

# TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM

*Langri Thangpa*

## **1. Với quyết tâm thành tựu**

**Lợi lạc lớn lao nhất  
Nhờ tất cả chúng sinh,  
Tôi nguyện luôn giữ gìn  
Chúng sinh trong đáy tim,  
Vì chúng sinh quý hơn  
Cả bảo châu như ý.**

## **2. Khi gặp gỡ tiếp xúc**

**Với bất kỳ một ai,  
Nguyện tôi luôn thấy mình  
Là kẻ thấp kém nhất,  
Từ đáy lòng chân thật  
Luôn tôn kính mọi người  
Như kính bậc tối cao.**

## **3. Nguyện trong từng hành động**

**Tôi luôn tự xét mình,  
Phiền não vừa dấy lên,  
Đe dọa mình và người,  
Nguyện tức thì nhận diện,  
Và tức thì dẹp tan.**

**4. Khi gặp người hiểm ác  
Vì bị tâm phiền não  
Và ác nghiệp tác động,  
Nguyện tôi quý người ấy  
Như vừa tìm ra được  
Kho tàng trân quý nhất.**

**5. Khi gặp người vì lòng  
Ganh ghen và đố kỵ  
Miệt thị phỉ báng tôi,  
Nguyện tôi nhận phần thua,  
Nhường đi mọi phần thắng.**

**6. Khi gặp người mà tôi  
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,  
Lại vong ân bội nghĩa  
Gây tổn hại cho tôi,  
Nguyện tôi xem người ấy  
Là một đấng tôn sư.**

**7. Tóm lại tôi xin nguyện  
Trực tiếp và gián tiếp  
Trao tặng mọi lợi lạc  
Cho tất cả chúng sinh  
Đều là mẹ của tôi  
Từ vô lượng kiếp trước.**

**Nguyện âm thầm gánh chịu  
Mọi ác nghiệp khổ não  
Thay thế cho chúng sinh**

**8. Nguyện những điều nói trên  
Không bị vướng ô nhiễm  
Bởi tám ngọn gió chướng.  
Nguyện tôi thấy mọi sự  
Hiện ra trong cõi đời  
Đều chỉ như huyễn mộng  
Cho tâm thôi chấp bám  
Thoát ràng buộc luân hồi.**

*Viết ngữ: Hồng Như – bản dịch 2006*

# 37 PHÁP TU BỒ TÁT

*Ngulchu Thogme Zangpo*

## NAM MÔ QUÁN THỂ 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 đánh 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 vãn, tu, tu bồ tát hành.**
- 2. Bám luyện 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, bồ tát tu.**

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

**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, bồ tát hành.**

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

**5. Thân gần bạn xấu tam độc tăng,  
Văn, tư, tu rồi sẽ yếu dần,  
Tâm từ bi cũng bị suy thoái -  
Rời xa bạn xấu, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát tu.**

**9. Lạc thú ba cõi tựa sương mai,  
Tan biến tức thời trong chốc lát.  
Cầu giải thoát tối thượng vĩnh hằng,  
Tâm không thôi chuyển, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát tu.**

**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, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát 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, bồ tát tu.**

**17. Có kẻ ngang hàng hoặc kém thua,  
Chỉ vì kiêu mạn khinh khi ta.  
Đặt lên đỉnh đầu tôn kính họ  
Như 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, bỏ tất 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, bỏ tất tu.**

**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 tất hành.**

**22. Vạn pháp hiển bày do tâm tạo,  
Bản tâm bất nhị vốn xưa nay.  
Đừng để tâm rơi vòng đối đãi<sup>5</sup>,  
Hiểu biết điều này, bỏ tất 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 tất hành.**

4 Vị trời chủ về tài bảo.

5 Vòng nhị nguyên, chấp “chủ thể đối tượng”.

6 Vạn pháp giả hợp do nhân duyên sanh đều không có tự tánh.



**24. Khổ đau như con chết trong mơ<sup>7</sup>,  
Chấp huyễn là thực<sup>8</sup> sanh phiền muộn.  
Nghịch cảnh đôi mắt coi như huyễn,  
Thoát tâm phiền não, bỏ tất tu.**

