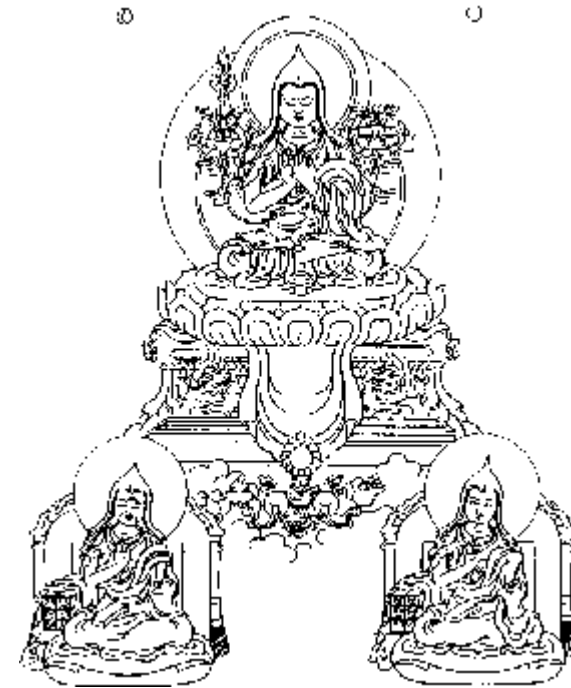


Chánh Văn

Giáo Pháp Lama Tông Khách Ba

Lama Tsong Khapa's Root Texts

Hồng Như chuyển Việt ngữ



Lama Tông Khách Ba và nhị đại đệ tử
(Lama Tsongkhapa and his two principal disciples)

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ།

Tác giả: Lama Tông Khách Ba

Mục Lục

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ <i>The Three Principles of the Path</i>	4
Nền Tảng Mọi Tánh Đức <i>The Foundation of All Good Qualities</i>	7
Chúng Đạo Ca <i>Short Lamrim: Songs of Spiritual Experiences</i>	10
Lời Nguyện Vãng Sinh Cực Lạc <i>Prayers To Be Reborn in the Land of Bliss</i>	21
Bài Tán Dương Lama Tông Khách Ba <i>Migtsema</i>	30

Kính lễ các đấng tôn sư.

Nay thầy xin tận sức giải thích
Ý nghĩa tinh túy của khế kinh Phật dạy;
Con đường tất cả Bồ tát đều tán dương;
Cánh cửa mở ra cho kẻ thiện duyên khát khao giải thoát.

Hỡi những kẻ may mắn,
Không tham cầu hạnh phúc thế gian
Biết tận dụng thân người thông dong thuận tiện
Hướng về con đường làm đẹp dạ Như Lai,
Xin hãy lắng nghe với tâm trong sáng.

Lòng tham cầu lợi lạc thế gian là dây trói,
Buộc thắt chúng sinh vào cõi luân hồi.
Nếu tâm không dứt khoát từ bỏ luân hồi, sẽ chưa thôi tham cầu lợi lạc.
Vậy việc đầu tiên phải làm,
Là phát tâm buông xả.

Thân người thông dong thuận tiện
 Khó tìm mà dễ mất.
 Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
 Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời này.

Luôn nhớ rằng nhân quả vốn không sai,
 Toàn bộ luân hồi vốn không ngoài khổ não.
 Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
 Tâm sẽ thôi vun xối chuyện đời sau.

Bao giờ trong mỗi sát na
 Tâm không còn đuổi theo chuyện phồn vinh thế tục,
 Ngày cũng như đêm luôn hướng về giải thoát,
 Đó là lúc thành tựu tâm buông xả luân hồi.

Nhưng dù có tâm buông xả mà thiếu tâm bồ đề,
 Cũng không thể thành tựu đại lạc
 Của Vô thượng Chánh đẳng giác.
 Vì vậy bậc đại trí
 Luôn gắng công phát khởi tâm bồ đề.

Nghĩ đến chúng sinh
 Bị bốn dòng nước xoáy cuốn phăng đi,
 Nghiệp cũ ràng buộc khó lòng tháo gỡ,
 Vương trong cũi sắt chấp ngã,
 Ngạt trong bóng tối vô minh,

Trôi lăn theo vòng tái sinh không gián đoạn
 Trong cõi luân hồi vô thủy vô chung,
 Khổ não bức bách vì ba loại khổ¹
 Tất cả chúng sinh sống như thế đó,
 Họ cũng đã từng là mẹ của con.
 Hãy nhớ nghĩ như vậy,
 Lắng nghe trong tim dấy lên niềm thương xót,
 Để phát tâm bồ đề.

Dù tâm buông xả luân hồi và tâm bồ đề có đủ,
 Nhưng thiếu đi trí tuệ soi chân tướng thực tại,
 Vẫn không thể chặt đứt gốc rễ luân hồi.
 Vậy con phải cố gắng giác ngộ lý duyên sinh.

Người khởi bước lên con đường khiến Như lai hoan hỉ
 Là người thấy được mọi sự, dù luân hồi hay niết bàn
 Đều thuận theo nhân quả không sai
 Nhờ đó phá vỡ vọng tâm [chấp tụ tánh].

- Sắc, là duyên sinh không thể khác,
 - Không, vượt mọi khái niệm, không thể nghĩ bàn.
 Nếu sắc và không còn nằm trong phạm vi đối đãi,
 Là còn chưa chứng được ý thật của Phật.

