

DZA PATRUL RINPOCHE

(1808-1887)

༄༅། །བྱང་ལྷོ་སེམས་དཔའི་སྣོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྣོན་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

CHÓI RẠNG ÁNH MẶT TRỜI

[BRIGHTLY SHINING SUN]



Dza Patrul Rinpoche hướng dẫn hành trì
Nhập Bồ Đề Hạnh Luận của ngài Tịch Thiên

hongnhu-archives



hongnu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM 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

Bìa: hình đức Dza Patrul Rinpoche

Source: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhicharyavatara-brightly-shining-sun>

Hồng Như dịch từ bản tiếng Anh của Adam Pearcey,

Bản dịch 18/07/2013

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

GIỚI THIỆU

Sách này là Cẩm Nang Hành Trì của bài pháp *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* của ngài Shantideva (Tịch Thiên), do ngài Patrul Rinpoche (tác giả *Lời Vàng Của Thầy Tôi*) hướng dẫn.

Cẩm nang này mặc dù ngắn gọn nhưng đầy đủ, mở ra cả một cảnh giới hành trì rộng lớn. Buổi sáng thọ bồ tát giới theo phần A2-B3. Trong ngày, bao giờ ý nghĩa lời kệ không còn hiện rõ trong tâm, đọc sách này để về lại với cảnh giới của pháp hành.

Nay xin vì những ai thiết tha với tâm bồ đề, trân trọng dịch sách này để đi cùng *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, làm món quà tri ân.

Nguyện tâm bồ đề nảy sinh, tăng trưởng.

Hồng Như

04/2014

MỤC LỤC

CHÁNH VĂN VIỆT NGŨ	6
A1. NGƯỜI ĐƯƠNG CƠ.....	6
A2. TÂM TU.....	6
B1. Bò Đè Tâm Nguyện.....	6
B2. Bò Đè Tâm Hành.....	7
B3. Thọ Bò Tát Giới.....	7
<i>C1. Chuẩn bị Thọ Giới</i>	7
D2. Bảy Hạnh Phổ Hiền.....	8
D3. Chuyển Tâm.....	11
<i>C2. Thọ Giới Bò Tát</i>	11
<i>C3. Hoàn Tát Thọ Giới</i>	12
A3. NỘI DUNG PHÁP TU Làm thế nào tu theo pháp hành bồ tát.....	14
Dẫn nhập.....	14
B1. Hạnh Thí.....	15
B2. Hạnh Giới.....	16
<i>C1. Phương tiện giữ giới</i>	16
<i>C2. Vận dụng phương tiện giữ giới</i>	16
D1. Giới Hạnh Bò Đè Tâm Nguyện.....	17
D2. Giới Hạnh Bò Đè Tâm Hành.....	18
B3. Hạnh Nhẫn.....	19
<i>Cơ hội tu hạnh nhẫn</i>	19
<i>C1. Ba lý do nên tiếp nhận khổ đau [an thọ khổ nhẫn]</i>	20
<i>C2. Ba lý do không nên bận tâm cho việc bị hại</i> <i>[nại oán hại nhẫn]</i>	20
<i>C3. Ba pháp quán thâm thâm [đế sát pháp nhẫn]</i>	21

B4. Hạnh Tấn.....	22
<i>C1. Diệt Yếu Tố Nghịch.....</i>	22
<i>C2. Nuôi Yếu Tố Thuận</i>	22
B5. Hạnh Định.....	24
<i>C1. Xả bỏ yếu tố nghịch.....</i>	24
D1. Xả bỏ bận tâm thể tục	24
D2. Xả bỏ tán tâm.....	24
<i>C2. Nhiếp tâm nơi đề mục</i>	25
D1. Quán bình đẳng ngã tha	25
D2. Quán hoán chuyển ngã tha.....	29
B6. Hạnh Tuệ.....	32
<i>C1. Nhận diện.....</i>	32
<i>C2. Quán tánh không.....</i>	33
D1. Nhân vô ngã.....	33
D2. Pháp vô ngã.....	33
<i>E1. Thân niệm xứ.....</i>	33
<i>E2. Thọ niệm xứ.....</i>	34
<i>E3. Tâm niệm xứ.....</i>	34
<i>E4 Pháp niệm xứ</i>	35
a4. KẾT QUẢ PHÁP TU	35
CHÁNH VĂN TẠNG NGŨ	37
༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྫོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྐོམ་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །	37

CHÁNH VĂN VIỆT NGŨ

*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*

[NBĐHL – 1. 1]

Ở đây có bốn tiêu đề

A1. Người đương cơ

A2. Tâm tu

A3. Nội dung pháp tu

A4. Kết quả pháp tu

A1. NGƯỜI ĐƯƠNG CƠ

Thứ nhất, hành giả bước theo pháp hành này phải là một người hội đủ mọi tự tại và thuận duyên, phải có chánh tín và tâm từ bi.

A2. TÂM TU

Thứ hai, tâm bồ đề có hai: bồ đề tâm nguyện và bồ đề tâm hành.

B1. BỒ ĐỀ TÂM NGUYỆN

Về bồ đề tâm nguyện, kinh sách dạy rằng:

*Phát tâm bồ đề là
Vì lợi ích chúng sinh
Nguyện đạt chánh đẳng giác.*

[Hiện Quán Trang Nghiêm, chương 1, đoạn 18]

Nói cách khác, đây là tâm nguyện vì lợi ích của chúng sinh mà cầu quả vị Phật.

B2. BỒ ĐỀ TÂM HÀNH

Bồ đề tâm hành là lập chí bước theo pháp hành của bồ tát.

B3. THỌ BỒ TÁT GIỚI

Để mang tâm bồ đề về khởi phát trong tâm, người tu cần thọ giới từ một đấng chân sư. Trong trường hợp này, cần theo đúng nghi thức thọ giới bồ tát, hoặc của Duy Thức tông, hoặc của Trung Quán tông. Ở đây hướng dẫn phương pháp tự thọ giới.

Có ba phần: chuẩn bị; chánh lễ; hoàn tất.

C1. Chuẩn bị Thọ Giới

Có ba bước: mở tâm hoan hỷ; dâng bảy hạnh phổ hiền; chuyên tâm

D1. Mở Tâm Hoan Hỉ

Khởi tâm mừng vui vì hiểu lợi ích của tâm bồ đề được giải thích trong chánh văn chương 1.

[NBĐHL – chương I, chỉnh cú 4-36]

D2. Bảy Hạnh Phổ Hiền

Dâng bảy hạnh Phổ hiền để tích lũy công đức. Hãy nghĩ rằng mình và chúng sinh đang thật sự ở trước mặt phước điền với hết thầy chư Thế Tôn cùng chư bồ tát. Hướng tâm về vô vàn thiện đức nhiệm mầu của chư thánh chúng để dâng bảy hạnh Phổ hiền.

E1. Cúng Dường

Bày biện hoa, hương, đèn, nước sạch, thực phẩm, càng nhiều càng tốt. Rồi để hiện trong tâm hết thầy núi châu ngọc, rừng gỗ quý, cảnh thiên nhiên thanh tịnh đẹp rạng ngời của toàn cõi thế gian. Đây là phẩm vật cúng dường thuộc loại “không sở hữu”. Hãy cúng dường cả hai loại, phẩm vật sở hữu và không sở hữu, với các bài kệ sau đây:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 1-7]

Với các bài kệ tiếp theo, mang thân khẩu ý về phụng sự:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 8-23]

Rồi tán dương đánh lễ:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 24-25]

với đầy đủ tám phẩm cúng dường¹. Đề câu tụng xuất phát từ tận đáy tim sâu thẳm, cúng dường bằng trọn tấm lòng thiết tha chân thành.

Cảnh giới thanh tịnh vì cúng phẩm này dâng lên Tam Bảo đang thật sự có mặt. Chất liệu thanh tịnh vì phẩm cúng dường này không bị việc làm bất chính hay ý tham lẫn làm cho ô uế. Động cơ cũng thanh tịnh vì không mong hồi báo, không cầu công đức.

E2. Qui Y, Đảnh Lễ

Hướng về ruộng phước phi phạm này, là tam bảo tối thượng của cõi xe đại thừa phi thường, khởi bằng cái tâm phi phạm vì lợi ích của hết thầy chúng sinh, phát nguyện từ nay cho mãi đến khi thành tựu quả vô thượng bồ đề, sẽ quay về nương dựa nơi Tam Bảo, và đọc ba lần bài kệ số 26 chương II:

*Từ nay đến ngày / đạt quả bồ đề,
tôi nguyện quay về / qui y nơi Phật
qui y nơi Pháp / cùng chư bồ tát [3 lần]*
[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 26]

¹ Tám phẩm cúng dường: 1. phẩm sở hữu, 2. phẩm không sở hữu, 3. thân mạng, 4. tấm Phật, 5. cúng phẩm làm tươi đẹp giác quan, 6. cúng phẩm qua nguyện lực, 7. cúng phẩm vô thượng, 8. nhạc, tán dương

E3. Sám hối

*Xin chấp hai tay / thành tâm khẩn nguyện
Phật và bồ tát / trú ở mười phương
mở lượng từ bi / chứng giám cho con*
[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 27]

Với chỉnh cú này, hướng về ruộng phước tối thượng để phát lộ sám hối, thỉnh chư vị rộng lượng đoái thương. Nghĩ rằng:

- Hối hận cho ác nghiệp đã gieo, tựa như lỡ uống thuốc độc;
- Tam bảo là nền tảng, là điểm tựa, tựa như thần y chữa lành mọi bệnh dữ do thuốc độc gây nên;
- Chánh pháp là biện pháp hóa giải, tựa như thuốc giải độc;
- Kiên quyết không tái phạm, tựa như nước cam lồ giúp thân thể phục hồi thể lực.

