

**PATRUL RINPOCHE**  
Hồng Như chuyển Việt ngữ

## **CHÓI RẠNG ÁNH MẶT TRỜI**

*Cẩm nang hành trì*



*Thọ bỏ tát giới và hành trì Bồ tát hạnh  
theo Nhập Bồ Đề Hành Luận của ngài Tịch Thiên*



**hongnu-archives**  
<http://www.hongnu.org>

# MỤC LỤC

BẢN VIỆT NGỮ .....	4
A1. NGƯỜI TU .....	4
A2. TÂM NGƯỜI TU .....	4
B1. Bồ Đề Tâm Nguyện .....	4
B2. Bồ Đề Tâm Hành .....	5
B3. Thọ Bồ Tát Giới .....	5
<i>C1. Chuẩn bị Thọ Giới .....</i>	<i>5</i>
D1. Mõ Tâm Hoan Hi .....	5
D2. Bảy Hạnh Phổ Hiền.....	10
<i>E1. Cúng Dường.....</i>	<i>10</i>
<i>E2. Qui Y, Đảnh Lễ.....</i>	<i>14</i>
<i>E3. Sám hối.....</i>	<i>14</i>
<i>E4. Tùy hi.....</i>	<i>20</i>
<i>E5-7. Thỉnh chuyển pháp luân, Thỉnh Phật trụ thế, Hồi hướng công đức.....</i>	<i>21</i>
D3. Chuyển Tâm.....	22
<i>C2. Thọ Giới Bồ Tát .....</i>	<i>24</i>
<i>C3. Hoàn Tắt Thọ Giới.....</i>	<i>24</i>
A3. NỘI DUNG PHÁP TU Làm thế nào tu theo pháp hành của bồ tát ....	27
Dẫn nhập.....	27
B1. Hạnh Thí.....	28
B2. Hạnh Giới.....	28
<i>C1. Phương tiện giữ giới .....</i>	<i>28</i>
<i>C2. Vận dụng phương tiện giữ giới .....</i>	<i>29</i>
D1. Giới Hạnh Bồ Đề Tâm Nguyện.....	29
<i>E1. Điều cần tránh.....</i>	<i>29</i>
<i>E2. Điều cần giữ.....</i>	<i>30</i>
D2. Giới Hạnh Bồ Đề Tâm Hành.....	30
<i>E1. Điều cần tránh.....</i>	<i>30</i>
<i>E2. Điều cần giữ.....</i>	<i>30</i>

B3. Hạnh Nhẫn .....	31
<i>Cơ hội tu hạnh nhẫn</i> .....	31
<i>C1. Ba lý do nên tiếp nhận khổ đau [an thọ khổ nhẫn]</i> .....	32
<i>C2. Ba lý do không nên bận tâm cho việc bị hại [nại oán hại nhẫn]</i> .....	32
<i>C3. Ba pháp quán thậm thâm [để sát pháp nhẫn]</i> .....	32
B4. Hạnh Tấn.....	33
<i>C1. Diệt Yếu Tố Nghịch</i> .....	33
<i>C2. Nuôi Yếu Tố Thuận</i> .....	33
B5. Hạnh Định.....	34
<i>C1. Xả bỏ yếu tố nghịch</i> .....	35
D1. Xả bỏ bận tâm thế tục .....	35
D2. Xả bỏ tán tâm.....	35
<i>C2. Nhiếp tâm nơi đề mục</i> .....	36
D1. Quán bình đẳng ngã tha .....	36
D2. Quán hoán chuyển ngã tha.....	38
B6. Hạnh Tuệ.....	41
<i>C1. Nhận diện</i> .....	41
<i>C2. Áp dụng vào tánh không</i> .....	41
D1. Nhân vô ngã.....	41
D2. Pháp vô ngã.....	42
<i>E1. Thân niệm xứ</i> .....	42
<i>E2. Thọ niệm xứ</i> .....	42
<i>E3. Tâm niệm xứ</i> .....	43
<i>E4 Pháp niệm xứ</i> .....	43
a4. KẾT QUẢ PHÁP TU .....	43
CHÁNH VĂN TẠNG NGŨ .....	45
༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྐོམ་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། ། .....	45