Bao giờ sắc-không đồng loạt không xen kẽ,
 Càng chứng duyên sinh càng rã tan vọng chấp,
 Đó là lúc chánh kiến đã vẹn toàn.

Hơn nữa,
 Chứng sắc [*hiện hữu giả danh*] thì không vương thường kiến
 [*thường kiến: thấy sự vật chắc thật, có tự tánh*],
 Chứng không thì không vương đoạn kiến
 [*đoạn kiến: thấy sự vật rỗng rang, không hiện hữu*],
 Nếu từ giữa tánh không mà thấy được lối hiện của nhân quả,
 Là thoát được hai đầu cực đoan [thường kiến và đoạn kiến].

Bao giờ có được cái thấy đúng như sự thật
 Về ba điểm tinh yếu của đường tu,
 Khi ấy, con ơi² hãy tìm nơi thanh tịnh,
 Tinh tấn tu hành,
 Mau chóng thành tựu mục tiêu cứu cánh.

Trích *Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT*, quyển 1.

Nền Tảng Mọi Tánh Đức

ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ།

Tác giả: Lama Tông Khách Ba

Nền tảng mọi tánh đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,
Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,
Ngày cũng như đêm không uống phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau

Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.
Gốc rễ của chánh pháp là giới luật (Ba la đề mọc xoa
[pratimoksha]),
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,
Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,
Cũng không thể thành chánh quả.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,
Con đường định tuệ bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,
Con hành trì thuần thực trong sáng,
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,
là giữ gìn thuần tịnh giới luật và bản thể [samaya]
Nay con có được lòng tin vững chắc này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới hạnh như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn

Tinh túy của Kim cang thừa.
 Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,
 Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.
 Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,
 Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,
 Có được đời sống lâu dài.
 Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.
 Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,
 Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
 Thành tựu mọi đức tánh trong sáng của các giai đoạn trên đường tu,
 Nguyện con sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.

Trích *Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT*, quyển 1.

Chứng Đạo Ca

Lamrim Tiểu Luận

Tác giả: Lama Tông Khách Ba

Con xin chí thành
 Đánh lễ đức Phật,
 Là người đứng đầu
 Dòng họ Thích Ca.
 Thân Phật nhiệm màu
 Phát sinh ra từ
 Vô vàn thiện hạnh
 Cùng với vô vàn
 Thành tựu viên mãn.
 Ngữ Phật nhiệm màu
 Hoàn thành ước nguyện
 Vô lượng chúng sinh.
 Ý Phật nhiệm màu
 Thấy hết khắp cả
 Đúng như sự thật.

Con xin đánh lễ
 Bồ tát Di lạc,
 Bồ tát Văn thù,
 Là bậc trưởng tử
 Của đấng Đạo Sư,
 Không đâu sánh bằng.
 Hai vị là người
 Giữ gìn thiện hạnh

Của mười phương Phật;
 Thị hiện sắc thân
 Hằng sa cõi giới.

Con xin đánh lễ
 Dưới chân hai ngài
 Long thọ, Vô Trước,
 Quý như châu ngọc
 Trang hoàng cõi Nam.
 Danh hiệu hai ngài
 Vang lừng ba cõi,
 Là người thuyết giảng
 Ý nghĩa “Phật mẫu”,
 Giáo pháp thâm sâu
 Khó tin nhận nhất
 Hoàn toàn thuận theo
 Ý thật của Phật.

Con xin đánh lễ
 Đi-pam-ka-ra,
 [thầy A-ti-sha]
 Là người tiếp giữ
 Kho tàng chánh pháp,
 Giữ gìn ngọn đèn

Soi đường giác ngộ.
 Bao nhiêu tinh túy
 Đường tu Quảng, Thâm
 Truyền lại từ hai
 Bạc đại tổ sư
 Đều được giữ gìn
 Chính xác nguyên vẹn
 Trong giáo pháp này.

Con xin kính cẩn
 Đánh lễ đạo sư.
 Đạo sư là mắt
 Giúp chúng con nhìn
 Vào biển kinh điển
 Bao la vô tận;
 Là lòng sông cạn
 Nâng đỡ gót chân
 Cho kẻ thiện duyên
 Vượt sang bờ giác.
 Thầy mở lòng từ
 Vô lượng vô biên,
 Vạn dụng muôn vàn
 Phương tiện thiện xảo
 Giúp cho mọi sự
 Rõ ràng trong sáng.

Con đường tuần tự
 Dẫn đến giác ngộ
 Được các bậc thầy
 Nói gót hai tổ
 Long Thọ, Vô Trước
 Khéo léo giữ gìn.
 Trong số chư Tăng

Nơi vùng đất Nam
 Các thầy là hạt
 Ngọc châu vương đỉnh.
 Tràn phan các thầy
 Cao trội hơn cả.
 Tu theo con đường
 Tuần tự giác ngộ
 Sẽ có khả năng
 Hoàn thành ước nguyện
 Chín loại chúng sinh.
 Vì vậy pháp này
 Là đấng Pháp vương,
 Là lòng biển rộng
 Cho ngàn dòng suối
 Luận văn đổ về.