Khởi bốn ý niệm trên, đọc như sau:

1. Năng lực hối cải:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 28-46]

2. Năng lực nền tảng:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 47-53]

3. Năng lực hóa giải:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 54-65 phần đầu]

4. Năng lực hồi phục [quyết không tái phạm]:

[NBĐHL – chương II, chỉnh cú 65 phần sau]

E4. Tùy hỷ

Khởi tâm chân thành mừng vui trước tất cả thiện căn công đức, cùng quả mà công đức này mang đến, đọc tụng như sau:

[NBĐHL – chương III, chỉnh cú 1-4]

E5-7. Tỉnh chuyển pháp luân, tỉnh trụ thế, hồi hướng

Đề hành trì hạnh thứ năm là tỉnh chuyển pháp luân, hạnh thứ sáu là tỉnh Phật trụ thế, và hạnh thứ bảy là hồi hướng công đức, hãy đọc các bài kệ sau đây, để ý nghĩa lời kệ xuất phát từ tận đáy lòng:

[NBĐHL – chương III, chỉnh cú 5-10]

D3. Chuyển Tâm

Nói về phần chuyển tâm, khởi từ bài kệ 11, hãy luyện tâm mình bằng cách dâng hiến trọn vẹn thân mạng, tài sản và công đức của cả ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, phụng sự cho lợi ích của chúng sinh, không chút ngần ngại. Khởi tâm nguyện sâu xa rằng nhờ đó mà chúng sinh hữu tình ở khắp mọi nơi đều sẽ đạt tất cả mọi an vui thắng diệu, từ niềm vui trước mắt cho đến tận quả đại lạc cứu cánh.

[NBĐHL – chương III, chỉnh cú 11-22]

C2. Thọ Giới Bồ Tát

Thứ hai, để khởi đầu phần thọ giới, cần thỉnh mời chư Phật đà Bồ tát đoái tương:

Kính thỉnh hết thầy / mười phương Phật đà,

*hết thấy Bồ tát / trên mười thánh địa,
hết thấy đạo sư / chấp giữ kim cương,
kính xin chư vị / thương tưởng cho con*

Rồi thọ giới Bồ đề tâm nguyện và Bồ đề tâm hành cùng một lúc, bằng cách đọc ba lần hai bài chính cú dưới đây:

*23. Cũng như Như lai / trong thời quá khứ
đã từng phát tâm / vô thượng Bồ đề
rời nơi pháp hành / của bậc Bồ tát
từng về trú ở, / tuân tự tu theo;*

*24. nay tôi cũng vì / lợi ích chúng sinh
nguyện xin phát tâm / vô thượng Bồ đề,
rời nơi pháp hành / của bậc Bồ tát
tôi về trú ở / tuân tự tu theo*

[NBĐHL – chương III, chính cú 23-24, đọc 3 lần]

C3. Hoàn Tất Thọ Giới

Khởi tâm mừng vui, đọc từ chính cú 26 đến 33. Rồi mời người khác cùng vui và đọc bài kệ 34.

[NBĐHL – chương III, chính cú 26-34]

Sau đó, có thể đọc tụng bài nguyện sau đây:

*Xin Bồ 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.

Ngang đây hoàn tất phân phát khởi tâm bồ đề trong tâm người tu.



A3. NỘI DUNG PHÁP TU

Làm thế nào tu theo pháp hành của bồ tát

DẪN NHẬP

Hết thấy mọi pháp hành của bồ tát đều bao gồm trong sáu hạnh ba la mật [còn gọi là *lục độ*].

Tinh túy sáu hạnh này có thể tóm lược như sau:

- Thí, bao gồm bốn đặc tính
- Giới, bao gồm bốn đặc tính
- Nhẫn, bao gồm bốn đặc tính
- Tấn, bao gồm bốn đặc tính
- Định, bao gồm bốn đặc tính
- Tuệ, bao gồm bốn đặc tính.

Bốn đặc tính là gì? Kinh sách dạy bốn đặc tính là:

phá tan mọi chương ngại;
đi chung với trí tuệ siêu việt khái niệm;
toàn thành mọi nguyện ước;
thành thực chúng sinh ba loại căn cơ.

Chương ngại có sáu, tương ứng với sáu hạnh ba la mật:

- tham lẫn;
- giới bất nghiêm;
- sân hận;

- lười biếng;
- tán tâm;
- ác tuệ.

Toàn thành nguyện ước chúng sinh, là vì:

- hạnh thí: cho ra mọi sở hữu;
- hạnh giới: thành nơi chốn cho người phát khởi tín tâm;
- hạnh nhẫn: tự tại trước nghịch cảnh;
- hạnh tấn: làm được việc cần làm;
- hạnh định: đạt thần thông, khiến chúng sinh tăng trưởng tín tâm
- hạnh tuệ: biết điều cần làm, cần bỏ.

Nhờ đó mang lại mọi điều chúng sinh nguyện mong, giúp tâm chúng sinh chín mùi một cách trực tiếp hay gián tiếp bằng cách đưa chúng sinh đạt quả giác ngộ, quả A la hán, Bích Chi Phật, hay quả vị Phật.

Dưới đây hướng dẫn phương pháp đưa sáu hạnh ba la mật vào pháp chuyển tâm.

B1. HẠNH THÍ

Một là hạnh thí, tu bằng cách nhớ đến hậu quả tai hại của lòng tham lẫn, của thói quen tham luyến thân thể, tài sản, công đức trong cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, đồng

thời nhớ đến lợi ích của hạnh thí, lý do vì sao nên cho ra v.v...

B2. HẠNH GIỚI

Thứ hai là hạnh giới, lời khai thị nói rõ về hai việc: phương tiện giữ giới và vận dụng phương tiện này để giữ giới.

C1. Phương tiện giữ giới

Phương tiện giữ giới có ba:

1. bất phóng dật là tâm cẩn trọng, tỉ mỉ quán xét điều cần lấy, cần bỏ (Skt. *apramāda*; Tib. བག་ཡོད་ *bayö*);
2. chánh niệm là tâm ghi nhớ chính xác, không quên điều cần lấy, bỏ. (Skt. *smṛti*; Tib. རྣམ་པ་ *drenpa*)
3. chánh tri là tâm tỉnh giác, tự kiểm soát tình trạng của thân khẩu và ý (Skt. *saṃprajanya*; Tib. ཤེས་བཞིན་, *she zhin*)

C2. Vận dụng phương tiện giữ giới

Trước hết, vận dụng chánh niệm để luôn nhớ không quên điều cần lấy, cần bỏ.

Tiếp theo, vận dụng chánh tri để tự kiểm soát thân khẩu và ý của chính mình, vừa chớm muốn lánh điều thiện, ham điều bất thiện, là có thể nhận biết được ngay.

Lúc ấy, vận dụng tâm bất phóng dật để nhớ lại lợi ích của việc thiện mà làm ngay, hoặc nhớ lại hậu quả tai hại của việc bất thiện mà ngừng ngay.

Niềm tự tín nơi nhân quả là nền tảng của mọi pháp hành, vì vậy cần nương lời của Như lai để khởi tâm thâm tín nhân quả. Từ tận đáy lòng, giữ tâm xác quyết sâu xa về cảnh khổ sinh tử, biết rõ làm ác thì gặp ác, một khi sa cõi ác đạo rồi, khổ đau bức bách triền miên, đừng nói chi toàn thành lợi ích cho chúng sinh, ngay cả chính mình cũng không tự gánh nổi!

D1. Giới hạnh bồ đề tâm nguyện

E1. Điều cần tránh

Giới hạnh có nhiều loại, nhưng có ba nguyên tắc đặc biệt cần tránh vì đi ngược với bồ đề tâm nguyện:

từ bỏ chúng sinh

thoái chuyển thành tâm nhị thừa (thanh văn duyên giác)

phạm bốn pháp bất tịnh

Bốn pháp bất tịnh được nói rõ trong bài kệ sau đây:

*Lừa bặc đáng tôn kính / hối hận không đúng chỗ
Phi báng bặc thánh nhân / Lừa đảo chúng hữu tình
là bốn pháp bất tịnh / phải nỗ lực từ bỏ.
Nếu làm điều ngược lại / thì gọi là tịnh pháp.*

E2. Điều cần giữ

Yếu tố thuận

hướng quả vô thượng bồ đề cùng với nhân của quả này; vui cùng thiện hạnh của người khác, từ tận đáy lòng cảm thấy rất biết ơn khi chúng sinh làm việc lành; hồi hướng mọi thiện căn công đức về cho chúng sinh thành tựu Phật quả.

