai mang vui đến  
cho người bất hạnh,  
ai quét khổ nạn  
cho kẻ khốn cùng,

I.30 ai xua bóng tối  
mê muội vô minh,  
thiện đức này đây  
lấy gì sánh nổi ?  
có bạn nào hơn  
người bạn lành này ?  
chẳng công đức nào  
tương tự như vậy !

I.31 Giúp người đèn on  
mà còn được khen,  
hưởng chi bồ tát

làm lợi chúng sinh  
chẳng đợi ai cầu.

I.32 Bùn xỉ mang ra  
chút ít thực phẩm,  
khinh miệt bố thí  
cho đôi ba người,  
chỉ đủ ấm bụng  
nửa ngày mà thôi,  
cũng còn được khen  
là làm việc thiện.

I.33 Huông chi vĩnh viễn  
tặng khắp chúng sinh  
suối nguồn hỉ lạc  
vô thượng bồ đề;  
chúng sinh trong tâm  
có ước nguyện gì,  
thì đều hết thảy  
làm cho như nguyện.

I.34 Bạc trí dạy rằng:  
vớ chư trưởng tử  
từ bi của Phật  
mà khởi niệm ác,  
khởi bao ác niệm

thì phải đọa rơi  
đủ bấy nhiêu kiếp  
vào cảnh địa ngục.

I.35 Nhưng nếu khởi được  
tín tâm trong sáng,  
thời quả gặt hái  
tươi tốt xum xuê,  
vì bồ tát dù  
rơi vào nghịch cảnh,  
công đức bồ đề  
vẫn không suy thoái,  
thiện đức vững vàng  
tăng trưởng tự nhiên.

I.36 Nay tôi nguyện xin  
đê đầu đánh lễ  
tất cả những ai  
sinh tâm bồ đề.  
Nguyện xin quy y  
suối nguồn an lạc:  
người mang vui đến  
cho kẻ hại mình.





## Chương Hai: SÁM HỐI

- II.1            Nay để phát tâm  
                  vô thượng bồ đề,  
                  bao phẩm tốt lành  
                  tôi xin dâng hiến  
                  Như lai, Diệu Pháp  
                  vô cầu cực hiếm,  
                  cùng chư Trưởng tử  
                  thiện đức như biển.
- II.2            Nào hoa, nào quả,  
                  nào là diệu dược,  
                  bao nhiêu châu ngọc  
                  của khắp thế gian,  
                  hết thủy nguồn nước  
                  trong thanh thơm ngọt,
- II.3            bao núi châu bảo,  
                  bao rừng tịnh yên,  
                  bao nhiêu nhánh cây  
                  ngàn hoa kín rợp,  
                  bao nhiêu đại thụ  
                  trái nặng trĩu cành;

II.4 hương thơm của khắp  
cõi tiên, cõi phàm,  
hương đốt, cây ngọc,  
cùng cây như ý,  
vụ mùa tốt tươi  
không người cấy trồng,  
phẩm lượng phong phú  
xứng dâng lên Phật;

II.5 Đây là ao hồ  
rực rỡ cánh sen,  
đây là tiếng chim  
nhẹ nhàng thanh thoát,  
cùng bao phẩm vật  
không của riêng ai,  
thênh thang đầy khắp  
không gian vô tận.

II.6 Nguyện xin dâng hiến  
từ giữa nơi tâm,  
dâng đức Mâu ni  
bậc lưỡng túc tôn  
cùng chư trưởng tử,  
kính xin chư vị  
thương tưởng cho tôi

từ bi tiếp nhận.

II.7 Vì công đức cạn  
nên tôi bần hàn,  
không có gì khác  
để mà dâng Phật.  
Chư Phật đã nguyện  
gánh vác chúng sinh,  
xin hãy vì tôi  
tiếp nhận cúng phẩm.

II.8 Bao nhiêu thân mạng  
kể từ muôn kiếp,  
tôi xin kính dâng  
chư Phật, bỏ tất,  
xin bậc đại hùng  
thu nhận cho tôi,  
với trọn lòng thành  
nguyện về phụng sự.

II.9 Nếu chư vị thương  
thu nhận tôi về,  
thời tôi không còn  
khuất phục sinh tử,  
ngược lại có thể  
lợi ích chúng sinh.

Bao nhiêu ác nghiệp  
vứt bỏ phía sau,  
sẽ không bao giờ  
quay đầu trở lại.

II.10 Nhà tắm ngát hương  
nguy nga tráng lệ,  
nền đất pha lê  
trong veo ngời sáng,  
cột trụ uy nghi  
khảm đầy châu báu,  
dù lọng kín rợp  
lấp lánh ngọc trai.

II.11 Đây bình châu ngọc  
đầy ắp nước hương,  
nhã nhạc du dương,  
thỉnh Như lai tắm.

II.12 Đây khăn thơm sạch,  
chất liệu phi phạm,  
đệ tử kính xin  
lau khô thân Phật.  
Dâng y cõi thiên  
sạch thơm tươi thắm,

- II.13            mang hết y phục  
                   mềm mại dịu êm,  
                   trang sức quý giá  
                   nhiều hàng trăm vạn,  
                   kính dâng chư tôn  
                   Phổ Hiền, Văn Thù,  
                   đức Quan Thế Âm  
                   cùng chư bồ tát.
- II.14            Hương xoa dịu ngát  
                   toàn cõi đại thiên,  
                   đệ tử kính xin  
                   thoa lên ngọc thể  
                   của đáng Mâu ni,  
                   rạng tỏa ánh vàng  
                   như là hào quang  
                   vàng ròng tinh luyện.
- II.15            Trước đáng Mâu Ni,  
                   ruộng phước tối thượng,  
                   đệ tử bày biện  
                   rục rỡ ngàn hoa,  
                   mấn đa ra va,  
                   sen và ưu đàm...  
                   bao nhiêu hoa thơm

kết dăng thành chuỗi.

II.16 Đệ tử kính dâng  
trầm hương cuộn khói,  
ngút ngàn trời mây,  
ngây ngất hương bay.  
Kính dâng chư Phật  
yến tiệc cõi thiên,  
thực phẩm, thức uống,  
cao lương mỹ vị.

II.17 Dâng bao đèn quí  
khảm đế sen vàng,  
trang nghiêm bày biện  
tùng hàng thấp sáng.  
Mặt đất tẩy trần,  
tươi tằm trầm hương,  
rải đầy thảm hoa  
tươi thơm thanh mát.

II.18 Trước đấng đại bi,  
đệ tử kính dâng  
điện ngọc ngân vang  
tiếng lời xưng tán,  
trướng ngọc rèm treo  
lấp lánh châu bảo,

trang nghiêm vô tận  
cùng khắp không gian.

- II.19 Bảo cái sáng quý,  
cán vàng viền ngọc,  
thắng tấp, cân xứng,  
tươi đẹp mắt người,  
xin mang tất cả  
dâng hiến Như lai.
- II.20 Trùng điệp cúng phẩm,  
nhạc vọng ngàn mây,  
xoa dịu sâu khổ  
khắp chúng hữu tình.
- II.21 Nguyện rải mưa hoa  
ở trên pháp bảo,  
trên tháp xá lợi  
cùng mọi biểu tượng  
ruộng phước Như lai.
- II.22 Văn Thù Sư Lợi  
cùng chư bồ tát  
đã từng cúng dường  
Thế tôn ra sao,  
nay tôi nguyện xin

làm theo như vậy,  
cúng dường Như lai  
cùng chư bồ tát.

II.23      Với hải triều âm,  
tôi xin tán dương  
biển rộng công đức;  
nguyện diệu âm này  
theo mây lan rộng  
cùng khắp mọi nơi.

II.24      Tam thiên thế giới  
có bao vi trần,  
tôi nay cũng nguyện  
hiện bấy nhiêu thân,  
kính lạy khắp cả  
chư Phật ba thời,  
lạy Pháp và Tăng,  
không hề thiếu sót.

II.25      Tôi xin kính lạy  
tháp cùng trú xứ  
của tâm bồ đề,  
phương trượng truyền giới,  
đạo sư uyên thâm,  
hành giả thánh chúng.



- II.26 Từ nay đến ngày  
đạt quả bồ đề,  
tôi nguyện quay về  
qui y nơi Phật,  
qui y nơi Pháp  
cùng chư bồ tát.
- II.27 Xin chấp hai tay  
thành tâm khấn nguyện,  
Phật và bồ tát  
trú ở mười phương,  
rộng lượng từ bi  
chứng giám cho tôi:
- II.28 Kể từ vô thủy  
sinh tử luân hồi,  
đời này đời khác,  
bao nhiêu việc ác,  
tôi đã tự làm,  
hay bảo người làm.
- II.29 Lại còn để cho  
vô minh thao túng,  
làm ác mà lại  
thích thú vui cùng.  
Nay đã biết lỗi,

xin đấng chở che  
cho tôi quay về  
thành tâm sám hối.

II.30 Bao nhiêu lầm lỗi  
do tâm phiền não  
động thân khẩu ý  
mà phát sinh ra,  
xúc phạm Tam Bảo,  
xúc phạm mẹ, cha,  
với cả đạo sư,  
cùng bao việc khác.

II.31 Tôi, kẻ đọa rơi,  
vướng bao lầm lỗi,  
bao nhiêu ác nghiệp  
tôi đã làm nên,  
nay xin đối trước  
Thầy của trời người,  
nguyện không che đậy,  
một lòng sám hối.

II.32 Lỡ như chết đi  
mà chưa kịp sám,  
thời biết làm sao  
thoát được ác nghiệp !

tôi thành khẩn xin  
chư tôn che chở  
cho tôi sớm về  
sám hối qui y.

II.33 Thần chết thì chẳng  
tin tưởng được đâu,  
việc xong hay chưa  
có bao giờ đợi.  
Ai bệnh ai khỏe,  
mạng sống phù du,  
làm sao có thể  
tin vào cho được.

II.34 Rồi cũng phải đi,  
Lìa xa tất cả.  
Nhưng tôi thì có  
ý thức được đâu.  
Cứ bạn cứ thù,  
ân ân oán oán,  
trùng trùng điệp điệp,  
ác nghiệp đầy thân.

II.35 Kẻ thù mà chi,  
rồi cũng sẽ tan.  
bằng hữu mà chi,

rồi cũng sẽ mất.  
ngay chính tôi đây  
cũng sẽ không còn,  
tất cả mọi cảnh  
đều là như vậy.

II.36 Hết thấy mọi sự  
hiện trong cõi đời,  
phù du ngắn ngủi  
như một giấc mơ,  
rồi tan biến hết  
vào trong ký ức,  
khi đã tan rời  
tìm chẳng thấy đâu.

II.37 Cứ mỗi phút giây  
trong đời sống này,  
kẻ thù bằng hữu  
cứ thế mà đi.  
vậy mà vì họ  
tôi gieo ác nghiệp,  
quả báo thì vẫn  
còn nằm phía trước.

II.38 Thế nhưng tâm tôi  
chẳng hề nghĩ tới,

rằng tôi đây cũng  
ngán ngủi không bền.  
cứ vạy quay cuồng  
vớì tham cùng sân,  
gieo biết bao nhiêu  
ác nghiệp ác chướng.

II.39 Hết ngày lại đêm,  
có bao giờ ngớt,  
mạng sống thúc ngán  
đều đặn không ngừng,  
chẳng có cách gì  
nói cho dài lại.  
Làm sao khỏi chết  
người giống như tôi ?

II.40 Khi ấy tôi nằm  
trên giường hấp hối,  
thân nhân bằng hữu  
dù ở cạnh bên,  
cũng chỉ mình tôi  
lìa xa cõi thế,  
nghe đời sống cạn  
mạng sống đoạn lìa.

II.41 Đến khi thân chết

đến bắt tôi đi,  
thân nhân bằng hữu  
liệu có ích gì ?  
chỉ còn thiện đức  
làm nơi che chở,  
vậy mà tôi đã  
khinh xuất bỏ qua.

II.42      Lạ đáng chỗ che !  
tôi vì vô tâm,  
chẳng ngờ có cảnh  
kinh hoàng như vậy.  
Chỉ vì đời sống  
phù du không bền,  
mà gieo biết bao  
ác nghiệp chồng chất.

II.43      Nếu như có người  
đang bị dẫn đến  
nơi chốn hành hình  
chặt chân chặt tay,  
chắc chắn kinh hãi  
cổ khô, mắt trợn,  
thần sắc biến đổi  
chẳng được như xưa.

- II.44           Huông chi là tôi.  
                  Khi ấy bị lũ  
                  ngục tốt diêm vương  
                  dị hình dị dạng  
                  túm lên lôi xuống,  
                  khổ bệnh hành hạ,  
                  bấn loạn hãi hùng.
- II.45           Ai cứu tôi đây,  
                  che chở cho tôi,  
                  giúp cho tôi thoát  
                  cảnh kinh hoàng này ?  
                  Mắt tôi hoảng hốt  
                  nhìn quanh tứ phía,  
                  hoang mang mong gặp  
                  một chốn chở che.
- II.46           Nhưng nhìn bốn phía  
                  vẫn chẳng tìm ra,  
                  có được chốn nào  
                  làm nơi nương dựa.  
                  Đón đau tràn ngập,  
                  thất vọng vô bờ,  
                  không nơi che chở  
                  giờ biết làm sao !

- II.47            Vậ ngay hôm nay  
                   nguyện qui y Phật:  
                   là bậc chở che  
                   cho kẻ trầm luân,  
                   cứu vớt chúng sinh  
                   trôi lăn sinh tử,  
                   là bậc uy dũng  
                   ban sự vô úy.
- II.48            Tôi nguyện quay về  
                   qui y nơi Pháp:  
                   là mọi thành tựu  
                   Phật chứng trong tâm,  
                   phá tan hết thấy  
                   khổ nạn luân hồi.  
                   Tôi cũng quay về  
                   qui y bồ tát:
- II.49            vì quá kinh hãi  
                   bao mối hiểm nguy,  
                   tôi mang bản thân  
                   dâng đức Phổ Hiền;  
                   tôi cũng nguyện xin  
                   mang hết thân mạng  
                   kính dâng lên đức



Diệu Âm bồ tát.

II.50 Đấng đại chở che  
đức Quan Thế Âm,  
thiện hạnh từ bi  
không hề hư ngụy:  
tận cùng thống khổ  
tôi gọi thiết tha,  
“xin hãy cứu con  
kẻ bất thiện này.”

II.51 Đức Hư Không Tạng,  
đức Địa Tạng Vương,  
cùng với hết thảy  
các đấng chở che,  
đại từ đại bi,  
lòng con hướng về  
thiết tha níu gọi,  
xin được qui y.

II.52 Nguyện về nương dựa  
đức Kim Cang Thủ,  
thoáng thấy bóng ngài  
là lũ ác hung  
ngục tốt diêm vương  
hoảng chạy tứ phía.

II.53 Trước kia lời Phật  
tôi chẳng chịu nghe,  
nhưng nay thấy cảnh  
kinh hãi thế này,  
xin cho tôi về  
tìm nơi nương dựa,  
xin hãy giúp tôi  
quét sạch hiểm nguy.

II.54 Bệnh nhỏ đã phải  
nghe lời thầy thuốc,  
huống chi trăm vạn  
trọng bệnh trăm kha,  
do tham sân si  
tác hại toi bời.

II.55 Chỉ một bệnh thôi  
đã đủ hủy diệt  
toàn cõi Diêm Phù;  
kiếm khắp mọi nơi  
cũng chẳng thể nào  
tìm ra thuốc chữa.

II.56 Vậy thì lời Phật,  
bậc đại y vương,  
đủ sức chữa lành

mọi cơn bệnh dữ,  
nếu như tôi chẳng  
thuận ý làm theo,  
thì có phải là  
chí ngu không vậy !

II.57      Đi cạnh vực thăm  
bé nhỏ tầm thường  
mà đã ra công  
đề phòng hết sức,  
huống chi hiểm họa  
vực thăm địa ngục,  
sa vào ngàn trượng  
roi đọa triền miên.

II.58      Chẳng thể nhờn nhờn  
nghĩ mình không chết,  
nhất định có ngày  
tôi phải ra đi.

II.59      Vậy ai là người  
giúp được tôi đây ?  
làm sao có thể  
chắc mình thoát nạn ?  
Biết rồi có ngày  
cũng sẽ tan biến,

làm sao có thể  
thanh thản ngồi yên ?

II.60 Cảnh sống vừa đến  
là đã tan bay.  
Còn gì cho tôi ?  
Có gì ở lại ?  
Vậy mà cứ níu  
điều không còn nữa,  
tôi đã phụ lời  
dạy của Thầy tôi !

II.61 Đến khi đời này  
bỏ lại phía sau,  
cùng với hết thầy  
thân nhân bằng hữu,  
một mình tôi phải  
lang thang vô định,  
thân nhân bằng hữu  
giữ có ích gì !

II.62 “Làm sao có thể  
quét sạch ác nghiệp ?  
là điều chắc chắn  
mang quả khổ đau !”  
Đây mới là điều

đáng phải quan tâm,  
ngày cũng như đêm  
đừng lo việc khác.

II.63 Tôi bởi ngu si,  
tạo bao việc ác,  
phạm mười bất thiện,  
phá giới Phật cho,

II.64 Vì sợ quả báo  
nhất định sẽ đến,  
tôi chấp hai tay,  
kính lạy không ngừng.  
thiết tha mong cầu  
các đấng chở che,  
chứng giám cho tôi  
phát lộ sám hối.

II.65 Thỉnh Phật thương xót  
lấy nghiệp dùm tôi.  
Đối với hết thảy  
mọi điều bất thiện,  
từ nay tôi sẽ  
nhất định không làm.



## Chương Ba: NĂM LẤY TÂM BỒ ĐỀ

- III.1 Tôi xin vui cùng  
tất cả việc làm  
khiến vui khổ đau  
trong cõi ác đạo;  
hay là khiến nơi  
khổ đau chưa đến  
có thể giữ nguồn  
hạnh phúc an vui.
- III.2 Tôi xin vui cùng  
công đức bồ đề,  
nhờ đó chúng sinh  
đoạn lìa phiền não,  
đạt quả giải thoát,  
thoát khổ thọ sinh.
- III.3 Tôi xin tùy hỉ  
quả vị Phật đà;  
vui cùng chứng địa  
của chư trưởng tử;
- III.4 Vui với biển cả  
công đức phát tâm,

đưa hết chúng sinh  
đến bờ an lạc;  
vui cùng thiện hạnh  
nâng đỡ chúng sinh.

III.5      Đồi trước chư Phật  
ở khắp mười phương,  
tôi chấp hai tay  
thiết tha khẩn nguyện:  
xin vì chúng sinh  
thấp ngọn chánh pháp,  
soi cõi tối tăm  
khốn khổ hoang mang.

III.6      Chư Phật Thế Tôn  
muốn hiện niết bàn,  
thì tôi chấp tay  
thiết tha khẩn nguyện:  
kính xin chư Phật  
sống cùng đời kiếp,  
đừng bỏ chúng tôi  
đuôi mù lang thang.

III.7      Làm những điều này  
được bao công đức,  
tôi nguyện hồi hướng

về khắp chúng sinh  
thoát mọi cảnh khổ.

III.8 Chúng sinh có bệnh,  
bệnh nếu chưa lành,  
thời tôi còn vẫn  
theo làm thầy thuốc,  
làm người điều dưỡng,  
làm cả thuốc thang.

III.9 Nguyện tôi mưa xuống  
đầy tràn thực phẩm  
giải cơn đói khát.  
Nguyện trong thời kỳ  
dữ dội kiếp nạn,  
thân tôi sẽ thành  
nước uống thức ăn.

III.10 Chúng sinh có nghèo,  
khổ cực cơ hàn,  
nguyện tôi sẽ là  
kho bò bắt tận,  
hiện ngay trước mặt  
của khắp chúng sinh;  
bao nhiêu nhu cầu  
tôi cung ứng đủ.



III.11 Tài sản, thân mạng,  
ba thời công đức,  
tôi mang cho hết,  
cầu lợi chúng sinh,  
không hề cảm thấy  
có gì mất mát.

III.12 Muốn đạt niết bàn  
phải cho ra hết,  
trọn vẹn tâm tôi  
chỉ hướng quả này.  
Dù sao rồi cũng  
phải bỏ mà đi,  
chi bằng bây giờ  
mang ra bố thí.

III.13 Thân mạng này đây  
tôi xin hiến cúng  
cho khắp chúng sinh  
tùy ý hưởng dụng.  
Dù giết, dù chê  
dù là đánh đập,  
tôi cũng cam tâm.

III.14 Cứ mang tôi ra  
mà làm trò vui,

tha hồ bốn cột,  
ché bai, chế nhạo.  
tám thân này đây  
tôi đã hiến cúng,  
thì còn có gì  
đáng để quan tâm.

III.15 Muốn làm gì tôi  
cứ mặc tình làm,  
miễn đừng làm điều  
tự hại mà thôi.  
Mỗi tâm mỗi niệm  
họ nhắm vào tôi,  
nguyện cho hết thấy  
đều thành lợi ích.

III.16 Nếu nghĩ đến tôi  
mà tâm không yên,  
sùng sục nổi sân,  
nổi cơn ác hận,  
nguyện ác hận này  
luôn trở thành nhân  
giúp cho họ được  
sở cầu như ý.

III.17 Cùng khắp những ai

chỉ trở mặt tôi,  
gieo xuống cho tôi  
bao điều tổn hại,  
hoặc mang tôi ra  
dèm pha, chế diễu,  
nguyện cho họ đạt  
thiện duyên bồ đề.

III.18 Ai thiếu chỗ nương,  
tôi làm chỗ nương;  
ai khách lữ hành,  
tôi xin dẫn lối;  
ai người đang cần  
vượt biển vượt sông,  
tôi đây xin nguyện  
làm ghe, thuyền, cầu.

III.19 Ai ngóng đất liền,  
tôi làm hòn đảo;  
ai tìm ánh sáng,  
tôi sẽ là đèn;  
ai cần nơi nghỉ,  
tôi là giường chiếu;  
ai cần giúp việc,  
tôi đây tôi đòi.

III.20      Làm ngọc như ý,  
              làm bình bảo quý,  
              làm câu chân ngôn,  
              thuốc quý, cây thần,  
              làm trâu như nguyện,  
              cho khắp chúng sinh.

III.21      Như là đại địa,  
              như là không gian,  
              cùng các thành phần  
              nước lửa và gió,  
              nguyện thân tôi đây  
              biến hiện phong phú,  
              làm nền tảng sống  
              cho khắp chúng sinh.

III.22      Nguyện làm phương tiện  
              giữ gìn sự sống  
              cho khắp chúng sinh  
              trên toàn cõi thế  
              nhiều sánh không gian  
              bao la vô tận,  
              chờ khắp chúng sinh  
              giải thoát niết bàn.

III.23      Như chư Như lai

trong thời quá khứ,  
đã từng phát tâm  
vô thượng bồ đề,  
rồi về trú ở  
tuần tự tu theo  
pháp hành bồ tát.

III.24 Nay tôi cũng nguyện  
vì khắp chúng sinh  
phát tâm bồ đề,  
nơi pháp hành này  
tôi về trú ở  
tuần tự tu theo.

III.25 Ai người vận dụng  
trí tuệ trong sáng  
để nắm lấy tâm  
thanh tịnh bồ đề.  
nắm rồi có thể  
tăng trưởng tâm này  
bằng lời sau đây:

III.26 “Đời sống tôi nay  
tràn đầy ý nghĩa,  
tôi đã đạt kiếp  
làm người tốt đẹp,

hôm nay tôi sinh  
vào giòng giống Phật,  
trở thành đứa con  
của đấng Thế Tôn.”

III.27 “Nay dù ra sao  
quyết không làm ố  
giống Phật tuyệt hảo,  
hành động cẩn trọng  
xứng địa vị mình,  
không để lỗi lầm  
làm như giống Phật.”

III.28 Như kẻ mù lòa  
mò trong đống rác,  
không ngờ tìm được  
một khối ngọc châu.  
Chẳng hiểu nhờ đâu  
may mắn lạ kỳ,  
mà tâm bồ đề  
trong tôi lại khởi.

III.29 Đây chính là nước  
cam lồ bất tử,  
chiến thắng Thần Chết  
của khắp chúng sinh;

là cả kho tàng  
đầy tràn bất tận,  
phá cảnh bần cùng  
cho kẻ trầm luân.

III.30 Đây là thuốc thần  
chữa mọi ác bệnh,  
của khắp chúng sinh  
trôi lăn sinh tử;  
là gốc đại thụ  
cho chúng hữu tình  
trên đường trôi lạc  
ghé đến nghỉ chân;

III.31 là chiếc cầu chung  
đưa khắp chúng sinh  
vượt thoát khổ nạn  
ác đạo luân hồi;  
là trăng ngời sáng  
giữa nền trời tâm,  
xoa dịu cơn đau  
rất bỏng phiền não;

III.32 và cũng chính là  
mặt trời chiếu sáng,  
quét sạch màn sương

mê muội vô minh;  
là bơ kết tinh  
trên sữa diệu Pháp.

III.33 Khách trần lang thang  
trên đường sinh tử,  
mong sao nếm thử  
chút vị an vui,  
thì đây là nguồn  
an vui thắng diệu,  
khách trần chắc chắn  
sẽ rất hài lòng.

III.34 Hôm nay đối trước  
mọi nẻo qui y,  
tôi mời chúng sinh  
về làm khách quý,  
hưởng an vui đến  
vô thượng bồ đề.  
Chư thiên, thiện thần,  
cùng khắp mọi loài,  
kính xin chư vị  
tùy hỉ cho tôi.





## **Chương Bốn: TÂM BÁT PHÓNG ĐẠT**

- IV.1      Đã làm con Phật  
giữ tâm bồ đề,  
thì đừng bao giờ  
để cho thoái chuyển,  
cũng đừng bao giờ  
phá phạm giới tu.
- IV.2      Đối với những việc  
tùy hứng mà làm,  
vì tâm khinh xuất  
hay thiếu suy nghĩ,  
cho dù có đã  
thề thốt hứa hẹn,  
vẫn nên nghĩ lại  
nên làm hay không.
- IV.3      Thế nhưng điều mà  
hết thầy chư Phật  
cùng chư trưởng tử  
đã dùng diệu trí  
quán chiếu tận tường,  
chính bản thân tôi  
cũng cần nhắc kỹ,

làm sao có thể  
đổi ý rút lui ?

IV.4 Thề thốt hứa hẹn  
rồi lại không làm,  
thành trò lừa đảo  
khắp cả chúng sinh,  
mai sau ác báo  
biết tôi thế nào ?