Pháp này vi diệu
 - Giúp cho người tu
 Hiểu được dễ dàng
 Trăm vạn pháp môn
 Vốn không mâu thuẫn;
 - Giúp cho toàn bộ
 Biển rộng kinh điển
 Đồng loạt tỏa rạng
 Trong trí người tu
 Như lời giáo hóa
 Dành riêng cho mình;
 - Giúp cho dễ dàng
 Hiểu được ý Phật;
 - Hộ trì người tu
 Thoát khỏi hố thẳm
 Sai lầm tai hại.
 Vì bốn lợi ích

Lớn lao như vậy
 Nên các hành giả
 Ấn độ, Tây tạng
 Ai người có trí
 Cũng đều hoan hỉ
 Với diệu pháp này;
 Là pháp chỉ rõ
 Con đường tuần tự
 Dẫn đến giác ngộ
 Tùy theo căn cơ;
 Là pháp cao tuyệt
 Mà kẻ thiện duyên
 Luôn luôn dốc tâm
 Tinh tấn tu hành.

Diệu pháp này do
 Ngài A-ti-sa
 Thu tóm tinh túy
 Của lời Phật dạy
 Mà soạn thành luận.
 Vì vậy dù chỉ
 Đọc nghe một lần
 Cũng sẽ có được
 Vô vàn công đức,
 Hướng chi gắng công
 Chuyên cần học hỏi,
 Giảng giải phong phú
 Cho người cùng nghe,
 Chắc chắn công đức
 Sẽ như sóng cả.
 Vì vậy các con
 Hãy gắng chú tâm
 (Tu học pháp này

Cho thật đúng đắn.)

(Sau khi phát tâm
 Qui y Tam Bảo)
 Các con phải thấy
 Gốc rễ điều lành
 Của kiếp hiện tiền
 Và mọi kiếp sau
 Đều nằm ở tâm
 Nương dựa đúng cách
 Nơi đấng đạo sư,
 Trong từng ý tưởng
 Trong từng hành động.
 Đạo sư là người
 Đưa các con vào
 Đường tu giác ngộ,
 Vì vậy các con
 Phải gắng làm cho
 Đạo sư hoan hỉ
 Bằng cách chăm chỉ
 Tinh tấn tu hành
 Theo đúng như lời
 Của đạo sư dạy;
 Dù mất mạng sống
 Cũng không từ bỏ
 Lời dạy của thầy,
 Lấy sự tu hành
 Dâng thành cúng phẩm.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuận dưỡng

Đúng theo lối này.
 Kiếp người này có
 Tám sự tự tại,
 Quý giá còn hơn
 Bảo châu Như Ý,
 Đến chỉ một lần,
 Cực kỳ khó gặp,
 Nhưng lại dễ mất,
 Tựa như tia chớp
 Thoát trên trời không.
 Nhìn rõ kiếp người
 Chóng vánh như vậy
 Thấy chuyện thế tục
 Khác gì trấu lép.
 Các con hãy gắng
 Vắt lấy tinh túy
 Của kiếp sống này,
 Trong từng phút giây,
 Ngày cũng như đêm
 Đừng để phí ổng.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.
 Khi vào cõi chết
 Không thể biết chắc
 Mình sẽ không rơi
 Vào cõi ác đạo.
 Chỉ có Tam bảo

Là đủ khả năng
 Che chở các con
 Thoái nỗi sợ hãi.
 Vì lý do này
 Các con phải gắng
 Dưỡng tâm Qui Y
 Cho thật vững chắc.
 Thuận theo Tam Bảo
 Đừng để sơ sót
 Công phu qui y.
 Muốn được như vậy
 Phải đủ khả năng
 Nhận diện chính xác
 Thiện nghiệp, ác nghiệp
 Cùng với nghiệp quả,
 Nhờ vậy có thể
 Sống thuận chánh pháp
 Biết điều cần theo
 Và điều cần bỏ.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.
 Thân người đây đủ
 Tám sự tự tại
 Nếu như thiếu đi
 Thì không thể có
 Bước nhảy vượt bực
 Trên con đường tu
 Thành tựu giác ngộ.

Do đó phải nên
 Lánh ác làm lành
 Để khỏi tái sinh
 Vào cảnh khiếm khuyết;
 Cũng nên siêng năng
 Tẩy sạch ác nghiệp
 Phá phạm giới hạnh
 Đang vấy bẩn ba
 Cửa thân miệng ý;
 Và nhất là để
 Sám hối nghiệp chướng
 Khiến không thể sinh
 Trở lại làm người.
 Các con hãy gắng
 Siêng năng áp dụng
 Bốn lực sám hối
 Thanh tịnh nghiệp chướng.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.
 Nếu không cố gắng
 Quán chiếu về khổ
 Sẽ không thể nào
 Tĩnh tấn nhất tâm
 Hướng về giải thoát.
 Không biết đâu là
 Nguyên nhân của khổ,
 Không biết điều gì
 Ràng buộc mình trong

Cảnh sống luân hồi
 Thì không thể thấy
 Đâu là phương tiện
 Búng sạch gốc rễ
 Của vòng tái sinh
 Triền miên lẩn quẩn.
 Các con nên biết
 Chấn cảnh sinh tử
 Từ bỏ luân hồi;
 Phải biết quán sát
 Điều gì trói chặt
 Mình trong sinh tử.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.
 Cốt tủy đại thừa
 Là sao cho tâm
 Vô thượng bồ đề
 Luôn luôn tăng trưởng
 Đây là căn bản
 Cũng là nền tảng
 Của khắp mười phương
 Hành trạng giác ngộ
 Trùng trùng vời vợi
 Như sóng đại dương
 [Của chư Phật đà].
 Tựa như thuốc thần
 Hóa sắc thành vàng
 Tâm bồ đề cũng