Ba pháp quán đại thừa này cần được mang về giữ ở trong tim.

D2. Giới hạnh bồ đề tâm hành

E1. Điều cần tránh

Trong số những yếu tố nghịch với bồ đề tâm hành, nói chung cần phải từ bỏ tâm tác hại chúng sinh cùng tất cả mọi điểm tựa của tâm này. Đặc biệt đối với các trọng giới như xâm phạm sở hữu của Tam Bảo, phỉ báng bồ tát, từ bỏ chánh pháp, đều cần được giữ gìn thận trọng như giữ mạng sống của chính mình.

E2. Điều cần giữ

Nói về yếu tố thuận, đừng bao giờ chê việc thiện nhỏ mà không làm, và phải luôn xét kỹ xem mình có đang tu với ba nguyên tắc hay không.

B3. HẠNH NHÃN

Cơ hội tu hạnh nhẫn

Có nhiều trường hợp cần phải nhẫn, bắt đầu với bốn cảnh sau đây:

- Bị người khinh khi
- Bị người chửi mắng
- Bị người dèm pha
- Hay bị gây đau đớn

Và, tương tự như vậy, khi bốn cảnh nói trên xảy ra cho sự phụ, bằng hữu hay người thân [cộng lại thành tám cảnh]

Thêm vào bốn cảnh tiếp theo đây, xảy ra cho kẻ thù hay những kẻ đối đầu với ta:

- Khi họ được an vui hạnh phúc
- Khi họ được danh vọng, lợi lạc
- Khi họ được tôn vinh
- Khi họ người đời ngợi khen

Thêm vào đó, có lúc cảnh trái ngược với mười hai cảnh nghịch ý này, nghĩa là mười hai cảnh thuận ý, bị ngăn trở, vậy tổng cộng có hai mươi bốn cơ hội để tu hạnh nhẫn.

Bất kể thế nào, đừng bao giờ để tâm thoái chí nản lòng vì cảnh hiện trước mắt hay vì khổ đau phải gánh chịu, thay vào

đó, hãy tiếp nhận khổ đau, đừng nổi giận với người gây hại, đừng bận tâm đến việc bị hại, giữ tâm vững vàng an định nơi tánh không thâm sâu của thực tại.

Vậy, mỗi trường hợp nhân lên ba lần, thành 72 loại nhân cần tu.

C1. Ba lý do nên tiếp nhận khổ đau [an thọ khổ nhân]

- Nhờ khổ mà sạch được ác nghiệp. Vậy hãy nên tiếp nhận khổ đau, biết đây là cây chổi quét đi mọi lỗi lầm.
- Nhờ khổ mà biết chán khổ sinh tử luân hồi, khởi tâm từ bi với chúng sinh, hướng thiện hạnh, tránh ác hạnh. Vậy hãy nên tiếp nhận khổ đau, biết đây sẽ là điều thúc đẩy mình đến với thiện đức.
- Nhờ khổ mà quét tâm kiêu ngạo, dẹp nọc gan ghen, thắng sức mạnh của tham chấp, đưa đến quả thành tựu. Vậy hãy nên tiếp nhận khổ đau, biết đây chính là phẩm trang nghiêm cõi tâm.

C2. Ba lý do không nên bận tâm cho việc bị hại [nại oán hại nhân]

- Vì lòng từ bi đối với người hại mình: thử nghĩ xem, chúng sinh mê muội bị phiền não không chế, đối với chính bản thân họ còn tác hại, huống chi người khác.

- Vì biết lỗi ở nơi mình: người ta hại mình bây giờ chỉ là do nghiệp của mình trong quá khứ và thái độ của mình trong hiện tại.
- Vì biết rằng nhờ kẻ thù gây hại nên ta mới có cơ hội tích lũy công đức tu nhân, vốn là nền tảng của hết thảy mọi thiện hạnh bồ tát. Vậy kẻ thù chính là bạn lành, thật sự mang lợi ích lớn lao đến cho ta.

C3. Ba pháp quán thậm thâm [để sát pháp nhân]

Hạnh nhân có thể huân dưỡng bằng cách quán niệm với lòng xác quyết về giáo pháp thậm thâm qua ba cách sau đây:

- Quán về chân đế, là chân tánh không, siêu việt mọi khái niệm: tu hạnh nhân bằng cách quán chiếu việc bị hại và người gây hại, cả hai đều không thật có.
- Quán về tục đế, cảnh hiện huyễn ảo của duyên sinh: tu hạnh nhân bằng cách chứng biết người gây hại và việc bị hại, không bên nào có một cách độc lập.
- Quán về sự hợp nhất bất khả phân của chân tánh của tâm: tu hạnh nhân bằng cách nhận diện cơn sân hận này bản lai thanh tịnh, hoàn toàn không có nền tảng hay nguồn gốc.

B4. HẠNH TẤN

Ở đây có hai phân: diệt yếu tố nghịch với hạnh tấn, là ba loại giải đãi; và nuôi sáu lực, là yếu tố thuận với hạnh tấn.

C1. Diệt yếu tố nghịch

1. nhờ móc câu vô thường thức hồi mà diệt được sự giải đãi thích ngồi không;
2. nhờ vui cùng diệu Pháp mà diệt được sự giải đãi thích việc bất thiện;
3. nhờ nâng đỡ lòng tự tin của chính mình mà diệt được sự giải đãi thoái chí nản lòng.

C2. Nuôi yếu tố thuận

Phần chuẩn bị, ứng với năng lực chí nguyện: đây là chí nguyện tu theo Phật pháp, do thấy được lợi ích của việc thiện và hậu quả tai hại của việc bất thiện.

Phần chính, ứng với năng lực tự tin: đây là nguồn nghị lực phát sinh từ sức mạnh của trái tim, bảo đảm một khi việc thiện đã bắt đầu là sẽ hoàn tất. Lực tự tin này có ba phương diện:

Tự tin trong hành động: Như mặt trời ló dạng trên mặt đất, đừng để chướng ngại quấy nhiễu, cũng đừng để nghịch cảnh xô đẩy. Như mặt trời chuyển động một mình: tự mình chiến thắng sức mạnh của Ma Vương, đừng cậy nhờ ai khác, cứ thế, thành tựu quả vô thượng bồ đề. Cuối cùng, như mặt trời

tỏa ánh sáng chan hòa trên toàn cõi thế, nhờ vận dụng trí, bi và nguyện của bồ tát mà tự mình, chính mình, đủ khả năng giữ gìn sự sống cho toàn thể chúng sinh. Nói cách khác, hãy hăng hái nỗ lực mang lợi ích về cho chúng sinh ở khắp mọi nơi, cùng tận không gian.

Tự tín trong khả năng: Hãy ý thức mình thuộc dòng giống thượng căn, phát chí nguyện mãnh liệt không để bất kỳ một phá giới phạm giới nào, dù là nặng hay nhẹ, làm như dòng giống Phật.

Tự tín trước phiền não: Hãy xem nhẹ phiền não, đừng để bất cứ nghịch cảnh nào khiến phải bận tâm.

Năng lực niềm vui: Luôn tu thiện pháp với trọn niềm hăng say vui thú, nhưng không mong cầu bất cứ quả lành nào, cứ hễ làm được việc lành là tâm đều rộn rã mừng vui.

Năng lực chùng mực: Bao giờ thân nhọc tâm mệt, quét sạch mọi che chướng bằng cách buông nghỉ một thời gian, để rồi mau chóng tiếp tục làm việc thiện với trọn niềm hăng say.

Năng lực chuyên cần: Tận diệt những gì cần diệt bỏ, tận tụy áp dụng chánh niệm và chánh tri để phá nhiễm tâm.

Năng lực tự chủ: Tự luyện mình trong mọi giới luật, nhớ lời dạy về tâm bất phóng dật để tự giữ gìn ba cửa thân khẩu và ý của chính mình.

B5. HẠNH ĐỊNH

Có hai phần: xả bỏ yếu tố nghịch với hạnh định, và nhiếp tâm vào đề mục thiền chỉ.

C1. Xả bỏ yếu tố nghịch

Phần đầu, xả bỏ yếu tố nghịch, có hai tiêu đề: xả bỏ bận tâm thế tục, và xả bỏ tán tâm.

D1. Xả bỏ bận tâm thế tục

Nói về các mối bận tâm thế tục, tâm sẽ không thể đạt định nếu còn luyến cha mẹ, thân nhân, bằng hữu, thị giả. Vậy cần xả bỏ thói quen lo toan và bận rộn, một mình ở chốn cách ly vắng vẻ thích hợp với pháp tu thiền.