IV.5 Đức Phật dạy rằng:  
Ai người khởi tâm  
tặng món vật mọn,  
nhưng rồi không cho,  
nghiệp này sẽ khiến  
đọa sinh ngã qui.

IV.6 Vậy mà tôi đây,  
từ tận đáy lòng,  
mời hết chúng sinh  
về hưởng đại lạc,  
để rồi trở tâm  
dối gạt hết thầy,  
làm sao có thể  
mong hái quả lành ?

- IV.7 Thoái tâm bồ đề  
mà còn giải thoát,  
đường đi của nghiệp  
thậm thâm khó hiểu,  
chỉ chur Toàn Giác  
mới rõ mà thôi.
- IV.8 Bồ tát thoái tâm,  
không đọa rơi nào  
hơn đọa rơi này,  
vì nếu xảy ra  
thì mọi phúc lợi  
của khắp chúng sinh  
đều bị đánh mất.
- IV.9 Nếu như có ai,  
chỉ trong phút giây,  
cản trở công đức  
của một bồ tát,  
sẽ phải trầm luân  
đọa cõi ác đạo,  
là vì tổn hại  
lợi ích chúng sinh.
- IV.10 Phá niềm an lạc  
của một chúng sinh

đã tự gieo nạn  
hủy hoại chính mình,  
huống chi phá hủy  
niềm an vui của  
vô lượng hữu tình  
cùng tận không gian.

IV.11 Với lực phá giới,  
cho dù có chữa  
bằng lực phát tâm,  
cũng vẫn tới lui  
trong cõi sinh tử,  
khó lòng có thể  
bước vào chứng địa.

IV.12 Vậy thì tôi nay  
vì lời đã hứa,  
nguyện mọi việc làm  
đều luôn cẩn trọng,  
từ đây về sau  
nếu không cố gắng,  
đọa ác đạo rồi  
lại đọa sâu hơn.

IV.13 Chư Phật xuất thế  
nhiều hàng vô lượng,

phổ độ chúng sinh,  
rời hiện niết bàn.  
nhưng tôi phước cạn,  
nghiệp chướng sâu dày,  
đã chẳng thể nào  
hưởng nguồn ân phước.

IV.14      Vậy nếu như tôi  
không biết sửa đổi,  
thì muôn đời vẫn  
cứ thế mà trôi.  
khổ đau ràng buộc  
sinh tử luân hồi,  
bị xé bị giết  
trong cõi ác đạo.

IV.15      Được Phật xuất thế,  
lại được chánh tín,  
cùng với thân người,  
đều là thiện duyên  
vô vàn quý hiếm,  
có thể giúp cho  
thiện đức gia tăng,  
bao giờ tôi mới  
đủ duyên như vậy ?

IV.16      Mặc dù tôi nay  
không đói, không bệnh,  
không gặp hiểm nguy,  
thế nhưng đời sống  
ngắn ngủi không bền,  
thân thể chỉ là  
món đồ vay mượn  
trong chốc lát thôi.

IV.17      Vậy mà lại sống  
như thế này đây,  
chắc chắn chẳng thể  
lại sinh làm người.  
thân người quý giá  
một khi mất rồi,  
ác nghiệp càng đầy  
thiện đức càng vơi.

IV.18      Đây chính là lúc  
đủ duyên làm thiện  
lại chẳng chịu làm.  
Đợi khi đọa rơi,  
trôi lăn vô tận,  
biết đến bao giờ !

IV.19      Khi ấy cho dù

mảy may thiện đức  
cũng chẳng thể đạt,  
ngược lại ác nghiệp  
lại thêm chồng chất.  
Muôn vạn thời kỳ  
đến chử thiện đạo  
cũng chẳng hề nghe.

IV.20      Vì thế Phật dạy,  
tựa như rùa mù  
giữa lòng đại dương,  
làm sao có thể  
chui đầu vào ách  
nổi trên mặt biển.

IV.21      Cho mỗi việc ác  
phạm chỉ một lúc,  
địa ngục vô gián  
đã phải trầm luân  
vô lượng thời kỳ.  
Huống chi việc ác  
tôi đã gieo từ  
vô thủy sinh tử,  
chắc chắn chẳng thể  
đạt chốn an vui.

IV.22      Khô báo chịu rồi,  
                nghiệp vẫn chưa dứt,  
                càng khổ lại càng  
                gieo nghiệp nhiều thêm.

IV.23      Nay được lời nghĩ  
                lại không tu thiện,  
                có nỗi ngu nào  
                bằng nỗi ngu này ?  
                chẳng thể đối xử  
                với mình tệ hơn !

IV.24      Nếu như đã biết  
                mà vẫn không chừa,  
                đến khi mạng chung  
                khổ đau khó tránh.

IV.25      Khi mà thân thể  
                bị lửa hỏa ngục  
                thiêu cháy lâu dài,  
                tâm tôi nhất định  
                triền miên thống khổ  
                vì lửa ăn năn.

IV.26      Thân người quý hiếm  
                khó đạt biết bao,



tôi đã đạt rồi.  
Đã biết như vậy  
mà vẫn còn kéo  
mình vào địa ngục.

IV.27 Khác gì bùa chú  
khiến cho mất trí.  
tôi thật chẳng hiểu  
trong tôi thế nào !

IV.28 Kẻ thù sân, tham,  
không chân không tay,  
không cả giác quan.  
Chúng chẳng gan dạ,  
cũng chẳng khôn ngoan,  
bằng cách nào đây  
tôi lại bị chúng  
biến thành nô lệ !

IV.29 Chúng ngự trong tôi,  
tùy hứng hại tôi.  
Tôi lặng lẽ chịu,  
không chút oán hờn.  
Nhẫn nhịn thế này  
thật là trái chổ !

IV.30 Dù hết chư thiên  
cùng a tu la  
đồng loạt tấn công  
cũng không thể nào  
đẩy được tôi vào  
lửa ngục vô gián,

IV.31 vậy mà phiền não  
chỉ trong thoáng chốc  
đã ném tôi vào  
sâu thăm địa ngục,  
nơi mà ngay cả  
ngọn núi Tu di  
cũng cháy tan tro.

IV.32 Phiền não chính là  
kẻ thù truyền kiếp,  
vô thủy vô chung  
bám dính theo tôi.  
Kẻ thù thế gian  
không bền như vậy.

IV.33 Kẻ thù thế gian  
nếu tôi gần gũi  
xử tốt với họ,  
có khi họ cũng

giúp đỡ cho tôi.  
Thế nhưng phiền não  
tôi càng chăm sóc  
chúng càng tác hại.

IV.34      Triền miên, liên tục,  
luôn chỉ là thù,  
luôn ám hại tôi,  
khiến tôi thêm khổ.  
Kẻ thù này lại  
ngự trị trong tôi.  
Thử hỏi luân hồi  
sống yên sao được !

IV.35      Hết thầy cai ngục  
trấn cửa sinh tử  
cùng bọn đồ tể  
ngục tốt diêm vương  
hành hạ tôi trong  
cảnh khổ địa ngục,  
bọn chúng đang ngồi  
ngay ở trong tôi,  
trong lưới tham dục.  
Thử hỏi phận tôi  
nào có vui gì !

IV.36 Trận chiến này đây  
tôi quyết không bỏ,  
cho đến mãi khi  
tận diệt kẻ thù.  
Người ta bị hại  
chút ít mà thôi,  
đã nổi lôi đình,  
bỏ cả giấc ngủ,  
hung hăng quyết thắng.

IV.37 Kẻ thù thế gian  
vốn đầy phiền não,  
cho dù không giết  
tự nhiên cũng chết.  
Vậy mà xông pha,  
giáo gươm chẳng sợ,  
chưa thắng kẻ thù  
chưa chịu thoái lui !

IV.38 Huống chi tôi đây,  
với kẻ thù này,  
đâu thể phóng tâm,  
đâu quản gian khó !  
Chúng chỉ có một  
chức năng duy nhất

là làm tôi khổ.

IV.39 Cho những cuộc chiến  
vô nghĩa thế gian,  
thương tích còn được  
xem là thành tích.  
Huông chi trận chiến  
cứu cánh này đây,  
xá gì đôi chút  
thương vay trận mạc !

IV.40 Vì chuyện áo cơm  
mà người đánh cá,  
đồ tể, nông dân,  
chịu nóng, chịu rét.  
Vậy nay tôi đây  
vì nguồn hạnh phúc  
của khắp chúng sinh,  
lẽ nào không thể  
chịu chút khổ này ?

IV.41 Khi kia tôi nguyện  
chúng sinh mười phương  
cùng tận không gian,  
tôi đều độ thoát  
nhiễm tâm phiền não.

Trong khi chính tôi  
chưa được như vậy !

IV.42 Thật là không biết  
tự lượng sức mình !  
Chẳng phải đã quá  
điên rồ hay sao ?  
Nhưng đã trót thề  
thì trận chiến này  
chống thù phiền não  
càng không thể thua !

IV.43 Là điều duy nhất  
nung nấu tâm can,  
tôi quyết khai chiến,  
lòng tràn oán hận !  
Não hận loại này  
sẽ diệt phiền não,  
vì vậy phải giữ,  
đừng vội quét đi.

IV.44 Chẳng thà thân tôi  
chết vì lửa cháy,  
hay là đầu này  
bị chém lìa thân,  
quyết chẳng bao giờ

hàng thuận tôn vinh  
kẻ thù truyền kiếp  
nhiễm tâm phiền não !

IV.45      Kẻ thù thế gian  
khi bị đánh đuổi,  
có thể tháo lui  
ẩn binh xứ khác,  
củng cố lực lượng  
chờ dịp phản công.  
Nhưng thù phiền não  
lại không như vậy.

IV.46      Phiền não tội nghiệp,  
nếu bị mất tuệ  
tấn công toi bời,  
đánh đuổi khỏi tâm,  
chúng biết trốn đâu ?  
bao giờ trở lại ?  
Cơ sự chỉ tại  
vì tôi yếu, lười !

IV.47      Phiền não chẳng trú  
bên trong đối cảnh,  
hay nơi giác quan,  
hay ở chính giữa.

Cũng chẳng trú ở  
nơi chốn nào khác.  
Vậy chúng ở đâu  
mà hại chúng sinh  
khốn đốn thế này ?  
Chỉ là ảo ảnh,  
có gì đáng sợ !  
Cứ hãy kiên trì  
khai tuệ, chứng tánh.  
Khổ đau địa ngục  
thật không cần thiết,  
chẳng cần phải theo !

IV.48

Tư duy như vậy.  
Ra công như vậy.  
Nỗ lực thực hành  
giới hạnh như vậy.  
Người bệnh nếu không  
nghe lời thầy thuốc,  
bệnh làm sao lành ?





## Chương Năm: GÌN GIỮ CHÁNH TRI

- V.1 Muốn tu cần phải  
tự giữ lấy tâm.  
Không giữ được tâm  
thì mọi công phu  
đều không giữ được.
- V.2 Tâm như voi điên,  
nếu như thả lỏng  
sẽ đẩy ta vào  
địa ngục vô gián.  
Voi lớn bất thuần  
của khắp thế gian  
cũng không thể nào  
hại ta như vậy.
- V.3 Nhưng nếu voi này  
dùng dây chánh niệm  
trói chặt mọi bề,  
thì bao sợ hãi  
đều tan biến hết,  
tất cả thiện pháp  
roi vào lòng tay.

- V.4 Cọp, sư tử, voi,  
gấu, rắn, kẻ thù,  
quỉ giữ địa ngục,  
các loài tà ma,  
quỉ ăn xác chết,  
cùng với tất cả  
mọi loài quỉ dữ,
- V.5 chỉ cần trí tâm  
là trí được cả,  
chỉ cần thuần tâm  
là thuần tất cả.
- V.6 Đức Phật là người  
nói đúng sự thật  
đã tuyên thuyết rằng:  
sợ hãi, khổ đau,  
hết thấy đều do  
nơi tâm mà có.
- V.7 Ai đã cố tình  
tạo ra binh khí  
hành hạ chúng sinh  
trong cõi địa ngục ?  
Nền sắt cháy đỏ  
là do ai nung ?

Giống quẻ ăn thịt  
đội lột mỹ nhân  
từ đâu mà có ?

V.8           Bậc Đại Trí dạy:  
những điều nói trên  
đều do nơi tâm  
tạo sinh ác nghiệp.  
Nên khắp ba cõi  
ngoài tâm này ra  
thời không có gì  
đáng để sợ hãi.

V.9           Nếu như nói rằng  
thí độ nghĩa là  
làm cho chúng sinh  
không còn nghèo khổ,  
thế thì hạnh thí  
chư Phật ngày xưa  
viên thành thế nào,  
để cho bây giờ  
vẫn còn kẻ đói ?

V.10          Thí độ thật ra  
là mang tất cả  
những gì mình có

tặng cho chúng sinh;  
được bao công đức  
cũng bỏ thí cả.  
Vì vậy mà nói  
viên mãn Thí độ  
ngay từ nơi tâm.

V.11           Tôm cá các loại  
mang giấu đi đâu  
để khỏi bị giết ?  
Giói độ nghĩa là  
ngay từ nơi tâm  
không còn ý nghĩ  
tác hại chúng sinh.

V.12           Những kẻ ác hiểm  
cùng khắp không gian,  
làm sao có thể  
hủy diệt tất cả ?  
Nhưng nếu hủy diệt  
ác hận nơi tâm  
thì cũng giống như  
diệt hết kẻ thù.

V.13           Tìm đâu ra da  
phủ khắp mặt đất ?

Chỉ cần miếng da  
lót dưới gót giày,  
thì cũng như là  
phủ da mặt đất.

V.14      Tương tự như vậy,  
sự việc bên ngoài  
làm sao điều phục ?  
Điều phục được tâm  
thì chẳng còn gì  
để mà điều phục.

V.15      Ý niệm trong sáng  
đủ sức tạo quả  
thọ sinh Phạm thiên.  
Quả thân, khẩu nghiệp  
đều không thể sánh.

V.16      Bạc Biết Thực Tại  
dạy rằng: nếu như  
tâm ý xao lãng,  
thì dù miệng tụng,  
thân tu khổ hạnh  
trong thời gian dài  
cũng đều vô ích.

V.17            Những ai không hiểu  
                    bí ẩn của tâm  
                    siêu việt vạn pháp,  
                    thì dù mong cầu  
                    an lạc, thoát khổ,  
                    cũng chỉ có thể  
                    trầm luân vô định  
                    trong cõi luân hồi.

V.18            Vậy nay tôi xin  
                    giữ lấy tâm mình.  
                    tâm này chẳng giữ  
                    thì bao giới luật  
                    giữ có ích gì ?

V.19            Giữa đám hỗn loạn,  
                    nếu thân bị thương,  
                    chắc chắn ta sẽ  
                    thận trọng giữ gìn.  
                    Vậy nay đứng giữa  
                    thế gian hiểm ác,  
                    tâm là vết thương  
                    cần được gìn giữ.

V.20            Vết thương thân thể  
                    đau đớn là bao,

mà ta vẫn sợ  
hết sức giữ gìn.  
Vậy sao chẳng sợ  
đón đau cùng cực  
địa ngục núi đè,  
để lo giữ gìn  
vết thương nơi tâm ?

V.21 Nếu cách hành xử  
luôn được như vậy,  
thì dù ở giữa  
ác nhân, nữ sắc,  
giới vẫn kiên định,  
không bị đọa rơi.

V.22 Tài sản, danh dự,  
thân mạng, sinh kế,  
đều có thể mất,  
ngay như tất cả  
mọi thiện đức khác,  
có thể hư mòn,  
thế nhưng không thể  
để thoái chuyển tâm !

V.23 Nay người mong muốn  
gìn giữ tâm mình,

tôi chấp hai tay  
thiết tha khẩn nguyện:  
hãy giữ chánh niệm,  
cùng với chánh tri,  
như thể giữ gìn  
chân tay, thân mạng.

V.24 Thân này nếu bị  
bệnh khổ hành hạ,  
thì chẳng có sức  
để làm gì cả.  
Tương tự như vậy,  
tâm này nếu bị  
vô minh hành hạ,  
thì không đủ sức  
giữ gìn hành động.

V.25 Tựa như bình rĩ  
chẳng giữ được nước,  
tâm thiếu chánh tri  
thì dù có nghe,  
tư duy, tu tập,  
trí nhớ cũng chẳng  
giữ được chút gì.

V.26 Nhiều người đa văn,



tinh tấn, chánh tín,  
nhưng vì sai lầm  
thiếu mất chánh tri,  
nên vẫn đọa rơi.

V.27            Sự thiếu chánh tri  
tựa như kẻ trộm,  
rình rập lén vào  
cướp đi chánh niệm,  
cướp luôn tất cả  
phước đức tích tụ,  
khiến phải đọa rơi  
tận cùng ác đạo.

V.28            Phiền não cũng như  
một lũ trộm cướp,  
rình rập thời cơ  
cướp đoạt thiện đức,  
khiến ta không thể  
sinh vào thiện đạo.

V.29            Nên đừng bao giờ  
để cho chánh niệm  
xa rời cửa ý.  
nếu lỡ rời xa,  
hãy mau nhớ lại

cảnh khổ ác đạo  
để gọi ngay về.

V.30 Nhờ nghe lời khuyên  
phương trượng trụ trì,  
nhờ sợ ác đạo,  
và nhờ sống gần  
bên cạnh đạo sư,  
mà người thiện duyên  
với lòng thành kính  
để sinh chánh niệm.

V.31 Chư Phật, Bồ Tát  
mắt không ngăn ngại,  
thấy biết khắp cả,  
luôn luôn có mặt  
ở cạnh bên tôi.

V.32 Biết nghĩ như vậy  
sẽ biết kính sợ,  
sinh tâm tầm quý,  
nhờ vậy thường xuyên  
nhớ nghĩ đến Phật.

V.33 Khi lấy chánh niệm  
để làm lỗi ngộ

gìn giữ cửa tâm.  
chánh tri sẽ khởi.  
Những gì đã mất  
sẽ đều trở lại.

V.34 Trước khi phát xuất  
lời nói, hành động,  
nếu như thấy tâm  
không được thanh tịnh,  
thì phải lập tức  
tự chế ngự mình:  
yên như khúc gỗ.

V.35 Không để ánh mắt  
lơ đễnh nhìn quanh,  
hãy nên nhiếp tâm  
xuôi mắt nhìn xuống.

V.36 Tỉnh thoảng để mắt  
thư thả nhìn quanh.  
Khi gặp người quen  
hãy nên nhìn thẳng,  
nói lời chào hỏi.

V.37 Khi cần canh chừng  
nguy hiểm trên đường,

hãy nên cẩn thận  
nhìn quanh bốn hướng.  
Khi cần nghỉ ngơi,  
hãy nên quay lại  
nhìn ở phía sau.

V.38 Nhìn rõ trước sau  
để mà tới lui.  
Trong mọi hoàn cảnh,  
phải nên thấy rõ  
việc gì cần làm  
thì hãy nên làm.

V.39 "Tôi giữ thân thể  
theo tư thế này,"  
rồi trở lại với  
những việc đang làm.  
Thỉnh thoảng xét lại  
xem thân thể đang  
trong tư thế nào.

V.40 Tâm như voi điên,  
bây giờ trói chặt  
vào cột chánh pháp.  
Phải nên nỗ lực  
hết sức canh chừng,

đừng cho sống chạy.

V.41 Nếu muốn cố gắng  
tu cho đạt định,  
thì dù một niệm  
cũng không để mất.  
Phải luôn quán sát  
xem tâm hiện tại  
đang ở nơi đâu.

V.42 Nếu như không thể  
giữ được như vậy,  
vào lúc hiểm nghèo  
nguy hại tính mạng,  
hay lúc lể lạt  
pháp hội cúng dường,  
thì hãy tùy cảnh,  
hành động thích đáng.  
Đức Phật có dạy,  
khi hành hạnh thí,  
có thể xả bỏ  
giới luật chi li.

V.43 Toan tính việc gì,  
một khi bắt đầu  
thì đừng suy nghĩ

đến những việc khác,  
chuyên chú cho xong  
việc mình đang làm.

V.44 Có được như vậy,  
mọi việc mới thành,  
bằng không việc gì  
cũng chẳng làm xong.  
Làm theo như vậy,  
tâm bất chánh tri  
sẽ không phát triển.

V.45 Khi đi vào nơi  
náo nhiệt vui vẻ,  
với nhiều chuyện phiếm,  
nhiều trò giải trí,  
thì đừng ham vui,  
dứt tâm mê luyến.

V.46 Nếu như thấy mình  
tự nhiên vô có  
đào đất, bứng cỏ,  
vạch hình mặt đất,  
thì hãy nhớ lại  
lời đức Thiện thế,  
để mà biết sợ,

lập tức ngừng tay.

V.47 Khi muốn cử động,  
hay muốn nói năng,  
hãy xét tâm trước:  
kiên định giữ gìn  
hành động đúng đắn.

V.48 Tâm nổi tham luyến,  
hoặc nổi sân hận:  
thì đừng làm gì,  
cũng đừng nói gì.  
phải nên giữ mình  
lặng yên như cây.

V.49 Khi tâm lăng xăng,  
mĩa mai, kiêu mạn,  
muốn nhạo báng người,  
muốn gây chia rẽ,  
lừa đảo, dối láo,

V.50 muốn tự khen mình,  
chê bai người khác,  
dùng lời thô ác  
kiếm chuyện sinh sự,  
những lúc như vậy

phải nên giữ mình  
lặng yên như cây.

V.51 Khi tâm nổi tham,  
muốn danh, muốn lợi,  
muốn người tôn kính,  
thị giả đệ tử  
muốn họ chăm lo,  
muốn người hầu hạ,  
những lúc như vậy  
phải nên giữ mình  
lặng yên như cây.

V.52 Khi tâm quăng hết  
lợi ích của người,  
muốn nói những điều  
nhằm thủ lợi riêng,  
những lúc như vậy  
phải nên giữ mình  
lặng yên như cây.

V.53 Khi thiếu kiên nhẫn,  
làm biếng, nhát gan,  
hay quá tự tin,  
ồn ào khinh mạn,  
hay là chấp thủ



những thứ của mình,  
những lúc như vậy  
phải nên giữ mình  
lặng yên như cây.

V.54       Hãy quán xét tâm,  
nhận diện phiền não  
và tính ưa thích  
những chuyện tào tạp  
để mà can đảm  
nắm giữ lấy tâm  
bằng thuốc đối trị.

V.55       Tín tâm sâu xa,  
kiên định, cung kính,  
lễ độ, hổ thẹn,  
biết sợ quả báo,  
an định mang lại  
hạnh phúc chúng sinh.

V.56       Đôi trước tất cả  
đòi hỏi vô lý,  
tranh cãi ấu trĩ,  
bồ tát cũng không  
sinh tâm chán ngán,  
vì những điều này

chỉ do phiền não  
tác động mà thành,  
cho nên phải hiểu  
để trải từ tâm.

V.57            Vì chính bản thân  
và vì người khác  
mà giữ thiện hạnh  
cho thật toàn hảo,  
phải luôn ghi nhớ  
rằng chính tâm này  
vô ngã, như huyễn.

V.58            Thường xuyên nghĩ rằng:  
“Khó khăn chờ đợi  
không biết bao lâu  
nay mới có được  
thân người quý hiếm,”  
giữ tâm bất động  
trong ý nghĩ này,  
kiên định vững vàng  
như ngọn núi vương.

V.59            Đây tâm, cho dù  
kên kên háu đói  
xâu xé thi thể,

lôi kéo khắp nơi,  
ngươi cũng chẳng buồn.  
vậy sao bây giờ  
ngươi lại mãi mê  
nuông chiều thân thể ?

V.60      Này tâm, sao ngươi  
lại bám thân này  
gọi là "của tôi" ?  
Giữa ngươi và nó  
hoàn toàn khác biệt.  
nó nào có ích  
gì cho ngươi đâu ?  
Quán thân bất tịnh

V.61      Này tâm hư vọng  
sao chẳng chọn thân  
chạm trong gỗ sạch  
làm thân của mình,  
mà lại chọn lấy  
dụng cụ ô uế  
làm bằng của dơ ?

V.62      Trước hết dùng trí  
mà lột lớp da;  
rồi hãy vận dụng

lưỡi gươm trí tuệ  
để lóc hết thịt  
ra khỏi bộ xương;

V.63 rời xẻ cả xương  
tìm vào trong tủy,  
hãy tự hỏi mình:  
"Đâu là tinh túy ?"

V.64 Cho dù truy tìm  
ráo riết như vậy,  
vẫn không thể thấy  
tinh túy ở đâu.  
Vậy sao cứ vẫn  
bám giữ tham luyến  
ở nơi thân này ?

V.65 Thân này ô ứ,  
chẳng thể nào ăn.  
Ngay cả máu này  
cũng không thể uống.  
Ruột gan phèo phổi,  
chẳng thể chấm mút.  
Thân này thử hỏi  
cần để làm chi ?

- V.66           Thật ra có thể  
giữ thân làm mồi  
cho chim kên kên  
hay cho chó rùng.  
Giá trị thân này  
chỉ nằm ở chỗ  
ta mang thân ấy  
dùng vào việc chi.
- V.67           Cho dù chất chiu  
gìn giữ như vậy,  
đến khi Thần Chết  
đánh cắp mắt đi,  
vắt cho chim, chó,  
khi ấy thử hỏi  
biết làm thế nào ?
- V.68           Tôi tớ lười biếng  
không chịu làm việc,  
thì ta chẳng màng  
cho áo cho com.  
vậy tấm thân này  
vì sao ta lại  
phí công cung phụng ?  
Dù nuôi cách nào

cũng sẽ có ngày  
bỏ ta mà đi

V.69 Đã trả thù lao  
thì phải bắt làm  
cho thật xứng đáng.  
Còn như đối với  
loại vô tích sự  
ta cũng chẳng nên  
lãng phí làm gì.

V.70 Hãy xem thân này  
tựa như chiếc thuyền  
đưa ta tới lui:  
chuyển thành dụng cụ  
thực hiện nguyện ước  
cho khắp chúng sinh.

V.71 Vậy hãy tự chế,  
mặt luôn tươi cười,  
không bao giờ còn  
chau mày nhăn nhó;  
và hãy trở thành  
người bạn chân thành  
của khắp chúng sinh.