Có được khả năng
 Khiến mọi hành động
 Biến thành hai bờ
 Tư lương phước tuệ,
 Tích lũy kho tàng
 Công đức đồ sộ
 Đến từ vô lượng
 Tánh đức bồ đề.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Thí ba la mật
 Là ngọc Như Ý
 Có được khả năng
 Hoàn thành ước nguyện
 Của mọi chúng sinh;
 Là loại vũ khí
 Hữu hiệu bậc nhất
 Chặt phăng nút thắt
 Của lòng keo bần.
 Thái độ vì người
 Sẽ làm tăng nguồn
 Can đảm, tự tín.
 Người có hạnh Thí
 Mười phương thế giới
 Sẽ đều tán dương.
 Vì biết điều này
 Nên người có trí
 Dốc tâm tinh tấn

Tu hành hạnh Thí,
 Cho đi toàn vẹn
 Thân thể, của cải,
 Cho cả hai bờ
 Tư lương công đức.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Giới là nước trong
 Giặt sạch tất cả
 Vết nhơ ác nghiệp.
 Giới là trăng thanh
 Xoa dịu tất cả
 Vết bóng nhiễm tâm.
 Ai người tu Giới
 Thân thể rạng ngời
 Như núi Tu Di
 Chiếu soi khắp cả
 Chín loại chúng sinh.
 Năng lực của Giới
 Sẽ giúp các con
 Thuần phục tất cả
 Không cần thị oai.
 Chúng sinh cứng cõi
 Sẽ đều qui thuận.
 Vì biết điều này
 Nên các bậc Thánh
 Giữ gìn giới hạnh
 Như giữ đôi mắt.

Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Nhẫn là trang sức
 Đẹp nhất cho người
 Có nhiều quyền năng.
 Nhẫn là pháp tu
 Khổ hạnh tốt nhất
 Cho người thường bị
 Vọng tâm tác hại.
 Là cánh chim ưng
 Bay vút trời cao,
 Khắc tinh của rắn
 Sân hận giận dữ.
 Là áo giáp dày
 Ngăn chặn tất cả
 Vũ khí thóa mạ.
 Vì biết điều này
 Nên người có trí
 Tu tập đủ cách
 Thích ứng tâm mình
 Với lớp áo giáp
 Hạnh Nhẫn tối thượng.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Khoát được áo giáp
 Của hạnh Tinh Tấn
 Khi ấy sức học,
 Tu hành, chứng ngộ
 Sẽ tăng trưởng nhanh
 Như vàng trắng non
 Đang đến độ rằm,
 Hành động nào cũng
 Trần đây ý nghĩa
 Hướng về giải thoát
 Và đều mang lại
 Kết quả mong cầu.
 Vì biết điều này,
 Nên chư bồ tát
 Cuộn sóng tinh tấn
 Quét sạch hết thảy
 Giải đãi biếng lười.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Định là đại vương
 Ngự trị tâm thức.
 Khi thâm tâm lại
 Tâm sẽ an trụ
 Như núi Tu Di
 Vững không lay động.
 Khi mở tâm ra
 Tâm sẽ thấu nhiếp

Toàn bộ thiện pháp.
 Định khiến thân tâm
 Nhu nhuyễn bén nhạy
 Hỉ lạc khinh an.
 Vì biết điều này
 Nên các hành giả
 Ai người khéo tu
 Cũng đều dốc sức
 Miên mật thiền chỉ
 Cố gắng hàng phục
 Kẻ thù tán tâm.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Tuệ là đôi mắt
 Thâm chứng tánh Không
 Và là con đường
 Búng sạch toàn bộ
 (Vô minh căn bản)
 Gốc rễ luân hồi.
 Tuệ là tất cả
 Kho tàng nhiệm màu
 Mà bao kinh luận
 Vẫn hằng tán dương,
 Là đèn tối thượng
 Phá tan bóng tối
 Cố chấp hẹp hòi.
 Vì biết điều này
 Nên người có trí

Mong cầu giải thoát
 Đều dốc tâm sức
 Nỗ lực bước theo
 Con đường tu Tuệ.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Có Định thiếu Tuệ
 Sẽ không thể nào
 Đạt được chứng ngộ,
 Không đủ khả năng
 Chặt đứt gốc rễ
 Ràng buộc luân hồi.
 Có Tuệ thiếu Định
 Thì dù quán sát
 Miên mật đến đâu
 Cũng không thể nào
 Tách lìa vọng cảnh.
 Vì vậy các bậc
 Đạo sư luôn lấy
 Mắt Tuệ thâm nhập
 Chân tướng thực tại
 Mà trụ vững vàng
 Trên lưng ngựa Định,
 Rồi dùng vũ khí
 Cực kỳ bén nhọn
 Của luận Trung Đạo,
 Không chút cực đoan,
 Vận dụng rộng rãi

Trí tuệ quán sát,
 Phá hủy trọn vẹn
 Nền tảng vọng tâm
 Chấp bám cực đoan,
 Nhờ vậy Không tuệ
 Dần dần khai mở.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Thiền Chỉ đến khi
 Đạt Xa-ma-tha.
 Bấy giờ các con
 Quán chiếu các pháp.
 Hễ càng quán chiếu
 Tâm càng an định,
 Không chút mảy may
 Lay động xao lãng,
 Thấy rõ chân tướng
 Tất cả các pháp.
 Vì thấy điều này
 Ai người tinh tấn
 Đạt được kết hợp
 Giữa Định và Tuệ
 Đều thấy nhiệm màu,
 Huống gì các con.
 Rất nên mong cầu
 Được sự như vậy.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.

Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

(Đến khi Định Tuệ
 Kết hợp được rồi)
 Hãy nên quán chiếu
 Hai loại tánh Không:
 Không - tựa không gian -
 Thu nhiếp tất cả
 Khi nhập vào định;
 Không - tựa huyền cảnh -
 Hiện ra như mộng
 Khi từ trong định
 Mà bước trở ra.
 Nhờ tu như vậy
 Phương tiện, trí tuệ
 Thuần nhất bất nhị
 Nên được tán dương
 Là người viên toàn
 Các hạnh bồ tát.
 Vì ngộ điều này
 Mà bậc thiện duyên
 Không bao giờ nhận
 Đường tu phân chia.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

- Chán cảnh sinh tử,
 - Phát tâm bồ đề,
 - Trực Chứng tánh Không,
 Là ba yếu tố
 Căn bản cần thiết
 Để bước lên hai
 Cổ xe Đại Thừa:
 Là xe tu nhân
 Và xe tu quả.
 Vậy khi các con
 Phát huy đúng đắn
 Ba điểm này rồi
 Phải nên nương dựa
 Vào đấng đạo sư
 Đây đủ phẩm hạnh.
 Xin thầy hộ niệm
 Đưa các con vào
 (Cổ xe tu quả)
 Vượt qua biển rộng
 Bốn bộ Mật tông.
 Ai biết tôn kính
 Noi theo lời dạy
 Của đấng đạo sư
 Sẽ không phí uổng
 Kiếp người hiếm hoi
 Đây tự tại này
 (Nhờ đạt giác ngộ
 Ngay kiếp hiện tiền).
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người

Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.
 Vì để thuần dưỡng
 Tâm của chính mình
 Và để lợi ích
 Cho kẻ thiện duyên
 (Đã gặp được đấng
 Đạo sư chân chính
 Và đủ khả năng
 Tu tập đúng theo
 Những gì thầy dạy)
 Nên Thầy dùng lời
 Rõ ràng dễ hiểu
 Nói lại trọn vẹn
 Đường tu giác ngộ
 Mà mười phương Phật
 Vẫn hằng hoan hỉ.
 Nguyện công đức này
 Giúp cho chúng sinh,
 Không bao giờ xa
 Đường tu trong sáng
 Chắc thật, nhiệm màu.
 Thầy là hành giả
 Đã tu như vậy.
 Các con ai người
 Đang cầu giải thoát
 Hãy tự thuần dưỡng
 Đúng theo lối này.

Đến đây là hết bài Tiểu Luận về Con Đường Tuân Tự Giác Ngộ, soạn theo thể dạng cực ngắn, dễ nhớ khó quên. Luận giải này do tỷ kheo Losang Dragpa [Lama Tông Khách Ba] - là hành giả đã thọ trì nhiều chánh pháp - viết tại Tu viện Ganden Nampar Gyelwa'i, trên ngọn núi Riwoch, Tây tạng.

Nguyên bản Anh ngữ :

The Short Lamrim or Lines of Experience or Songs of Spiritual Experiences
 Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản tiếng Anh trích trong *Illuminating the Path to Enlightenment*, bài giảng về Lamrim do đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng, Thubten Dhargye Ling Archive, Long Beach, California ấn hành. Bản dịch Việt ngữ hoàn tất tháng 2004, hiệu đính tháng 05/2006

Lời Nguyện

Vãng Sinh Cực Lạc

Tác giả: Lama Tông Khách Ba

Con xin cầu nguyện
Phật Vô Lượng Thọ,
Thầy của trời, người.
Thiện hạnh của ngài
Mang lại lợi ích
Không thể nghĩ bàn
Đến cho tất cả
Mọi loài chúng sinh.
Nhớ nghĩ đến Phật
Dù chỉ một thoáng
Cũng đủ xóa tan
Nỗi sợ thần chết.
Tâm Phật từ bi
Đối với tất cả
Như lòng mẹ hiền
Thương yêu con một.
Tịnh độ Cực Lạc
Được Phật Thích Ca

Tán dương nhiều lần.
Bằng với năng lực
Của tâm từ bi,
Cùng với chí nguyện
Vãng sinh tịnh độ,
Hôm nay con xin
Giải thích theo đúng
Những gì con biết:
Vô minh sâu dày
Không thể nhìn thấy
Điều gì cần lấy
Điều gì cần bỏ,
Thêm tâm sân hận
Thieu cháy tất cả
Đường lên thiện đạo.
Tự cột mình trong
Tù ngục luân hồi,
Tự trói mình bằng

Sợi dây tham dục,
Để dòng sông nghiệp
Lôi cuốn mình đi
Vào biển luân hồi.