## **BẢN 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 bỏ tất*  
[NBDHL – I. 1]

Ở đây có bốn tiêu đề

- A1. Người tu
- A2. Tâm người tu
- A3. Nội dung pháp tu
- A4. Kết quả pháp tu

### **A1. NGƯỜI TU**

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 NGƯỜI 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; chuyển tâm

#### **D1. Mở Tâm Hoan Hỷ**

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

*4. Tự tại, thuận duyên / là điều khó đạt,  
đủ sức toàn thành / nguyện ước chúng sinh.  
Vậy nếu nay tôi / thủ lợi riêng mình,  
kiếp sau đâu thể / thuận duyên như vậy.*

*5. Tựa như tia chớp / giữa nền trời đen,  
trong một phút giây / sáng soi khắp cả.  
Nhờ Phật gia hộ / mà người thế gian  
đôi khi thoát hiện / một vài thiện đức.*

*6. Cho nên tâm thiện / bao giờ cũng yếu;  
tâm ác thì lại / mạnh dữ vô cùng.  
Muốn điều ngự tâm, / ngoài tâm bồ đề,*

*thử hỏi có còn / thiện tâm nào khác ?*

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

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

*9. Chúng sinh khốn khổ / trôi lăn luân hồi  
mà phát được tâm, / thì ngay lúc ấy  
sẽ được gọi là / Như Lai trưởng tử,  
thành nơi xứng cho / trời, người hiến cúng.*

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

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

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

*13. Sợ cảnh hung hiểm, / ta nương anh hùng;  
cho dù phạm phải / tội ác tội cùng,  
chỉ cần phát tâm / tức thì vượt thoát.*

*Vậy sao những kẻ / sợ cảnh đọa rơi  
lại chẳng tìm đến / nương tâm bồ đề ?*

*14. Như lửa hoại kiếp / thiêu rụi thế gian,  
tâm bồ đề này / thiêu tan ác nghiệp.  
Lợi ích vô lượng, / bất khả tư nghì,  
bậc trí Từ Thị / dạy cho Thiện Tài.*

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

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

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

*18. Bao giờ phát tâm / không còn thoái chuyển,  
nguyện độ chúng sinh / thoát khổ luân hồi,  
liền ngay lúc ấy, / từ đây trở đi,*

*19. cho dù ngủ nghỉ, / hay dù tán tâm,  
cả một suối nguồn / công đức bất tận  
cũng vẫn trôi mạnh / rộng sánh không gian.*

*20. Chính đức Như Lai / đã dạy điều này  
trong bộ Kinh Su-ba-hu Thịnh Vãn, / là để giúp cho  
những người tâm nhỏ / có thể phát khởi / tín tâm đại thừa.*

*21. Vì muốn lợi người / mà khởi tâm cầu  
thoát bệnh nhứt đầu / cho khắp chúng sinh,  
thì công đức này / cũng đã vô tận.*

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

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

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

25. Chúng sinh phàm phu / chưa từng khởi tâm;  
Độ cho chính mình / còn chưa nghĩ tới !  
Tâm bồ đề này / mà khởi sinh được  
là điều nhiệm mầu / chưa từng thấy qua !

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

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

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

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

30. ai xua bóng tối / mê muội vô minh,



*thiện đức này đây / lấy gì sánh nổi ?  
có bạn nào hơn / người bạn lành này ?  
chẳng công đức nào / tương tự như vậy !*

*31. Giúp người đèn ơn / mà còn được khen,  
huống chi bỏ tát / làm lợi chúng sinh / chẳng đợi ai cầu.*

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

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

*34. Bậc trí dạy rằng: / với chư trưởng tử  
từ bi của Phật / mà khởi niệm ác,  
khởi bao ác niệm / thì phải đọa rơi  
đủ bấy nhiêu kiếp / vào cảnh địa ngục.*

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

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

[NBDHL – chương I, câu 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 câu kệ sau đây:

*1. Nay để phát tâm / vô thượng bồ đề,  
bao phẩm tốt lành / tôi xin dâng hiến  
Như Lai, Diệu Pháp / vô cấu cực hiếm,  
cùng chư Trưởng tử / thiện đức như biển.*

*2. Nào hoa, nào quả, / nào là diệu dược,  
bao nhiêu châu ngọc / của khắp thế gian,  
hết thầy nguồn nước / trong thanh thơm ngọt,*