- V.72 Khi khiêng bàn ghế,  
đừng vô ý tứ  
tạo nhiều tiếng ồn.  
Mở cửa nhẹ nhàng,  
đừng nên thô bạo.  
Hãy ưa thích hạnh  
tế nhị kín đáo.
- V.73 Cò, mèo, kẻ trộm,  
làm được tất cả  
những gì muốn làm  
nhờ luôn tới lui  
âm thầm kín đáo.  
Kẻ trí khi tu  
cũng thường như vậy.
- V.74 Bậc trí khéo biết  
giáo huấn chúng sinh,  
nói lời lợi ích  
không đọi ai cầu,  
vậy ta hãy nên  
cung kính tiếp nhận.  
Với khắp mọi người  
hãy luôn học hỏi.
- V.75 Có ai nói lời

khéo tạo lợi ích,  
hãy nên khen ngợi  
rằng "thật khéo nói !"  
Có ai làm điều  
mang lại lợi ích,  
hãy nên khuyến khích  
và tâm mừng vui.

V.76 Khi ở sau lưng,  
hãy nên khen ngợi  
thiện đức người khác.  
Và khi có ai  
khen ngợi người khác,  
hãy khen ngợi theo.  
Nếu như lời khen  
là dành cho mình,  
thì hãy nghĩ về  
những thiện đức này  
với lòng tùy hỷ.

V.77 Hết thấy thiện hạnh  
đều là nhân tố  
tạo nên niềm vui  
vô cùng quý hiếm.  
Bao nhiêu tài sản



cũng chẳng thể mua.  
vậy hãy tận hưởng  
tất cả niềm vui  
đến từ thiện hạnh  
của khắp mọi người.

V.78      Làm được như vậy  
thì trong đời này  
chẳng mất mát gì,  
và mọi đời sau  
được niềm vui lớn.  
Còn bớt lỗi người  
chỉ khiến cho mình  
thành kẻ khó ưa,  
tâm trí khổ sở,  
đến những đời sau  
khổ đau càng lớn.

V.79      Khi nói, hãy nên  
khởi tự đáy lòng,  
thốt lời mạch lạc,  
ý nghĩa rõ ràng,  
âm điệu dễ nghe,  
đẹp mọi tham, sân,  
nhẹ nhàng, vừa đủ.

V.80 Khi nhìn, hãy nên  
nhớ rằng chính nhờ  
dựa vào chúng sinh  
mà ta có thể  
đạt quả giác ngộ,  
vậy hãy nhìn bằng  
ánh mắt chân thành  
chan chứa từ tâm.

V.81 Hãy luôn giữ lấy  
tâm nguyện cao nhất,  
nỗ lực áp dụng  
năng lực đối trị,  
thì sẽ nhận được  
công đức lớn lao  
đến từ kinh điển  
ân điển, bi điển.<sup>4</sup>

V.82 Hãy khéo hành sự,  
tín tâm thâm sâu,  
tự làm thiện hạnh,  
không ỷ nơi người.

V.83 Thực hành hạnh Thí  
cùng với tất cả

---

<sup>4</sup> kinh điển: Phật và Bồ Tát; ân điển: cha mẹ, bằng hữu; bi điển: chúng sinh

Ba La Mật khác,  
làm cho tăng trưởng  
tùng hạnh, tuần tự.  
Không vì hạnh nhỏ  
mà bỏ hạnh lớn,  
quan trọng nhất là  
lợi ích cho người.

V.84      Hiểu rõ như vậy,  
luôn nỗ lực vì  
lợi ích chúng sinh.  
Đức Phật Từ Bi  
thấy xa, cho phép  
bỏ tất cả bỏ  
cả những điều cấm.

V.85      Chỉ ăn vừa đủ;  
hãy nên chia sẻ  
cho người giữ giới,  
cho người rơi đọa,  
cho người khôn cùng  
không nơi nương tựa,  
ngoài ba bộ y  
hãy nên cho hết.

V.86      Thân này dùng để

hành trì diệu pháp,  
không thể vì những  
việc làm tào tạp  
mà hại đến thân.  
Làm được như vậy,  
bao nhiêu ước nguyện  
của khắp chúng sinh  
sẽ mau toàn thành.

V.87 Nếu tâm đại bi  
chưa được thanh tịnh,  
nhất định không nên  
thí xả thân thể.  
Nhưng nếu là vì  
mục tiêu cứu cánh,  
thì nên cho hết  
đời này, kiếp sau.

V.88 Không nên nói pháp  
cho người không có  
thái độ cung kính,  
hay cho những người  
không bệnh mà vẫn  
quấn khăn trùm đầu,  
cho người che dù,

cầm gậy, binh khí,  
hay cho những người  
trùm khăn che mặt.

V.89 Cho người trí cạn,  
không thuyết quảng, thâm;  
cũng không nói pháp  
cho người khác phái  
khi chỉ một mình.  
Đối với giáo pháp  
dù cạn hay sâu,  
cũng đều nói bằng  
tấm lòng cung kính.

V.90 Không nói pháp nhỏ  
cho người tâm lớn.  
Không khiến cho người  
xả bỏ giới hạnh,  
lạc lối lầm đường  
với pháp hiển tông  
hay là mật tông.

V.91 Khi nhổ nước bọt,  
vắt tăm xỉa răng,  
phải phủ đất lại.  
Phân và nước tiểu,

không thả vào nơi  
đất sạch, nước trong  
dành cho mọi người.

V.92 Khi ăn, hãy đừng  
nhai nuốt ngồm ngoàm,  
ồn ào, há miệng.  
Khi ngồi, hãy đừng  
đuỗi thẳng chân ra,  
hay khoanh tay lại.

V.93 Không đi chung xe,  
không ngồi chung giường,  
hay ở chung phòng  
với người khác phái.  
Quan sát tìm hiểu  
điều gì khiến người  
sinh lòng thị phi,  
hãy từ bỏ hết.

V.94 Chỉ đường cho người  
đừng nên vô lễ  
trở bằng ngón tay.  
Hãy nên cung kính  
mở bàn tay phải.

V.95 Không vẫy mạnh tay,  
hay hét lớn tiếng,  
hãy tỏ ý mình  
bằng lời nhỏ nhẹ,  
kín đáo búng tay,  
bằng không sẽ thành  
vô lễ quá độ.

V.96 Khi nằm, hãy chọn  
quay về hướng tốt,  
giống như tư thế  
Phật nhập niết bàn;  
và ngay từ đầu  
phải giữ ý niệm  
quyết chẳng bao lâu  
sẽ lại đứng lên.  
Pháp hành thiết yếu

V.97 Trong số vô vàn  
thiện hạnh bỏ tất  
đã được nhắc đến,  
hãy nên thực hành  
tất cả những hạnh  
thanh tịnh hóa tâm.

V.98 Đọc kinh Tam Tụ

ba thời ban ngày,  
ba thời ban đêm.  
Nương vào chư Phật  
cùng tâm bồ đề,  
thanh tịnh tất cả  
giới phạm còn lại.  
Nền tảng hành trì

V.99 Trong mọi hoàn cảnh,  
trong mọi hành động,  
dù là cho mình  
hay là cho người,  
hãy nên tinh tấn  
áp dụng tất cả  
pháp hành thích hợp  
với hoàn cảnh ấy.

V.100 Không có pháp nào  
mà người con Phật  
không cần phải tu.  
Khéo tu như vậy  
thì chẳng việc gì  
lại không tạo phước.

V.101 Dù là trực tiếp,  
hay là gián tiếp,



đừng làm những việc  
không vì chúng sinh.  
Có làm được gì  
cũng vì chúng sinh  
hồi hướng tất cả  
về vô thượng giác.

V.102 Dù xả thân mạng,  
bồ tát cũng không  
là thiện tri thức,  
là bậc thông tuệ  
pháp tu đại thừa;  
và cũng không là  
gười hạnh bồ tát.

V.103 Phải học cách thức  
tôn kính đạo sư  
như đã nói trong  
Truyện Cát Tường Sinh.  
Những lời khuyên này  
và giáo pháp khác  
đều có thể học  
từ trong kinh luận.

V.104 Mọi pháp hành trì  
đều có trong kinh,

phải nên tìm đọc.  
Trước hết nên đọc  
Kinh Hư Không Tạng.

V.105 Những điều cần tu  
đều được giải thích  
rõ ràng sâu rộng  
trong Học Tập Luận,  
vì vậy phải nên  
siêng năng đọc tụng.

V.106 Thỉnh thoảng có thể  
học Kinh Tập Luận,  
là bộ tóm lược  
kinh điển đại thừa,  
cũng nên tìm đọc  
bộ luận cùng tên  
của ngài Long thọ.

V.107 Tất cả những gì  
kinh luận không cấm,  
hãy nên tu học.  
Tất cả những gì  
dạy trong kinh luận,  
hãy nên thực hành  
để mà giữ gìn

tâm của chúng sinh.

V.108 Muốn giữ chánh tri,  
nói cho ngắn gọn  
phải làm như sau:  
hãy thường quán xét  
xem thân và tâm  
đang như thế nào.

V.109 Những điều nói đây  
cần phải thực hành,  
nói suông thì chẳng  
lợi ích gì đâu !  
Phỏng như người bệnh  
chỉ đọc toa thuốc  
bệnh làm sao dứt ?



## Chương Sáu: HẠNH NHÃN

- VI.1 Bao nhiêu việc lành  
bồ thí, cúng Phật,  
công đức tích lũy  
hàng trăm vạn kiếp,  
chỉ cần loé lên  
mỗi một niệm sân,  
cũng đủ làm cho  
tiêu tan hết thảy.
- VI.2 Không ác nghiệp nào  
như là nghiệp sân.  
không hạnh tu nào  
sánh bằng hạnh nhẫn.  
Vậy hãy đưa tâm  
vào trong hạnh nhẫn,  
khéo léo, phong phú  
miên mật kiên trì.
- VI.3 Ai để sân hận  
dày vò tâm can,  
thời tâm không còn  
biết đến bình an,

đối với niềm vui  
thành kẻ xa lạ,  
chẳng thể chợp mắt  
chẳng ngót bất an.

VI.4 Cho dù ta có  
rộng rãi cho ra  
tiền tài, địa vị,  
nhưng nếu tâm trí  
cuồng điên vì sân,  
thời kẻ hàm ân  
vẫn sẽ bức trí  
mà hại đến mình.

VI.5 Gia đình bè bạn  
mệt mỏi chán ngán,  
kẻ chịu ân cũng  
chẳng kính, chẳng tin.  
Người nhiều sân hận  
có bao giờ sống  
trong cảnh an bình.

VI.6 Bao khổ đau này  
đều do kẻ thù  
sân hận gây nên.  
Ai biết túm lấy

đập tan sân hận,  
đời này kiếp sau  
sẽ sống an bình.

VI.7 Muốn mà không được;  
không muốn phải chịu;  
gặp điều nghịch ý  
nên tâm không vui:  
đây là lương thực  
nuôi cho sân hận  
trưởng thành lớn mạnh,  
đánh tôi toi bời.

VI.8 Nên phải làm sao  
cắt đường tiếp tế  
của kẻ thù này.  
Nó có mục đích  
nào khác hơn là  
đánh gục tôi đâu !

VI.9 Nên tôi mặc kệ,  
ra sao thì ra,  
quyết không thể để  
sinh tâm buồn chán.  
luôn giữ nội tâm  
vui tươi trong sáng.

Vì tâm không vui  
sẽ không thể đạt  
những điều mình muốn,  
ngược lại thiện đức  
sứt mẻ tan hoang.

VI.10      Sự việc nếu vẫn  
còn phương cứu chữa,  
chẳng lý do gì  
tâm lại không vui.  
còn nếu thật sự  
vô phương cứu chữa,  
thử hỏi không vui  
liệu có ích gì ?

VI.11      Đón đau, lắng nhục,  
dèm pha, quở mắng,  
đều là những điều  
không ai mong cầu,  
dù là cho mình  
hay cho người thân.  
Cho người mình ghét  
lại là trái ngược.

VI.12      Những điều tạo vui  
vốn là rất hiếm,

việc sinh đau khổ  
thì lại rất nhiều.  
Nhưng không khổ đau  
thời chẳng thể nào  
khởi tâm thoát khổ.  
vậy tâm tôi ơi,  
hãy nên kiên định !

VI.13 Người thờ Dur-ga,  
dân kar-na-ta,  
chịu bao khổ hạnh,  
tự thiêu tự cắt,  
chẳng lợi ích chi.  
Nay vì giải thoát  
sao tôi đây lại  
yếu đuối ương hèn.

VI.14 Không có việc gì  
không thể làm quen,  
quen rồi chắc chắn  
nhẹ nhàng hơn trước.  
Nay dùng khổ nhỏ  
để mà huân tập,  
mai sau khổ lớn  
gánh vác dễ dàng.



- VI.15 Chút khổ thế gian  
đã là như vậy:  
muỗi mòng rắn rít  
cắn đau ngứa ngáy,  
chịu đói chịu khát  
da dẻ tấy sưng.
- VI.16 Dù là nóng rét,  
gió mưa, tật bệnh,  
chịu cảnh tù đày,  
hay bị hành hung,  
tâm hãy an vui,  
quyết đừng phật ý.  
Đề tâm không vui  
việc sẽ tệ hơn.
- VI.17 Có người nhìn thấy  
máu của chính mình,  
tâm lại càng thêm  
quật cường dững mãnh.  
Lại có những kẻ  
thoáng thấy máu người,  
tâm thần choáng váng  
bất tỉnh hôn mê.
- VI.18 Hoàn toàn tùy ở

dững lực nơi tâm,  
chọn tâm dững mãnh  
hay tâm hèn yếu.  
Vậy tôi nào có  
sợ gì thương tích,  
khổ đau trùng điệp,  
quyết chẳng nao lòng.

VI.19 Đón đau ập đến,  
kẻ trí chẳng sòn,  
tâm không chao động,  
điềm tĩnh an nhiên.  
Dặm trường xông pha  
chống quân phiền não,  
gian lao trận mạc  
nào có xá gì.

VI.20 Tâm không quản ngại  
khổ của chính mình,  
quét sạch hết thảy  
giặc thù ác sân.  
Đây mới chính là  
anh hùng đại thắng;  
anh hùng thế gian  
chỉ chém thầy ma.

- VI.21 Là vì khổ đau  
cũng nhiều giá trị:  
nhờ khổ đau mà  
đánh mất tự kiêu;  
Tâm càng xót thương  
Chúng sinh luân lạc;  
Thêm sợ việc ác,  
Thêm vui việc lành.
- VI.22 Cơ thể vướng bệnh  
ta có hận đau,  
mặc dù mang đến  
muôn vàn đau đớn.  
Việc chi phải hận  
những kẻ hại mình,  
họ chỉ kém trí,  
bị duyên ràng buộc.
- VI.23 Cho dù không muốn,  
bệnh vẫn phát sinh.  
cho dù không cầu,  
phiền não cứ khởi.
- VI.24 Chẳng ai nghĩ rằng  
bây giờ nên giận,  
chỉ là bất ngờ

nổi giận thế thôi.  
Cơn giận cũng chẳng  
nghĩ mình cần khởi,  
chỉ là tự nhiên  
nổi trận lôi đình.

VI.25 Nhiễm tâm phiền não,  
bất kể loại nào,  
mọi điều bất thiện  
của khắp thế gian,  
hết thảy đều do  
nhân duyên mà có,  
chẳng phải tự phát,  
cũng chẳng tự sinh.

VI.26 Nhân duyên hội tụ  
không có ý nghĩ  
rằng “ta đây phải  
tạo quả, tác sinh.”  
Cái được tạo tác  
cũng không từng nghĩ  
rằng: “bản thân ta  
mới được sinh ra.”

VI.27 Điều được gọi là  
“bản thể nguyên sơ,”

hay còn được gọi  
là “Ngã,” là “Tôi,”  
chỉ là giả danh  
không có ý nghĩ  
“Ta phải sinh ra”  
rồi mới phát sinh.

VI.28 Là bởi chưa sinh  
thì không hiện hữu,  
làm sao có thể  
khởi ý muốn sinh ?  
Nếu đã thường còn  
mà tiếp cận cảnh,  
thì chẳng làm sao  
dứt được cảnh này.

VI.29 Rõ ràng là Ngã  
nếu thật thường còn  
thì phải ù lì  
tựa như hư không;  
cho dù hội tụ  
với nhiều duyên khác,  
cũng chẳng đối tác,  
vì không biến động.

VI.30 Dù duyên tác động

ngã vẫn y nguyên.  
Làm sao có thể  
ảnh hưởng đến Ngã ?  
Nếu nói duyên là  
tánh chất của ngã,  
thì biết lấy gì  
kết nối hai bên ?

VI.31 Mọi sự đều là  
tùy thuộc nhân duyên,  
vì tùy nhân duyên  
nên không tự phát.  
Hiểu được vậy rồi  
còn chi để hận,  
muôn sự chỉ là  
ảo ảnh mà thôi.

VI.32 Nếu nói “trừ hận  
là việc dư thừa,  
vì nào có gì  
để ai trừ diệt,”  
thế nhưng khổ đau  
triền miên bất tận,  
nhờ vào hạnh nhẫn  
có thể đoạn lìa,

nên nói trừ hận  
chẳng có gì sai.

VI.33      Vậy dù kẻ thù  
hay là bằng hữu  
làm điều sai quấy,  
tôi vẫn an nhiên.  
Tâm vẫn yên vui  
tự mình nhắc nhở  
rằng khắp vạn pháp  
đều là duyên sinh.

VI.34      Nếu như mọi sự  
tùy nơi ý mình,  
thì khổ đau này  
đã chẳng phát sinh.  
Thế gian có ai  
là người muốn khổ !

VI.35      Vậy mà vô tâm  
không hề ý thức,  
tự dẫn mình vào  
những chôn chông gai,  
điên cuồng đuổi theo  
nữ nhân, sự nghiệp,  
đến nỗi không ăn

bỏ đối chính mình.

VI.36 Có kẻ tự treo  
có kẻ nhảy vực,  
tự uống thuốc độc,  
ăn của thối tha,  
tự tạo ác nghiệp,  
gieo họa cho mình.

VI.37 Khi nổi oán hận,  
ngay chính bản thân  
cung quý biết bao  
họ còn tự sát,  
làm sao có thể  
không gây họa lớn  
cho người xung quanh ?

VI.38 Vậy với những người  
phiền não thao túng,  
có thể cuồng điên  
sát hại chính mình,  
đã chẳng quan tâm  
thương xót thì thôi,  
cũng đâu có gì  
để tôi phải hận.



- VI.39 Phàm phu ấu trĩ  
nếu từ bản chất  
là luôn hại người,  
thì ta giận họ  
khác gì giận lửa  
vì sao lại cháy.
- VI.40 Còn nếu như họ  
bản chất hiền lành,  
chỉ là lầm lỗi  
nhất thời mà thôi,  
vậy nếu giận họ  
khác gì nổi giận  
với bầu trời xanh  
sao dăng đầy khói.
- VI.41 Mặc dù cây gậy  
mới làm tôi đau,  
nhưng tôi lại hận  
chính người cầm gậy.  
Nhưng người cầm gậy  
thật ra là do  
ác hận thao túng,  
lẽ ra tôi phải  
oán ác hận này.

VI.42           Quá khứ chính tôi  
                  đã từng như vậy,  
                  đánh đập ngược đãi  
                  khấp chúng hữu tình.  
                  Nay tôi bị đánh  
                  cũng là đáng thôi !

VI.43           Gậy kia, thân này,  
                  đều là thủ phạm  
                  khiến tôi đau đớn.  
                  Gậy là của người,  
                  thân là của mình,  
                  thật sự chẳng biết  
                  phải hận ai đây !

VI.44           Thân là vết thương  
                  sung tấy lở loét  
                  mang tướng dạng người,  
                  chạm nhẹ cũng đủ  
                  đau nhức không nguôi.  
                  Tôi vì mù quáng  
                  bám chặt vào nó,  
                  đến khi nhức nhối  
                  hận ai bây giờ ?

VI.45           Thật là ấu trĩ !

tôi sợ khổ đau  
nhưng lại bám theo  
toàn nhân tạo khổ !  
Tự gieo mầm lỗi,  
tự hại lấy thân,  
vậy sao tôi lại  
nổi sân với người !

VI.46      Sự thật là vậy,  
phải hận ai đây ?  
Hết khổ đau này  
toàn do tôi tạo:  
ngục tốt Diêm vương  
trong cõi địa ngục,  
hay cả rừng đao  
toàn là ác báo.

VI.47      Họ đến hại tôi  
là vì nghiệp tôi  
kêu mời họ đến.  
Nếu như vì vậy  
họ phải đọa rơi  
cùng tận địa ngục  
thì có phải là  
tôi hại họ không !

VI.48            Vì họ mà tôi  
tu được hạnh nhẫn,  
tịnh được ác nghiệp.  
Còn nhờ vào tôi  
mà họ đọa rơi  
vào cõi địa ngục.

VI.49            Vậy thật ra tôi  
là kẻ gây hại,  
còn họ thì lại  
là kẻ ban ơn.  
Thử hỏi tâm tôi  
ác hiểm thế nào  
để còn tráo trở  
sinh lòng hờn oán !

VI.50            Tâm mà có nhẫn  
sẽ khỏi đọa rơi  
vào cảnh địa ngục.  
Cứu mình được rồi,  
nhưng còn kẻ thù  
cứu cách nào đây !

VI.51            Vậy nếu như tôi  
ăn miếng trả miếng,  
chắc chắn sẽ khiến

cho họ đọa rơi,  
còn mình hạnh tu  
nhất định suy thoái,  
giới tu nhất định  
tan hoang không còn.

VI.52 Tâm đầu có thân,  
có ai diệt được,  
nhưng vì tâm cứ  
tham chấp nơi thân,  
mà thân thì lại  
đón đau quẫn bách.

VI.53 Cho dù người ta  
dùng lời mắng chửi,  
nói lời thô ác,  
nói lời khó nghe,  
lời nói có làm  
gì được tôi đâu !  
Vậy tâm tôi ơi  
có sao oán hận ?

VI.54 Người ta ghét tôi.  
sự thù ghét này  
đâu có làm sao  
nhai nuốt được tôi.

Đời này chẳng thể  
đời sau cũng không.  
vậy tại sao tôi  
không thích bị ghét ?

VI.55 Hay là không thích  
vì nó cản tôi  
đạt điều mình muốn ?  
Nhưng tài sản rồi  
phải bỏ phía sau,  
ác nghiệp thì lại  
bền bỉ theo đuổi.

VI.56 Vậy thà tôi đây  
chết ngày hôm nay,  
còn hơn là sống  
để gieo tội nghiệt !  
Kẻ giống như tôi,  
dù sống nhiều ít,  
đến khi chết đến  
khổ cũng như nhau.

VI.57 Có người nằm mơ  
thấy mình sống vui  
hơn một trăm tuổi,  
để rồi tỉnh mộng.

lại có người mơ  
thấy mình sống vui  
được trong khoảnh khắc  
rồi cũng tỉnh mộng.

VI.58      Mộng đã tỉnh rồi  
thì dù trăm năm  
hay dù khoảnh khắc,  
niềm vui kia cũng  
không còn trở lại.  
Tương tự như vậy,  
khi giờ chết điểm,  
đời sống dài ngắn  
chẳng khác gì nhau.

VI.59      Cho dù giàu sang  
sống trong thế gian,  
nhiều năm an vui  
hưởng đời phú quý,  
nhưng rồi tựa như  
bị cướp hết cả,  
hai bàn tay trắng  
thân trần mà đi.

VI.60      Hay ta nghĩ rằng:  
“Nhờ vào tiền tài

mà được sống lâu,  
tích thiện, trừ ác.”  
Thế nhưng vì tiền  
lại nổi cuồng điên,  
thiện căn mất hết  
ác nghiệp thêm dày.

VI.61 Ý nghĩa cuộc sống  
đánh mất cả rồi,  
cho dù sống nữa  
cũng chỉ hoài công,  
chỉ là để gieo  
thêm nhiều ác nghiệp.

VI.62 Khi bị phỉ báng  
ta liền nổi nóng,  
rằng không thể để  
họ tự hại mình.  
Nhưng sao ta lại  
chẳng hề nóng giận  
khi lời phỉ báng  
là dành cho người ?

VI.63 Khi ấy ngược lại  
kiên nhẫn vô cùng,  
nói rằng cơ sự



chỉ vì nhân duyên.  
Vậy sao không nhẫn  
khi bị phỉ báng ?  
Cơ sự chỉ vì  
phiền não phát sinh.

VI.64 Ngay cả những người  
phỉ báng Phật pháp,  
hủy diệt tượng Phật,  
phá hoại bảo tháp,  
cũng không có gì  
đáng để oán hận,  
vì chư Phật vốn  
chẳng hề hận gì.

VI.65 Cho dù đạo sư,  
thân nhân, bằng hữu  
là người bị hại,  
cũng không nên hận,  
vì, như đã nói:  
mọi sự đều là  
tùy thuộc nhân duyên.

VI.66 Chúng sinh bị hại  
vì vật vô tình  
cùng loài hữu tình,

vậy sao ta lại  
chỉ oán hữu tình ?  
Gặp việc ác hại,  
tốt hơn nên nhẫn

VI.67      Người ta làm ác  
chỉ vì vô minh.  
tôi hận việc ác  
cũng vì vô minh,  
vậy ai không lỗi ?  
ai người có lỗi ?

VI.68      Trước kia vì sao  
tôi gieo nhân ác,  
để nay phải chịu  
quả ác thế này ?  
Mọi sự chỉ là  
thuận theo nhân quả,  
đã biết vậy rồi  
còn hận ai đây ?

VI.69      Thấy rõ vậy rồi,  
tôi nay bất kể,  
dù có thế nào,  
vẫn sẽ khư khư  
giữ gìn thiện pháp.

Vì chúng sinh mà  
gìn giữ tấm lòng  
thương yêu lẫn nhau.

VI.70 Khi nhà bốc lửa  
sắp sửa lan xa,  
thời bao rơm, rạ,  
cùng mọi bắt lửa  
đều nên dẹp hết.

VI.71 Tương tự như vậy,  
khi lửa sân hận  
bốc cháy dữ dội,  
thời phải tức thì  
dẹp tan tham ái,  
bảo vệ công đức  
khỏi bị cháy tan.

VI.72 Cho kẻ tử tội,  
nếu được chặt tay  
để đổi mạng sống,  
chẳng mừng lắm sao ?  
Đổi cảnh địa ngục,  
chỉ cần chịu chút  
khổ đau cõi người,  
thật là phước lớn !

VI.73 Chút khổ đau này  
đã không kham nổi,  
vậy sao không gắng  
vất hết niệm sân ?  
Đây sẽ là nhân  
đẩy vào địa ngục,  
chịu khổ cùng tận  
sâu thăm muôn trùng.