Trôi nổi sóng đời
Tật bệnh, già nua,
Rồi bị thần chết
Há miệng nuốt vào,
Vùi dưới biết bao
Khổ đau bức bách,
Khóc than kinh hãi
Không nơi nương dựa.
Tâm con khi ấy
Chỉ biết mong cầu
Người bạn duy nhất
Của kẻ đọa lạc:
Là bậc cứu độ
Phật A Di Đà.

Bên ngài còn có
Đức Quan Thế Âm
Cùng chư Thánh chúng.
Xin ngài đừng quên
Đại nguyện năm xưa:
Vì tâm bồ đề,
Mà nguyện cùng tận
Vô lượng thời gian
Luôn cứu chúng con.
Nương vào sức mạnh
Của đại nguyện này,
Con khẩn xin Phật
Vận dụng thần lực
Và tâm đại bi

Đến với chúng con
Như vua loài chim
Cất cánh bay vút
Lên tận cõi trời.

Dựa vào năng lực
Hai bờ tư lương
Phước đức trí tuệ
Lớn rộng như biển,
Mà bản thân con
Cùng với chúng sinh
Đã tích tụ được
Từ thời quá khứ,
Hiện tại, vị lai,
Chúng con khẩn xin
Phật A Di Đà,
Cùng hai Bồ tát
Trưởng tử của Phật
Và chúng Bồ tát,
Nguyện xin các ngài
Hãy ở bên con,
Che chở cho con
Khi vào cõi chết.
Xin Phật từ bi
Cho con trực tiếp
Thấy được đức Phật
Cùng chư thánh chúng.
Vào giây phút ấy
Nguyện cho tấm lòng
Tin tưởng nơi Phật
Trào dâng chan chứa
Trong trái tim con.
Nguyện cho cái chết

Không gây đớn đau.
 Nguyện con không quên
 Tấm lòng tin tưởng
 Con đặt nơi nào.
 Đến khi con chết
 Nguyện cho hết thảy
 Tắm đại Bồ tát
 Vận dụng thần lực
 Mà ở bên con,
 Tiếp dẫn cho con
 Về nơi Tịnh độ
 Phật A Di Đà.

Nguyện nhờ như vậy
 Con được sinh vào
 Nhụy của đóa sen
 Trong cõi tịnh độ,
 Căn cơ bén nhạy,
 Thuộc giống đại thừa.
 Khi vừa sinh ra,
 Nguyện giữ lại được
 Tất cả những gì
 Có trong kiếp trước,
 Công phu về Định,
 Bồ đề vô ngã,
 Thần thông vô tận
 Tự tín, tín tâm...
 Nguyện con thành tựu
 Viên mãn tất cả
 Tánh đức vô lượng.
 Thiết tha thỉnh nguyện
 Phật A Di Đà
 Cùng chư thánh chúng

Cũng như hết thảy
 Phật và Bồ tát
 Có trong khắp cả
 Mười phương ba thời,
 Kính xin các ngài
 Tin tưởng nơi con.
 Xin nguyện cho con
 Thọ nhận tròn vẹn
 Giáo pháp đại thừa,
 Hiểu được đúng như
 Ý thật của Phật.
 Nương vào thần lực
 Nguyện con đi khắp
 Mọi quốc độ Phật,
 Làm mọi thiện hạnh
 Của bậc Bồ tát.
 Dù sinh tịnh độ,
 Nguyện nhờ sức mạnh
 Của bồ đề tâm
 Mà dùng thần lực
 tự tại vô ngại
 sinh vào những nơi
 Ác hiểm ô nhiễm.
 Nguyện con đủ sức
 Giáo hóa chúng sinh
 Đúng với căn cơ
 Của từng cá nhân.
 Nguyện đất chúng sinh
 Vào con đường sáng
 Mà chư Như lai
 Tán dương ca ngợi.
 Nguyện con mau chóng

Chu toàn viên mãn
 Tất cả thiện hạnh,
 Thành tựu dễ dàng
 Địa vị Phật đà
 Vì lợi ích của
 Vô lượng chúng sinh.
 Rồi đến một ngày
 Khi mạng sống cạn,
 Nguyện cho tâm con
 Chan chứa từ bi,
 Với lòng tin Phật
 Sáng trong tròn đầy,
 Thấy được rõ ràng
 Phật A Di Đà
 Và xung quanh là
 Biển rộng Bồ tát.
 Khi cõi trung âm
 Vừa mới hiện ra,
 Nguyện cho tất cả
 Tắm đại Bồ tát
 Cùng đến tiếp dẫn
 Con vào Tịnh độ.
 Nguyện nhờ như vậy
 Con được sinh vào
 Tây Phương Cực Lạc
 Để rồi hóa hiện
 Vào cõi ô nhiễm
 Phổ độ chúng sinh.
 Cho dù bây giờ
 Con chưa thể đạt
 Quả vị tối cao,
 Nguyện mọi kiếp sau