*3. bao núi châu bảo, / bao rừng tịnh yên,  
bao nhiêu nhánh cây / ngàn hoa kín rợp,  
bao nhiêu đại thụ / trái nặng trĩu cành;*

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

*5. Đây là ao hồ / rục rỡ cánh sen,  
này là tiếng chim / nhẹ nhàng thanh thoát,*

*cùng bao phẩm vật / không của riêng ai,  
thên thang đầy khắp / không gian vô tận.*

*6. Nguyên xin dâng hiến / từ giữa nơi tâm,  
dâng đức Mâu ni / bậc lưỡng túc tôn  
cùng chư trưởng tử, / kính xin chư vị  
thương tưởng cho tôi / từ bi tiếp nhận.*

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

[NBDHL – chương II, câu 1-7]

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

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

*9. Nếu chư vị thương / thu nhận tôi về,  
thời tôi không còn / khuất phục sinh tử,  
ngược lại có thể / lợi ích chúng sinh.  
Bao nhiêu ác nghiệp / vất bỏ phía sau,  
sẽ không bao giờ / quay đầu trở lại.*

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

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

*12. Đây khăn thơm sạch, / chất liệu phi phàm,*

*đệ tử kính xin / lau khô thân Phật.  
Dâng y cõi thiên / sạch thơm tươi thắm,*

*13. mang hết y phục / mềm mại dịu êm,  
trang sức quý giá / nhiều hàng trăm vạn,  
kính dâng chư tôn / Phổ Hiền, Văn Thù,  
đức Quan Thế Âm / cùng chư bồ tát.*

*14. Hương xoa dịu ngát / toàn cõi đại thiên,  
đệ tử kính xin / thoa lên ngọc thể  
của đấng Mâu ni, / rạng tỏa ánh vàng  
như là hào quang / vàng ròng tinh luyện.*

*15. Trước đấng Mâu Ni, / ruộng phước tối thượng,  
đệ tử bày biện / rực rỡ ngàn hoa,  
mãn đả ra va, / sen và ưu đàm...  
bao nhiêu hoa thơm / kết dải thành chuỗi.*

*16. Đệ tử kính dâng / trăm hương cuộn khói,  
ngút ngàn trời mây, / ngậy ngát hương bay.  
Kính dâng chư Phật / yến tiệc cõi thiên,  
thực phẩm, thức uống, / cao lương mỹ vị.*

*17. Dâng bao đèn quý / khảm đế sen vàng,  
trang nghiêm bày biện / từng hàng thấp sáng.  
Mặt đất tẩy trần, / tưới tắm trăm hương,  
rải đầy thảm hoa / tươi thơm thanh mát.*

*18. Trước đấng đại bi, / đệ tử kính dâng  
điện ngọc ngân vang / tiếng lời xưng tán,  
trướng ngọc rèm treo / lấp lánh châu bảo,  
trang nghiêm vô tận / cùng khắp không gian.*

*19. Bảo cái sáng quý, / cán vàng viền ngọc,  
thẳng tắp, cân xứng, / tươi đẹp mắt người,*

*xin mang tất cả / dâng hiến Như Lai.*

20. *Trùng điệp cúng phẩm, / nhạc vọng ngàn mây,  
xoa dịu sâu khổ / khắp chúng hữu tình.*

21. *Nguyện rải mưa hoa / ở trên pháp bảo, / trên tháp xá lợi  
cùng mọi biểu tượng / ruộng phước Như Lai.*

22. *Văn Thù Sư Lợi / cùng chư bồ tát  
đã từng cúng dường / Thế tôn ra sao,  
nay tôi nguyện xin / làm theo như vậy,  
cúng dường Như Lai / cùng chư bồ tát.*

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

[NBĐHL – chương II, câu 8-23]

Với các câu kệ tiếp theo, tán dương danh lễ:

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

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

[NBĐHL – chương II, câu 24-25]

Với đầy đủ tám phẩm cúng dường<sup>1</sup>. Để câu tụng xuất phát từ tận đáy tim sâu thẳm, cúng dường bằng trọn tấm lòng thiết tha chân thành.