VI.74 Vì để tranh dành  
những điều mình muốn  
mà cả ngàn lần  
tôi đã rơi sâu,  
lửa hỏa ngục đốt  
cùng cực đón đau,  
chẳng chút lợi ích  
cho mình, cho người.

VI.75 Chút khổ hôm nay  
nào có đáng gì,  
nhưng lại mang đến  
lợi ích lớn lao.  
chịu khổ nhỏ này,  
quét khổ chúng sinh,  
thử hỏi sao tâm

không vui cho được.

VI.76 Có người hoan hỉ  
cất lời khen ngợi  
việc lành người khác,  
này tâm tôi ơi,  
sao chẳng thấy vui  
cùng người khen ngợi ?

VI.77 Niềm vui này đây  
chẳng vướng nhiễm ô,  
hết thấy thánh giả  
đều luôn khuyến khích,  
phương tiện thù thắng  
thu phục lòng người.

VI.78 Nếu rằng “chỉ có  
họ hưởng vui thôi !”  
thế thì cần gì  
trả lương tôi tớ ?  
Giữ tâm như vậy  
chỉ có mình tôi  
đời này kiếp sau  
phải chịu thiệt thòi.

VI.79 Khi chính tôi đây

là người được khen  
thì tôi lại mong  
mọi người tùy hỉ.  
Nhưng nếu lời khen  
dành cho người khác,  
tâm tôi chẳng muốn  
tùy hỉ chút nào.

VI.80 Tôi đã phát tâm  
mang nguồn hạnh phúc  
về cho chúng sinh,  
nguyện vì chúng sinh  
tu thành Phật quả,  
nay chúng sinh được  
đôi chút niềm vui,  
sao tôi nổi giận ?

VI.81 Tôi nguyện chúng sinh  
trọn thành Phật đạo,  
được khắp ba cõi  
cát tiếng tôn vinh.  
Nay chúng sinh được  
đôi chút ngợi khen,  
sao tôi lại thấy  
khổ tâm như vậy ?

VI.82           Có người phải sống  
                  nương nhờ vào tôi,  
                  nhờ tôi dưỡng nuôi  
                  mà họ sống tốt.  
                  Nay có người khác  
                  chăm lo cho họ,  
                  sao tôi chẳng mừng  
                  lại còn nổi sân ?

VI.83           Bấy nhiêu đã khiến  
                  trái ý phật lòng,  
                  làm sao gánh nổi  
                  chí nguyện độ sinh ?  
                  Thấy người được lợi,  
                  lòng tôi vất vả,  
                  hỏi tâm bồ đề  
                  tìm đâu cho ra ?

VI.84           Phẩm vật kia dù  
                  tặng cho người nhận,  
                  hay dù thí chủ  
                  giữ lại chưa cho,  
                  cũng có bao giờ  
                  thành của tôi đâu,  
                  vậy cho hay không

cần gì chú ý ?

VI.85 Công đức của mình,  
tín tâm của người,  
cùng thiện đức này,  
sao tôi vất hết ?  
Không biết giữ điều  
mang về thiện quả,  
này tâm tôi ơi  
sao chẳng hận mình ?

VI.86 Chẳng những việc ác  
chưa từng buồn lo,  
lại còn so đo  
khi người làm thiện  
được nhiều công đức.

VI.87 Kẻ thù bị hại,  
có sao tôi lại  
cảm thấy toại lòng ?  
Sự việc nào phải  
vì do tôi muốn  
mà thành thế đâu ?

VI.88 Cho dù thật sự  
vì ý tôi muốn



mà kẻ thù tôi  
gặp việc không may,  
thì điều như vậy  
nào có gì vui ?  
Nếu lòng thấy vui,  
thật chẳng có gì  
tôi tệ cho bằng.

VI.89      Tựa như con cá  
đớp phải lưỡi câu,  
bén nhọn đón đau.  
Thợ câu chính là  
nhiệm tâm phiền não.  
Lưỡi câu ác ý  
móc tôi ném thẳng  
vào chảo đồng nung.  
Ngục tốt diêm vương  
tha hồ xâu nướng.

VI.90      Tiếng tăm lừng lẫy,  
vinh dự, ngợi khen,  
chẳng thể làm tăng  
công đức, thọ mạng,  
không giúp thân thể  
khỏe mạnh cường tráng,

cũng chẳng khiến thân  
thoải mái khinh an.

VI.91 Nếu tôi biết nghĩ,  
sẽ tự hỏi mình  
những điều như vậy  
được lợi ích chi ?  
Nếu như là vì  
giúp tâm thoải mái,  
vậy sao chẳng kiếm  
cờ bạc, rượu chè !

VI.92 Tôi vì chút danh  
mà bỏ tài sản,  
bỏ cả tánh mạng.  
Người đã chết rồi,  
chôn sâu đáy huyết,  
chút lời ca tụng  
dành cho ai nghe ?

VI.93 Lâu đài bằng cát  
bị biển cuốn tan,  
trẻ con tuyệt vọng  
lớn tiếng òa khóc.  
Tâm tôi cũng vậy,  
khi mà danh vọng

bắt đầu rã tan.

VI.94      Lời nói chóng tan,  
vốn chẳng có tâm,  
cho nên chẳng thể  
tự mình tác ý.  
Hay là nói rằng  
người ta khen bằng  
tấm lòng hoan hỉ  
nên tôi thấy vui.

VI.95      Tâm người hoan hỉ  
việc gì đến tôi ?  
dù là khen người,  
hay là khen mình.  
Tâm người ta vui  
thì người ta hưởng,  
tâm tôi chẳng thể  
chia được phần nào.

VI.96      Nếu như tôi vui  
vì người hoan hỉ,  
vậy cả thế gian  
đã khiến tôi vui.  
Thế nhưng khi người  
vui vì người khác,

tôi luôn bực bội  
chẳng thấy vui cùng.

VI.97 Có phải là tôi  
thấy vui như vậy,  
chỉ vì ý nghĩ  
chính mình được khen.  
Nghĩ lại mà xem,  
thật là vô nghĩa !  
Chỉ như đứa trẻ  
ấu trĩ mà thôi.

VI.98 Danh vọng chỉ làm  
tâm thêm xao lãng,  
không còn biết chán  
cảnh khổ luân hồi.  
Cạnh tranh ganh tị  
với người làm thiện,  
khiến cho công đức  
thất tán hao mòn.

VI.99 Vậy thì những ai  
ờ cạnh bên tôi,  
bôi nhọ tên tôi,  
mới thật là người  
bảo vệ cho tôi

khỏi rơi ác đạo.

VI.100 Tôi đã phát tâm  
mong cầu giải thoát,  
không muốn để mình  
vướng bả lợi danh.  
Họ lại cứu tôi  
thoát vòng ràng buộc,  
sao tôi có thể  
sinh tâm oán thù ?

VI.101 Tôi đang chúí đầu  
rơi sâu ác đạo,  
may nhờ có họ  
cản lại dùm tôi.  
Tựa như ân đức  
của mười phương Phật,  
làm sao có thể  
sinh tâm oán thù ?

VI.102 Đừng nên bực bội  
nghĩ vì họ cản  
mà điều công đức  
tôi chẳng thể làm.  
Có hạnh tu nào  
hơn là hạnh nhẫn,

chẳng phải tôi cần  
trú ở hay sao ?

VI.103 Nếu như không thể  
trú ở hạnh ,nhẫn  
đó cũng chỉ vì  
lâm lỗi nơi tôi.  
Việc công đức lớn  
đã vào tầm tay,  
chính tôi đây mới  
là người cản trở.

VI.104 Việc này nếu không  
thì việc kia không,  
Việc này hễ có  
thì việc kia sinh.  
Vậy việc này là  
nhân sinh việc kia,  
làm sao có thể  
gọi là chướng ngại ?

VI.105 Hành khát xuất hiện  
ngay đúng thời điểm,  
chẳng làm trở ngại  
cho hạnh bồ thí.  
Chẳng thể nói rằng

đạo sư truyền giới  
là gây chướng ngại  
cho người xuất gia.

VI.106      Hành khát trên đời  
hằng hà sa số,  
nhưng người hại tôi  
lại chẳng bao nhiêu.  
Là vì nếu tôi  
không hại người khác  
thì cũng chẳng ai  
gây hại cho mình.

VI.107      Như là kho báu  
nằm sẵn trong nhà,  
chẳng nhọc công tìm  
mà vẫn kiếm ra.  
Kẻ thù giúp tôi  
tu hạnh bỏ tất,  
nên gặp kẻ thù  
lòng thật mừng vui.

VI.108      Nhờ họ mà tôi  
tu thành hạnh nhẫn,  
cho nên công đức  
có được bao nhiêu,

xin mang tặng hết,  
báo đền ơn nặng,  
vì họ là nhân  
mang đến quả này.

VI.109 Nếu nói kẻ thù  
chẳng đáng đền ơn,  
vì họ nào muốn  
tôi tu hạnh nhẫn.  
Nếu vậy cần gì  
biết ơn Diệu Pháp,  
là nhân mang đến  
mọi thành tựu tu.

VI.110 Lại rằng “họ vốn  
có tình hại tôi”  
nên đối với tôi  
nào có ơn gì !”  
Vậy nếu như họ  
giống như y sĩ,  
thì tôi lấy gì  
tu hạnh nhẫn đây ?

VI.111 Chính vì tâm họ  
chất đầy hiểm ác  
nên tâm tôi mới



được hạnh nhãn này.  
Ơn nặng khác gì  
ơn sâu Diệu Pháp,  
vì nhờ vào đó  
mà hạnh nhãn sinh.

VI.112 Đức Thế Tôn dạy  
Phật và chúng sinh  
đều là ruộng phước  
cần được hiến cúng.  
Nhờ làm đẹp dạ  
cả hai ruộng phước  
mà nhiều người đã  
đến bờ bên kia.

VI.113 Quả vị bồ đề  
tùy thuộc cả hai,  
Phật cùng chúng sinh  
đều quan trọng cả.  
Thử hỏi tôi đây  
tu lối tu nào  
mà chỉ kính Phật  
xem thường chúng sinh ?

VI.114 Chúng sinh và Phật  
thiện đức không đồng,

nhưng mà tác dụng  
ngang bằng với nhau.  
do đó mà nói  
chúng sinh như Phật.

VI.115      Hiển cúng chư vị  
trú tâm đại từ,  
là điểm thù thắng  
ở nơi chúng sinh.  
Công đức đến từ  
tín tâm nơi Phật,  
là điểm thù thắng  
nơi đáng Phật đà.

VI.116      Muốn tu thành Phật  
cần có cả hai,  
vì vậy mà nói  
chúng sinh như Phật.  
Chứ chúng sinh nào  
có thể sánh với  
biên cả công đức  
của đáng Như lai.

VI.117      Biên công đức này  
ai mà có được,  
dù chỉ mảy may,

thì với người ấy,  
cho dù ba cõi  
đều mang hết ra,  
cũng vẫn không đủ  
để mà hiến cúng.

VI.118 Chúng sinh vốn là  
mang đến cho ta  
quả vô thượng giác.  
chính vì như vậy  
mà ta cần phải  
hiến cúng chúng sinh.

VI.119 Đức Phật chính là  
người bạn chân thành,  
ban cho chúng sinh  
vô lượng ân phước.  
Muốn đền ơn Phật,  
ngoài giúp chúng sinh,  
thử hỏi còn gì  
khiến Phật hoan hỉ ?

VI.120 Phật xả thân mạng,  
vào ngục vô gián.  
để trả ơn này  
tôi nguyện độ sinh.

Vậy dù họ có  
ngàn lần hại tôi,  
tôi vẫn một lòng  
giữ gìn gánh vác.

VI.121 Cho những người mà  
đến cả chủ tôi  
cũng còn cu rùa mang  
không tiếc thân mạng,  
sao tôi có thể  
kiêu căng ngạo mạn,  
không chịu theo hầu,  
làm thân tôi tớ !

VI.122 Chư Phật hoan hỉ  
khi chúng sinh vui;  
Chư Phật xót thương  
khi chúng sinh khổ;  
Giúp chúng sinh vui  
là khiến Phật vui;  
tác hại chúng sinh  
là tổn hại Phật.

VI.123 Người bị lửa đốt  
thì mọi giác quan  
đâu còn lạc thú.

Làm sao có thể  
khiến chư Phật vui,  
nếu chính tôi đây  
hại chúng sinh khổ.

VI.124      Vậy ra tôi đã  
khiến Phật buồn lòng,  
gây bao việc ác,  
tác hại chúng sinh.  
Nay xin phát lộ,  
thành tâm sám hối,  
xin Phật tha thứ  
cho lỗi lầm này.

VI.125      Từ nay sẽ làm  
đẹp lòng Như lai,  
luôn tỵ chế ngự  
luôn làm tôi tớ.  
dù người thế gian  
dẫm đạp đầu tôi,  
cướp mạng sống tôi,  
quyết không trả miếng.  
Xin đáng hộ trì  
tùy hỉ cho tôi.

VI.126      Các đấng đại từ

xem khắp chúng sinh  
ngang bằng với Phật.  
điều này đã rõ.  
Dù tướng chúng sinh,  
nhưng là tánh Phật,  
sao tôi chẳng thể  
thành tâm cung kính ?

VI.127      Chỉ vậy là đủ  
đẹp lòng Như lai.  
Chỉ vậy là đã  
chu toàn tự lợi.  
Chỉ vậy là xóa  
khổ đau cõi thế.  
Nên tôi kiên trì  
chỉ vậy mà tu.

VI.128      Khi mà quân binh  
gây điều nhiều hại,  
ai người có trí  
hiều rộng nhìn xa,  
cho dù đủ sức  
cũng không khinh xuất  
làm điều vọng động.

VI.129      Là vì quân binh

đâu chỉ một mình,  
phía sau lưng họ  
còn có lệnh vua.  
Cho nên tôi chẳng  
thể nào khinh xuất,  
khi kẻ hèn kém  
sinh sự hại tôi.

VI.130 Sau lưng họ có  
ngục tốt diêm vương,  
lại có hết thầy  
mười phương Phật đà.  
Như là thần dân  
nể mặt bạo chúa,  
tôi đây hết dạ  
cung phụng chúng sinh.

VI.131 Huống chi dù làm  
nhà vua nổi giận,  
thời cảnh địa ngục  
cũng chẳng rơi vào.  
Chẳng giống như là  
yác hại chúng sinh.

VI.132 Hay dù có làm  
nhà vua vừa ý,

quả vị bồ đề  
vua chẳng thể ban.  
Quả này chỉ có  
nhờ mang phúc lạc  
về cho chúng sinh.

VI.133 Đền như quả vị  
bồ đề cứu cánh,  
cũng có được nhờ  
tâm muốn lợi sinh.  
Huống chi thiện báo,  
vinh quang, danh vọng,  
sở cầu như ý  
ngay trong đời này.

VI.134 Trú tâm hạnh nhẫn,  
thì dù vương kẹt  
trong cõi sinh tử,  
vẫn hưởng quả lành,  
tướng hảo, khang an,  
danh tiếng lừng vang,  
sống đời trường thọ  
hưởng đầy phước lộc,  
chuyển pháp luân vương.





## Chương Bảy: HẠNH TẤN

- VII.1            Với tâm an nhĩn,  
                    nỗ lực tinh tấn.  
                    Nhờ tinh tấn mà  
                    đạt quả giác ngộ.  
                    Gió kia không thổi  
                    thì vật không lay,  
                    công đức chẳng tăng  
                    nếu không tinh tấn.
- VII.2            Tinh tấn là gì ?  
                    Vui cùng thiện pháp.  
                    Ngược với tinh tấn  
                    gọi là biếng lười,  
                    thích điều có hại,  
                    chán nản, tự khinh.
- VII.3            Ném vị ở không,  
                    ưa thích ngủ nghỉ,  
                    nên chẳng biết chán  
                    cảnh khổ luân hồi.
- VII.4            Đã lỡ rơi vào

cạm bẫy phiền não,  
nên vướng kẹt giữa  
mạng lưới thọ sinh,  
đưa mình vào trong  
miệng của thần chết,  
làm sao có thể  
không biết cho được !

VII.5      Đồng loại từng người  
lần lượt bị giết.  
Vậy mà có thể  
không thấy thật sao ?  
Vẫn ngủ no nê  
giống như loài trâu  
bên cạnh đò tẻ.

VII.6      Thần chết nay đã  
khép mọi nẻo đường  
mở mắt chờ ta.  
Lẽ nào ăn ngon !  
Lẽ nào ngủ yên !

VII.7      Biết rồi sẽ chết  
thời phải mau mau  
tích lũy tư lương.  
Đợi chết mới chịu

buông tâm lười biếng,  
nhỡ như chết sớm  
biết làm thế nào ?

VII.8      Này việc mới khởi,  
              này việc chưa làm,  
              này việc dở dang,  
              đột nhiên chết đến,  
              khi ấy kinh hoàng:  
              "Ôi, ta tiêu mạng !"

VII.9      Mắt đỏ đờn đau,  
              lệ tràn trên má.  
              Người thân bên cạnh  
              tuyệt vọng vô bờ.  
              Riêng tôi nhìn thấy  
              thần chết cạnh bên.

VII.10     Ký ức tràn ngập  
              việc ác đã làm.  
              hoảng sợ điên cuồng  
              thân trào phẫn ứ  
              vì bởi tai nghe  
              tiếng kêu địa ngục,  
              biết phải làm sao ?

VII.11      Khổ nạn đời này  
                 đã khiến chơi vơi  
                 như cá mắc cạn,  
                 hưởng chi địa ngục  
                 do nghiệp gây nên !

VII.11      Đã gieo đủ nghiệp  
                 khiến sẽ đọa rơi,  
                 nơi mà xương thịt  
                 sẽ bị đốt nung,  
                 nước sôi xối bỏng,  
                 làm sao có thể  
                 nhỡn như sống vui ?

VII.13      Muốn được hưởng quả  
                 nhưng không gắng công.  
                 Kẻ yếu hèn này  
                 sẽ gặp họa lớn.  
                 Đến khi gần chết  
                 lại giống chur Thiên  
                 cất tiếng khóc than:  
                 “Ôi, sao quá khổ !”

VII.14      Thân là thuyền bè  
                 đủ sức đưa ta  
                 vượt qua biển khổ.

Nếu lỡ mất rồi  
làm sao tìm lại ?  
Hỡi kẻ ngu muội,  
ngay lúc này đây  
chớ nên mê ngủ !

VII.15      Hạnh phúc thù thắng  
cùng với chánh pháp,  
đều là nhân duyên  
tạo quả an lạc.  
Sao không thiết tha  
lại đi ưa thích  
lơ đễnh, tán tâm ?  
đều là nhân duyên  
tạo nên quả khổ

VII.16      Tâm không buồn nản:  
đấy là tinh quân.  
Với lòng chân thật  
hàng phục chính mình,  
bình đẳng ngã tha,  
hoán chuyển ngã tha.

VII.17      Đừng nên nản chí  
nghĩ rằng "như ta  
làm sao có thể

đạt quả giác ngộ !"

Như lai là người  
nói đúng sự thật,  
đã dạy điều này:

VII.18 Cho dù có thành  
ruồi muỗi ong bọ  
mà đủ tinh tấn,  
thời cũng có thể  
đạt được quả vị  
vô thượng bồ đề.

VII.19 Còn như tôi đây  
được sinh làm người,  
biết điều thiện ác,  
nếu không nản chí  
từ bỏ đường tu  
thì chẳng lý nào  
không thể giác ngộ.

VII.20 Nói rằng "tại vì  
phải thí thân mạng,  
cho cả chân tay,  
nên tôi thấy sợ."  
Đó là không biết  
phân biệt trọng khinh.

- Vì vô minh nên  
phát sinh sợ hãi.
- VII.21 Vô lượng đời kiếp  
cũng đã nhiều phen  
bị đâm, đốt, xé  
thê nhưng chẳng thể  
đạt quả bồ đề.
- VII.22 Nay vì tu chứng  
phải chịu khổ đau.  
Khổ này có hạn,  
ví như giải phẫu  
để trị liệt thân.
- VII.23 Y sĩ gây đau,  
chữa lành bệnh dữ.  
Chịu được khổ nhỏ,  
khổ lớn tiêu trừ.
- VII.24 Huống chi thần y  
lại không như vậy,  
dùng cách dịu nhẹ  
chữa bệnh nan y.
- VII.25 Dạy ta lúc đầu  
tập cho rau củ,

cho quen rồi mới  
bổ thí thịt xương.

VII.26 Khi tâm chứng được  
thân, rau chẳng khác,  
thời thí thân thể  
nào khó chi đâu.

VII.27 Cũng chẳng đón đau,  
vì nghiệp đã đoạn.  
cũng không nghịch ý,  
vì luôn thiện xảo.  
Cho nên, vọng kiến,  
cùng việc bất thiện  
là điều tác hại  
đến thân và tâm.

VII.28 Nếu thân an lạc  
nhờ công đức tăng,  
tâm cũng an lạc  
nhờ luôn thiện xảo,  
Trú ở luân hồi  
là vì chúng sinh,  
làm sao có thể  
mỏi mệt cho được ?



- VII.29      Nghiệp cũ đã cạn  
                nhờ tâm bỏ đề.  
                Công đức như biển,  
                hơn hàng Thanh Văn.
- VII.30      Bò tát cưỡi trên  
                lưng ngựa bò đề,  
                biển tan mỗi một.  
                Từ cảnh vui này  
                vào cảnh vui khác,  
                làm sao có thể  
                thoái chí nản lòng ?
- VII.31      Tác thành chúng sinh  
                có bốn lực lượng:  
                nguyện, định, vui, nghỉ.  
                Nguyện có được nhờ  
                thiền quán khổ đau,  
                và hiểu lợi ích.
- VII.32      Diệt mọi trở lực,  
                tăng cường tinh tấn,  
                được là nhờ nguyện,  
                tự tín, vui, nghỉ,  
                và nhờ năng lực  
                chuyên tâm, tự chủ.

- VII.33      Cần diệt bỏ hết  
vô biên ác nghiệp  
của mình của người.  
Diệt một ác nghiệp  
đã phải gắng công  
hàng vô lượng kiếp,
- VII.34      vậy mà mảy may  
sám hối nghiệp chướng  
cũng vẫn chưa hề.  
Biến mình trở thành  
kho tàng ác nghiệp,  
sao tim lại chẳng  
từng mảnh nổ tung ?
- VII.35      Cần thành tựu đủ  
vô lượng thiện đức  
cho mình cho người.  
Tu một thiện đức  
đã phải gắng công  
hàng vô lượng kiếp,
- VII.36      vậy mà một thoáng  
huân tập thiện đức  
cũng vẫn chưa từng.  
Thật là kỳ lạ !

Thân người này đây  
quí giá biết bao,  
lại biến nó thành  
hoàn toàn vô nghĩa !

VII.37 Chưa từng hiến cúng  
mười phương Như lai;  
chưa từng mang đến  
niềm vui lễ đàn;  
chưa từng góp sức  
làm nên pháp hội;  
chưa từng chu toàn  
cho người gian nan;

VII.38 chưa giúp kẻ nguy  
thoát con sợ hãi;  
chưa mang vui đến  
cho kẻ khốn cùng.  
Điều tôi đã làm  
đó là trong thai  
đã khiến mẹ tôi  
chịu bao khổ sở !

VII.39 Vì trong quá khứ  
và trong hiện tại  
từ bỏ chí nguyện

mong cầu Phật Pháp,  
nên nay mới phải  
khốn khổ thế này.  
Vậy ai còn muốn  
bỏ chí nguyện tu ?

VII.40 Đức Mâu ni dạy:  
nguyện là cội rễ  
của mọi thiện đức.  
Nguyện này sinh ra  
từ sự liên tục  
quán về quả báo.

VII.41 Thân đau, tâm khổ,  
đủ loại hiểm nguy,  
những điều mong muốn  
đều phải xa lìa,  
chẳng qua chỉ vì  
nghiệp dữ đã tạo.

VII.42 Cố gắng dụng tâm  
làm nên việc lành,  
với công đức này,  
dù sinh ở đâu  
cũng đều hưởng đủ  
mọi điều thắng diệu.

- VII.43      Đã làm việc dữ,  
 mặc dù muốn vui  
 với ác nghiệp này,  
 dù sinh ở đâu,  
 đao kiếm khổ đau  
 cũng đều bủa xuống.
- VII.44      Trú giữa lòng sen  
 dịu mát ngát hương;  
 thực phẩm diệu âm  
 thuần dưỡng rạng ngời;  
 hào quang Phật chiếu;  
 nở từ lòng sen;  
 thân tướng nhiệm màu;  
 diện kiến Như lai;  
 làm bậc trưởng tử;  
 tất cả đều nhờ  
 công đức thiện nghiệp.
- VII.45      Thống khổ biết bao,  
 bị quỷ diêm vương  
 lột da lôi xuống,  
 chảo đồng nung sôi  
 đổ vào thân thể,  
 đao kiếm cháy đỏ

đâm xẻ thịt da,  
cắt nát vụn ra  
thành hàng trăm mảnh,  
rớt cả xuống nền  
sắt nung cháy rực,  
tất cả chỉ vì  
nghiệp dữ đã gieo.

VII.46      Vì vậy cần phải  
tin nơi thiện đức  
với trọn kính ngưỡng,  
tu tập chuyên cần.  
Khởi bằng nghi thức  
Kính Kim Cang Tàng,  
tu tâm tự tín.

VII.47      Trước khi bắt đầu  
phải nên cân nhắc  
nên làm hay không.  
Không làm thì hơn,  
nhưng nếu đã làm  
chớ nên bỏ dở,

VII.48      bằng không đòi sau  
sẽ luôn quen thói,  
khổ nghiệp càng tăng,

khả năng càng giảm,  
đến khi sắp đạt  
việc lại không thành.

VII.49 Một là hành động;  
hai là nhiệm tâm;  
ba là khả năng:  
tu tập tự tín  
theo ba điểm này.  
Nói rằng: "tôi sẽ  
một mình gánh vác."  
Đây chính là tâm  
tự tín hành động.

VII.50 Người phạm phu bị  
nhiệm tâm ràng buộc,  
cả chính bản thân  
cũng không gánh nổi.  
Họ chẳng như tôi  
cho nên tôi phải  
tự mình cáng đáng.

VII.51 Thấy người làm việc  
lao nhọc thấp hèn,  
sao lại ngồi yên ?  
Chẳng nên kiêu mạn.

Đừng bao giờ để  
khởi lòng tự tôn.

VII.52 Khi gặp rắn chết,  
quạ cũng thành ung ;  
khi tâm nhu nhược,  
cả lỗi lầm nhỏ  
cũng gây hại lớn.