Đề tâm tham lợi, tham danh, tham lời khen, tham vinh dự, tham nhu cầu vật vãn, đeo đuổi theo lòng tham chỉ tạo chướng ngại cho đường tu chân chính, vậy phải đoạn lìa mọi khuynh hướng mong cầu và âu lo tương tự [thiếu dục], luyện tâm biết vui với những gì mình có [hỷ túc].

D2. Xả bỏ tán tâm

Cho dù ở nơi cách ly, không khởi tâm mong cầu vật chất hay những thứ tương tự, nhưng nếu còn vướng ái dục thì vẫn không thể đạt định, tâm sẽ không có khả năng an trụ trong tịnh chỉ. Muốn đạt các tầng thiền tịnh chỉ, bắt buộc phải dứt bỏ ái dục, điều này rất quan trọng, vì vậy cần tuyệt hết tâm

niệm mê luyện người khác phái, bằng cách quán về nhân, vốn không dễ kiếm; về tánh, vốn bất tịnh, và về quả, đưa đến nhiều hậu quả tai hại v.v...

Hơn nữa, cần ý thức tám mối bận tâm thế tục [bát phong] và mọi ý nghĩ hướng về đời sống hiện tiền đều là kẻ thù chân chính. Vì vậy cần chiêm nghiệm về hậu quả của dục niệm, giữ nội tâm trang nghiêm, chân thành nỗ lực xả bỏ tất cả, bất kể dục niệm có trùng điệp đến mức nào.

C2. Nhiếp tâm nơi đề mục

Nói về nội dung của pháp tu định, tuy có nhiều phương pháp, nhưng ở đây chủ yếu là để huân dưỡng tâm bồ đề. Pháp tu này có hai mặt: quán bình đẳng ngã tha, và quán hoán chuyển ngã tha.

D1. Quán bình đẳng ngã tha

Cần thấy rằng nếu chỉ biết quan tâm cho bản thân mà bỏ mặc người khác, thái độ này thật trái lẽ. Là vì ta cùng người khác đều giống như nhau, đều mong cầu hạnh phúc, không muốn khổ đau. Vì vậy mà phải quán về sự bình đẳng giữa mình và người khác.

Như kinh sách nói

*Niệm bình đẳng ngã tha
cần tinh tấn huân dưỡng*

*ngay từ đầu pháp hành.
Vì ta và hữu tình
đôi với vui và khổ
đều bình đẳng như nhau,
cần gánh vác hữu tình
như gánh vác bản thân.*

Vậy thì ở bước đầu hãy tu pháp quán tâm bồ đề bình đẳng
ngã tha. Quán như sau:

Chúng sinh hữu tình nhiều như không gian vô tận, tuy vậy
không một chúng sinh nào không từng là cha, là mẹ, hay là
bạn của ta. Đức Long Thọ dạy rằng:

*Mỗi người mẹ của ta
trong các đời quá khứ
nếu nhỏ bằng hạt mầm,
số lượng nhiều vô tận,
mặt đất toàn cõi thế
cũng không sao chứa nổi.*

Dựa vào kinh sách và lý lẽ, ta có thể xác định rằng hết thảy
chúng sinh đều đã từng rất thân thiết với mình.

Mỗi khi vui, từ tận đáy lòng hãy khởi tâm nguyện: “nguyện
khắp cả chúng sinh có được hạnh phúc, cùng nhân duyên tạo
hạnh phúc.” Tương tự như vậy, mỗi khi khổ, từ tận xương

tử hãy khởi ước nguyện: “nguyện tôi cùng hết thảy chúng sinh thoát được khổ đau cùng nhân duyên gây khổ!”

Ở giai đoạn này, có khi chương ngại sẽ đến, người tu có thể sẽ khởi tâm nhị thừa, nghĩ rằng: “tôi sẽ diệt khổ đau của chính mình, tôi chẳng mong đợi gì nơi ai, cũng chẳng cần phí công cố gắng diệt khổ cho người.” Thế nhưng *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* có nói:

*Nói vậy cần gì lánh khổ tương lai,
vốn chẳng phạm đến tôi trong hiện tại?*

[NBĐHL – chương VIII, chỉnh cú 97]

Cần gì phải nỗ lực tích lũy tìm cầu sức khỏe, thực phẩm, y phục v.v... cho tương lai. Cái tôi này đây mỗi sát na đều đã không còn, sát na sau đã thành “kẻ khác”. Chỉ vì vô minh nghĩ rằng tôi trong tương lai cũng chính là tôi trong hiện tại, nhưng đó chỉ là vọng tưởng. Đúng như *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* có nói:

*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.*

[NBĐHL – chương VIII, chỉnh cú 98]

Lấy ví dụ, người mê muội nghĩ rằng: “Đây là dòng nước năm ngoái tôi làm rơi chiếc áo”, hay là “đây là con sông hôm qua tôi đi qua”. Nhưng nước cuốn trôi chiếc áo năm ngoái đâu phải là nước bây giờ, và sông của ngày hôm qua cũng đã khác. Tương tự như vậy, tâm của quá khứ đâu phải là tôi và tâm của tương lai cũng đâu phải là tôi, đều khác nhau cả.

Ở đây ta có thể nghĩ rằng: “mặc dù tâm trong tương lai không phải là “tôi” trong hiện tại, nhưng đều cùng là một dòng tâm thức, vậy tôi phải lo cho an nguy của chính mình!” Đã nghĩ như vậy thì lại càng phải lo cho an nguy của người khác, là vì mặc dù chúng sinh hữu tình không phải là cá nhân tôi, nhưng đều là loài hữu tình trong cùng một cõi thế.

Nếu nghĩ rằng: “Việc ai nấy lo, tuyệt đầu ai nấy phải chứ làm sao có thể giúp hết mọi người,” vậy hãy thử chiêm nghiệm câu này trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận*:

Vậy thì chân đau, tay đâu cần giúp?

[NBĐHL – chương VIII, chính cú 99]

Như đã nói, chân đạp gai, việc gì tay phải tốn công lo nhỏ? Tương tự như vậy, tay giúp khi mắt bị vướng bụi, cha mẹ nâng đỡ cho con, tay dứt cơm cho miệng. Để lo cho mình, vốn phải làm hết những việc như vậy.

Tóm lại, nếu việc ai nấy lo không cần quan tâm đến kẻ khác, làm như vậy nhất định việc gì cũng khó lòng làm xong. Biết điều này rồi, hãy hết lòng phụng sự lợi ích chúng sinh.

D2. Quán hoán chuyển ngã tha

Thứ hai, quán tâm Bồ đề hoán chuyển ngã tha.

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận nói như sau:

*Không đổi vui mình / để lấy khổ người
thì vô thượng giác / sẽ không thể đạt,
trôi trong sinh tử / không chút niềm vui.*

[NBĐHL – chương VIII, chỉnh cú 131]

Như sách nói, cần mang hạnh phúc của mình tặng cho chúng sinh, và nhận khổ chúng sinh về phần mình. Chi tiết quán tưởng, sách nói như sau:

*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*

[NBĐHL – chương VIII, chỉnh cú 140]

Chỉnh cú này có nghĩa như sau:

Ở pháp quán đầu tiên, “người khác” là một người thấp kém hơn tôi, đối với người này, địa vị tôi cao quý hơn nhiều. Nhìn từ mắt nhìn của người địa vị thấp kém để cảm nhận lòng ganh ghen đối với tôi là kẻ địa vị cao sang. Sau khi quán như vậy, tự nhiên sẽ cảm nhận được điều sau đây:

“Tôi cao, người ta thấp, chỉ mới tưởng tượng lòng ganh ghen của người khác thôi đã khiến tâm tôi khốn khổ thế này! Vậy có lý nào lại tự mình khởi tâm ganh ghen người khác để làm gì?” Cứ thế, lòng ganh ghen sẽ tan biến.

Tương tự như vậy, quán về lòng cạnh tranh đối với người cùng địa vị với mình. Trong pháp quán này, tôi đổi vị trí cùng người ngang hàng với mình, nhìn từ quan điểm của người này để thấy tôi là kình địch. Tôi lấy vị trí của người kia, nung nấu cạnh tranh trên mọi phương diện. Khi ngưng pháp quán này, trong lòng sẽ cảm thấy như sau:

“Nếu tôi là địch thù, chỉ mới tưởng tượng thái độ cạnh tranh mờ ám của người khác thôi đã khiến tâm tôi kiệt quệ thế này, vậy còn tự mình khởi tâm cạnh tranh gây hại cho người khác để làm gì!” Làm như vậy sẽ tự nhiên chế ngự được tâm cạnh tranh của chính mình.