**25. Tầm cầu giác ngộ, thân mạng thí,  
Huống hồ chỉ vật chất bên ngoài.  
Không cầu đền đáp ơn đã tạo,  
Bồ thí hoàn hảo, bỏ tất 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, bỏ tất tu.**

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

**28. Thanh Văn, Duyên Giác, giải thoát riêng,  
Đập lửa trên đầu<sup>10</sup> - miên mật thiền.  
Lợi lạc chúng sanh – gốc thiện hạnh,  
Tinh tấn hoàn hảo, bỏ tất tu.**

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

8 Cho cảnh huyễn là có thực chính là nhân gây đau khổ.

9 Tự lợi – lợi lạc bản thân, lợi tha – lợi lạc chúng sanh.

10 Thanh văn, duyên giác chỉ cầu giải thoát riêng mình mà còn gắng công tu tập miên mật như đang đập tắt lửa cháy trên đầu huống hồ bỏ tất tu hành vì lợi lạc chúng sanh.

**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, bỏ tất 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, bỏ tất tu.**

**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, tự, tu.  
Bạn bè, họ hàng và thí chủ**

11 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).

12 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.

13 "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).

**Từ bỏ tham luyến, bỏ tất hành.**

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

---

**Y Kinh điển, Mật điển, luận giải,  
Nương giáo huấn của chư thầy tổ,**

14 Phiền não được huân tập thời gian dài, nhiều đời kiếp.

15 Tức chấp ta chấp người chấp pháp. Câu này có nghĩa là khi hồi hướng công đức phải quán: không

**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 hiền 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.*

---

có người hồi hướng, người được hồi hướng và hành động hồi hướng.

# XUNG TÁN HAI MƯƠI MỐT ĐỨC TARA

**Kính lạy Đức Tara Tôn Quý!**

**Kính lạy Thánh Đức Tara Tội Tôn!**

**Kính lạy đáng cứu nạn vô úy,  
đáng thần tốc với TUT-TA-RE dẹp tan sợ hãi,  
đáng ban cho TU-RE viên mãn mọi đức hạnh,  
con kính lạy Ngài và linh tự SOHA.**

**1. Kính lạy Tara, thần tốc, đại hùng,  
ánh mắt của Ngài tựa làn chớp sáng.**

**Đắng Hộ Tam Giới tuôn giọt lệ rơi,  
Nở thành hoa sen - dẫn sanh Phật Mẫu.**

**2. Kính lạy Độ Mẫu, trăng thu tròn đầy,  
trăm vàng tỏa chiếu trên gương mặt Ngài.**

**Muôn vàn chòm sao cùng về tụ hội,  
bùng lên ánh sáng lộng lẫy, uy nghi.**

**3. Kính lạy Tara, xanh biếc hoàng kim,  
một đóa sen nở trang nghiêm tay Ngài.**

**Bồ thí, tinh tấn, khổ hạnh, an bình,  
kham nhẫn, thiên định – Ngài là hiện thân.**

**4. Kính lạy Độ Mẫu, Như Lai đánh trang,**

pháp hành của Ngài hàng vô lượng ma,  
viên mãn tất cả lục ba la mật,  
tôn vinh bởi khắp trưởng tử Thế Tôn.

**5. Kính lạy Tara, TUT-TA-RE, HUM**  
ngập tràn dục giới, mười phương, không gian.

Chân Ngài trấn đạp cả bảy thế giới,  
nhiếp thọ hữu tình không sót một ai.

**6. Kính lạy Độ Mẫu, Đế Thích, Hỏa Thiên,**  
Phạm Thiên, Va-yu, và Ish-va-ra,  
đều phụng thờ Ngài; các loài quỷ ma,  
dạ xoa, càn thất bà đều tán thán.

**7. Kính lạy Tara, TRAD, PHAT của Ngài**  
phá tan hết thủy bánh xe huyền thuật.  
Phải co trái đuôi, chân Ngài trấn đạp,  
bùng bùng rực cháy vòng lửa uy linh.