<sup>1</sup> 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. nnhạc, tán dương

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

E2. Qui Y, Đánh Lễ

Hướng về ruộng phước phi phạm này, là tam bảo tối thượng của cỗ 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 câu kệ số 26:

*Từ nay đến ngày / đạt quả bồ đề,  
tôi nguyện quay về / qui y nơi Phật  
qui y nơi Pháp / cùng chư bồ tát [3 lần]*

[NBDHL – chương II, câu 26]

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*

[NBDHL – chương II, câu 27]

Với câu 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 dựa, 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:

**Phát huy năng lực hồi hận**

28. Kể từ vô thủy / sinh tử luân hồi,  
đời này đời khác, / bao nhiêu việc ác,  
tôi đã tự làm, / hay bảo người làm.

29. Lại còn để cho / vô minh thao túng,  
làm ác mà lại / thích thú vui cùng.  
Nay đã biết lỗi, / xin đáng chờ che  
cho tôi quay về / thành tâm sám hối.

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

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

32. Lỡ như chết đi / mà chưa kịp sám,  
thời biết làm sao / thoát được ác nghiệp!  
tôi thành khẩn xin / chư tôn che chở  
cho tôi sớm về / sám hối qui y.

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

34. Rồi cũng phải đi, / Lìa xa tất cả.  
Nhưng tôi thì có / ý thức được đâu.  
Cứ bạn cứ thù, / ân ân oán oán,

*trùng trùng điệp điệp, / ác nghiệp đầy thân.*

*35. Kẻ thù mà chi, / rồi cũng sẽ tan.  
bằng hữu mà chi, / rồi cũng sẽ mất.  
ngay chính tôi đây / cũng sẽ không còn,  
tất cả mọi cảnh / đều là như vậy.*

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

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

*38. Thế nhưng tâm tôi / chẳng hề nghĩ tới,  
rằng tôi đây cũng / ngán ngủi không bền.  
cứ vậy quay cuồng / với tham cùng sân,  
gieo biết bao nhiêu / ác nghiệp ác chương.*

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

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

*41. Đến khi thân chết / đến bắt tôi đi,  
thân nhân bằng hữu / liệu có ích gì ?  
chỉ còn thiện đức / làm nơi che chở,*



vậy mà tôi đã / khinh xuất bỏ qua.

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

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

44. Huống chi là tôi. / Khi ấy bị lũ  
ngục tốt diêm vương / dị hình dị dạng  
túm lên lôi xuống, / khổ bệnh hành hạ, / bán loạn hãi hùng.

45. Ai cứu tôi đây, / che chớ cho tôi,  
giúp cho tôi thoát / cảnh kinh hoàng này?  
Mắt tôi hoảng hốt / nhìn quanh tứ phía,  
hoang mang mong gặp / một chốn chớ che.

46. Nhưng nhìn bốn phía / vẫn chẳng tìm ra,  
có được chốn nào / làm nơi nương dựa.  
Đón đau tràn ngập, / thất vọng vô bờ,  
không nơi che chớ / giờ biết làm sao !

[NBDHL – chương II, câu 28-46]

### **Phát huy năng lực nền tảng**

47. Vậy ngay hôm nay / nguyện qui y Phật:  
là bậc chớ che / cho kẻ trầm luân,  
cứu vớt chúng sinh / trôi lăn sinh tử,  
là bậc uy dũng / ban sự vô úy.

48. Tôi nguyện quay về / qui y nơi Pháp:

*là mọi thành tựu / Phật chứng trong tâm,  
phá tan hết thấy / khổ nạn luân hồi.  
Tôi cũng quay về / qui y bồ tát:*

*49. vì quá kinh hãi / bao mối hiểm nguy,  
tôi mang bản thân / dâng đức Phổ Hiền;  
tôi cũng nguyện xin / mang hết thân mạng  
kính dâng lên đức / Diệu Âm bồ tát.*

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

*51. Đức Hư Không Tạng, / đức Địa Tạng Vương,  
cùng với hết thấy / các đáng chớ che,  
đại từ đại bi, / lòng con hướng về  
thiết tha níu gọi, / xin được qui y.*

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

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

[NBDHL – chương II, câu 47-53]

### **Phát huy năng lực hóa giải**

*54. Bệnh nhỏ đã phải / nghe lời thầy thuốc,  
hướng chỉ trăm vạn / trọng bệnh trăm kha,  
do tham sân si / tác hại toi bời.*

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

56. Vậy thì lời Phật, / bậc đại y vương,  
đủ sức chữa lành / mọi cơn bệnh dữ,  
nếu như tôi chẳng / thuận ý làm theo,  
thì có phải là / chí ngu không vậy!

