



## 37 PHÁP TU BỒ TÁT

*Ngulchu Thogme Zangpo*











# 37 PHÁP TU BỒ TÁT

*Ngulchu Thogme Zangpo*

## NAM MÔ QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

Dẫu biết các pháp vô khứ lai,  
Vẫn luôn nỗ lực vì chúng sanh,  
Đạo sư bất phân Quán Tự Tại,  
Con thân khẩu ý đảnh lễ Ngài.

Chư Phật toàn thiện - nguồn hỷ lạc,  
Sanh ra từ diệu Pháp viên thành.  
Giác ngộ nhờ biết cách tu hành,  
Nên nay nói pháp Bồ tát tu.

1. Thân người quý báu nay đã gặp,  
Tự độ, độ tha vượt tử sanh,  
Miên mật ngày đêm không ngưng nghỉ,

**Quyết văn, tư, tu bỏ tất hành.**

**2. Bám luyến người thân, tâm dậy sóng,  
Hận ghét kẻ thù, lửa đốt thiêu,  
Mê mờ chẳng biết “làm” hay “bỏ”,  
Bản quán<sup>1</sup> buông bỏ, bỏ tất tu.**

**3. Tránh xa cảnh ác, phiền não giảm,  
Gìn giữ chánh niệm, thiện hạnh tăng,  
Tỉnh giác sáng rõ, tín tâm khởi,  
Ăn nơi cô tịch, bỏ tất hành.**

**4. Thân quyền lâu năm cũng rời xa,  
Tài sản tạo dựng rời bỏ lại,  
Tâm thức khách trọ rời thân xác -  
Buông bỏ thế gian, bỏ tất tu.**

**5. Thân gần bạn xấu tam độc tăng,  
Văn, tư, tu rời sẽ yếu dần,**

<sup>1</sup> “bản quán” tức “quê hương bản quán” – dùng để chỉ gia đình, người thân, bạn bè v. v.



**Tâm từ bi cũng bị suy thoái -  
Rời xa bạn xấu, bỏ tất hành.**

**6. Nương tựa thiện hữu, lỗi lầm giảm,  
Đức hạnh tăng trưởng tựa trăng tròn.**

**Trân quý thầy bạn thiện tri thức  
Hơn chính thân mình, bỏ tất tu.**

**7. Các vị trời còn trong sanh tử,  
Làm sao có thể cứu độ ta.**

**Tìm nơi nương tựa tối chân thật -  
Quy y Tam Bảo, bỏ tất hành.**

**8. Phật dạy thống khổ tam ác đạo<sup>2</sup>  
Đều từ nhân xấu ta đã gieo.**

**Cho dù mất mạng, không tạo nghiệp,  
Tránh xa ác hạnh, bỏ tất tu.**

**9. Lạc thú ba cõi tựa sương mai,**

---

<sup>2</sup> Địa ngục, nga quý, súc sanh.

**Tan biến tức thời trong chốc lát.  
Cầu giải thoát tối thượng vĩnh hằng,  
Tâm không thôi chuyển, bỏ tất hành.**

**10. Mẹ hiền muôn kiếp che chở ta<sup>3</sup>,  
Họ đang thống khổ, vui sao được.  
Nay phát khởi tâm nguyện giác ngộ  
Giải thoát chúng sanh, bỏ tất tu.**

**11. Mọi khổ đau do lợi riêng cầu,  
Phật sanh từ đại nguyện vị tha.  
Cho đi hạnh phúc của riêng mình,  
Nhận khổ hữu tình, bỏ tất hành.**

**12. Gặp kẻ vì lòng tham khôn cùng  
Trộm cắp, xúi người đoạt của ta.  
Thân mạng, tài sản và công đức  
Dâng hiến cho họ, bỏ tất tu.**

---

<sup>3</sup> Tất cả chúng sinh lục đạo luân hồi đều đã vô lượng lần là mẹ của ta.

**13. Mặc dù ta hoàn toàn vô tội,  
Có kẻ muốn đến chặt đầu ta.  
Khởi tâm bi mẫn nhận tất cả  
Tội ác của họ, bỏ tất hành.**

**14. Có kẻ loan tin ngàn thế giới  
Đủ loại ngôn từ xúc phạm ta.  
Lấy tâm yêu thương ta đáp lại  
Tán thán hạnh người, bỏ tất tu.**

**15. Có kẻ phơi bày những lỗi lầm,  
Chế nhạo ta giữa chốn người đông.  
Xem họ như thiện hữu tri thức,  
Đảnh lễ, khiêm hạ, bỏ tất hành.**

**16. Kẻ mà ta chăm sóc yêu thương  
Đối xử với ta như kẻ thù.  
Thương yêu người đó như con dại,  
Khởi tâm mẹ hiền, bỏ tất tu.**