**8. Kính lạy Độ Mẫu, TU-RE khủng khiếp,**  
là đấng hủy diệt bè đảng Ma Vương.  
Ngài với gương mặt hoa sen uy linh,  
là đấng sát tặc một không để sót.

**9. Kính lạy Tara, các ngón tay Ngài,**  
kết ấn Tam Bảo trang nghiêm trái tim.  
Với pháp luân quét trùm khắp mười phương,

**ánh sáng của Ngài rạng chiếu tam giới.**

**10. Kính lạy Độ Mẫu, rực rỡ, vui tươi,  
vương miện hào quang đỉnh đầu tỏa rạng.**

**Với TUT-TA-RE, tiếng cười giòn giã,  
Ngài nhiếp phục hết quỷ ma, trời thần.**

**11. Kính lạy Tara, với oai lực Ngài  
chư thần bản địa thấy đều nhiếp phục.  
Cau mày, rung chuyển, với chủng tự HUM,  
độ khắp chúng sinh thoát cảnh cùng khốn.**

**12. Kính lạy Độ Mẫu, trên đỉnh đầu Ngài  
có vàng trắng khuyết; chiếu ngàn tia sáng  
bảo châu điểm trang. Từ chỏm tóc Ngài  
Đức A Di Đà phóng vô lượng quang.**

**13. Kính lạy Tara, giữa vòm lửa cháy,  
như đại hỏa tai, an nhiên tọa thiền,  
phải duỗi trái co, mệnh môn hỉ lạc,  
Ngài phá tan hết đạo quân ác ma.**

**14. Kính lạy Độ Mẫu, bàn tay chạm đất,  
cả bàn chân Ngài đạp lên mặt đất;  
ánh mắt hung nộ cùng linh tự HUM,  
hết thấy bảy tầng Ngài đều hàng phục.**

**15. Kính lạy Tara, an lạc, thiện lành,  
tịch tĩnh Niết bàn - cảnh giới Ngài trụ.  
Được trang nghiêm bởi OM và SOHA,  
Ngài chính là đấng diệt đại ác hạnh.**

**16. Kính lạy Độ Mẫu, hỉ lạc vô biên,  
đấng hàng phục tất cả mọi kẻ thù.  
Bằng thập linh tự Ngài trang nghiêm khẩu,  
bằng HUM thiêng Ngài phổ độ chúng sinh.**

**17. Kính lạy Tara, chân Ngài đậm xuống,  
miệng niệm TURE, chữ HUM nơi Ngài  
chấn động ba cõi, cùng núi Tu Di,  
núi Man-đa-ra, và Vin-đi-ya.**

**18. Kính lạy Độ Mẫu, bàn tay Ngài cầm  
vàng trắng dấu nai, tựa hình thiên-hải.  
TARA hai lần và chủng tự PHAT,  
Ngài khiến mọi độc thấy đều tiêu tan.**

**19. Kính lạy Tara, chư thiên, thiên vương,  
và Khẩn-na-la đều ngợi ca Ngài.  
Y giáp tuyệt vời Ngài ban niềm vui,  
xua tan tất cả xung đột, ác mộng.**

**20. Kính lạy Độ Mẫu, đôi mắt Ngài là  
đôi vàng Nhật Nguyệt, hào quang sáng ngời.**



**HA-RA hai lần, và TUT-TA-RE,  
Tiêu tan hết mọi dịch bệnh hiểm ác.**

**21. Kính lạy Tara, tràn đầy sức mạnh,  
bởi nương gia trì của Tam Chân Như,  
Ngài hàng phục hết bè lũ quỷ ma.  
Ô TU-RE tối thắng và vi diệu!**

**Kết thúc bài xưng tán Bản Minh Chú  
cùng hai một kệ đánh lễ Tara.**

*Trì tụng minh chú:*

**OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

*(108 biến hoặc hơn)*

---

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

*Dựa vào bản “Praise to the 21 Taras”, Gyalwang Drukpa XII. Có tham khảo bản “Praises to the Twenty-one Taras”, Lama Thubten Yeshe.*





