57. Đi cạnh vực thẳm / bé nhỏ tâm thường  
mà đã ra công / đề phòng hết sức,  
huống chi hiểm họa / vực thẳm địa ngục,  
sa vào ngàn trượng / rơi đọa triền miên.

58. Chẳng thể nhỡ nhor / nghĩ mình không chết,  
nhất định có ngày / tôi phải ra đi.

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

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

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

62. “Làm sao có thể / quét sạch ác nghiệp ?  
là điều chắc chắn / mang quả khổ đau !”  
Đây mới là điều / đáng phải quan tâm,

*ngày cũng như đêm / đừng lo việc khác.*

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

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

*65. Thịnh Phật thương xót / lấy nghiệp dùm tôi.*  
[NBDHL – chương II, câu 54-65 phần đầu]

### **Phát huy năng lực hồi phục [khởi tâm nguyện sâu xa quyết không tái phạm]**

*Đối với hết thảy / mọi điều bất thiện,  
từ nay tôi sẽ / nhất định không làm.*  
[NBDHL – chương II, câu 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:

*1. Tôi xin vui cùng / tất cả việc làm  
khiến vui khổ đau / trong cõi ác đạo;  
hay là khiến nơi / khổ đau chưa đến  
có thể giữ nguồn / hạnh phúc an vui.*

*2. Tôi xin vui cùng / công đức bồ đề,  
nhờ đó chúng sinh / đoạn lìa phiền não,  
đạt quả giải thoát, / thoát khổ thọ sinh.*

*3. Tôi xin tùy hỷ / quả vị Phật đà;  
vui cùng chứng địa / của chư trưởng tử;*

4. Vui với biển cả / công đức phát tâm,  
đưa hết chúng sinh / đến bờ an lạc;  
vui cùng thiện hạnh / nâng đỡ chúng sinh.

[NBDHL – chương III, câu 1-4]

E5-7. Tỉnh chuyển pháp luân, Tỉnh Phật trụ thế, Hồi hướng công đức  
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 câu kệ sau đây, để ý nghĩa lời kệ xuất phát từ tận đáy lòng:

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

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

7. Làm những điều này / được bao công đức,  
tôi nguyện hồi hướng / về khắp chúng sinh  
thoát mọi cảnh khổ.

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

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

10. Chúng sinh có nghèo, / khổ cực cơ hàn,

*nguyện tôi sẽ là / kho bỏ bất tận,  
hiện ngay trước mặt / của khắp chúng sinh;  
bao nhiêu nhu cầu / tôi cung ứng đủ.*

[NBDHL – chương III, câu 5-10]

### D3. Chuyên Tâm

Nói về phần chuyển tâm, khởi từ câu 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.

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

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

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

*14. Cứ mang tôi ra / mà làm trò vui,  
tha hồ bõn cợt, / chê bai, chế nhạo.  
tám thân này đây / tôi đã hiến cúng,  
thì còn có gì / đáng để quan tâm.*

*15. Muốn làm gì tôi / cứ mặc tình làm,  
miễn đừng làm điều / tự hại mà thôi.*

Mỗi tâm mỗi niệm / họ nhấm vào tôi,  
nguyện cho hết thấy / đều thành lợi ích.

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

17. Cùng khắp những ai / chỉ trở mặt tôi,  
gieo xuống cho tôi / bao điều tổn hại,  
hoặc mang tôi ra / dèm pha, chế diễu,  
nguyện cho họ đạt / thiện duyên bỏ đê.