Có được thân người.
 Nương vào lời giảng
 Cùng với thành tựu
 Của giáo pháp Phật
 Để mà dốc sức
 Nghe giảng, quán chiếu
 Cùng với tu tập.
 Nguyện con không mất
 Thân người quý giá
 Đủ bảy ưu điểm
 Của cõi thiện đạo¹
 Khi sinh làm người
 Nguyện con đạt được
 Khả năng nhớ rõ
 Những đời quá khứ.
 Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyện con thấy được
 Đời sống luân hồi
 Vốn không ý nghĩa.
 Nguyện hưởng niết bàn
 Nương vào giới luật
 Để mà buông xả
 Mọi chuyện thế gian,
 Bước vào đời sống
 Xuất gia thanh tịnh.
 Khi đã xuất gia
 Nguyện không bao giờ
 Phạm vào ác nghiệp,
 Cũng không phá phạm
 Giới hạnh xuất gia.
 Nguyện con được như

Đức Mitrugpa
[là Bất Động Phật,]
Trở thành Phật đà
Nhờ giữ giới luật.
Trong suốt mọi kiếp
Tái sinh về sau,
Nguyện hiểu chính xác
Phương pháp sám hối
Phiền não ô nhiễm.

Những gì có được
Từ kiếp quá khứ,
Kể cả nhánh nhỏ
Hạnh ba la mật,
Nguyện nhớ tất cả
Không sót chút gì,
Hiểu rõ văn tự,
Nắm vững ý nghĩa
Thâm diệu Phật Pháp.
Nguyện con có được
Niềm tin trong sáng,
Giảng pháp mà không
Tạo nên chướng ngại
Cho bất cứ ai.

Trong suốt mọi kiếp
Tái sinh về sau,
Nguyện nhập đại định
Như định vô úy;
Nguyện thành tựu đủ
Năm loại nhãn lực
Như là nhục nhãn²;
Nguyện đạt ngũ thông
Như tha tâm thông³.

Nguyện không bao giờ
Đánh mất các loại
Thần lực nói trên.

Trong suốt mọi kiếp
Tái sinh về sau
Nguyện con thành tựu
Trí giác vĩ đại,
Đủ sức dựa vào
Thần lực của mình
Quán sát phân biệt
Biết điều cần lấy
Và điều cần bỏ.

Nguyện con thành tựu
Trí giác trong sáng,
Đủ sức phân biệt
Thể hiện vi tế
Của tâm ô nhiễm
Và tâm thanh tịnh
Đúng như sự thật
Không chút lẫn lộn.

Nguyện con thành tựu
Trí giác chóng vánh,
Đủ sức chặt đứt
Tất cả mê mờ
Vọng kiến hoài nghi
Khi vừa dấy lên.

Nguyện con thành tựu
Trí giác thâm sâu,
Đủ sức thâm nhập
Chánh pháp nhiệm màu
Không hề vướng kẹt,

Luôn hiểu rõ ràng
Tất cả mọi điều
Thâm sâu khó hiểu.

Tóm lại xin nguyện
Cho con có được
Trí giác toàn hảo,
Thoát khỏi rừng rậm
Ác kiến ô nhiễm.
Nguyện con trở thành
Như đức Mạn thù,
Với trí giác của
Bạc thầy khéo léo
Thấu suốt rõ ràng
Ý thật của Phật,
Cho con có được
Khả năng chu toàn
Thiện hạnh siêu việt
Của bậc Bồ tát.

Vận dụng trí giác
Vĩ đại, trong sáng,
Chóng vánh, thâm sâu,
Nguyện gánh chúng sinh
Bằng tâm đại từ,
Phá tan ác kiến,
Giảng dạy, thảo luận,
Soạn thảo luận văn,
Diễn giải phong phú
Pháp môn của Phật,
Trở thành một đấng
Luận sư toàn hảo,
Khiến bậc đại trí
Hoan hỉ đẹp lòng

Trong suốt mọi kiếp
Tái sinh về sau,
Nguyện con xả bỏ
Ý tưởng vì mình,
Xả bỏ tâm lý
Biếng lười, khiếp sợ,
Không dám đảm đương
Việc làm Bồ tát.
Nguyện khéo phát tâm
Bồ đề vô thượng,
Tự nguyện gánh vác
Lợi ích chúng sinh
Bằng tâm vô úy
Tròn đầy viên mãn.
Nguyện nhờ vào đó
Chu toàn hạnh nguyện
Của bậc Bồ tát,
Trở thành y như
Đức Quan Thế Âm.

Trong suốt mọi kiếp
Tái sinh về sau,
Trong khi ra sức
Tự lợi, lợi tha,
Nguyện con vận dụng
Thần lực hàng phục
Tất cả ma quân,
Thường kiến, đoạn kiến,
Hàng phục kẻ thù
Chấp thủ vọng kiến,
Chu toàn hạnh nguyện
Của bậc Bồ tát
Trở thành y như
Đức Kim Cang Thủ.

Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyện luôn cố gắng
 Đẹp tâm biếng lười,
 Chu toàn hạnh nguyện
 Của bậc Bồ tát
 Bằng cách tức khắc
 Phát tâm bồ đề,
 Trụ vững nơi ấy
 Không thoáng chao động.
 Nguyện nhờ cố gắng
 Vượt bực như vậy
 Mà con thành tựu
 Vô thượng bồ đề,
 Trở thành y như
 Đức Phật Thích Ca.

Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyện con chiến thắng
 Tất bịnh thân tâm
 Cản trở chướng ngại
 Đường tu giác ngộ.
 Nguyện cho con được
 Trở thành không khác
 Dược Sư Như Lai.
 Danh hiệu của ngài
 Vừa thoáng qua tai
 Là xóa tan hết
 Mọi chứng bịnh khổ
 Của thân ngữ ý.

Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,

Nguyện cho con được
 Sống lâu như ý,
 Trở thành không khác
 Phật Vô Lượng Thọ.
 Danh hiệu của ngài
 Vừa thoáng qua tai
 Là xóa tan mọi
 Cái chết phi thời.

Bao giờ cái chết
 Đến cạnh gần bên
 Con khẩn xin đức
 Phật Vô Lượng Thọ
 Hiện ra bên con,
 Giáo hóa Phật tử
 Bằng bốn thiện hạnh,
 Tùy duyên thị hiện
 Sắc tướng thích hợp.
 Nguyện khi vừa thấy
 Sắc tướng của ngài
 Là mọi chướng ngại
 Làm hại mạng sống
 Đều tan biến hết.

Khi ngài thị hiện
 Sắc tướng thích hợp
 Căn duyên chúng sinh,
 Nguyện chúng con biết
 Nhận ra sắc tướng
 Kia chính là Phật.
 Nguyện lòng tin tưởng
 Thật sâu và dày
 Không chút ngụy tạo
 Tức thì dấy lên.

Nhờ vào năng lực
 Của lòng tin này,
 Nguyện cho chúng con
 Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau
 Trực tiếp thấy được
 Phật Vô Lượng Thọ
 Trong sắc tướng của
 Bạc thiện tri thức,
 Trực tiếp thọ pháp
 Và không bao giờ
 Còn lìa xa Phật.

Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyện được giữ gìn
 Trong tình thương của
 Bạc đại đạo sư
 Đại thừa chân chính,
 Là cội rễ của
 Tất cả tánh đức
 Thế gian, xuất thế.
 Nguyện xin đạo sư
 Hoan hỉ cho con.

Cũng vào lúc ấy
 Nương vào năng lực
 Đến từ lòng tin
 Mãnh liệt vững vàng
 Nơi đấng đạo sư,
 Nguyện con vận dụng
 Trọn thân ngữ ý
 Làm hết mọi việc
 Khiến thầy vui lòng;

Không bao giờ làm
 Bất cứ điều gì
 Khiến thầy trái ý
 Dù chỉ thoáng qua.

Bạc thiện tri thức
 Đã được đẹp lòng,
 Nguyện thọ nhận đủ
 Chánh pháp vi diệu
 Không sót chút gì.
 Nguyện thọ nhận rồi
 Tinh tấn hành trì,
 Hiểu rõ tất cả
 Những gì đang học,
 Hiểu rồi thực hành
 Cho đến thành tựu.
 Nguyện không bao giờ
 Dù chỉ phút giây
 Theo ác tri thức
 Hay theo đạo sư
 Không đủ đức hạnh.

Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyện nhờ trí tuệ
 Mà biết tin tưởng
 Nơi luật nhân quả,
 Nơi tâm buông xả,
 Nơi tâm bồ đề
 Và nơi cái nhìn
 Trong sáng, như thật.
 Nguyện cho tất cả
 Hiểu biết tri thức
 Đều chuyển hết thành

Kinh nghiệm thiền định,
 Không cần dụng công,
 Không từng gián đoạn.
 Trong suốt mọi kiếp
 Tái sinh về sau,
 Nguyên thân ngữ ý
 Được thiện căn gì,

Xin hướng cả về
 Lợi ích chúng sinh,
 Trở thành nhân tố
 Cho chúng sinh đạt
 Vô thượng bồ đề.

Ghi chú:

1. Bảy ưu điểm cõi thiện đạo là: sinh vào nơi có địa vị, thân thể toàn vẹn, mạng sống lâu dài, không bệnh, nhiều khả năng, nhiều tiền của, có được trí tuệ rộng lớn.
2. Nhục nhãn [mắt thịt] là một trong năm mắt: nhục nhãn, thiên nhãn, tuệ nhãn, pháp nhãn, Phật nhãn [mắt thịt, mắt trời, mắt tuệ, mắt pháp, mắt Phật].
3. Ngũ thông là năm loại thần thông: thần túc thông [chân thần có thể đi dưới đất bay trên trời], thiên nhãn thông [mắt thần thấy được việc ở xa], thiên nhĩ thông [tai thần nghe được âm thanh xa], túc mạng thông [biết đời trước của mình và của người], tha tâm thông [biết tư tưởng ý nghĩ của người khác]

Trích Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT, quyển 1.

M i g t s e m a

Bài Tán Dương Lama Tông Khách Ba

Mig me tse wäi ter chhen chän rä zig
Thầy là Quan Thế Âm:
Kho tàng đại bi tâm;
 Dri me khyen päi wang po jam päi yang
Thầy là đức Văn Thù:
Là bậc đại đạo sư
Có trí tuệ vô cấu;
 [Dü pung ma lü jom dzä sang wäi dag]
[Thầy là Kim Cang Thủ
Phá tan tành tất cả
Đội quân của ma vương;]
 Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa
Lama Tông Khách Ba,
Là ngọc quý trên đỉnh
Bậc thánh hiền xứ tuyết.
 Lo zang drag päi zhab la sol wa deb (3x)
Thầy Losang Drakpa,
Con xin về đánh lễ
Dưới chân sen của thầy.
Kính xin thầy từ bi hộ niệm (x3)

Trích Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT, quyển