VII.53 Kẻ sớm nản lòng,  
không biết kiên trì,  
làm sao thoát khổ ?  
Biết tu tự tín  
thì dù chuyện lớn  
cũng vẫn ung dung.

VII.54 Vậy hãy kiên tâm  
diệt mọi lầm lỗi.  
Mới gặp lỗi nhỏ  
đã vội nản lòng,  
vậy thì chí nguyện  
hàng phục ba cõi  
chẳng phải chỉ là  
trò cười hay sao ?

VII.55 Tôi sẽ là người



chinh phục vạn pháp.  
Sẽ chẳng có gì  
xô ngã được tôi.  
Tôi là đứa con  
của sư tử chúa,  
luôn luôn an định,  
tự tin tột cùng.

VII.56 Nếu vì tự tôn  
mà gặp tổn hại,  
thì đó chỉ là  
nhiễm tâm phiền não,  
chẳng phải tự tín.  
Ai có tự tín,  
trăm vạn kẻ thù  
không thể thao túng.  
Còn những kẻ khác  
thường bị tự tôn  
tác hại toi bời.

VII.57 Để cho tự tôn  
thôi phồng tâm trí,  
thời sẽ trôi lăn  
vào trong ác đạo,  
dù sinh làm người

cũng chẳng an vui,  
làm tôi tớ ăn  
cơm thừa canh cặn.

VII.58 Ngu si, xấu xí,  
thấp kém, yếu hèn,  
trở thành trò cười  
của khắp thiên hạ.  
Tự tôn tự đại  
mà gọi anh hùng,  
chẳng biết ai mới  
là người tội nghiệp.

VII.59 Tự tin hàng phục  
kẻ thù tự tôn  
mới thật xứng đáng  
là đại anh hùng.  
Vĩnh viễn đoạn diệt  
kẻ thù tự tôn,  
viên thành Phật quả,  
thành đáng chiến thắng,  
như là chúng sinh  
vẫn hằng đợi mong.

VII.60 Ở trong phiền não  
mà vẫn giữ tâm

muôn phần kiên định,  
 không để phiền não  
 xâm phạm đến mình,  
 như sư tử đứng  
 giữa bầy lang sói.  
 Gặp cảnh hiểm nguy  
 thời che đôi mắt,  
 tương tự như vậy,  
 gặp cảnh hung hiểm  
 cũng chẳng để cho  
 phiền não tấn công.

VII.62 Chẳng thà chết cháy,  
 hay bị chém đầu,  
 còn hơn qui hàng  
 kẻ thù phiền não.  
 Vậy trong mọi cảnh  
 phải luôn giữ gìn  
 hành động thích đáng.

VII.63 Như trò chơi vui,  
 Bò tát làm gì  
 cũng đều vui thích,  
 tâm không thấy thỏa.

VII.64 Khổ công làm lụng,

mưu cầu hạnh phúc,  
thế nhưng hạnh phúc  
biết có được chăng !  
Gặp việc chắc chắn  
tạo quả hạnh phúc,  
làm sao có thể  
không ưa thích làm ?

VII.65 Lạc thú giác quan  
tựa như mật ngọt  
trên đầu lưỡi dao,  
người đời nếm vào  
còn chưa biết đủ.  
Huông chi công đức  
tạo quả an lạc,  
làm sao có thể  
thấy đủ cho được.

VII.66 Muốn làm xong việc,  
thời phải bắt đầu  
giống như là voi  
giữa trời trưa nắng  
gặp được ao trong  
vội vã dầm mình.

VII.67 Bao giờ yếu mệt

thời phải buông nghỉ,  
rồi lại bắt đầu.  
Hay khi làm xong  
phải biết buông nghỉ,  
vì đây là việc  
sẽ lại muốn làm.

VII.68 Như tướng ra trận  
cùng địch so gươm,  
gạt mọi nhát đâm  
của kiếm phiến não,  
nhanh nhẹn tấn công,  
chiến thắng kẻ thù.

VII.69 Đương khi lâm trận  
lỡ tay rơi kiếm,  
kinh hoàng sợ hãi  
vội vã nhặt lên.  
Tương tự như vậy,  
chánh niệm lỡ rơi,  
phải sợ ác đạo  
mà lượm ngay về.

VII.70 Thuốc độc vào máu  
sẽ lan toàn thân;  
lỗi lầm có dịp

sẽ ngập tràn tâm.

- VII.71 Như ôm trong tay  
hũ dầu đầy ắp  
đi trước lưới gươm,  
sẽ không dám rơi  
dù chỉ một giọt.  
Người tu phải nên  
thận trọng như vậy.
- VII.72 Như rắn chạm chân,  
lập tức hást ra.  
Tương tự như vậy,  
nếu tâm trì trệ,  
buồn ngủ, hôn trầm,  
phải mau chặn đứng.
- VII.73 Mỗi khi phạm lỗi,  
phải tự trách mình,  
cương quyết lập tâm  
để không tái phạm.
- VII.74 Ở trong mọi lúc,  
trong mọi hoàn cảnh,  
sao cho chánh niệm  
thành thói quen đây ?

Nghĩ rằng tôi sẽ  
cầu gặp đạo sư,  
làm theo tất cả  
việc làm thích đáng.

VII.75 Để đủ sức mạnh  
trong mọi việc làm,  
hãy nhớ lời dạy  
về bất phóng dật,  
nhẹ nhàng khởi công.

VII.76 Như sợi tơ bông  
nhẹ bồng trong gió,  
để mình phát phối  
nhẹ giữa niềm vui,  
thời có việc gì  
lại không làm được.



## Chương Tám: HẠNH ĐỊNH

- VIII.1 Tu tinh tấn rồi  
hãy chuyên tu định.  
Đề tâm tán loạn  
thời nanh phiền não  
nhất định rơi vào.
- VIII.2 Nếu cả thân tâm  
đều giữ cách ly  
thì không thể nào  
sinh tâm tán loạn.  
Cần lìa xa mọi  
bận tâm thế tục,  
dứt bỏ tất cả  
loạn tưởng vọng tâm.
- VIII.3 Bận tâm thế tục  
rất khó xa lìa,  
vì luyến người thân  
và tham danh lợi,  
đây là điều nên  
từ bỏ trước hết,  
kẻ trí vẫn thường



làm theo như vậy.

VIII.4 "Quán đi với chỉ,  
phát hủy nhiễm tâm."  
Hiểu điều này rồi,  
trước tiên tu chỉ,  
có được là nhờ  
vui vẻ lia xa  
bận tâm thế tục.

VIII.5 Chính bản thân mình  
vốn đã vô thường,  
lại còn mê luyến  
những kẻ vô thường.  
Mai sau dù có  
tái sinh ngàn lần,  
cũng chẳng cách nào  
gặp được người thân.

VIII.6 Không gặp người thân  
thời tâm không vui,  
và không thể nào  
trú ở nơi định;  
cho dù có gặp  
tâm cũng chẳng nguôi,  
cũng vẫn khôn khổ,

đòi hỏi, đợi chờ.

VIII.7      Để tâm mòn mỏi  
mê luyến người thân,  
thời không thể thấy  
đúng như sự thật;  
tâm chán sinh tử  
rồi sẽ đánh mất;  
rớt lại khổ lụy  
cùng cực đốn đau.

VIII.8      Bao nhiêu tâm trí  
dồn cho người thân,  
thời gian thấm thoát  
trôi trong vô nghĩa.  
Vì chút tình thân  
ngắn ngủi không bền  
mà pháp trường tồn  
lại không giữ được.

VIII.9      Đeo đuổi những việc  
phàm phu ấu trĩ,  
chắc chắn ác đạo  
sẽ phải rơi vào,  
sẽ khiến cho ta  
xa lìa thiện pháp,

phàm phu ấu trĩ  
gần gũi làm chi ?

VIII.10 Mới đang là bạn  
thoắt biến thành thù,  
vui vẫn chuốc oán,  
phàm phu ấu trĩ  
chẳng thể làm sao  
khiến họ vừa lòng.

VIII.11 Khuyên điều lợi ích  
họ giận không nghe,  
ngược lại muốn tôi  
lìa xa điều thiện.  
Những lời họ bảo  
nếu chẳng làm theo,  
họ liền nổi sân  
đọa sinh ác đạo.

VIII.12 Ai hơn thì ganh,  
bằng thì cạnh tranh,  
thua thì khinh mạn,  
khen thì tự đại,  
nghe chê thì lại  
đùng đùng nổi sân.  
Ấu trĩ như vậy,

chơi thân làm gì ?

VIII.13 Thân gần với kẻ  
phàm phu ấu trĩ,  
mọi điều bất thiện  
chắc chắn phát sinh:  
tự tôn, tự đại,  
kiêu mạn, khinh người,  
luận việc thế tục  
mê mải không thôi.

VIII.14 Giao du như vậy  
liệu có ích gì ?  
Rốt lại chỉ toàn  
bất hạnh mà thôi.  
Họ chẳng mang điều  
lợi ích cho tôi,  
tôi cũng chẳng mang  
lợi ích cho họ.

VIII.15 Vậy hãy lánh xa  
phàm phu ấu trĩ,  
mỗi khi gặp mặt  
vui vẻ cười chào,  
nhưng không trở nên  
quá đổi thân mật,

cung cách lịch sự  
như người bình thường.

VIII.16 Chỉ nhận lấy điều  
lợi cho chánh pháp,  
như con ong mật  
mà hút nhụy hoa.  
Chẳng ai là người  
thân thiết với ta,  
ai cũng như người  
mới vừa gặp mặt.

VIII.17 "Nhưng tôi là kẻ  
giàu sang danh vọng,  
có biết bao người  
rất mực quý tôi."  
Nếu giữ cái tâm  
tự tôn như vậy,  
sau khi chết rồi  
xiết bao kinh hãi !

VIII.18 Tâm vì mê muội  
tham chấp đủ điều.  
Cứ mỗi niệm tham  
phát sinh nổi khổ  
ngàn lần lớn hơn.

VIII.19 Vì vậy kẻ trí  
chẳng hề luyến tham.  
Bởi vì tham luyến  
mà sinh sợ hãi,  
tìm cầu bao nhiêu  
rồi cũng trôi tan,  
tâm nên vững vàng  
tư duy như vậy.

VIII.20 Có biết bao người  
nhiều tiền lắm của,  
lại biết bao người  
danh vọng vẻ vang,  
rồi ôm danh lợi  
một mớ hành trang  
mà đi về đâu,  
nào ai có biết !

VIII.21 Được khen đã sao ?  
đâu có gì vui ?  
Còn biết bao người  
chê bai chỉ trích.  
Bị chê đã sao ?  
đâu có gì buồn ?  
Còn biết bao người

nghĩ tốt cho tôi.

VIII.22 Mỗi người mỗi ý,  
cả đức Thế tôn  
cũng chẳng thể khiến  
thế gian vừa lòng,  
huống chi là kẻ  
tội nghiệp như tôi.  
Vậy hãy để tôi  
lìa xa thế tục.

VIII.23 Nghèo thì khinh thị,  
giàu thì chê bai,  
làm sao có thể  
có chút gì vui  
khi gần những kẻ  
khó chơi như vậy.

VIII.24 Như lai nói rằng:  
"Phàm phu ấu trĩ  
chẳng phải bạn lành."  
Họ có bao giờ  
xử tốt với ai,  
nếu chẳng phải vì  
lợi riêng cho họ.

VIII.25 Vào rừng sống cùng  
chim muông cây cỏ,  
không còn nghe nữa  
tiếng lời thị phi,  
đây mới thật là  
bạn hiền chân thật.  
Bao giờ tôi mới  
đi vào rừng sâu ?

VIII.26 Bao giờ tôi mới  
đoạn lìa tất cả,  
sống trong hang đá,  
hay nơi miếu hoang.  
Hay là ngồi xuống  
ở dưới gốc cây,  
quyết không bao giờ  
quay đầu trở lại.

VIII.27 Bao giờ tôi mới  
sống giữa thiên nhiên,  
một vùng mênh mông  
không ai làm chủ.  
Tự ý tới lui,  
tự do đi, ở,  
không gì câu thúc,



không chút buộc ràng.

VIII.28 Bao giờ tôi mới  
sống không âu lo,  
vỗ vện bình bát  
cùng vài vật dụng,  
khoát lớp áo rách  
không ai thềm mặc,  
và cũng chẳng cần  
nơi chốn che thân.

VIII.29 Vào bãi tha ma,  
bao giờ tôi mới  
nhìn lại thân mình,  
so với xương trắng  
chất thành đồng kia,  
bản chất hư hoại  
thật ra chẳng khác.

VIII.30 Thân thể này đây  
rồi sẽ hư rửa,  
nồng nặc bốc mùi  
cực kỳ hôi thối,  
đến cả sói lang  
cũng chẳng dám gần.  
Thân này thật sự

chỉ thế mà thôi.

VIII.31 Cho dù sinh ra  
trông thật vẹn toàn,  
nào thịt, nào xương,  
kết thành đời sống,  
nhưng sẽ có ngày  
tất cả rã tan.  
Thân còn như vậy,  
huống chi bằng hữu.

VIII.32 Làm thân con người  
một mình vào đời.  
Đến khi lìa đời  
cũng một mình thôi.  
Nào có ai người  
chia sẻ nỗi đau.  
Bằng hữu mà chi,  
chỉ càng thêm vướng.

VIII.33 Tựa khách viễn du  
trên con đường dài,  
bước vào quán trọ  
làm chốn nghỉ chân.  
Khách trần viễn du  
luân hồi sinh tử,

- lấy kiếp tái sinh  
làm nơi ở trọ.
- VIII.34      Vậy thì trước khi  
có bốn kẻ đến  
khuôn xác tôi đi  
giữa tiếng khóc than,  
hãy để cho tôi  
vào rừng trú ẩn.
- VIII.35      Hãy để tôi sống  
lặng lẽ một mình,  
không ai làm bạn,  
không ai oán thù.  
Tất cả xem tôi  
như người đã chết,  
đến khi lia đời  
không kẻ tiếc thương.
- VIII.36      Không có một ai  
khóc than tràn lệ  
khiến tôi xao xuyến;  
cũng chẳng có ai  
khiến tâm tán loạn  
mất chánh niệm Phật  
cùng với pháp tu.

- VIII.37      Hãy để tôi sống  
đơn độc một mình.  
Rừng xanh tươi đẹp  
ít phiền, nhiều vui.  
Bao nhiêu tán tâm  
đều thanh tịnh cả,
- VIII.38      cho tôi buông hết  
bao mong cầu khác,  
chuyên tâm nhắm đến  
chỉ một nguyện thôi:  
cố gắng làm sao  
giữ tâm an tĩnh,  
tu tập thiền chỉ  
để mà thuần tâm.
- VIII.39      Đời này, kiếp sau  
ái dục sinh họa.  
Kiếp này sinh cảnh  
chém, giết, tù đày.  
Kiếp sau sinh cảnh  
địa ngục, đau thương.
- VIII.40      Ráo riết cày nhờ  
ông tơ bà nguyệt,  
tới lui mai mối

kết chỉ se duyên.  
Chỉ vì nữ sắc,  
việc ác không chừa,  
tiếng nơ không sợ,

VIII.41 mọi cảnh nguy hiểm  
đều chẳng từ nan,  
kể cả tài sản  
cũng đều không tiếc,  
chỉ để đổi lấy  
đôi chút ngất ngây,  
ấp ủ trong tay  
tắm thân ngà ngọc.

VIII.42 Thật ra chỉ là  
cả một túi xương.  
Nào phải tự khởi,  
nào có tự tánh,  
sao đây lại là  
điều người luyện ái ?  
hương quả niết bàn  
chẳng tốt hơn sao ?

VIII.43 Khó khăn biết bao  
mới được vén khăn,  
nâng lên khuôn trắng

e ấp then thùng.  
Dung mạo xưa nay  
dấu sau khăn phủ,  
bất kể thế gian  
có nhìn hay không.

VIII.44 Mong đợi biết bao !  
Khao khát biết bao !  
Nay khuôn mặt này  
kên kên vạch khăn  
cho người nhìn ngắm,  
sao người hoảng chạy ?

VIII.45 Xưa có ai nhìn  
là người không vui,  
sùng sục nổi ghen,  
vội vàng che dấu.  
Nay sao chẳng hề  
ra tay bảo vệ  
người yêu thành mối  
cho loài kên kên ?

VIII.46 Một đống thịt này  
chim kên rửa rói,  
thử hỏi khi trước  
vắt vả mà chi,

mang bao vòng hoa,  
trầm hương, châu ngọc,  
phí công trang điểm  
làm mời cho chim !

VIII.47 Thử hỏi mà xem,  
đồng xương người chết  
dù chẳng cử động,  
ngươi vẫn hoảng sợ.  
Vậy sao không sợ  
tử thi biết đi ?

VIII.48 Xương bọc thịt da  
thì ngươi yêu dấu,  
nay trần xương trắng  
ngươi lại không ham.  
Bây giờ lại nói  
thôi không cần nữa.  
Nhưng mớ xương bọc  
lại thích ái ân.

VIII.49 Phân và nước miếng  
đến từ thức ăn,  
vậy sao nước miếng  
ngươi lại mê,  
còn phân thì lại

chê là góm ghiết ?

VIII.50 Gỏi bông mềm mại,  
nhưng người nào muốn  
cùng gói giao tình.  
Lại còn nói là  
thân người không hôi.  
Điên đảo vì tình,  
chẳng còn phân biệt  
đâu là thanh tịnh.

VIII.51 Cảm xúc dịu êm,  
chiếc gói bông mềm,  
nhưng vì dục tình  
khiến cho mê muội,  
chẳng thể cùng gói  
mở cuộc giao hoan,  
đến nỗi cuồng điên  
hận cả chiếc gói.

VIII.52 Không thích của dơ,  
lại ôm trong lòng  
cả một túi xương,  
cột bằng bắp thịt,  
bọc mớ thịt bùn.



VIII.53 Chính thân người đây  
đều là của bản,  
ngụp lặn chưa đủ,  
vốn đã sợ dơ  
lại còn đèo thêm  
một túi dơ khác.

VIII.54 Người bảo “nhưng mà  
tôi thích thịt da  
để mà vuốt ve,  
để mà nhìn ngắm.  
Nhưng sao người lại  
chẳng hề ưa thích  
nếu thịt da kia  
vô tri không hồn ?

VIII.55 Hay điều người thích  
chính là cái tâm ?  
Thế nhưng cái tâm  
làm sao có thể  
vuốt ve, nhìn ngắm ?  
Có thể sờ, ngắm,  
thì nhất định là  
chẳng phải cái tâm.

VIII.56 Thân của người khác

dơ bản thể nào,  
không thấy thì thôi,  
cũng chưa mấy lạ,  
nhưng thân của mình  
toàn là của bản  
mà không tự thấy  
mới thật lạ kỳ !

VIII.57 Tại sao tâm này  
chạy theo của bản ?  
Chẳng để mắt đến  
đóa sen tinh khôi  
giữa trời nắng mới,  
mà lại vui thú  
với túi phân người ?

VIII.58 Chỗ nào trét phân  
ngươi nào muốn rờ,  
nhưng ngươi lại thích  
sờ mó tấm thân,  
từ đó sinh ra  
đủ thứ dơ bản.

VIII.59 Chẳng thích của bản  
mà lại ôm ấp  
tấm thân chui ra

từ chỗ dơ bản,  
kết tụ từ những  
hạt giống dơ bản.

VIII.60 Dòi sinh từ phân  
người nào ưa thích,  
vậy mà ưa thích  
thân xác người yêu,  
vốn cũng sinh ra  
từ nơi dơ bản,  
và vốn chứa đựng  
đầy tràn của dơ.

VIII.61 Cửa dơ thân mình  
không góm đã đành,  
lại còn khát khao  
một túi bản khác.

VIII.62 Nếu cho vào miệng  
nhai xong lại nhỏ,  
thì món thanh tịnh  
com trắng, rau xanh,  
cũng sẽ trở thành  
rác dơ mặt đất.

VIII.63 Điều hiển nhiên này

nếu vẫn chưa tin,  
hãy thử bước ra  
nghĩa trang mà nhìn  
xác chết hôi thối  
vất nằm nơi đó.

VIII.64 Thử lột da ra,  
nhìn lại mà xem,  
có phải sẽ làm  
hồn kinh phách tán ?  
Những điều như vậy  
làm sao có thể  
tạo nguồn khoái cảm ?

VIII.65 Mùi hương trên da  
chỉ là dầu xoa,  
nào có phải là  
hương thơm thân thể.  
Làm sao có thể  
nghe mùi hương này  
mà lại tơ tưởng  
đến tấm thân kia ?

VIII.66 Đã thích mùi thơm  
có sao lại thích  
thân xác người tình

bốc toàn mùi hôi.  
Người cõi thế gian  
thích điều vô lý.  
Vì sao lại thích  
tâm hương thân thể ?

VIII.67      Huông chi trầm hương  
đâu phải hương người.  
Sao mùi hương gỗ  
lại gọi đục tình  
với điều gì khác ?

VIII.68      Nếu để tự nhiên,  
thân thể trần truồng,  
tóc móng lê thê,  
răng vàng hôi thối  
thật đáng kinh hãi.

VIII.69      Nhưng tôi đây lại  
cổ công trau chuốt,  
như mài vũ khí  
tự đâm chính mình.  
Toàn cõi thế gian  
rối loạn điên cuồng,  
chỉ vì nỗ lực  
của người u mê.

VIII.70 Xương chất nghĩa trang,  
ngươi nhìn thấy sợ.  
Lại tìm khoái lạc  
nơi thành phố chết,  
giao du với toàn  
tử thi biết đi.

VIII.71 Mớ túi phân kia  
nào phải miễn phí.  
Giá trả thật đắt:  
kiếp này kiệt quệ,  
kiếp sau địa ngục  
trầm luân khổ đau.

VIII.72 Khi còn thơ ấu  
chẳng thể có tiền,  
đến tuổi thanh niên  
bận rộn đủ việc,  
bao nhiêu thời gian  
lo toan lập nghiệp,  
đến lúc về già  
ân ái còn đâu.

VIII.73 Có kẻ mặc dù  
sung mãn ái dục,  
nhưng cả ngày trời

vất vả mưu sinh,  
cuối ngày trở về  
kiệt quệ mệt mỏi,  
nặng nề giấc ngủ  
như một thây ma.

VIII.74 Có người lại phải  
phương xa lập nghiệp,  
khổ đau cách biệt,  
khoắt khoải nhớ thương,  
cứ vậy nhiều năm,  
vợ con không gặp.

VIII.75 Có kẻ cầu lợi  
mà chẳng biết cách,  
nên gửi bán thân,  
hạnh phúc mất hết,  
không còn tự chủ,  
trôi nổi dạt dờ  
theo ngọn gió nghiệp.

VIII.76 Có kẻ thân mình  
cũng mang ra bán,  
chịu cảnh nô lệ  
khốn khổ bần hàn.  
Vợ sanh con dưới

gốc cây hoang vu  
đều hiu gió lộng.

VIII.77 Có kẻ ngu xuẩn,  
mặc dù sợ chết,  
vẫn lập sự nghiệp  
bằng cách đầu quân.  
Tưởng sẽ vinh quang,  
ngờ đâu rơi cảnh  
nô lệ buộc ràng.

VIII.78 Có kẻ chi vì  
chạy theo ham muốn  
mà bị cắt, xẻ,  
đóng cọc, dao đâm,  
hay bị lửa đốt.

VIII.79 Khổ vì gây dựng,  
vì giữ, vì mất:  
tài sản vốn là  
khổ nạn triền miên.  
Đề tâm tán loạn  
luyện tham tài sản,  
thời chẳng cơ hội  
thoát khổ luân hồi.



- VIII.80      Vì nhiều ham muốn  
nên nhiều vất vả,  
nhưng mà kết quả  
lại chẳng bao nhiêu.  
Giống như loài trâu  
khuân vác cục nhọc,  
cũng chỉ được cho  
vài ba năm cỏ.
- VIII.81      Thật chẳng đáng gì,  
chẳng phải quý hiếm,  
cả loài thú vật  
cũng biết tìm ra.  
Vậy mà phải đổi  
bằng bao thiện nghiệp,  
phí uổng thân người  
tự tại, thuận duyên  
cực kỳ quý hiếm.
- VIII.82      Những điều ham muốn  
rồi cũng sẽ mất.  
Vậy mà vì tham,  
đọa rơi địa ngục,  
chịu bao khổ lớn,  
chỉ vì lợi nhỏ.

- VIII.83      Chỉ một phần triệu  
nỗ lực này thôi  
cũng đủ để tôi  
đạt quả vị Phật.  
Người ta vì tham  
chịu bao cực khổ,  
vất vả còn hơn  
cả bậc chân tu.  
Thế nhưng quả Phật  
lại không thể có.
- VIII.84      Thử nghĩ mà xem  
hết thấy khổ đau  
địa ngục, ác đạo,  
biết bao khổ nạn  
lửa, độc, bùa chú,  
hay là kẻ thù,  
cũng chẳng thể nào  
sánh với nạn tham.
- VIII.85      Tham dục tôi đã  
mỗi mòn chán ngán,  
nay muốn quay về  
vui hạnh cách ly.  
Giữa rừng hoang vắng

an vui thanh tịnh,  
lìa xa hết thấy  
phiền não thị phi.

VIII.86 Bước cùng những tảng  
đá cao chất ngất,  
ánh trăng thanh mát  
ngào ngạt trầm hương.  
Gió rừng yên ả  
cùng tôi thả gót,  
thong dong quán chiếu  
về chuyện lợi sinh

VIII.87 Rồi trong hang núi,  
hay dưới gốc cây,  
hay là nhà hoang,  
tha hồ trú ở.  
Khỏi cần vất vả  
đau đầu canh chừng,  
ung dung thanh thản  
thoát mọi âu lo.

VIII.88 Chẳng chút luyến tham,  
không ai buộc ràng,  
an nhiên tự tại,  
ít muốn nhiều vui.

Cảnh này Đế Thích  
dù có tìm cầu,  
cũng vẫn khó lòng  
tìm cho ra được.

VIII.89 Cú thể chiêm nghiệm  
về hạnh cách ly,  
quét tan hết thảy  
nhiễm tâm vọng tưởng,  
để rồi tu tập  
phát bồ đề tâm.

VIII.90 Trước tiên quán pháp  
bình đẳng chúng sinh:  
ai chẳng như tôi  
trong cơn vui, khổ ?  
cho nên cần phải  
bảo vệ người khác  
như bảo vệ mình.

VIII.91 Dù tay khác chân  
nhưng đều là thân,  
cần phải giữ gìn.  
Tương tự như vậy,  
chúng sinh tuy khác,  
thế nhưng vui buồn

đều cũng như tôi,  
đều mong hạnh phúc.