Rồi lại theo cùng một phương pháp, quán về lòng kiêu mạn, ở đây tôi là người thấp kém, người khác là kẻ trên. Đặt mình vào chỗ của người khác ở trên, trong lòng phát sinh lòng kiêu căng khinh mạn đối với kẻ dưới, dựa vào gia thế học vấn v.v... Khi ngưng pháp quán này, trong lòng sẽ thấy rằng, “Chỉ mới tưởng tượng lòng khinh mạn của người khác mà đã khôn khổ thế này, vậy làm sao có thể tự mình khởi tâm khinh mạn người khác?” Làm như vậy sẽ tự nhiên hàng phục được thói kiêu căng.

Có thể quán theo chi tiết hướng dẫn trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận*.

Nếu không thể tu các pháp quán này, muốn một pháp tu ngắn gọn hơn thì có thể chọn bài kệ trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận*:

*Nguyện việc ác người / trở quả nơi tôi;
nguyện việc thiện tôi / trở quả nơi người.
Hễ còn chúng sinh / chưa được giải thoát,
cho dù có đã / đạt vô thượng giác
tôi cũng nguyện xin / vì một hữu tình / mà vào sinh tử.*

*Công đức lời này / nếu như có thân
thì bao thế giới / số lượng nhiều như / số cát sông Hằng
cũng không làm sao / có thể chứa hết.
Điều này thuận theo / lời của Phật dạy,*

và cũng thuận theo / lý lẽ hiển nhiên.

Và *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* nói rằng

*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.*

[NBĐHL – chương X, chính cú 56]

Nên quán niệm ý nghĩa của những bài kệ này, đọc lớn tiếng nếu muốn. Quán bình đẳng và hoán chuyển ngã tha như vậy tương tự với pháp tu do Sakya Pandita soạn tác. Tuy có một vài khác biệt nhỏ nơi hầu hết các luận giải, nhưng khi tu cứ hãy tùy ý chọn cách nào thích hợp nhất với tâm của chính mình.

B6. HẠNH TUỆ

Tuệ trước tiên được nhận diện, sau đó được áp dụng vào đề mục vô ngã.

C1. Nhận diện

Trước tiên, tuệ là trí chứng biết vạn pháp giai không trong thời tọa thiền, và chứng biết vạn pháp như huyễn trong thời xuất thiền.

C2. Áp dụng vào tánh không

Sau đó, vận dụng trí tuệ này để quán vô ngã. Ở đây có hai pháp quán: quán nhân vô ngã và quán pháp vô ngã.

D1. Nhân vô ngã

Trước tiên, nhìn lại phàm phu ngu muội lấy kẻ gieo nghiệp và chịu quả mà gọi là ngã, là tôi, một cá nhân, một con người, một sinh thể. Vậy cũng nên tự hỏi cái được gọi là “tôi” đó là ứng vào với thân, với khẩu, với ý, hay là ứng với điều gì khác? Là vô tình hay hữu tình? Là vô thường hay thường còn? v.v...

Quán như vậy, rồi sẽ thấy mặc dù không có “ngã” nhưng ta vẫn chấp ngã, không có “tha” nhưng ta vẫn chấp tha, chỉ vì đã để cho vọng tâm thao túng. Sự vật, thật ra, tự nó vốn không có cái gì để có thể gọi là “tôi” hay là “người khác”.

D2. Pháp vô ngã

Thứ hai, quán pháp vô ngã bao gồm bốn pháp thiền gọi là Tứ niệm xứ

E1. Thân niệm xứ

Tất cả mọi sự hiện ra và tồn tại trong toàn cõi luân hồi và niết bàn này, đều đơn thuần do tâm mà hiện, hoàn toàn không có một khả năng hiện hữu nào ngoài những gì do tâm

gán đặt. Tâm này cũng tùy thuộc vào thân, vì vậy mà cần quán về thân bằng cách nêu những thắc mắc như sau:

Cái được gọi là “thân” này đây, vốn là đồng nhất hay dị biệt với tổng thể các thành phần cấu tạo?

Thân này sinh từ đâu?

Thân này trú ở đâu?

Thân này diệt về đâu?

Cuối cùng, để tâm an trụ trong chánh định tánh không của thân.

Bao giờ thân khởi ái dục, hãy quán về tánh bất tịnh và như huyễn của thân mình và thân người, nhờ đó dẹp được lòng ham muốn nhục dục.

E2. Thọ niệm xứ

Cảm giác khoái lạc hay đón đau là cội rễ sinh ra tâm bất thiện như ái và thủ, vậy cần xét thử xem cảm giác này là đồng nhất hay là dị biệt với tâm... Quán về tánh chất không thật có của hai loại cảm giác này, cùng mọi cảm giác khác [*ví dụ cảm giác đứng dưng*], để biết rõ lại mọi cảm thọ đều chỉ là khổ đau, hoàn toàn không có chút thực thể nào cả.

E3. Tâm niệm xứ

Thử xét lại cái tâm sinh ra “sáu thức” và quán chiếu xem dòng tâm thức với muôn vàn biến hiện – thời điểm đi trước,

thời điểm theo sau, thiện, bất thiện v.v... – là một thứ hay nhiều thứ. Xét xem nhiều trạng thái tâm thức hiện ra như vậy – thích và không thích, tín và bất tín, thuận và nghịch với chánh pháp, vui và buồn, tham và sân, v.v... – là cùng một tâm hay không cùng một tâm. Nếu nói rằng cùng một tâm, vậy thử xét xem vì sao cùng một tâm lại sinh ra nhiều trạng thái khác nhau như vậy, vui buồn, tham sân v.v... Nếu nói rằng những trạng thái tâm thức này tùy duyên sinh ra, vậy thử xét xem nếu không bị duyên chi phối, không tiếp với đối cảnh, thì tâm này thực chất ra sao? có hiện hữu hay không hiện hữu? Thường còn hay vô thường? Hãy dùng lý trí liên tục quán xét như vậy để có được niềm xác quyết rằng tâm này vốn vô sinh.

E4. Pháp niệm xứ

Chúng biết một cách xác quyết rằng những gì không phải là thân, thọ hay là tâm – nghĩa là tất cả những gì thuộc phạm vi của tướng, hành và thức – đều tùy thuộc nhân duyên mà có, vì vậy hoàn toàn không tự tánh. Chúng đều đơn thuần là tánh không, siêu việt mọi phạm trù đối đãi phân biệt.

A4. KẾT QUẢ PHÁP TU

Chúng biết tướng hiện của tục đế chỉ đơn thuần là huyễn ảo, như trò ảo thuật, như một giấc mơ, từ đó thuần luyện công hạnh quảng đại, tận diệt bảy loại tham chấp. Chúng biết cảnh

giới của chân đế dù chỉ một vi trần cũng không hề có tự tánh, từ đó mà đưa pháp hành về nơi tim, không chấp bám vào bất cứ điều gì.

*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.*

[NBĐHL, Chương X, chỉnh cú 58]

Đây là lời của Ragged Abu
Nguyện mọi sự cát tường.

CHÁNH VĂN TẶNG NGŨ

། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྐྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྐོམ་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

། །བདེ་བ་ཀའཤམ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་མ་འཇུག་པའི་བསམ་དང་། སྤྱུ་ལོས་ཀུན་ལའང་གུས་པས་སྤྱུ་འཚལ་
ཏེ། །བདེ་བ་ཀའཤམ་སྤྱེས་ཀྱི་སྐོམ་ལ་འཇུག་པའི། །ལྷང་བཞིན་མདོར་བསྐྱེད་ནས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། དེ་ལ་
བཞི། གང་འཇུག་པ་པོ་རྟོན་གྱི་གང་ཟག་གང་གིས་འཇུག་པའི་བསམ་པ། རྒྱལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་སྐྱོར་
བ། དེ་ལྟར་ཞུགས་པའི་འབྲས་བུའོ། ། དང་པོ་རྟོན་གྱི་གང་ཟག་ནི་དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཅིང་དང་དང་སྤིང་ཇི་ལྟར་
པའོ། ། གཉིས་པ་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ལ་སྐོམ་འཇུག་གཉིས། དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་
གཞན་དོན་ལྟར། ཡང་དག་ཇོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འདོད། ཅེས་གསུངས་པས་གཞན་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོག་
འདོད་ཀྱི་བསམ་པ། གཉིས་པ་འཇུག་པ་ནི། རྒྱལ་བའི་སྤྱེས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱུང་སྐྱོབ་པར་དམ་བཅའ་བ། དེ་ལྟ་
བུའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་རང་རྒྱུ་ལ་བརྩེད་བར་བྱ་བ་ལ་སྐྱེས་ལས་ལེན་ན་དབུ་སེམས་གང་རུང་གི་ཚོ་ག་ལྟར་
བྱ། འདིར་སྐོམ་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤང་བའི་རྒྱལ་ལ་སྐྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ། དང་པོ་སྐྱོར་བ་ལ་གསུམ། ཕན་
ཡོན་གྱི་བྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་སྐྱོད་འཇུག་ལའུ་དང་པོ་ལྟར་བྱ། ཚོགས་བསམགས་པ་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བའི་དང་པོ་
ཚོགས་ཞིང་རྒྱལ་བ་སྤྱེས་བཅས་མདོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེན་སྲུང་རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟར་
ཅིག་ཏུ་རྒྱལ་བ་སྤྱེས་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བྲན་པ་དང་བཅས་ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བར་བསམ་
ལ། དང་པོ་མཚོན་པའི་ཡན་ལག་ མེ་ཏོག་བདུག་སྐྱོས་མར་མེ་རྒྱ་གཙང་གི་ཡོན་ཆབ་བཟའ་བརྟེན་སྐྱོ་ཚོགས་
པའི་ཞལ་ཟས་ལ་སོགས་ཅི་འབྱོར་བའི་མཚོན་པ་དངོས་སུ་བཤམས། རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནགས་
ཚལ། དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་བའི་པོ་སྤོགས་སོགས་སྤོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པ་རྣམས་སྐོས་སྤང་ནས་
འབྲུལ་བ་བདག་པོས་ཡོངས་སུ་མ་བརྩེད་བའི་མཚོན་པ་གཉིས་པོ་རིན་ཆེན་སེམས་དེ་སོགས་ཀྱིས་