**17. Có kẻ ngang hàng hoặc kém thua,  
Chỉ vì kiêu mạn khinh khi ta.  
Đặt lên đỉnh đầu tôn kính họ  
Nnhư bậc đạo sư, bồ tát hành.**

**18. Sống trong nghèo khó, bị người khinh,  
Mắc bệnh hiểm nghèo, ma quỷ phá.  
Ác nghiệp khổ đau của chúng sanh  
Gánh nhận tất cả, bồ tát tu.**

**19. Mặc dù nổi tiếng bao người trọng,  
Giàu ngang Tỳ Sa Môn Thiên Vương<sup>4</sup>,  
Nhận rõ phù phiếm của danh lợi,  
Tuyệt không tự phụ, bồ tát hành.**

**20. Cho dù đánh bại kẻ thù ngoài,  
Nhưng chưa thắng được sân hận trong,  
Bằng hai đoàn quân từ và bi,  
Hãy điều phục tâm, bồ tát tu.**

<sup>4</sup> Vị trời chủ về tài bảo.

**21. Dục lạc cũng giống như nước muối,  
Càng uống vào cơn khát càng tăng.**

**Tham ái bám chấp là nhân khổ,  
Lập tức buông ngay, bỏ tát hành.**

**22. Vạn pháp hiện bày do tâm tạo,**

**Bản tâm bất nhị vốn xưa nay.**

**Đừng để tâm rơi vòng đôi đũa<sup>5</sup>,**

**Hiểu biết điều này, bỏ tát tu.**

**23. Trần cảnh đẹp dễ và dễ ưa,**

**Cho dù hấp dẫn vẻ bên ngoài,**

**Chỉ là cầu vòng không tự tánh<sup>6</sup>,**

**Quyết bỏ tham luyến, bỏ tát hành.**

**24. Khổ đau như con chết trong mơ<sup>7</sup>,**

**Chấp huyễn là thực<sup>8</sup> sanh phiền muộn.**

<sup>5</sup> Vòng nhị nguyên, chấp “chủ thể đối tượng”.

<sup>6</sup> Vạn pháp giả hợp do nhân duyên sanh đều không có tự tánh.

<sup>7</sup> Giống như cái chết của đứa con trong giấc mơ của bà mẹ, tức là khổ là giả không thật.

<sup>8</sup> Cho cảnh huyễn là có thực chính là nhân gây đau khổ.

**Nghịch cảnh đôi mặt coi như huyễn,  
Thoát tâm phiền não, bồ tát tu.**

**25. Tâm cầu giác ngộ, thân mạng thí,  
Huống hồ chỉ vật chất bên ngoài.  
Không cầu đền đáp ơn đã tạo,  
Bồ thí hoàn hảo, bồ tát hành.**

**26. Không trì giới, tự lợi<sup>9</sup> chẳng thành,  
Nói gì đến lợi lạc chúng sanh.  
Quả báo thế gian không mong đợi,  
Tinh nghiêm trì giới, bồ tát tu.**

**27. Bồ tát vun trồng đức hạnh lành,  
Xem người hãm hại là kho báu,  
Mọi sự tâm không nuôi hận thù,  
Nhẫn nhục hoàn hảo, bồ tát hành.**

**28. Thanh Văn, Duyên Giác, giải thoát riêng,**

<sup>9</sup> Tự lợi – lợi lạc bản thân, lợi tha – lợi lạc chúng sanh.

**Dập lửa trên đầu<sup>10</sup> - miên mật thiền.**

**Lợi lạc chúng sanh – gốc thiện hạnh,**

**Tinh tấn hoàn hảo, bồ tát tu.**

**29. Biết rằng thiền chỉ và thiền quán**

**Phiền não tất thấy đều đoạn trừ.**

**Siêu vượt cả tứ thiền Vô Sắc<sup>11</sup>,**

**Trưởng dưỡng định lực, bồ tát hành.**

**30. Năm ba la mật - có, Trí Tuệ - không<sup>12</sup>,**

**Tối thượng Bồ Đề vẫn chưa thành.**

**Phương tiện thiện xảo cùng Trí Tuệ<sup>13</sup>**

**Tinh cần trưởng dưỡng, bồ tát tu.**

<sup>10</sup> Thanh văn, duyên giác chỉ cầu giải thoát riêng mình mà còn gắng công tu tập miên mật như đang dập tắt lửa cháy trên đầu huống hồ bồ tát tu hành vì lợi lạc chúng sanh.

<sup>11</sup> Tứ thiền vô sắc thuộc về thiền chỉ, là cấp thiền cao nhất nhưng không có tuệ. Xem “[Tuệ Chính là Định](#)”, Hungkar Dorje Rinpoche (lienhoaquang.com).

<sup>12</sup> Nếu có 5 ba la mật (bồ thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn, thiền định) mà chưa có Tuệ ba la mật thì vẫn chưa đạt giác ngộ.