VIII.92      Khổ đau của tôi,  
đâu ai khác chịu,  
chỉ mình tôi gánh,  
đè nặng khó kham.  
Là vì vướng vào  
khái niệm chấp ngã,  
nên lấy khổ này  
gọi là của mình.

VIII.93      Khổ đau của người  
tôi nào phải chịu,  
thế nhưng nếu cũng  
lấy làm của mình,  
tự nhiên sẽ thấy  
trừ nặng khó kham.

VIII.94      Cho nên khổ người  
tôi sẽ quét sạch  
như quét khổ mình.  
Và tôi cũng sẽ  
làm lợi khắp cả,  
đều là hữu tình  
cũng giống như tôi.

- VIII.95 Tôi và hữu tình  
đều cầu an lạc,  
bình đẳng như nhau,  
nào có gì khác ?  
Vậy sao tôi lại  
chỉ muốn tôi vui ?
- VIII.96 Tôi và hữu tình  
đều không muốn khổ,  
bình đẳng như nhau,  
nào có gì khác ?  
Vậy sao tôi lại  
chỉ cứu mình tôi ?
- VIII.97 Nói rằng khổ người  
chẳng hại đến tôi,  
nên tôi chẳng cần  
bận tâm che chở.  
Nói vậy cần gì  
lánh khổ tương lai,  
vốn chẳng phạm đến  
tôi trong hiện tại.
- VIII.98 Ý nghĩ “nhưng tôi  
là người chịu khổ !”  
thật ra chỉ là

ý nghĩ sai lầm.  
Là vì khi chết  
là một người khác,  
mà khi tái sinh  
lại là người khác.

VIII.99 Nếu như nói rằng  
“người nào chịu khổ,  
người nấy tự lo.”  
Vậy thì chân đau,  
cần gì tay giúp ?

VIII.100 Lại rằng “đúng vậy  
thật là vô lý,  
chỉ do chấp ngã  
huân tập mà thôi.”  
Nếu nói như vậy  
những điều vô lý  
chấp ngã chấp tha  
đều phải bỏ hết.

VIII.101 Cái được gọi là  
một chuỗi, một nhóm,  
như là tràng hạt,  
hay là đội binh,  
đều không thật có.

Vốn chẳng có ai  
là người chịu đau,  
vậy ai là chủ  
của khổ đau này ?

VIII.102 Khổ đau không chủ  
chẳng cần phân biệt.  
Hễ có khổ đau  
thì cần diệt khổ,  
đâu cần xác định  
[khổ này của ai]

VIII.103 “Nói vậy, cần gì  
diệt khổ chúng sinh ?”  
Lời này vô có.  
Khổ mình muốn diệt  
thì khổ đau người  
cũng cần phải diệt.  
Không lo khổ người  
thì khổ đau mình  
cũng chẳng cần lo.

VIII.104 Hỏi rằng “từ bi  
khiến cho khổ não.  
Vậy sao lại cố  
phát khởi làm gì ?”



Thật ra nếu đã  
biết khổ luân hồi  
thì khổ phát tâm  
làm sao sánh nổi.

VIII.105 Chịu một khổ này  
thay cho vạn khổ.  
Ai có tâm từ  
tự lợi, lợi tha,  
nhất định sẽ vui  
cam tâm gánh khổ.

VIII.106 Đức Diệu Hoa Nguyệt  
biết vua sẽ giết,  
nhưng vẫn cam tâm  
chấp nhận khổ đau  
cho biết bao người  
diệt trừ khổ não.

VIII.107 Tâm tu như vậy  
thì vạn khổ người  
đều luôn gánh vác,  
sâu thăm địa ngục  
hoan hỉ đi vào,  
tựa như chim trời  
sà xuống đầm sen.

VIII.108 Chúng sinh giải thoát  
thì có phải là  
được cả đại dương  
an vui hạnh phúc ?  
Chẳng đủ lắm sao ?  
Còn chưa thấy thỏa ?  
Nào đáng gì đâu  
giải thoát riêng tôi ?

VIII.109 Vậy thì dù tôi  
gánh vác chúng sinh,  
cũng không thể nào  
sinh tâm kiêu ngạo.  
Lấy hạnh phúc người  
làm quà cho mình,  
chẳng hề chờ mong  
thiện báo nào khác.

VIII.110 Chỉ chút thị phi,  
tôi đã hết lòng  
tự bảo vệ mình.  
Tương tự như vậy,  
bảo vệ hữu tình  
bằng trọn tấm lòng  
thương mến quan tâm.

- VIII.111      Vì tâm mê muội  
                    huân tập sâu dày,  
                    nên tinh huyết người,  
                    tôi lại xem là  
                    chính bản thân tôi,  
                    mặc dù tự nó  
                    vốn không tự tánh.
- VIII.112      Vậy thì tại sao  
                    với thân người khác  
                    lại chẳng thể thấy  
                    đây cũng là mình ?  
                    Và tại làm sao  
                    chẳng thể xem mình  
                    chính là người khác ?
- VIII.113      Nay đã thấy được  
                    rằng “ngã” là quấy,  
                    thấy biển thiện đức  
                    nằm ở nơi “tha,”  
                    vậy xin buông hết  
                    khuyh hướng ái ngã,  
                    để mà huân tập  
                    nơi lòng vị tha.
- VIII.114      Đã thấy tay chân

đều là thân thể,  
vậy sao chẳng thể  
thấy khắp chúng sinh  
đều là hữu tình  
trong cùng cõi thế ?

VIII.115 Vì lực huân tập  
mà nhìn thân này  
lại khởi khái niệm  
thấy đó là tôi.  
Vậy sao không thể  
khởi khái niệm tôi  
với thân thể khác ?

VIII.116 Cho nên khi ta  
làm lợi cho người,  
cũng chẳng có gì  
để mà khoe khoang.  
Cũng giống như là  
tự đứt mình ăn,  
chẳng hề khởi tâm  
mong cầu hồi báo.

VIII.117 Khi gặp nghịch cảnh,  
tôi luôn ra sức  
gìn giữ cho mình.

Tương tự như vậy,  
nay tôi tập quen  
khởi lòng từ bi  
gìn giữ chúng sinh.

VIII.118 Đức Quan Thế Âm  
vì lòng từ bi,  
tự mang tên mình  
làm chốn hộ trì  
cho khắp chúng sinh  
thoát mọi sợ hãi  
giữa chốn đông người.

VIII.119 Vậy đừng thoái chí,  
cứ tập cho quen.  
Có người ban đầu  
nghe nhắc đến tên  
tôi đã thấy sợ,  
nhưng quen thân rồi,  
tôi lại kém vui  
khi phải xa cách.

VIII.120 Ai muốn chính mình  
thành nơi nương dựa  
của mình và người,  
thì nên thâm nhập

diệu pháp kín mật  
hoán chuyển ngã tha.

VIII.121 Vì tôi tham luyến  
chấp bám thân này  
mà việc cõn con  
cũng gây kinh hãi.  
Thân này sinh ra  
biết bao sợ hãi,  
sao chẳng ghét nó  
như ghét kẻ thù ?

VIII.122 Cũng vì phải giữ  
cho thân khỏi bệnh,  
cho miệng khỏi đói,  
cho cổ khỏi khô,  
mà tôi sát hại  
cá, chim, nai rừng,  
rình rập bên đường  
[Chờ dịp cướp bóc]

VIII.123 Vì lợi vì danh  
có người thậm chí  
giết cả mẹ cha,  
cướp phẩm cúng dường,  
tự đẩy mình vào

địa ngục vô gián.

VIII.124 Ai người có trí  
lại muốn chiều lòng  
cung phụng tấm thân !  
Lại chẳng thấy đây  
chính là kẻ thù  
rất đáng khinh miệt !

VIII.125 “Nếu cho ra rồi  
còn gì để hưởng ?”  
Đây chính là lời  
ái ngã của qui.  
“Nếu như giữ hết  
còn gì để cho ?”  
Đây chính là lời  
vị tha của trời.

VIII.126 Vì thủ lợi mình  
mà hại đến người,  
sẽ phải đọa rơi  
khổ đau địa ngục.  
Vì lợi ích người  
mà hại đến mình,  
phước đức gặt hái  
rực rỡ bao la.

VIII.127 Tranh lợi cho mình,  
rớt lại đọa rơi  
vào cõi ác đạo,  
thấp kém, ngu muội,  
vậy sao tôi chẳng  
đổi thành lợi người  
để sinh vào cõi  
tôn vinh hạnh phúc ?

VIII.128 Ép người hầu mình  
sẽ phải chịu cảnh  
nô lệ tôi đòi.  
Hiển mình hầu người  
thì sẽ có được  
địa vị, quyền uy.

VIII.129 Hết thấy hạnh phúc  
trong cõi thế gian  
đến từ nơi tâm  
cầu lợi cho người.  
Hết thấy khổ nạn  
trong cõi thế gian  
đến từ ham muốn  
thủ lợi riêng mình.

VIII.130 Phàm phu ấu trĩ



thủ lợi riêng mình,  
còn chư Phật đà  
luôn vì lợi tha.  
Khác biệt ra sao  
có cần phải nói ?

VIII.131 Không đòi vui mình  
để lấy khổ người,  
thì vô thượng giác  
sẽ không thể đạt,  
trôi trong sinh tử  
không chút niềm vui.

VIII.132 Đừng nói đòi sau,  
ngay cả kiếp này  
cũng không trọn vẹn.  
Kẻ dưới thì luôn  
biếng lười trốn việc,  
chủ trên thì lại  
trốn trả tiền lương.

VIII.133 Bao nhiêu niềm vui  
đòi này kiếp sau,  
bao la rạn vỡ  
đều vất bỏ hết.  
Nào tôi có ngờ !

vì bởi vô minh  
tổn hại hữu tình  
mà tự chuốc lấy  
khổ nạn triền miên.

VIII.134 Bao nhiêu thương tổn  
trong cõi thế gian,  
bao niềm sợ hãi,  
bao nỗi đốn đau,  
đều đến từ tâm  
vô minh chấp ngã.  
Thứ quý dữ này  
giữ lại làm chi ?

VIII.135 Không triệt bỏ đi  
thì bao khổ đau  
chẳng thể tận diệt.  
Lửa chẳng tắt đi  
thì chẳng làm sao  
khỏi bị đốt cháy.

VIII.136 Muốn mình thoát khổ  
và diệt khổ người,  
nên tôi mang thân  
dâng cho người khác,  
và trân quý người

như quý bản thân.

VIII.137      Nay tâm tôi ơi  
hãy nên đoan chắc  
rằng nay tôi đã  
tùy thuộc nơi người.  
Ngoài tâm vị tha  
bây giờ không thể  
có tâm nào khác.

VIII.138      Mắt này, tai này,  
cùng các giác quan,  
nay đã trở thành  
sở hữu người khác.  
Dùng riêng cho tôi  
không được nữa rồi.  
Huống chi là dùng  
chống lại chủ nhân.

VIII.139      Hữu tình từ nay  
trở thành trọng yếu.  
Thân này có gì  
đều hãy cướp sạch  
đưa cho hữu tình  
hưởng dụng tùy nghi

VIII.140 Lấy cảnh của người  
thấp, bằng, hay cao,  
đổi thành của tôi.  
Và đổi cảnh tôi  
thành của người khác.  
Dẹp hết tán tâm  
để mà quán chiếu:  
khởi tâm ganh tị,  
cạnh tranh, kiêu căng

VIII.141 Hấn được tôn vinh,  
còn tôi cùng đing,  
không giàu như hấn,  
không chút tài sản.  
Người ta kính hấn  
mà khinh miệt tôi.  
Hấn sống an vui,  
tôi khổ cay đắng.

VIII.142 Tôi phải làm lụng,  
còn hấn ngồi không.  
Ai cũng biết hấn  
là bậc vĩ đại.  
Ai cũng biết tôi  
là kẻ bất tài.

- VIII.143      Khoan đã ! Sao lại  
là kẻ bất tài ?  
Thật ra tôi cũng  
được chút điều hay.  
So với người này  
thì tôi thấp kém,  
nhưng với người kia  
tôi vẫn trội hơn.
- VIII.144      Giới, kiến sa đọa,  
nhưng phải đâu là  
lỗi ở nơi tôi.  
Tôi chỉ là bị  
nhiễm tâm quấy phá.  
Hắn giỏi sao không  
cứu nạn dùm tôi.  
Hắn mà cứu tôi,  
khổ đau cỡ nào  
tôi cũng cam chịu.
- VIII.145      Nhưng hắn có hề  
muốn cứu tôi đâu.  
Sao lại nhìn tôi  
xem thường khinh miệt ?  
Thiện đức mà hắn

kiêu ngạo biết bao,  
đối với tôi đây  
phỏng có ích gì ?

VIII.146 Không chút đoái thương  
cho kẻ trôi lăn,  
lạc chốn hung hiểm  
cùng tận ác đạo.  
Vậy mà ra vẻ  
ung dung đạo đức,  
còn muốn sánh vai  
với bậc thánh nhân !

VIII.147 Hấn với tôi đây  
cùng chung địa vị.  
để thắng được hấn,  
tôi không từ nan,  
chiếm đoạt tài sản,  
tiếng tăm, danh vọng.

VIII.148 Bằng đủ mọi cách  
tôi sẽ làm cho  
khắp cả thế gian  
biết tôi tài giỏi  
và sẽ khiến cho  
tài năng của hấn

vĩnh viễn vùi chôn.

VIII.149 Lỗi tôi, tôi dẫu.  
Tôi, chẳng phải hấn,  
được người cung phụng.  
Tôi, chẳng phải hấn,  
được hưởng lợi danh.  
Tôi, chẳng phải hấn,  
được đòi ca tụng.

VIII.150 Tôi sẽ thích thú  
khi hấn đọa rơi ;  
sẽ biến hấn thành  
trò cười thiên hạ,  
để cho thế gian  
dèm pha chế diễu.

VIII.151 Người ta nói rằng  
kẻ vô minh này  
ganh đua với tôi.  
Học rộng, thông minh,  
tướng mạo, tài sản,  
làm sao có thể  
sánh bằng tôi đây.

VIII.152 Mỗi khi thiên hạ

cất lời khen tôi,  
tiếng thơm lừng vang  
ở khắp mọi nơi,  
lòng tôi rúng động,  
niềm vui tê dại,  
rợn cả lông tóc,  
thỏa mãn đầy tràn.

VIII.153 Cho dù hấn có  
được chút tài sản,  
nhưng hấn là người  
giúp việc cho tôi,  
tôi để cho hấn  
vừa đủ nuôi thân,  
dư được chút nào,  
tôi dùng quyền uy  
mà tước đoạt cả.

VIII.154 Hạnh phúc của hấn,  
tôi sẽ phá tan.  
Làm cho tan hoang,  
luôn gây tổn hại.  
Đó là vì hấn  
ở trong sinh tử  
đã từng trăm lần



gây hại cho tôi.

VIII.155 Tâm của tôi ơi,  
từ vô lượng kiếp  
vì muốn thủ lợi  
đã quá mỏi mòn,  
chỉ để chuốc lấy  
toàn là bất hạnh.

VIII.156 Vậy thì giờ đây  
hãy nên cương quyết  
dốc tâm dồn sức  
hướng về lợi tha.  
Phật luôn là người  
nói đúng sự thật.  
Tôi nên ghi nhớ  
lợi ích pháp này.

VIII.157 Nếu trong quá khứ  
từng tu như vậy,  
chắc chắn hôm nay  
quả Phật đại lạc  
không thể chưa thành.

VIII.158 Vì vậy, cũng như  
tôi đã từng lấy

tinh huyết của người  
mà thấy là mình,  
bây giờ cứ hãy  
lấy khắp hữu tình  
làm chính bản thân.

VIII.159     Hãy vì người khác  
mà canh chừng mình.  
Thân có được gì  
hãy cướp sạch cho  
chúng sinh hưởng dụng.

VIII.160     Tôi được an vui,  
người khác thống khổ.  
Tôi cảnh cao sang,  
người khác thấp hèn.  
Tôi được nâng đỡ,  
còn người đơn chiết.  
Vậy sao tôi chẳng  
hờn ghen chính mình ?

VIII.161     Hạnh phúc tôi nay  
mang ra cho hết,  
khổ đau người khác  
tôi sẽ ôm về.  
Chết vẫn lỗi mình,

canh chừng nghiêm ngặt  
xem đang làm gì !

VIII.162 Khi người phạm lỗi  
tôi sẽ nhận về  
chịu lời quở mắng ;  
còn tôi làm sai  
dù chỉ mảy may  
cũng sẽ phát lộ  
cho khắp mọi người.

VIII.163 Danh tiếng của người  
tôi sẽ thăng hoa  
để cho cao trội  
vượt quá danh tôi.  
Như kẻ thấp hèn  
làm thân ở đợ,  
tôi đây phục dịch  
cho khắp chúng sinh.

VIII.164 Cái ngã này đây  
vốn đầy làm lỗi,  
ngẫu nhiên có được  
đôi chút điều hay  
thì chớ ngợi khen,  
hãy chôn dấu kỹ

đừng cho ai biết.

- VIII.165 Hết thầy khổ nạn  
mà vì lợi riêng  
tôi hại hữu tình,  
nay xin hết thầy  
đổ về nơi tôi.  
Xin vì hữu tình  
một mình tôi chịu.
- VIII.166 Đừng để lộng quyền,  
khinh thường, kiêu mạn,  
mà hãy giống như  
cô dâu mới cưới,  
rụt rè, kín đáo,  
e thẹn, ngại ngân.
- VIII.167 Làm như thế này,  
giữ như thế kia,  
việc ấy liệu hôn  
chớ nên xâm phạm.  
Tự quản thúc mình  
gắt gao như thế,  
nếu lỡ vi phạm  
phải quất phạt ngay.

VIII.168      Đã bảo như vậy  
nếu chẳng chịu nghe,  
này tâm ta ơi,  
chính từ nơi người  
sinh bao việc ác,  
nên phải nghiêm khắc  
trừng phạt nặng tay.

VIII.169      Khi xưa người cứ  
tha hồ hại ta.  
Thuở đó đã xa,  
không còn thể nữa.  
Nay ta đã thấy !  
Người liệu trốn đâu ?  
Ta đập cho người  
Chừa thói kiêu mạn

VIII.170      Hễ vừa khởi tâm  
thủ lợi cho mình,  
phải ngay tức thì  
đẹp bỏ hết đi.  
Người đã mang thân  
bán cho người ta,  
chớ khá than van,  
lo mà làm việc.

VIII.171 Là vì nếu ta  
lỡ tâm sảy ý,  
không mang người ra  
công hiến cho người,  
thì nhất định là  
người sẽ bắt ta  
giao cho ngục tốt,  
trầm luân địa ngục.

VIII.172 Đã biết bao lần  
người phản bội ta,  
đã biết bao đời  
ta triền miên khổ,  
nay ký ức ta  
tràn đầy oán hận,  
nhất định hủy diệt  
quân ngã ái này.

VIII.173 Bao giờ muốn vui  
thì đừng khi nào  
vui cho riêng mình.  
Tương tự như vậy,  
bao giờ bảo vệ  
thì phải luôn là  
bảo vệ người khác.

- VIII.174 Thân thể này đây  
hễ càng nuông chiều  
nó càng đở đốn,  
ương hèn, cái kính.
- VIII.175 Để rơi cảnh này,  
dù được mọi sự  
trên toàn mặt đất  
cũng chưa toại lòng.  
Nỗi ái dục này  
lấy gì thỏa mãn ?
- VIII.176 Vì không thỏa mãn  
tâm loạn, không vui.  
Còn với những ai  
tâm không mong cầu  
thời nguồn phước đức  
vô biên không cạn.
- VIII.177 Vậy đừng bao giờ  
cho phép thân thể  
tăng nỗi khát khao.  
Những món tầm thường  
không ai thêm muốn,  
đó mới thật là  
món đồ hữu dụng.

VIII.178 Thân thể này đây  
chỉ là tro bụi,  
không thể cử động,  
chờ người khuân đi,  
xấu xí, thối tha,  
sao tôi lại xem  
đây là chính mình ?

VIII.179 Sống hay là chết  
có khác gì đâu.  
Bộ máy này đây  
liệu có ích gì ?  
So với cục đất  
thật ra không khác.  
Tôi ơi, sao chẳng  
vắt lòng kiêu hãnh ?

VIII.180 Vì cung phụng nó  
mà tôi phải chịu  
khổ đau vô lý.  
Bao nhiêu mong cầu,  
bao nhiêu chán ghét,  
chẳng qua chỉ vì  
một khúc gỗ khô.

VIII.181 Dù là nông chiều,



hay để chim gặm,  
thân chẳng hề vui,  
cũng không hề ghét.  
Cần gì tôi phải  
vắt vả nâng niu ?

VIII.182 Bị chê chẳng giận,  
được khen chẳng vui,  
dù khen hay chê,  
thân nào hay biết.  
Cần gì tôi phải  
nhọc công giữ gìn.

VIII.183 Nếu như nói rằng  
nâng niu là để  
cho bạn tôi vui.  
Thế nhưng bạn tôi  
với thân của họ  
đều cảm thấy thích,  
vậy sao tôi lại  
chẳng thấy vui cùng ?

VIII.184 Hãy coi luyện tham  
để mang thân ra  
làm lợi cho người.  
Dù nhiều khuyến điểm

vẫn phải giữ gìn  
để làm dụng cụ.

VIII.185     Ấu trĩ bấy nhiêu  
đã đủ lắm rồi.  
Nay nguyện noi theo  
gót chân bậc giác,  
nhớ kỹ lời dạy  
về bất phóng dật,  
quyết tâm quét hết  
trì trệ hôn trầm.

VIII.186     Như chư trưởng tử  
của đấng Phật đà  
vô vàn từ bi,  
nay tôi nguyện xin  
gánh vác tất cả,  
làm việc cần làm.  
Nếu không cố gắng  
nỗ lực ngày đêm,  
biết đến bao giờ  
khổ đau mới dứt ?

VIII.187     Vậy để phá tan  
hết mọi che chướng,  
tôi phải đưa tâm

thoát lối mê lầm.  
luôn luôn giữ tâm  
ở nơi đề mục,  
nhập định tới hảo,  
liên tục không ngưng.



## Chương Chín: HẠNH TUỆ

Ghi chú người dịch: Xin lưu ý chữ “*không thật có*” ở đây có nghĩa là “*không hiện hữu có tự tánh dị biệt.*” Trung Quán không hề phủ nhận sự vật thật có qua duyên sinh và giả danh.

- IX.1            Đức Mâu Ni thuyết:  
                  mọi hạnh tu này,  
                  mục đích là để  
                  hướng về hạnh tuệ.  
                  Vậy muốn diệt khổ  
                  thì phải phát tuệ.
- IX.2 -            Tướng là tục đế.  
                  Tánh là chân đế.  
                  Hai chân lý này  
                  gọi là nhị đế.  
                  Chân đế không là  
                  đối tượng của tâm,  
                  vì tâm ứng với  
                  cảnh hiện tục đế.
- IX.3 -            Cho nên thế gian  
                  có hai loại người:  
                  một là hành giả,

hai là phàm phu.  
Tri kiến hành giả  
phá bỏ hết thấy  
tri kiến phàm phu.

IX.4 - Tri kiến hành giả  
cũng có thấp cao,  
bậc trên phá bỏ  
tri kiến bậc dưới.  
Dựa vào tỉ dụ  
hai bên đều nhận.  
Muốn đạt kết quả  
thì không quán chiếu.

IX.5 - Đối với sự vật,  
phàm phu tiếp cảnh  
luôn thấy thật có,  
chẳng phải hư vọng.  
Điểm này hành giả  
khác với phàm phu.

IX.6 - Mặc dù thấy sắc,  
nhưng đây chỉ là  
cái thấy qui ước,  
chẳng phải chân thật.  
Cũng là hư vọng

như [thân] bất tịnh  
mà người thế gian  
đều thấy là tịnh.

IX.7 - ĐỂ giúp người đời  
dễ dàng hội nhập,  
nên Phật nói rằng  
sự vật thật có.  
Thật ra chân đế  
vốn không phải là  
sát na sinh diệt.  
Hỏi: “vậy chẳng lẽ  
sát na sinh diệt  
lại là tục đế ?”

IX.8 - Điều này không sai:  
sát na sinh diệt  
là cảnh tục đế  
của bậc hành giả ;  
đối với thế gian  
lại là chân đế.  
Bằng không hành giả  
thấy thân bất tịnh,  
sẽ bị tri kiến  
thế gian phá bỏ.

IX.9 - Công đức đến từ  
đức Phật hư huyền,  
so với công đức  
từ Phật thật có,  
đều là như nhau.  
Hỏi: “nếu chúng sinh  
chỉ là hư huyền,  
vậy khi chết rồi  
làm sao tái sinh ?”

IX.10 - Duyên còn hội tụ  
thì cảnh huyền còn,  
cho dù kéo dài  
bao lâu chẳng nữa,  
cũng đâu vì vậy  
mà thành thật có.

IX.11 - Giết kẻ hư huyền  
sinh từ huyền thuật  
thì không tạo nghiệp,  
vì nào có tâm.  
Thế nhưng chúng sinh  
vốn mang tâm huyền,  
cho nên phước nghiệp  
vẫn sẽ phát sinh.

- IX.12 - Bùa chú không thể  
tạo ra tâm huyền.  
Từ vạn nhân duyên  
sinh vạn cảnh huyền.
- IX.13 - Chưa từng có chuyện  
chỉ từ một nhân  
mà sinh nhiều cảnh.  
Hỏi: “nếu chúng sinh,  
nhìn từ chân đế,  
vẫn trú niết bàn,  
nhưng trong tục đế  
lại trú sinh tử,
- IX.14 - nói vậy vô lý  
Phật cũng luân hồi ?  
Vậy hạnh bồ tát  
tu để làm chi !”  
Thật ra nhân duyên  
nếu chưa đoạn là  
thì chẳng thể nào  
đoạn là huyền ảo.
- IX.15 - Còn nếu nhân duyên  
hết thấy đoạn là  
thì cho dù là



cảnh huyễn tục đế  
cũng chẳng phát sinh.  
Hỏi: “nếu tâm huyễn  
vốn không thật có,  
vậy biết lấy gì  
để tiếp cảnh đây ?”

IX.16 - Chính các anh nói  
cảnh là hư huyễn,  
vậy bảo tiếp cảnh  
là tiếp cảnh gì ?  
Nếu như nói rằng:  
“cảnh thì lại khác,  
là vì cảnh hiện  
cũng chỉ là tâm.”