ॐ ལུལ། རྒྱལ་དང་དེ་སྤྲུལ་སོགས་ཀྱིས་རང་གི་སྒོ་གསུམ་བྱན་དུ་འབྲུལ་བའི་མཚོད་པ། ལྷུས་ཀྱི་ཁང་བ་
 སོགས་ཀྱིས་ཡིད་ཀྱི་སྤྱུལ་པའི་མཚོད་པ། དེ་ལས་གཞན་ཡང་སོགས་ཀྱིས་སྒོན་ལམ་སྟོབས་ཀྱི་མཚོད་པ། ཇི་
 ལྟར་འཇམ་དབྱངས་སོགས་ཀྱིས་སྒྲན་མེད་པའི་མཚོད་པ། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱིས་བསྟོན་པ་དབྱངས་ཀྱི་
 མཚོད་པ། དུས་གསུམ་བཞུགས་སོགས་ཀྱིས་གྲུས་པ་ལྷུག་གི་མཚོད་པ་དང་བརྒྱད་པོ་ཚོགས་ཀྱིས་དོན་ཅན་སྟོང་
 ཐག་པ་ནས་བྱ། དེ་དག་ཀྱང་ཞིང་དག་པ་དཀོན་མཚོད་གསུམ་ཀྱི་སྤྱུན་སྦྲར། དངོས་པོ་དག་པ་སྤྲིག་པ་དང་མ་
 ॐ འབྲུལ་ཤིང་སེར་སྤུས་མ་བཅིང་བ། བསམ་པ་དག་པ་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་འབྲུལ་
 བའོ།། གཉིས་པ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། དུལ་ལྷན་པར་ཅན་ཐེག་ཚེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་
 ལ། བསམ་པ་ལྷན་པར་ཅན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ། དུས་རྒྱུགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་བར་དུ་
 སྐྱབས་སུ་འགོ་སྤྲུལ་པས་བྱང་རྒྱལ་སྟོང་པོ་སོགས་ལན་གསུམ་བྱ། གསུམ་པ་སྤྲག་པ་བཤའགས་པ་སྟོགས་
 རྣམས་སོགས་ཀྱིས་བཤའགས་ལུལ་ལ་མཁུན་པར་གསོལ་ཏེ། སྤར་བྱས་ཀྱི་སྤྲིག་པ་ལ་ཁོང་དུ་དུག་སོང་བ་ལྟ་
 བྱ། རྟེན་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་དུག་ནད་གསོ་བའི་སྤྲུལ་པ་ལྟ་བྱ། གཉིན་པོ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྤྲུལ་ལྟ་
 བྱ། སྤྲིན་ཆད་མི་བྱེད་པའི་སྟོན་སེམས་ལ་ལུས་རྩེད་གསོ་བའི་བཅུད་ལེན་བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དང་བཞི་
 བསྐྱེད་ནས། ཐོག་མ་མེད་ལྡན་སོགས་ཀྱིས་སུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས། དེ་བས་རྒྱལ་བ་སོགས་རྟེན་གྱི་
 སྟོབས། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སོགས་ཀྱིས་གཉིན་པོ་ཀུན་སྟོང་གྱི་སྟོབས། འདི་ནི་བཟང་པོ་ཞེས་རྟེན་པ་གཉིས་
 ཀྱིས་སྟོན་པའི་སྟོབས་རྣམས་སྟོང་ཐག་པ་ནས་བྱའོ།། བཞི་པ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་
 ॐ འདས་པའི་དགོ་རྩ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་ཀུན་ལ་སྟོང་ཐག་པ་ནས་དགའ་ཞིང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་དང་
 བཅས། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་སོགས། ལྷ་པ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་བ་དང་། རྒྱལ་པ་སྤང་ན་
 ॐ ལས་མི་འདབ་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ། བདུན་པ་བསྟོན་བརྣམས་སྟོགས་རྣམས་སོགས་ཀྱིས་ཚོག་དོན་ཅན་

པར་བྲ། དེ་ནས་གྲོ་སྐྱབས་པ་ལུས་དང་དེ་བཞིན་སོགས་ཀྱིས་རང་གི་ལུས་ཡོངས་སྤོང་དུས་གསུམ་བསགས་
པའི་དགོངས་དང་བཅས་པ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར་དུ་ཕངས་པ་མེད་པར་བསྐྱོས་ཏེ་གནས་སྐབས་དང་
མཐར་ཐུག་ཀྱང་འགྲོ་བའི་ཉེར་འཚོ་སྒྲུན་མེད་པའི་རྒྱ་སྤོང་ཐག་པ་ནས་སྤོན་པ་ལ་གྲོ་སྐྱབས། བཀྲིས་པ་དངོས་
གཞི་དགོངས་གསོལ་སྤོན་དུ་འགྲོ་བས་ཇི་ལྟར་སྤོན་གྱི་སོགས་ལན་གསུམ་གྱིས་སྤོན་འཇུག་སྐབས་གཅིག་དུ་
གྲང་། གསུམ་པ་མཇུག་ལ། དེར་དུས་བདག་སོགས་ཀྱིས་རང་དགའ་བ་བསྒོམ། བདག་གིས་དེ་རིང་སོགས་
ཀྱིས་གཞན་དགའ་བ་སྒོམ་དུ་གཞུགས། དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་སོགས་ཀྱིས་སྤོན་ལམ་ཀྱང་
བྱའོ། དེས་བསམ་པ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རང་རྒྱུད་ལ་བབྱང་བ་དེ་སོང་། གསུམ་པ་རྒྱལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་
སྤོར་བ་ལ་ཉམས་ལེན་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་དུག་དུ་འདུ་བས་ནི་དག་གི་དོ་བོ་རིམ་པ་བཞིན། བྱང་ཚེས་བཞི་དང་
ལྷན་པའི་གཏོང་སེམས། སྤོངས་སེམས། མི་འཇུག་པའི་སེམས། སྤོ་བའི་སེམས། མི་གཡིང་བའི་
སེམས། ཚེས་རབ་དུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་རྣམས་ཡིན། བྱང་ཚེས་བཞི་ནི། སྤྱིན་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཉམས་
དང་། རྣམ་པར་མི་རྟོག་ཡི་ཤེས་ལྷན། འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་བྱེད། སེམས་ཅན་ཡོངས་སྤོང་བྱེད་
རྣམ་གསུམ། ཞེས་གསུངས། མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ནི་རིམ་པ་བཞིན་སེར་སྤྲ། རྒྱལ་འཆལ། ཁོང་གྲོ། ལེ་
ལོ། རྣམ་གཡིང་། ཤེས་འཆལ་དུག སེམས་ཅན་གྱི་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་རྒྱལ་ནི། སྤྱིན་པས་ཡོངས་
སྤོང་སོགས་སྤྱིན། རྒྱལ་གྲིམས་ཀྱིས་ཡིད་དྲངས་པར་བྱེད། བཟོད་པས་གཞོད་པ་དྲང་དུ་ལེན། བཙོན་འབྲུམ་
ཀྱིས་དགོས་པའི་གོགས་བྱེད། བསམ་གཏན་གྱིས་རྗེ་འཕུལ་དང་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་འདུན་པར་བྱེད། ཤེས་རབ་
ཀྱིས་གྲང་དོར་གྱི་གནས་སྤོན་པར་བྱེད། དེ་དག་གིས་འདོན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས་ཏེ་དངོས་སམ་བརྒྱུད་
ནས་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་གསུམ་གང་རུང་ལ་འགོད་པ་སེམས་ཅན་ཡོངས་སྤོང་བྱེད་པ་
ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་དེ་དག་ཀྱང་སེམས་སྤོང་བའི་སྤོང་བ་ལ་འདུ་བའི་རྒྱལ། དང་པོ་སྤྱིན་པ་ནི་