<sup>13</sup> “Phương tiện thiện xảo” chỉ 5 ba la mật kia, trừ Tuệ ba la mật. Điều quan trọng là Tuệ Ba La Mật phải hợp nhất được với năm Ba La Mật khác – trích “[Tuệ Chính là Định](#)”, Hungkar Dorje Rinpoche (lienhoaquang.com).

**31. Thể hiện bề ngoài là hành giả,  
Mà không tự quán xét lỗi lầm,  
Thì ta hành động trái với Pháp -  
Quán xét sửa lỗi, bỏ tất hành.**

**32. Vì sự thôi thúc của phiền não  
Mà ta vạch lỗi lầm bỏ tất,  
Thì chính ta đang tự hại mình -  
Không bói lỗi người, bỏ tất tu.**

**33. Vương vòng danh lợi gây tranh chấp  
Và làm giảm sút văn, tư, tu.  
Bạn bè, họ hàng và thí chủ  
Từ bỏ tham luyến, bỏ tất hành.**

**34. Ác khẩu xáo động tâm trí người  
Và làm hư hoại hạnh bỏ tất.  
Tránh gây bất an cho kẻ khác,  
Đoạn lia ác khẩu, bỏ tất tu.**



**35. Phiền não sâu dày<sup>14</sup> khó đối trị,  
Trang bị vũ khí diệt tham sân.  
Phiền não vừa sanh liền đoạn diệt,  
Chánh niệm tỉnh giác, bồ tát hành.**

**36. Tóm lại, làm gì hay ở đâu,  
Rõ biết tâm ta trạng thái nào.  
Gìn giữ chánh niệm và tỉnh giác,  
Thành tựu lợi tha, bồ tát tu.**

**37. Giải trừ thống khổ của chúng sanh,  
Với trí tuệ siêu vượt ba chấp<sup>15</sup>,  
Công đức thực hành pháp giải thoát  
Hồi hướng Giác ngộ, bồ tát tu.**



<sup>14</sup> Phiền não được huân tập thời gian dài, nhiều đời kiếp.

<sup>15</sup> Tức chấp ta chấp người chấp pháp. Câu này có nghĩa là khi hồi hướng công đức phải quán: không có người hồi hướng, người được hồi hướng và hành động hồi hướng.

**Y Kinh điển, Mật điển, luận giải,  
Nương giáo huấn của chư thầy tổ,  
Cho người tu theo Bồ Tát Đạo  
Tôi soạn 37 pháp tu này.**

**Trí kém cõi, học thức nghèo nàn,  
Chẳng phải áng thơ vui lòng người,  
Nhưng nương Kinh, giáo huấn tổ sư -  
Đây là pháp luyện tâm chân thật.**

**Sơ tâm như tôi khó hiểu tận cùng  
Các đại hạnh của chư Bồ Tát.  
Những lỗi mâu thuẫn, không mạch lạc ...  
Cúi xin chư thánh hiển lượng thứ.**

**Nương công đức này, nguyện chúng sinh  
Khởi Bồ Đề tâm tương đối, tối thượng,  
Thành Đức Quán Thế Âm Bồ Tát,  
Siêu vượt diệu hữu và chân không.**

*Bài kệ này được soạn bởi tăng Thogme, đạo sư kinh điển và luận giải, tại động Ngulchu Rinchen, với động cơ tự lợi và lợi tha.*


---

*Dịch Tạng-Anh: Adam Pearcey.*

*Dịch Anh-Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện).*

*Dựa vào bản “The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas”  
đăng tải trên website: [www.lotsawahouse.org](http://www.lotsawahouse.org).*

*Có tham khảo bản “37 Kệ Tu Bồ tát”, Konchog Dorje Dudul  
(Thích Chúc Khả) chuyển ngữ và bản “37 Pháp tu Bồ Tát”, Trần  
Lan Anh và Sue-Sue (Tâm Bảo Đàn) chuyển ngữ.*



*Mọi sai sót trong bản dịch, chế bản điện tử  
và ấn bản xin thành tâm sám hối.  
Nguyện đem công đức này hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.*

Liên Hoa Quang ấn tống

[Website: www.lienhoaquang.com](http://www.lienhoaquang.com)

[Facebook: www.facebook.com/lienhoaquang.zangdokpalri](https://www.facebook.com/lienhoaquang.zangdokpalri)

[Email: info-thongtin@lienhoaquang.org](mailto:info-thongtin@lienhoaquang.org)



མི་གོ་ཉེ་གུ་རྩ་དུག་པ་འདི་དཔེ་ཚལེ་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚད་ཅི་འདྲར་  
བཀོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།



*“Tóm lại, làm gì hay ở đâu,  
Rõ biết tâm ta trạng thái nào.  
Gìn giữ chánh niệm và tỉnh giác,  
Thành tựu lợi tha, bỏ tất tu.”*



LIÊN HOA QUANG  
[www.lienhovaquang.com](http://www.lienhovaquang.com)