IX.17 - Nói vậy vô lẽ  
tâm cũng là cảnh ?  
Vậy dùng cái gì  
để thấy gì đây ?  
Chính đức Thế tôn  
đã dạy điều này:

tâm chẳng tự thấy<sup>5</sup>.

IX.18 - Cũng như lưỡi dao,  
chẳng thể tự cắt,  
tâm cũng tương tự,  
chẳng thể tự thấy.  
Hay lại nói rằng:  
“tâm như ngọn lửa  
tự soi sáng mình.”

IX.19 - Nhưng mà ngọn lửa  
có bao giờ tối  
để mà sáng soi ?  
Hay lại nói rằng:  
“vật gì vốn xanh,  
tự nó đã xanh  
chẳng cần gì khác,  
chẳng phải giống như  
là khối pha lê.

IX.20 - Nhận thức cũng vậy  
có thứ tùy thuộc,  
có thứ lại không.”

---

<sup>5</sup> Trích Luận giải của ngài Kunzang Pelden: “Điểm then chốt ở đây là nếu đã cho rằng tâm có tự tánh dị biệt và đơn nhất, vậy tâm này vốn không thể phân hai để có thể vừa là đối tượng vừa là chủ thể nhìn thấy đối tượng ấy.” Điều nói ở đây không ứng với cái tâm duyên sinh giả danh.

Nhưng nếu vốn xanh,  
vô lẽ một mình  
tự trở thành xanh.

IX.21 - Khi anh nói rằng  
“lửa tự soi sáng,”  
lửa này do tâm  
thấy biết nói ra.  
Nhưng khi nói rằng  
“tâm tự soi sáng,”  
thì biết lấy gì  
thấy biết như vậy ?

IX.22 - Đã không có gì  
có thể thấy biết,  
lại còn tranh cãi  
xem tâm có tự  
soi sáng hay không,  
thật là vô nghĩa,  
như xem dung mạo  
đứa con của người  
phụ nữ không con.

IX.23 - Hỏi: “nếu tâm này  
không thể tự biết,  
làm sao có thể

nhớ tâm đã qua ?”  
Thì cũng giống như  
nọc độc chuột nước,  
nhờ mối tương quan  
với việc đã qua  
mà nay nhớ lại.

IX.24 - Hay anh nói rằng:  
“tâm này có khi  
có thể thấy được  
[tâm của người khác]  
lẽ nào không thể  
tự thấy chính mình ?”  
Mắt bôi thuốc thần,  
tuy thấy bình báu  
nhưng lại chẳng thể  
thấy được thuốc bôi.

IX.25 - Tâm vẫn thấy, nghe,  
điều này đã hẳn,  
không ai chối cãi.  
Ở đây nói đến  
vọng niệm chấp vào  
tự tánh của tâm,  
là gốc rễ của

vạn nỗi khổ đau,  
đây mới là điều  
cần phải phá bỏ.

IX.26 - Các anh cho rằng:  
“cảnh huyễn là tâm  
và cũng chẳng thể  
nói là không khác.”  
Tâm nếu thật có  
sao có thể khác ?  
Nếu nói không khác,  
thì không thật có.

IX.27 - Cảnh hiện dù huyễn  
vẫn có thể thấy.  
Tâm cũng như vậy.  
Các anh cho rằng:  
“luân hồi phải dựa  
trên điều thật có,  
bằng không rỗng rang  
như là hư không.”

IX.28 - Đã không thật có,  
làm sao có thể  
dựa vào điều có  
để thành thật có ?

Nói như các anh  
thì tâm trở thành  
hoàn toàn đơn độc,  
chẳng có đối cảnh.

IX.29 - Nếu như tâm này  
đã không đối cảnh,  
vậy thì ai ai  
cũng đã là Phật,  
cần gì phải nói  
đến thuyết duy tâm !

IX.30 - Hỏi: “cho dù biết  
sự vật hư huyền,  
làm sao có thể  
dứt bỏ nhiễm tâm ?  
Thuật sĩ tạo ra  
mỹ nhân tuyệt sắc,  
biết là không thật  
mà vẫn luyến thương.”

IX.31 - Đó chỉ là vì  
thuật sĩ chưa đoạn  
tập khí phiền não  
đối với sắc trần.  
Thấy mỹ nhân ảo

mà lực huân tập  
đối với tánh không  
hãy còn quá yếu.

IX.32 - Tuy vậy, chỉ cần  
quen với tánh không,  
từ từ dứt bỏ  
thói quen chấp sắc.  
Rồi khi quen với  
“nhất thiết pháp không”  
thì cả điều này  
cũng sẽ từ bỏ.

IX.33 - Nói “không” là vì  
quán chiếu truy lùng,  
thấy chẳng có gì  
hiện ra trong tâm.  
Chứ tánh “không” này  
đâu thể tự mình  
hiện ở trong tâm  
như là thật có.

IX.34 - Cả sắc và không  
đều vắng trong tâm,  
cũng chẳng hề có  
trường hợp nào khác,

cho nên yên lắng  
vào trong tịch tịnh.

IX.35 - Như ngọc như ý,  
như cây như nguyện,  
toại tâm ý người  
dù chẳng tác ý.  
Phật trong quá khứ  
nhờ phát đại nguyện,  
nay hiện sắc thân  
trước chúng đệ tử.

IX.36 - Như kẻ dựng nên  
đền kim sí điếu,  
Người chết đã lâu  
thế nhưng đền thần  
vẫn đủ khả năng  
chữa lành tà độc.

IX.37 - Bồ tát cũng vậy,  
nương hạnh bồ tát  
dựng nên thân Phật,  
rời nhập niết bàn.  
Nhập diệt đã lâu,  
thế nhưng cũng vẫn  
toàn thành nguyện ước



cho khắp chúng sinh.

IX.38 - Hỏi: “nếu như Phật  
vốn không tác ý,  
làm sao cúng Phật  
lại được công đức ?”  
Là vì Phật dạy  
cúng xá lợi Phật,  
so với cúng Phật,  
công đức bằng nhau.

IX.39 - Kinh Phật nói rõ,  
cho dù huyễn, thật,  
kết quả như nhau,  
cũng như công đức  
cúng Phật thật có.

IX.40 - Hỏi: “chứng diệu đế  
là đủ giải thoát,  
Cần gì phải chứng  
tri kiến tánh không ?”  
Vì kinh Phật nói  
không có lỗi này  
thì chẳng thể nào  
đạt chánh đẳng giác.

- IX.41 - “Nhưng kinh đại thừa  
chưa được minh xác.”  
Thế kinh các anh,  
minh xác cách nào ?  
“Vì cả hai bên  
đều nhận là đúng.”  
Vậy thì đâu phải  
minh xác từ đâu.
- IX.42 - Các anh nhờ đâu  
khởi tín tiểu thừa,  
tôi cũng y vậy  
khởi tín đại thừa.  
Nếu như chỉ cần  
hai bên chấp nhận,  
nói vậy vô lẽ  
cả kinh Vệ đà  
cũng được minh xác ?
- IX.43 - Hay là nói rằng:  
“kinh điển đại thừa  
không thể chấp nhận  
vì gây nghi vấn.”  
Nhưng mà ngoại đạo  
nghi vấn kinh Phật,

ngay chính các anh  
cùng nhiều người khác  
cũng còn nghi vấn,  
chẳng lẽ vất đi ?

IX.44 - Tỷ kheo chân chính  
là gốc chánh pháp,  
nhưng muốn chân chính  
thật khó muôn vàn.  
Tâm còn đối cảnh  
thì chẳng thể nào  
đến bờ bên kia.

IX.45 - Các anh cho rằng  
“hễ phiền não đoạn  
tức thì giải thoát.”  
Thế nhưng cho dù  
đoạn dứt phiền não,  
nghiệp báo vẫn còn.

IX.46 - Nói: “chỉ tạm thôi.  
vì ái đã đoạn  
nên chẳng thọ sinh.”  
Ái dục phiền não  
đúng thật đã đoạn,  
thế nhưng ái dục

loại không phiền não  
vẫn chưa thể đoạn  
vì còn vô minh.

IX.47 - Ái sinh từ thọ,  
mà thọ vẫn còn.  
Niệm vẫn sinh khởi.  
Tâm vẫn chấp niệm.

IX.48 - Tâm chưa chứng không  
thì dù có đoạn  
cũng chỉ tạm thời,  
vẫn sẽ tái khởi,  
tương tự như người  
nhập định phi tưởng.  
Vì vậy nhất định  
phải quán tánh không.

IX.49 - Kinh điển kiết tập  
đều được nhìn nhận  
chính là lời Phật,  
vậy sao không nhận  
giáo lý Đại thừa,  
so với kinh điển  
không hề mâu thuẫn.

- IX.50 - Vì một không thuận  
mà bỏ tất cả,  
đã vậy, sao chẳng  
vì một thuận mà  
nhận hết tất cả  
đều là lời Phật ?
- IX.51 - Diệu pháp này đây  
cả đức Ca Diếp  
cũng chưa thể lường  
mức độ thâm sâu.  
Đâu thể chỉ vì  
chính mình không hiểu  
mà từ bỏ hết.
- IX.52 - Hết thấy ái, sân,  
đều đã tự tại,  
nhưng vẫn nán lại  
trú ở luân hồi,  
vì thương hữu tình  
khổ trong vô minh:  
đây chính là quả  
tánh không mang đến.
- IX.53 - Sai lầm biết bao  
nếu thấy tánh không

có gì không đúng.  
Vậy hãy quét sạch  
hết thấy hoài nghi  
để mà quán không.

IX.54 - Bóng tối trùm điệp  
của phiền não chướng  
cùng với trí chướng,  
đều nhờ tánh không  
mà quét sạch cả.  
Ai người mong cầu  
chóng thành chánh quả,  
làm sao có thể  
bỏ mất tánh không !

IX.55 - Điều tạo khổ đau  
mới là đáng sợ,  
trong khi tánh không  
là điều diệt khổ,  
sao lại khiến ta  
hoảng hốt âu lo ?

IX.56 - Nếu “ngã” thật có,  
thì sợ cũng đúng.  
Thế nhưng “ngã” này  
vốn chẳng hề có,

vậy nào có gì  
để ai âu lo ?

IX.57 - Răng, tóc hay móng  
chẳng phải là ngã.  
Ngã có phải đâu  
là xương hay máu,  
hay là đò, giải,  
huyết trắng, mủ xanh.

IX.58 - Ngã chẳng phải là  
mỡ hay mồ hôi,  
chẳng phải phổi, gan,  
chẳng là nội tạng,  
cũng chẳng phải là  
phân hay nước tiểu.

IX.59 - Thịt hay là da,  
đâu phải là ngã.  
Thân nhiệt, hơi thở,  
cũng đâu phải ngã.  
Lỗ trong thân thể  
cũng không là ngã.  
Sáu thức cũng vậy,  
có phải ngã đâu.

- IX.60 - Nếu như nhĩ thức  
vốn dĩ thường còn,  
lẽ ra lúc nào  
cũng tiếp âm thanh.  
Đối cảnh không có,  
nhận biết gì đây ?  
Làm sao có thể  
gọi đó là thức ?
- IX.61 - Nếu không cần tâm  
cũng vẫn nhận biết,  
vô lẽ khúc gỗ  
cũng biết hay sao ?  
Đối cảnh không có  
thì thức cũng không.
- IX.62 - Các anh nói rằng  
“thức này thấy sắc,”  
vậy sao lúc ấy  
chẳng còn nghe thanh ?  
Hay là nói rằng:  
“đã hết âm thanh ?”  
Không có âm thanh  
làm gì có thức.
- IX.63 - Vốn là nhĩ thức,



làm sao có thể  
biến thành nhãn thức ?  
Cho dù nói rằng:  
“một người có thể  
vừa cha, vừa con.”  
Nhưng nói như vậy  
chỉ là lập danh,  
không phải tự tánh.

IX.64 - Tương tự như vậy,  
“khổ,” “trung tánh,” “lạc”  
vốn không là cha,  
cũng không là con.  
Chưa hề tìm ra  
có nhãn thức nào  
lại thấy âm thanh.

IX.65 - Các anh nói rằng:  
“giống như diễn viên  
sắm nhiều vai tuồng.”  
Nếu vậy đâu thể  
gọi là thường còn.  
Trước sau bất nhất  
mà gọi đồng nhất,  
việc này đúng thật

chưa từng thấy qua !

IX.66 - Các anh nói rằng:  
“chỉ là tướng huyễn.”  
Vậy xin giải thích  
tánh thì ra sao ?  
“Chỉ thuần là biết.”  
Nói vậy vô lẽ  
hết thấy chúng sinh  
đều chỉ là một ?

IX.67 - Sự vật có tâm  
hay không có tâm,  
lẽ nào giống nhau  
vì đều hiện hữu.  
Nếu tướng của tâm  
hết thấy không thật,  
thử hỏi còn gì  
làm nền tảng chung ?

IX.68 - Đã là vô tri  
thì không phải ngã,  
chỉ là món vật  
giống như chiếc bình.  
Nếu như cho rằng:  
“phối hợp với thức

thì sẽ nhận biết,”  
vậy thì đâu còn  
là vật vô tri.

IX.69 - Hơn nữa, nếu như  
ngã vốn bất động,  
vậy biết lấy gì  
phối hợp với thức ?  
Ngã mà như vậy,  
thì cả hư không  
ù lì vô tri  
cũng gọi là ngã.

IX.70 - Các anh cho rằng:  
“ngã nếu không có,  
thì chẳng có gì  
nói nghiệp với quả.  
Nếu không có ai  
là người gieo nghiệp,  
vậy biết lấy ai  
làm người chịu quả ?”

IX.71 - Cả anh và tôi  
đều chấp nhận rằng  
chủ thể của việc  
gieo nghiệp, chịu quả

vốn không đồng nhất,  
và cũng chấp nhận  
ngã không tạo tác,  
vậy còn tranh biện  
ở chỗ nào đây ?

IX.72 - “Nhân đồng với quả”  
là điều không có  
phải là cùng chung  
một dòng tâm thức  
mới có thể nói  
đến việc gieo nhân  
thì phải gặt quả.

IX.73 - Tâm của quá khứ,  
hay của tương lai,  
đều không phải ngã,  
vì đã không còn,  
hay là chưa đến.  
Nếu cho rằng ngã  
là tâm hiện tại,  
vậy khi tâm này  
tan vào quá khứ,  
ngã cũng tan theo.

IX.74 - Cũng như thân chuỗi,

xẻ hết thân ra  
chẳng tìm thấy lõi.  
Tương tự như vậy,  
quán chiếu tận cùng  
vẫn không làm sao  
tìm thấy được ngã.

IX.75 - Hỏi: “nếu chúng sinh  
đều chỉ là không,  
vậy tâm từ bi  
còn phát với ai ?”  
Là vì chúng sinh  
vô minh chấp ngã,  
nên cần phát nguyện  
cứu vớt khắp cả.

IX.76 - Hỏi: “nếu chúng sinh  
đều chỉ là không,  
vậy ai là người  
thành tựu Phật quả ?”  
Đúng là như vậy.  
Việc này chỉ do  
vô minh thấy có !  
Nhưng để diệt khổ,  
thì Phật quả mà

vô minh thấy có,  
chẳng thể quét đi.

IX.77 - Khô đau đến từ  
tự tín chấp ngã,  
lại được tăng bồi  
bởi niệm vô minh.  
Cho dù nghĩ rằng  
chẳng thể nào khác,  
nhưng quán vô ngã  
vẫn là cao hơn.

IX.78 - Điều gọi là “thân,”  
chẳng phải chân, cẳng,  
chẳng phải đùi, hông,  
chẳng phải lưng, bụng,  
cũng chẳng phải là  
lòng ngực, cánh tay.

IX.79 - Thân chẳng phải là  
xương sườn, bàn tay,  
chẳng phải là nách,  
chẳng phải là vai,  
chẳng là nội tạng,  
ruột gan, đầu, cổ,  
vậy thật ra thân

trú ở nơi nào ?

IX.80 - Nếu thân trú ở  
khắp mọi bộ phận,  
mỗi bộ phận ứng  
với một phần thân,  
còn chính thân kia  
trú ở chỗ nào ?

IX.81 - Nếu nói rằng: “*thân*  
đơn nhất, trọn vẹn,  
nằm ở bàn tay,  
ở từng bộ phận,”  
vậy thì vô lẽ  
bao nhiêu bộ phận  
là bấy nhiêu thân ?

IX.82 - Không ở bên trong,  
chẳng ở bên ngoài,  
làm sao đồng nhất  
với từng bộ phận ?  
cũng chẳng thể khác  
với các bộ phận,  
hỏi thân như vậy  
làm sao thật có ?

IX.83 - Thân chẳng hề có.  
Chỉ vì vọng tâm  
nhìn vào bàn tay  
cùng các bộ phận  
mà lại khởi niệm  
thấy rằng có thân.  
Cũng như nhìn đá  
khéo chắt thành đồng  
giả làm bù nhìn,  
tưởng có người ta.

IX.84 - Hội đủ nhân duyên  
thì gã bù nhìn  
thấy thành người ta.  
Hội đủ bộ phận  
thì từ nơi đó  
hiện ra thân người.

IX.85 - Tương tự như vậy,  
bàn tay chỉ là  
tổ hợp các ngón  
chứ nào tự có;  
ngón tay cũng vậy,  
do đốt hợp thành;  
cả đốt tay cũng



gồm nhiều bộ phận.

- IX.86 - Mỗi bộ phận này  
gồm nhiều phân tử.  
Phân tử bao gồm  
thành phần phương hướng.  
Mỗi thành phần này  
chẳng đâu tìm thấy  
mẫu bất khả phân,  
giống như không gian,  
cho nên phân tử  
cũng không tự tách.
- IX.87 - Sắc thể, vì thế,  
đều như huyền mộng.  
Đã thấy vậy rồi  
luyện ái ai đây ?  
Thân đã không có  
thì còn nói gì  
đến là thân nữ  
hay là thân nam ?
- IX.88 - Khổ, nếu thật có,  
tại sao lại chẳng  
choáng hết niềm vui ?  
Vui, nếu thật có,

tại sao món ngon  
lại chẳng mang vui  
cho người thoi thóp ?

IX.89 - Nếu như nói rằng:  
“cảm thọ tuy có  
nhưng bị che khuất  
bởi điều mạnh hơn.”  
Đã không cảm được,  
làm sao có thể  
gọi là cảm thọ ?

IX.90 - Hay là nói rằng:  
“vi tế vẫn còn,  
nhưng khổ thô lậu  
đã bị lấn át:  
tuy thấy là vui  
nhưng trong vi tế  
vẫn đang là khổ.”

IX.91 - Đã nói: “*vì có*  
yếu tố đối nghịch  
mà khổ không hiện,”  
đó chẳng phải là  
nói rằng cảm thọ  
vốn chỉ do tâm

lập danh mà có ?

IX.92 - Vì lý lẽ này  
mà gọi thiên quán  
là pháp đối trị.  
Định sinh từ quán,  
đây là thức ăn  
nuôi dưỡng hành giả.

IX.93 - Giữa căn với trần,  
nếu có khoảng cách,  
làm sao tiếp xúc ?  
Nếu không khoảng cách  
thì đã là một,  
biết lấy cái gì  
tiếp xúc gì đây ?

IX.94 - Phân tử không gian  
vì không khối lượng  
nên chẳng thể nào  
nhập vào trong nhau.  
Đã không thể nhập  
thì không thể hòa.  
Đã không thể hòa,  
chẳng thể tiếp xúc.

- IX.95 - Có ai lại nói  
vật vô thành phần  
mà lại có thể  
tiếp xúc với nhau.  
Ở đâu thấy được  
sự tiếp xúc này,  
xin hãy vui lòng  
chỉ cho tôi thấy !
- IX.96 - Chẳng thể nói rằng  
tâm phi vật thể  
mà lại có thể  
chạm vào cái tâm.  
Ngay cả tổ hợp  
cũng không thể có  
như là trước đây  
đã từng nói rõ.
- IX.97 - Xúc này từ đâu  
vốn đã không có,  
vậy thì thọ này  
từ đâu sinh ra ?  
Thử hỏi có gì  
để dày vò ai ?  
Việc gì ta phải

lao đao như vậy !

IX.98 - Vốn chẳng có ai  
là người cảm thọ.  
Chính cảm thọ này  
cũng không tự có.  
Đã thấy vậy rồi  
thì ái và thủ,  
cách gì lại chẳng  
quay đầu rút lui.

IX.99 - Điều thấy trước mắt,  
nắm ở trong tay,  
hết thảy đều như  
là cơn mộng huyễn.  
Nếu thọ và tâm  
đến cùng một lúc,  
thì tâm đã chẳng  
tiếp được thọ này.

IX.100 - Nếu cái này trước,  
cái kia đến sau,  
vậy chỉ còn là  
kinh nghiệm nhớ lại.  
Thọ cũng chẳng thể  
tự tiếp chính mình;

cũng chẳng gì khác  
có thể tiếp thọ.

IX.101 - Chủ thể cảm thọ  
vốn không thật có,  
nên thọ này cũng  
không có tự tánh.  
Vậy thì cảm thọ  
làm sao có thể  
gây tổn hại cho  
khối vô ngã này ?

IX.102 - Tâm không trú ở  
bên trong các căn;  
cũng không trú ở  
sắc trần bên ngoài;  
tâm cũng không hề  
trú ở chính giữa:  
không trong, không ngoài,  
không nơi nào khác.

IX.103 - Không ở nơi thân,  
cũng không tách lìa.  
Không là đồng nhất,  
cũng không dị biệt.  
Tâm dù mảy may

cũng không thật có:  
chúng sinh vốn dĩ  
nằm ngoài cảnh khổ.

- IX.104 - Nếu như tâm thức  
đi trước sắc trần,  
vậy thì lấy gì  
để sinh ra thức ?  
Nếu thức và trần  
đồng loạt với nhau,  
vậy thì lấy gì  
để sinh ra thức ?
- IX.105 - Nếu thức sau trần,  
thì cũng vậy thôi,  
chẳng biết lấy gì  
để sinh ra thức.  
Cho nên vạn pháp  
từ đâu sinh ra,  
là điều vượt ngoài  
khả năng nhận biết.
- IX.106 - Hỏi: “nói vậy thì  
còn gì tục đế ?  
Tục đế đã không,  
nhị đế làm sao ?

Hơn nữa tục đế  
nếu đến từ tâm,  
làm sao có thể  
đạt được niết bàn !”

IX.107 - Thật ra chỉ là  
vọng cảnh nơi người  
nào có phải là  
tục đế tâm ta ?  
niệm còn nối niệm,  
tục đế còn hiện,  
bằng không tục đế  
đương nhiên không còn.

IX.108 - Chủ thể, đối tượng  
tùy thuộc lẫn nhau  
nên vẫn có thể  
dựa lẽ qui ước  
để nói đến sự  
quán chiếu, tâm tư.

IX.109 - Hỏi: “vậy phải lấy  
sự tâm tư này  
để mà quán chiếu,  
rồi lại quán chiếu  
sự quán chiếu này,



cứ làm như vậy  
có bao giờ xong.”

IX.110 - Nếu biết đúng cách  
quán chiếu sự vật,  
thì có còn gì  
để mà quán chiếu.  
Đối tượng đã vắng,  
nên chủ thể tan,  
đó mới chính là  
niết bàn chân thật.

IX.111 - Ai người nói rằng  
hai bên đều thật,  
sẽ khó bảo vệ  
cho luận kiến này.  
Nếu dùng tâm thức  
xác định sự vật,  
vậy biết lấy gì  
xác định tâm thức ?

IX.112 - Nếu dùng đối cảnh  
xác định tâm thức,  
vậy biết lấy gì  
xác định đối cảnh ?  
Nếu nói hai bên

tùy thuộc lẫn nhau,  
thì sao còn gọi  
là có tự tánh ?

IX.113 - Nếu không có con  
đâu thể có cha,  
vậy đứa con này  
từ đâu mà có ?  
Làm gì có cha,  
nếu không có con,  
nên cả hai bên  
không thể thật có.

IX.114 - Hay là nói rằng:  
“cây đến từ hạt,  
chỉ cần nhìn cây  
là biết có hạt.  
Thức đến từ cảnh,  
sao lại không thể  
nhìn vào nơi thức  
biết cảnh thật có ?”

IX.115 - Việc này không thể.  
Nếu muốn nhìn cây  
để biết có hạt,  
phải do tâm thức,

khác với cây này,  
suy ra như vậy.  
Nay biết lấy gì  
nhìn thức tiếp cảnh  
để suy ra rằng  
thức này thật có ?

IX.116 - Lẽ thường cho thấy  
sự việc trong đời  
đều là có nhân.  
Hoa sen nhiều cánh  
đều sinh ra từ  
nhiều nhân phối hợp.

IX.117 - Hỏi: “vậy nhân này  
từ đâu mà có ?”  
Từ nhân đi trước.  
Lại hỏi: “nhân này  
sao sinh quả kia ?”  
Là vì tùy thuộc  
vào nhân đi trước.

IX.118 - Tin rằng Thượng đế  
sinh ra hữu tình,  
vậy xin nói rõ  
Thượng đế là gì ?

Nếu nói chỉ là  
thành phần thiên nhiên,  
thì thôi, cần gì  
phí công tranh cãi !

IX.119 - Tuy nhiên, đất cùng  
các thành phần khác  
vốn không đơn nhất,  
sinh diệt, ù lì,  
chẳng phải thần thánh,  
vật dẫm dưới chân,  
dơ bẩn bất tịnh,  
sao lại có thể  
cho là Thượng đế ?

IX.120 - Không gian vô năng  
chẳng phải Thượng đế.  
Ngã cũng không phải,  
điều này đã rõ.  
Nói rằng: “Thượng đế  
ngoài tầm thấy, biết ?”  
Vậy bảo rằng “có”  
là dựa vào đâu ?

IX.121 - Thượng đế thật ra  
muốn tạo những gì ?

Hay là Thượng đế  
tạo sinh ra ngã  
và các thành phần ?  
Các anh chẳng nói  
ngã và các đại  
cũng là thường còn  
giống như Thượng đế ?  
Tâm thức là từ  
đối cảnh sinh ra.

IX.122 - Kể từ vô thủy  
sống khổ đều do  
nơi nghiệp mà có.  
Thử hỏi Thượng đế  
sinh được những gì ?  
Nhân không khởi thủy,  
thì quả chẳng thể  
có điểm bắt đầu.

IX.123 - Thượng đế nếu không  
tùy thuộc gì cả,  
tại sao vạn vật  
chẳng đồng loạt sinh ?  
Không một thứ gì  
Thượng đế không tạo,

vậy còn gì để  
Thượng đế tùy vào ?