ॐ འཕྲུལ་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་གྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་མ་བཏང་བའི་ཉེས་
 གམིགས། བཏང་བའི་ཕན་ཡོན། གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་ལ་བསམ་ནས་སྒྲིང་ཐག་པ་ནས་གཏོང་
 སེམས་སྦྱང་བ་དེ་ཡིན། གཉེས་པ་རྩལ་ཁྲིམས་ལ་སྤྱང་བྱེད་ཐབས་དང། དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུང་རྩལ་
 གཉེས། དང་པོ་སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལ་འཇུག་ལྡོག་གི་གནས་ལ་གཞུག་པའི་བག་ཡོད། རྒྱང་དོར་མི་བརྗོད་པའི་
 དན་པ། སློབ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟགས་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་གསུམ། གཉེས་པ་དེས་ཇི་ལྟར་སྤྱང་
 རྩལ། དང་པོ་དྲན་པས་རྒྱང་དོར་མི་བརྗོད་པར་བྱས་ཏེ་ཤེས་བཞིན་གྱིས་དང་གི་ལུས་དང་གཡིད་དུས་གྱི་གནས་
 སྐབས་ལ་བརྟག་ནས་བསྐྱུང་བྱེད་གོ་བའི་སྤོགས་དང་དུ་མི་ཡིན་པ་དང་། སྤྱང་བྱུ་མི་དགོ་བ་ལ་འཇུག་འདོད་ཀྱི་
 བསམ་པ་སྐྱེས་པོ་ཤེས་པར་བྱ། དེའི་ཚེ་བག་ཡོད་ཀྱིས་དགོ་བའི་ཕན་ཡོན་དྲན་ནས་དྲང་དུ་རྒྱང་ཞིང་། ཉེས་
 སྤྱོད་མི་དགོ་བའི་སྤོགས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་དྲན་ནས་སྤྱང་བར་བྱ་བ་ལ་བསྐྱུང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་ཡང་ལས་འབྲས་ལ་
 ཡིད་ཆེས་པ་ཡིན་པས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འཇུག་ལ་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་སྟེ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད། དེ་ནས་མི་དགོ་
 བ་བྱས་ན་དན་སོང་དུ་འགོ་ངེས། དན་སོང་དུ་སྐྱེས་ན་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་པས། གཞན་དོན་ལྟ་ཅི་རང་
 དོན་ཡང་མི་འགྲུབ་སྟམ་དུ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དྲན་པ་འདི་སྤྱིང་ནས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ངེས་བྱ། བསྐྱུང་བུ་རྣམ་
 བྱངས་མང་ཡང་སྟོན་སེམས་ཀྱི་མི་མཐུན་སྤོགས་སེམས་ཅན་སྟོས་བཏང་བ། ཉན་རང་གི་སར་སེམས་བསྐྱེད་
 པ། ཉག་པོའི་ཚེས་བཞི་སྤང་བ་གསུམ་གཙོ་བོར་སྤྱང་། ཉག་པོའི་ཚེས་བཞི་ནི། མཚོད་འོས་བསྐྱུང་དང་འགྲོད་
 མེད་འགྲོད་པ་བསྐྱེད། དམ་པར་སྐྱར་འདེབས་འགོ་ལ་གཡོ་སྐྱེས་སྤྱོད། ཉག་པོའི་ཚེས་བཞི་སྤངས་ཤིང་སྤོག་
 པ་ནི། དཀར་པོའི་ཚེས་བཞི་ཡིན་པས་ཀུན་ཏུ་སྤྱང། ཅེས་གསུངས། མཐུན་སྤོགས་འབྲས་བུ་རྗོགས་པའི་བྱང་
 རྩལ་དང་། དེའི་རྒྱ་བྱང་རྩལ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་མོས་པ། གཞན་གྱི་དགོ་བ་གང་བྱེད་ཀུན་ལ་སྤྱིང་
 ཉན་སྟོབས་ཡི་རང་། དེ་དག་གི་དགོ་རྩ་གཞན་དོན་རྗོགས་བྱང་དུ་བསྟོབ་སྟེ། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟོམ་ལམ་

གསུམ་པོ་འདི་ཁོར་ཉམས་སྲུངས། འཇུག་སྒོམ་གྱི་མི་མཐུན་སྟོབས་སྦྱིར་གཞན་གཞོན་གཞིར་བཅས་སྟོངས་
པ་དང་། རྒྱད་པར་ཉེས་དམིགས་ཆེ་ཤོས། དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་སྟོབས་པ། བྱང་སེམས་ལ་སྦྱར་བ་འདེབས་
པ། ཆོས་སྟོང་གི་ལས་བྱེད་པ་སོགས་སྟོབས་དང་བསྟོན་ཏེ་བསྟུང་། མཐུན་སྟོབས་དགོ་ཅུ་མོ་རྩོད་ཆད་ལྷན་དུ་
མི་གསོད་པར་དམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཟེན་པར་ཉམས་སྲུངས་བར་བྱའོ། ། གསུམ་པ་བཟོད་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་
ལ། བཟོད་པའི་ཡུལ་བདག་ལ་བརྟམས་པ་བྱེད་པ་དང་། ཆོག་རྩུབ་སྣེ་བ། རྣོག་རྩུ་མི་སྣུན་སྣེ་བ། སྦྱག་བསྡུལ་
བྱེད་པ་དང་བཞི། བདག་གི་སྒྲ་མ་དང་མཛའ་བཤེས་སོགས་ལ་དེ་ལྟར་བཞི་བྱེད་པ་དང་། བདག་གི་དབྱ་དང་
མི་མཐུན་པའི་སྟོབས་ལ་བདེ་བ་བྱེད་པ། རྙེད་པ་གྲུར་བྱེད་པ། བསྟོད་པ། སྣུན་པར་སྦྱོབ་བ་བཞི་སྟེ་མི་འདོན་པ་
བཅུ་གཉིས། དེ་དག་ལས་སྟོབས་པ་འདོད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གོགས་བྱེད་པ་སྟེ་བཟོད་པའི་ཡུལ་ནི་ཤུ་རྩ་
བཞེདོ། དེ་དག་རེ་རེ་བཞེན་ཡང་རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་སྦྱག་བསྡུལ་གྱིས་མི་སྦྱོབ་སྦྱག་
བསྡུལ་དུང་ལོན། བྱེད་པ་པོ་གང་ཟག་ལ་མི་ཁོ་བགོད་བྱེད་ལ་ཅི་མི་སྣུམ་པ་སྟོང་ཉིད་ཟབ་མེད་དོན་ལ་སྒོ་
འཛོག་པ་དང་གསུམ་གསུམ་གྱིས་བཟོད་པར་བྱེད་པའི་ནང་ཚན་བཟོད་པའི་རྣམ་གྲངས་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་ལ་
གོམ་པར་བྱེད་པའོ། ། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱིས་སྦྱག་བསྡུལ་དུང་དུ་ལེན་ཏེ། སྦྱག་བསྡུལ་ལ་བརྟེན་ནས་
བདག་གི་སྦྱིག་པ་འཛད་པས་སྦྱག་བསྡུལ་སྦྱིག་པའི་ཕྱག་མར་ཤེས་ནས་དུང་དུ་སྦྱང་། སྦྱག་བསྡུལ་ལ་བརྟེན་
ནས་འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་སེམས་ཅན་ལ་སྦྱིང་ཇེ། དགོ་སྦྱིག་ལ་སྦྱང་དོར་སོགས་སྦྱེ་བས་སྦྱག་བསྡུལ་དགོ་
པའི་བསྐྱེད་མར་ཤེས་ནས་དུང་དུ་སྦྱང་། སྦྱག་བསྡུལ་གྱིས་ང་རྒྱལ་གྱི་མགོ་གཞོན། དངོས་བྱུབ་ཀྱི་སྦྱོང་འདོན་
པས་སྦྱག་བསྡུལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་ཤེས་ནས་དུང་དུ་སྦྱང་། རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱིས་གཞོད་བྱེད་ལ་ཅི་མི་སྣུམ་
པའི་བཟོད་པ་སྟོམ་སྟེ། སེམས་ཅན་མོངས་པ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་དབང་དུ་གྱུར་ནས་རང་ལ་འང་གཞོད་པ་བྱེད་ན་
གཞན་ལ་ལྟ་ཅི་སྟོས་སྟུམ་དུ་གཞོད་བྱེད་སྦྱིང་ཇེདི་ཡུལ་དུ་བརྟམས་ནས་བཟོད་པར་བྱ། དེ་འང་རང་གི་སྟོན་བྱས་ཀྱི་

ལས་དང་འགྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་མི་བཟོད་པས་བདག་ལ་གཞོན་བྱིང་རྣམས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟེ་ལྷོ་ལེན་ཐམས་ཅད་
 རང་ལ་བདེ་ཞིང་བཟོད་པ་སྟོམ། དགྲ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་བཟོད་པའི་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་བྱང་རྒྱུ་སྤྱོད་
 པའི་གྲོགས་སུ་འགྲུར་བས་ཕན་འདོགས་པའི་བཤེས་སུ་བསམ་ནས་བཟོད་པར་བྱའོ།། རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱིས་
 ཚོས་ཟབ་མོ་ལ་ངེས་པར་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོམ་སྟེ། དོན་དམ་སྲོང་ཉིད་སྟོས་བྲལ་ལ་བསམ་ན་གཞོན་བྱ་
 གཞོན་བྱིང་རང་བཞིན་མེད་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོམ། གུན་རྫོབ་རྟེན་འབྲེལ་སྦྱུང་མ་ལ་བསམ་ན་ཐམས་
 ཅད་རྟེན་གྱིས་བསྐྱལ་བས་གཞོན་བྱིང་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་རང་དབང་མེད་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོམ། ལྷུང་
 འཇུག་རང་གི་སེམས་ཉིད་ལ་བསམ་ན་ཁོང་ཚོ་གཞི་མེད་ཅུ་བྲལ་དུ་དག་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོམ་པར་
 བྱའོ།། བཞི་པ་བརྟེན་འགྲུས་ཀྱི་པོ་ལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལེ་ལོ་གསུམ་སྤང་བ། མཐུན་ཕྱོགས་
 རྫོབས་དུག་བསྐྱེད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི་མི་རྟག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བསྐྱལ་ཏེ་སྦྱོར་བ་མེད་པའི་ལེ་ལོ་
 སྤང་། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་དགའ་བ་ལ་བསམ་ནས་བྱ་བ་དེ་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་སྤང་། རང་གི་སེམས་གཟེངས་
 བསྟོང་དེ་སྦྱིང་ལུག་གི་ལེ་ལོ་སྤང་རོ།། གཉིས་པ་རྫོབས་དུག་ནི། དགོ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་སྤིག་པའི་ཉེས་
 དམིགས་ལ་བསམ་ནས་ཚོས་ལ་མོས་པ་བསྐྱེད་པ་སྦྱོར་བ་མོས་པའི་དཔུང་། སྦྱིང་རྫོབས་ཀྱི་དམ་བཅའ་བརྟན་
 པོས་བརྩམ་པའི་དགོ་ཅུ་མཐར་དབྱུང་བ་དངོས་གཞི་བརྟན་པའི་དཔུང་། འདི་ལ་གསུམ། འཇིག་རྟེན་ན་ཉི་མ་
 འཕར་བ་ལ་དཔེ་བྱས་ཏེ། བར་ཆད་གཞན་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་རྟེན་གྱིས་བརྗིབ་མེད་པ་དང་། ཉི་མ་གཅིག་
 ལུང་རྒྱ་བ་ལ་དཔེར་བྱས་ཏེ་བདག་ཉིད་གཅིག་ལུ་གཞན་ལ་མི་སྟོས་པར་བདུང་སྟེ་ཕམ་པར་བྱས་ནས་རྫོགས་པའི་
 བྱང་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཉི་མ་གུན་ལ་སྤང་བ་ལྟར་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའི་ལེ་ལོས་སྦྱིང་རྗེ་སྟོན་པ་གསུམ་གྱིས་
 རང་ཉིད་འགོ་བའི་ཉེར་འཚོར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་མཁའ་མཉམ་གྱི་འགོ་དོན་དུང་དུ་བྱང་བ་དང་གསུམ་ལས་ཀྱི་
 ར་རྒྱལ། བདག་ཉིད་མཚོག་ཏུ་བཞུས་ཏེ་ལྷུང་བ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མ་གོས་པར་བྱ་བ་རྣམས་པའི་ར་རྒྱལ། ཉོན་

ལས་སྐོལ་གཏི་ལོག་ངེས་བྱ། གཞན་ཡང་ཚོས་བརྐྱང་ཚོ་འདི་རྣམས་པའི་ནམ་རྒྱུ་གཞི་གཟམས་ཅན་དབྱ་ལྟར་བསྐྱེད་ཏེ་ཞི་
འདོད་ངན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རྣམས་རྒྱུས་ཀྱང་དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལུས་རིང་དུ་བསམ་ནས་རང་ལ་རང་གི་ཁྲིལ་
བཏབ་སྟེ་སྡོང་ཐག་པ་ནས་སྤང་བར་བྱའོ། ། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་པ་ལ། སྐྱོམ་རྒྱུ་ལ་མང་
ཡང་འདིར་བུང་རྒྱབ་གྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལ་གཉིས། བདག་གཞན་མཉམ་པ་བསྐྱོམ་པ་དང་། བདག་གཞན་
བཟེ་བ་བསྐྱོམ་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་དུ་གཅིག་སྟེན་
བསྐྱེད་མི་འདོད་མཉམ་པ་ལ་བདག་གཅིག་ལྷོ་བསྐྱེད་ཞིང་གཞན་མི་བསྐྱེད་བཞི་རིགས་པ་མ་ཡིན་པས་བདག་
གཞན་མཉམ་པར་སྐྱོམ་དགོས་ཏེ། བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི། དང་པོ་ཉེད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ། བདེ་
དང་སྟེན་བསྐྱེད་མཉམ་པས་ནི། ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱེད་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་
བདག་བཞིན་མཉམ་པའི་བུང་རྒྱབ་སེམས་བསྐྱོམ་མོ། དེའི་རྒྱུ་འདི་ལྟར་དགོས་ཏེ། ནམ་མཁའའི་མཐའ་དང་
མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་ས་མ་གཉེན་རྟོག་པ་ལྟར་པ་གང་ཡང་མེད་དེ། སྟོབ་དཔོན་རྒྱ་སྐྱེ་
གྱིས། མ་ཡི་གངས་མཐའ་རྒྱ་ཤྲོགས་རྟོག་གྲུ་ཅོམ། །རིལ་བུར་བྲིལ་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མ་ཡིན། ཞེས་
གསུངས་པ་ལ་སོགས་པའི་ལུང་དང་རིགས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཉེ་དུར་ཐག་བཅད་ལ། དེ་ནས་
བབུང་བདག་ལ་བདེ་བ་སྐྱེས་པ་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་འདི་ལྟ་བུ་དང་ལྡན་
པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསྐྱོམ། ཡང་བདག་ལ་སྟེན་བསྐྱེད་ཞིག་སྐྱེས་པ་ན། བདག་དང་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་སྟེན་བསྐྱེད་དང་སྟེན་བསྐྱེད་གྲི་རྒྱ་འདི་ལྟ་བུ་དང་བལ་པར་གྱུར་ཅིག་སྐྱེ་བུ་སྟོང་གི་ཁོང་རུས་
པའི་གཏིང་ནས་བསྐྱོམ། དེའི་ཚེ་བསམ་པ་ལ་གོགས་འདི་ལྟ་བུ་སྐྱེ་མི་དེ། བདག་གི་སྟེན་བསྐྱེད་སེལ་བ་
གཞན་ལ་མི་རེ། གཞན་གྱི་སྟེན་བསྐྱེད་བསལ་བ་བདག་གིས་མི་འབྲུབ་སྟེ་མཉམ་པ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་མྱོལ་ཞེས་
འཇུག་ལས། མ་འོངས་པ་ཡི་སྟེན་བསྐྱེད་ཡང་། །གཞོད་མི་བྱེད་ན་རྒྱ་ལྟར་བསྐྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860. 861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880. 881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900. 901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920. 921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940. 941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960. 961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980. 981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000.

། བཞི་མེད་ཅུ་བྲལ་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པོ། ། བཞི་པ་ཚོས་དྲན་པ་ཉི་བར་བཞག་པ་ནི། དེ་ལྟར་ལུས་ཚོར་སེམས་
 གསུམ་ལས་གཞན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་འདུ་བྱེད་འདུས་མ་བྱས་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱ་
 རྒྱུན་རྒྱུན་འབྲེལ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་ན་རང་བཞིན་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའི་སྟོང་ཉིད་སྟོས་པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་
 དང་བྲལ་བར་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་ཀུན་རྫོབ་སྐྱེ་མ་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་རོལ་པས་ཆགས་བདུན་སྲང་བའི་སྟོང་པ་རྒྱ་
 མཚོ་ལ་བསྐྱབ་ཅིང་། དོན་དམ་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྒྱལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཤེས་པས་
 གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་མེད་པར་ཉམས་སུ་སྒྲང་ངོ། ། འགོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱན་གཅིག་ལུ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་
 འབྱུང་བའི་གནས། །བསྐྱེད་པ་རྣམས་དང་བཀུར་སྤྱི་དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་གྲུར་ཅིག་ ཅེས་པ་
 འདི་འང་ཨ་བུ་རྒྱལ་པོས་སྐྱེས་སོ། ། དགའོ། ། བཀྲ་ཤིས། ། །



*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