IX.124 - Nếu nói Thượng Đế  
tùy thuộc thứ khác,  
vậy thì vạn vật  
sinh từ nhân duyên,  
đâu phải Thượng đế.  
Hội đủ nhân duyên  
thì Thượng đế tạo,  
không đủ thì thôi,  
không thể tạo sinh.

IX.125 - Nếu nói: “*Thượng đế*  
không khởi ý muốn  
nhưng vẫn tạo sinh,”  
vậy là tùy thuộc  
vào quyền năng khác.  
Còn nếu nói rằng:  
“do muốn mà tạo,”  
vậy chịu chi phối  
của lòng ham muốn,  
thử hỏi Thượng đế  
vạn năng chỗ nào ?

IX.126 - Riêng về tri kiến

phân tử thường còn [*Mimamsaka theory*]  
đã được phá bỏ  
ở phần trước đây.  
Số Luận thì nói [*Samkyas*]  
vạn vật sinh từ  
vật thể nguyên thủy

IX.127 - Cái được gọi là  
“vui,” “khỏe,” “trung tánh”<sup>6</sup>  
ở thể quân bình,  
thì được gọi là  
vật thể nguyên thủy;  
khi mất quân bình,  
thì sinh vạn vật.

IX.128 - Đã là đơn nhất  
mà lại có ba,  
là điều không có.  
Cho nên ba tánh  
không thể hiện hữu,  
mỗi tánh lại phải  
bao gồm cả ba.

IX.129 - Ba tánh đã không,  
vậy thì âm thanh

---

<sup>6</sup> *sattva, rajas, và tamas. Là ba tánh theo thuyết Số Luận.*

hãy còn rất xa !  
Những vật vô tri  
như là mảnh vải,  
chẳng thể là nơi  
chứa được niềm “vui.”

IX.130 - Nếu như nói rằng:  
“những vật như vải  
mang tánh của nhân.”  
Trước đây đã chẳng  
quán “vật” rồi sao ?  
Các anh cho rằng:  
“sự vật là do  
“vui” và đại loại  
làm nhân mà có.”  
Vải có bao giờ  
từ vui sinh ra !

IX.131 - Đúng ra phải nói:  
“vui” đến từ “vải.”  
Vải đã không có,  
thì “vui” cũng không.  
“Vui” và đại loại  
mà gọi thường còn,  
đây thật là điều



chưa từng thấy qua !

IX.132 - Nếu “vui” thường còn,  
tại sao lại chẳng  
liên tục thấy “vui” ?  
Hay là nói rằng  
““vui” có khi về  
dưới dạng vi tế.”  
Làm sao có thể  
vừa tế, vừa thô ?

IX.133 - Hay là nói rằng:  
“hết thô lại tế.”  
Vậy thô và tế,  
không phải thường còn,  
đã vậy sao chẳng  
nói thẳng mọi sự  
đều là vô thường ?

IX.134 - Các anh còn nói:  
““thô” chính là “vui.””  
Rõ ràng khẳng định  
“vui” cũng vô thường.  
Nếu như nói rằng:  
“đã không hiện hữu,  
thì không khởi hiện,

vì chưa từng có.”

IX.135 - Dù đã phủ định  
“việc chưa từng có  
chẳng thể phát sinh,”  
nay các anh lại  
khẳng định điều này.  
Nói quả và nhân  
đồng loạt hiện hành,  
không lẽ ăn cơm  
cũng là ăn phân ?

IX.136 - Đã vậy cần gì  
phí tiền mua vải,  
mua nắm hạt gòn  
chẳng tốt hơn sao ?  
Nói: “vì kẻ phàm  
u mê chẳng thấy,  
phải do bậc trí  
dạy lại điều này.”

IX.137 - Nhưng mà trí này  
kẻ phàm cũng có,  
sao họ không thấy ?  
Nếu như nói rằng:  
“cái thấy kẻ phàm

không thể tin nhận.”

Nói vậy, đối cảnh  
mà kẻ phàm thấy  
cũng là hư vọng.

IX.138 - Hỏi: “nếu nhận thức  
đã không giá trị,  
vậy thì đối cảnh  
chẳng phải đều là  
hư vọng hết sao ?  
Vậy quán tánh không  
thật là vô lý !”

IX.139 - Nhưng mà thật ra  
nếu như đã thấy  
đối cảnh là không,  
thì biết tánh không  
của đối cảnh kia  
chẳng thể chấp vào.  
Đối cảnh hư vọng,  
bất kể loại nào,  
tánh không của nó  
cũng là hư vọng.

IX.140 - Như trong giấc mộng  
thấy con mình chết,

ý tưởng “đã chết”  
thay thế vào cho  
ý tưởng “còn sống,”  
mặc dù cả hai  
đều là hư vọng.

IX.141 - Vì vậy sau khi  
quán chiếu tận tường,  
biết chẳng có gì  
là không có nhân, [*vô nhân sinh*]  
cũng không có gì  
cùng ở trong nhân,  
dù là riêng lẽ [*tự sinh*]  
hay là tổ hợp, [*cộng sinh*]

IX.142 - cũng không có gì  
sinh từ nơi khác. [*tha sinh*]  
Không từng ở lại  
cũng chẳng từng đi,  
vọng tâm nhìn vào  
cho rằng thật có.  
sự vật như vậy  
xét cho rốt ráo  
khác gì ảo ảnh ?

IX.143 - Cảnh tượng hư ảo

thuật sĩ tạo ra  
Hay là cảnh ảo  
do nhân duyên tạo  
biết sinh từ đâu ?  
biết diệt về đâu ?  
đây là điều nên  
quán chiếu tận tường.

IX.144 - Đủ duyên thì sinh,  
bằng không chẳng có.  
Không chút tự tánh,  
như ảnh trong gương.  
Làm sao có thể  
thật có cho được.

IX.145 - Nếu đã thật có,  
đâu cần đến nhân ?  
Nhưng cần gì nhân  
nếu không thật có ?

IX.146 - Cho dù hội tụ  
cả vạn ức nhân,  
cũng không biến đổi  
được vật không có.  
Đã không hiện hữu  
thì biết lấy gì

trở thành hiện hữu ?

Trở thành gì đây ?

IX.147 - Nếu đã là “không,”  
lấy gì thành “có” ?  
Thành “có” như vậy  
là từ bao giờ ?  
Nếu “có” không đến  
thì “không” chẳng đi.

IX.148 - “không” này không đi  
“có” làm sao đến ?  
Vật “có hiện hữu”  
thì chẳng thể nào  
thành “không hiện hữu,”  
bằng không hai tánh  
chẳng lẽ hiện hành.

IX.149 - Vì vậy mà nói  
vạn pháp vô sinh,  
và cũng nói là  
vạn pháp vô diệt.  
Hết thấy hữu tình  
không hề sinh ra,  
cũng không mất đi.

IX.150 - Chúng sinh hữu tình  
tựa như giấc mơ,  
quán chiếu truy tìm  
chỉ như thân chuỗi.  
Nói cho rốt ráo,  
luân hồi, niết bàn,  
chẳng thể phân biệt.

IX.151 - Sự vật như vậy  
vốn đã là không,  
thì đâu có gì  
để mà được, mất ?  
Có ai ở đó  
hưởng vinh, chịu nhục,  
cũng nào có ai  
khen ngợi, chê bai.

IX.152 - Sướng khổ này đây,  
từ đâu mà đến ?  
Có gì để phải  
mừng rỡ, đón đau ?  
Xét cho rốt ráo  
thì nào có ai  
là người tham luyện ?  
tham luyện gì đây ?

IX.153 - Quán chiếu đời sống  
của chúng hữu tình,  
thấy đâu có ai  
là người đã mất ?  
cũng chẳng có gì  
sẽ đến, đã qua,  
nào có ai là  
thân nhân, bằng hữu ?

IX.154 - Mong người như tôi  
có thể hiểu rằng  
hết thấy mọi sự  
như là hư không.  
Nhưng người thế gian  
lại thích tìm cầu  
hạnh phúc an lạc  
bằng sự nín, đảy.

IX.155 - Khi thì hoảng loạn  
lúc lại mừng vui,  
khốn khổ bức bách,  
đấu đá, cạnh tranh,  
đâm chém lẫn nhau,  
chửi rửa, thóa mạ,  
sống trong tội ác



ngụp lặn đắm chìm.

IX.156 - Thỉnh thoảng có khi  
trời lên cõi thiện,  
buông thả mình trong  
khoái lạc an vui,  
để rồi chết đi,  
đọa rơi cõi dữ,  
chịu khổ cùng cực  
đăng đẳng triền miên.

IX.157 - Cõi thế gian này  
biết bao vực thẳm !  
Nơi này chẳng thể  
tìm thấy tánh như.  
Luôn là mâu thuẫn,  
luôn là từ khước,  
tánh như vạn pháp  
có thể bao giờ.

IX.158 - Ở đây biển khổ  
rộng không bến bờ,  
không có lời nào  
nói cho hết được.  
Ở đây sức yếu,  
mạng sống phù du,

IX.159 -     đổ dồn tâm sức  
băn khoăn gìn giữ  
mạng sống, sức khỏe,  
cho khỏi đói, mệt.  
Phí hết thời gian,  
để mà ngủ nghỉ,  
để mà phiền muộn,  
để mà giao du  
với kẻ ấu trĩ.

IX.160 -     Đời sống vô nghĩa  
thấm thoát trôi qua.  
Trí tuệ phải đâu  
dễ dàng có được !  
Thử hỏi cách gì  
tìm ra phương cách  
để đoạn tán tâm ?

IX.161 -     Đã vậy còn thêm  
biết bao tà ma  
sấn sàng đẩy ta  
sa vào địa ngục ;  
còn bao đường đi  
dối láo hư ngụy ;  
còn tâm hoài nghi

rất khó đẹp bỏ.

IX.162 - Thân người tự tại  
khó lòng tìm lại ;  
bổn sư xuất thế  
lại càng khó hơn ;  
càng hiếm biết bao  
đoạn dòng phiền não.  
Than ôi, cứ thế  
chịu khổ đau hoài.

IX.163 - Đón đau cùng cực,  
ngụp lặn dòng đời,  
biển khổ mù khơi,  
trầm luân đuổi ngạt.  
Vậy mà khổ mình  
lại không tự thấy.  
Ôi chúng hữu tình,  
thật đáng thương thay !

IX.164 - Cũng như có người  
tắm rồi lại tắm,  
để rồi liên tục  
lửa nóng xông vào,  
cứ vậy mà chịu  
đón đau khôn khổ,

nhưng lại tưởng là  
khoái lạc an vui.

IX.165 - Có người lại sống  
như thể sẽ không  
bao giờ già, chết,  
để rồi, trước tiên,  
mất đi mạng sống,  
tiếp theo rơi đọa  
ác đạo hải hùng.

IX.166 - Bao giờ tôi mới  
có thể dập tắt  
ngọn lửa khổ đau  
thieu bồng chôn này  
bằng trận mưa to  
của niềm hỉ lạc,  
dào dạt xuống từ  
biển mây công đức ?

IX.167 - Kho tàng công đức  
tôi đã tích lũy  
với trọn lòng thành,  
tâm không niệm khởi,  
bao giờ tôi mới  
vén được tánh không

cho khắp những ai  
vì chấp niệm khởi  
mà khổ trầm luân  
trong biển luân hồi.



## **Chương Mười: HỒI HƯỚNG**

- X.1 Soạn tác luận này,  
Nhập Bồ Đề Hạnh,  
được bao công đức,  
nguyện xin hồi hướng  
cho khắp chúng sinh  
dấn thân bước vào  
pháp hành bồ tát.
- X.2 Nương công đức này,  
nguyện cho chúng sinh  
ở khắp mọi nơi,  
đang chịu khổ đau  
tinh thần thể xác,  
tìm được đầy tràn  
hạnh phúc an vui.
- X.3 Còn trong luân hồi,  
nguyện cõi thế gian  
được nguồn hạnh phúc  
không bao giờ tàn,  
không hề gián đoạn,  
hưởng nguồn an lạc

như là sóng cả  
của chừ bờ tát.

X.4        Nguyện cho chúng sinh  
khổ đau trong cõi  
địa ngục trùng điệp  
trên toàn cõi thế  
hưởng được niềm vui  
Tây phương cực lạc.

X.5        Nguyện cho kẻ lạnh  
tìm được hơi ấm,  
nguyện cho kẻ nóng  
dịu mát cơn đau  
nhờ mây bờ tát  
mưa xuống biển mưa  
bao la vô tận.

X.6        Nguyện rừng lá chém  
thành rừng đẹp vui;  
nguyện cây giáo gươm  
thành cây như ý;

X.7        địa ngục trở thành  
cảnh giới an lạc;  
hồ sen bao la

ngọt ngào thơm ngát,  
thanh thoát tiếng chim  
hạc, ngỗng, thiên nga...

X.8      Nguyện núi than hồng  
trở thành núi ngọc;  
nguyện đất nung đỏ  
thành nền pha lê;  
nguyện dãy núi đê  
thành cung điện ngọc  
đầy ắp Như lai.

X.9      Nguyện mưa núi lửa  
thành trận mưa hoa;  
nguyện cõi đấng hoạt  
hung tàn vũ khí,  
thành chốn nô đùa  
tung hoa làm vui.

X.10     Nguyện người trăm luân  
nơi dòng sông lửa,  
thịt da tan chảy,  
xương trắng trần phơi,  
nương công đức này  
có được thân trời,  
cùng bao thiên nữ



bên dòng sông thiên  
êm đêm dịu chảy  
thanh thảo nằm phơi.

X.11 Tự hỏi “vì đâu  
ngục tốt diêm vương  
đầu quạ đầu ó  
bỗng nhiên hốt hoảng ?  
Do diệu lực nào  
quét tan bóng tối,  
mang lại an vui  
cho cõi địa ngục ?”  
Ngẩng đầu lên nhìn  
thấy giữa trời rộng  
sáng ngời hình bóng  
đức Kim Cang Thủ.  
Tâm khởi mừng vui  
nên hắc nghiệp tan,  
theo cùng bồ tát  
rời xa chốn này.

X.12 Bao giờ thạch nham  
bỗng nhiên tan biến  
nhờ trận mưa hoa  
tắm đầy nước hương.

Tự hỏi nhờ đâu ?  
mà tràn niềm vui ?  
Nguyện cho chúng sinh  
trong cõi địa ngục  
thấy được trước mắt  
đăng Cầm Hoa Sen<sup>7</sup>.

X.13      Bạn hiền tôi ơi  
hãy mau đến đây,  
không cần hoảng chạy.  
Ai ở trên kia ?  
Chính đức Diệu Âm<sup>8</sup>  
là bậc bồ tát  
hộ trì chúng sinh  
ban sự vô úy.  
Nhờ lực của ngài  
khổ đau tan sạch,  
suối an lạc chảy  
và bồ đề sinh.

X.14      Xin hãy nhìn xem:  
ở trong điện ngọc  
trăm vạn chư thiên

---

<sup>7</sup> Bồ tát Quan Thế Âm.

<sup>8</sup> Manjughosha: một tên khác của đức Manjushri, là đức Văn Thù Sư Lợi.

đánh lễ gót sen;  
trăm vạn thiên nữ  
rền lời xung tán.  
Đôi mắt của ngài  
từ hòa uớt đầm.  
Từ đỉnh đầu ngài  
rơi trận mưa hoa.  
Chúng sinh địa ngục  
thấy được cảnh này  
cát tiếng reo vui.

X.15      Tương tự như vậy,  
nương thiện căn này,  
trùng điệp biển mây  
chư đại bồ tát,  
như đức Phổ Hiền  
cùng chư vị khác,  
mưa xuống biển mưa  
an vui thơm mát,  
cho cõi địa ngục  
đầy áp niềm vui.

X.16      Nguyện cõi súc sinh  
thoát cảnh hãi hùng  
nhai nuốt lẫn nhau.

Nguyện cõi nọ quĩ  
được nguồn an lạc  
Bắc Câu Lư Châu,

X.17 no đủ, tắm mát,  
nhờ dòng sữa ngọt  
rót từ ngón tay  
đức Quan Thế Âm.

X.18 Nguyện cho người mù  
thấy được hình sắc;  
nguyện cho người điếc  
nghe được âm thanh;  
nguyện cho sản phụ  
được giống như là  
Hoàng Hậu Ma Da,  
không gặp đớn đau  
trong lúc lâm bồn.

X.19 Nguyện người thân trần  
tìm được y áo.  
Nguyện người đang đói  
kiếm được miếng ăn.  
Nguyện người đang khát  
tìm ra thức uống,  
cùng nguồn giải khát

thơm ngon tuyệt diệu.

X.20      Nguyện cho người nghèo  
            tìm được tài sản.  
            Nguyện người yếu khổ  
            thấy được niềm vui.  
            Nguyện kẻ tuyệt vọng  
            gặp nguồn hy vọng,  
            vĩnh viễn sống trong  
            bình an hạnh phúc.

X.21      Nguyện người tật bệnh  
            thoát mọi bệnh khổ.  
            Nguyện nạn thiên tai  
            vĩnh viễn không còn.

X.22      Nguyện kẻ khiếp sợ  
            dứt cơn sợ hãi.  
            Nguyện kẻ tù đày  
            thoát cảnh cùm gông.  
            Nguyện kẻ yếu hèn  
            tìm ra sức mạnh.  
            Nguyện cho chúng sinh  
            sống trong cõi thế  
            đều biết quay về

nâng đỡ lẫn nhau.

X.23      Nguyện cho lữ hành  
trên mọi bước đường  
đều gặp hạnh phúc,  
không nhọc công vẫn  
làm được tất cả  
những gì muốn làm.

X.24      Nguyện người đi biển  
tìm được hết thủy  
mọi điều mong muốn,  
trở về đất liền  
bình an vô sự,  
sum vầy đoàn tụ  
cùng với thân nhân.

X.25      Nguyện khách lữ hành  
lạc bước lỡ chân,  
sớm gặp đồng hành,  
không sợ cướp bóc,  
hùm, beo, thú dữ,  
đường đi thông dong  
không chút mỏi mệt.

X.26      Nguyện kẻ lạc loài

ở nơi hoang dã  
không bóng người qua,  
hãi hùng hoang vắng,  
kẻ say, kẻ điên,  
trẻ thơ, người già,  
không nơi nương dựa,  
đều được chư Thiên  
che chở hộ trì.

X.27            Nguyện cho chúng sinh  
thoát cảnh ràng buộc,  
có được chánh tín,  
trí tuệ, từ bi,  
lương thực đầy tràn,  
cung cách uy nghi,  
luôn nhớ đời trước.

X.28            Nguyện cho mọi người  
tài sản bất tận,  
như hư không tạnh,  
không hề mang lại  
tranh chấp, tổn hại,  
hưởng dụng tùy ý.

X.29            Nguyện kẻ xấu xí

được tướng trang nghiêm.

Nguyện người dị dạng

được thân toàn hảo.

X.30 Nguyện kẻ mạng thấp  
trong cõi thế gian  
sinh vào mạng cao.  
Nguyện kẻ thấp kém  
có được địa vị.  
Nguyện kẻ kiêu căng  
trở thành khiêm tốn.

X.31 Nương công đức này,  
nguyện khắp chúng sinh  
từ bỏ ác hạnh,  
vĩnh viễn làm theo  
những việc tốt lành,

X.32 và không bao giờ  
liạ bỏ đề tâm,  
luôn đi sâu trong  
pháp hành bồ tát,  
luôn được chư Phật  
hộ niệm giữ gìn,  
tận diệt hết thầy  
ác hạnh ma vương.



X.33            Nguyện khắp chúng sinh  
                  sống đời trường thọ,  
                  an vui hạnh phúc,  
                  đến cả chữ “chết”  
                  cũng chưa hề nghe.

X.34            Nguyện khắp mọi nơi,  
                  có biết bao nhiêu  
                  vườn cây như ý,  
                  pháp âm ngân vang  
                  lời giảng của Phật  
                  cùng chư trưởng tử.

X.35            Nguyện cho mặt đất  
                  ở khắp mọi nơi  
                  không đá gập ghềnh,  
                  như ngọc lưu ly,  
                  như lòng bàn tay  
                  muốt trơn phẳng mịn.

X.36            Trong hàng đệ tử,  
                  nguyện chúng bỏ tất  
                  nhiều đến vô lượng,  
                  ngồi kín mọi nơi,  
                  uy nghi trang điểm

khắp mặt đất này.

X.37            Nguyện cho chúng sinh  
lắng nghe không ngừng  
âm thanh diệu pháp  
đến từ chim muông,  
đến từ cây rừng,  
đến từ ánh sáng,  
hay từ không gian.

X.38            Nguyện luôn thấy Phật  
cùng chư trưởng tử.  
trùng điệp trời mây,  
cúng phẩm vô tận,  
mang hết kính dâng  
bậc Thầy cõi thế.

X.39            Nguyện xin chư Thiên  
cho mưa đúng thời,  
cho khắp mùa màng  
xanh tốt sum xuê.  
Nguyện cho quốc vương  
thuận theo chánh pháp.  
Nguyện cho con dân  
thịnh vượng cát tường.

- X.40            Nguyện thuốc chữa lành  
                  mọi cơn bệnh dữ.  
                  Nguyện cho mật chú  
                  luôn được thành công.  
                  Nguyện đà kì ni,  
                  quí ăn thịt người  
                  khởi được từ tâm.
- X.41            Nguyện khắp chúng sinh  
                  không có một ai  
                  phải chịu nạn khổ,  
                  tạo tác ác nghiệp,  
                  gặp cảnh tật bệnh,  
                  khổ vì sợ hãi,  
                  hay vì bị người  
                  sỉ nhục khinh khi.  
                  Cũng không bao giờ  
                  khổ vì trầm cảm.
- X.42            Nguyện cảnh chùa chiền  
                  luôn được thanh tịnh,  
                  trường tồn hưng thịnh  
                  tu học, tụng kinh.  
                  Nguyện cho tăng đoàn  
                  sống trong lục hòa,

chí nguyện xuất gia  
toàn thành viên mãn.

X.43      Nguyện người xuất gia  
có chí nguyện tu,  
được chôn lan nhã,  
xả bỏ tán tâm,  
an trú trong định  
thuần tâm nhu nhuyễn.

X.44      Nguyện cho chư ni  
được đủ vật chất,  
thoát hết tất cả  
tranh chấp tổn hại.  
Tương tự như vậy,  
nguyện người xuất gia  
trang nghiêm giới hạnh.

X.45      Nguyện người phá giới  
sám hối tội này,  
tiêu trừ nghiệp lực  
sinh cõi bình an,  
uy nghi giới hạnh,  
không còn suy thoái.

X.46      Nguyện cho kẻ trí

luôn được tôn vinh,  
được người giữ gìn,  
hiển cúng rộng rãi,  
tâm luôn thanh tịnh,  
danh lừng mười phương.

X.47            Nguyện không còn ai  
                  chịu khổ ác đạo,  
                  cũng không bao giờ  
                  nhọc nhằn vất vả,  
                  mau chóng viên thành  
                  thắng thân của Phật,  
                  thù thắng hơn cả  
                  thân của chư thiên.

X.48            Nguyện khắp chúng sinh  
                  cúng dường chư Phật  
                  nhiều vô số kể,  
                  luôn hưởng được nguồn  
                  an vui thắng diệu  
                  của chư Như Lai.

X.49            Hết thấy bỏ tất  
                  vì khắp chúng sinh  
                  có tâm nguyện gì,

nguyện đều thành tựu.

Và xin nguyện cho  
khắp cả chúng sinh  
hưởng được tất cả  
tâm ý của Phật  
cùng chư bồ tát  
hướng về chúng sinh.

X.50      Tương tự như vậy  
nguyện Bích Chi Phật  
cùng chư Thanh Văn  
được nguồn an vui.

X.51      Và cho đến khi  
đạt hoan hỷ địa,  
nguyện nương lòng từ  
của đức Diệu Âm  
mà tôi luôn được  
nhớ lại đời trước,  
vui hạnh xuất gia.

X.52      Nguyện tôi luôn sống  
với chút lương thực  
đơn giản thông thường.  
Nguyện mọi đời kiếp  
tìm được nơi trú

thanh tịnh toàn hảo.

X.53        Mỗi khi trong tôi  
              khởi tâm muốn thấy  
              hay là muốn hỏi,  
              nguyện được diện kiến  
              bồ tát Diệu Âm,  
              không chút ngăn ngại.

X.54        Như đức Văn Thù  
              toàn thành mục tiêu  
              cho khắp chúng sinh  
              cùng tận không gian,  
              nay tôi cũng nguyện  
              làm theo như vậy.

X.55        Không gian chưa cùng,  
              chúng sinh chưa tận,  
              thì tôi còn vẫn  
              ở lại chốn này,  
              quét tan khổ nạn  
              cho khắp chúng sinh.

X.56        Nguyện cho khổ nạn  
              của khắp chúng sinh  
              trở quả nơi tôi.

Nương vào năng lực  
chúng Tăng bồ tát,  
nguyện khắp chúng sinh  
hưởng được đầy nguồn  
an vui thắng diệu.

X.57           Nguyện cho chánh pháp  
là thuốc duy nhất  
chữa lành bệnh khổ,  
là gốc rễ của  
mọi nguồn an vui,  
luôn được muôn loài  
hỗ trợ tôn kính,  
tồn tại dài lâu.

X.58           Tôi xin kính lạy  
bồ tát Diệu Âm:  
nhờ ơn của ngài  
mà tâm thiện khởi.  
Kính lạy đạo sư  
cùng chư đạo hữu:  
nhờ ơn chư vị  
tâm thiện phát huy.





*Đến đây chấm dứt bài pháp Bodhicaryāvatāra, Nhập Bồ Đề Hạnh Luận, do đại sư Shantideva soạn tác.*

*Sách này do học giả xứ Ấn Sarvajnadeva và tỷ kheo kiêm dịch giả Kawa Peltsek chuyển Tạng ngữ và hiệu đính thành định bản dựa trên bản chép tay đến từ Kashmir. Về sau bản dịch này lại được học giả xứ Ấn Dharmashibhadra và hai vị tỷ kheo kiêm dịch giả xứ Tây Tạng, Rinchen Zangpo và Shakya Lodro hiệu đính dựa theo nguyên bản đến từ Magadha đi kèm với luận giải. Về sau, thêm một lần nữa bản dịch này lại được học giả xứ Ấn Sumatikirti và vị tỷ kheo kiêm dịch giả Ngok Loden Sherab hiệu đính.*



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý  
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh  
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển  
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*





FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



**hongnhu-archives**

[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)