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

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

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

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

22. Nguyện làm phương tiện / giữ gìn sự sống  
cho khắp chúng sinh / trên toàn cõi thế  
nhiều sánh không gian / bao la vô tận,

*chờ khắp chúng sinh / giải thoát niết bàn.*

[NBDHL – chương III, câu 11-22]

### **C2. Thọ Giới Bồ Tát**

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

*Kính thỉnh hết thầy / mười phương Phật đà,  
hết thầy Bồ tát / trên mười thánh địa,  
hết thầy 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 câu tụng dưới đây:

*23. Cũng như chư Phật / trong thời quá khứ  
đã vì chúng sinh / phát tâm bồ đề  
rồi về trú ở, / tu theo trình tự / pháp hành bồ tát;*

*24. nay tôi cũng nguyện / vì khắp chúng sinh  
phát tâm bồ đề, / nơi pháp hành này,  
tôi về trú ở, / tuân tự tu theo [lặp lại ba lần hai câu 23-24]*

[NBDHL – chương III, câu 23-24]

### **C3. Hoàn Tất Thọ Giới**

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

*26. “Đời sống tôi nay / tràn đầy ý nghĩa,  
tôi đã đạt kiếp / làm người tốt đẹp,  
hôm nay tôi sinh / vào giòng giống Phật,  
trở thành đứa con / của đấng Thế Tôn”*

*27. “Nay dù ra sao / quyết không làm ó  
giống Phật tuyệt hảo. / Hành động cần trọng*



*xứng địa vị mình, / không để lỗi lầm / làm như giống Phật.”*

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

29. *Đây chính là nước / cam lồ bất tử,  
chiến thắng Thần Chết / của khắp chúng sinh;  
là cả kho tàng / đầy tràn bất tận,  
phá cảnh bần cùng / cho kẻ trầm luân.*

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

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

32. *và cũng chính là / mặt trời chiếu sáng,  
quét sạch màn sương / mê muội vô minh;  
là bơ kết tinh / trên sữa diệu Pháp.*

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

34. *Hôm nay đối trước / mọi nẻo qui y,  
tôi mời chúng sinh / về làm khách quý,  
hương an vui đến / vô thượng bồ đề.  
Chư thiên, thiện thần, / cùng khắp mọi loài,*

*kính xin chư vị / tùy hỉ cho tôi.*

[NBDHL – chương III, câu 26-34]

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

*Nguyện cho bồ đề tâm*

*nơi nào chưa phát triển, sẽ nảy sinh lớn mạnh*

*nơi nào đã phát triển, sẽ tăng trưởng không ngừng*

*không bao giờ thoái chuyển*

Ngang đây hoàn tất phần 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 thầy 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:

1. Thí, bao gồm bốn đặc tính
2. Giới, bao gồm bốn đặc tính
3. Nhẫn, bao gồm bốn đặc tính
4. Tấn, bao gồm bốn đặc tính
5. Định, bao gồm bốn đặc tính
6. Tuệ, bao gồm bốn đặc tính.

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

- a. phá tan mọi chướng ngại;
- b. đi chung với trí tuệ siêu việt khái niệm;
- c. toàn thành mọi nguyện ước;
- d. thành thực chúng sinh ba loại căn cơ.

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

- tham lẩn;
- 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་ཐོ་ *drenpa*)

3. chánh tri là tâm tỉnh giác, tự kiểm soát tình trạng của thân khẩu và ý (Skt. *samprajanya*; Tib. རྣམ་ཐོ་ཞེན་, *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 cỏi 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:

1. từ bỏ chúng sinh
2. thoái chuyển thành tâm nhị thừa (thanh văn duyên giác)

### 3. phạm bốn pháp bất tịnh

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

*Lừa bực đáng tôn kính / hối hận không đúng chỗ  
Phỉ báng bậc 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

1. hướng quả vô thượng bồ đề cùng với nhân của quả này;
2. vui cùng thiện hạnh của người khác, từ tận đáy lòng cảm thấy rất biết ơn khi chúng sinh làm việc lành;
3. 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 Nhân**

#### ***Cơ hội tu hạnh nhân***

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 nhân.

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 nhẫn 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 ganh ghen, tăng 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 [đế 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 nhẫn 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 nhẫn 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 nhẫn 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 phần: 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 thúc hối 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***

1. 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.
2. 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:
  - a. *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.

- b. *Tự tin 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.
- c. *Tự tin trước phiền não*: Hãy xem nhẹ phiền não, đừng để bất cứ nghịch cảnh nào khiến phải bận tâm.

3. 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.
4. 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.
5. Năng lực chuyên cần: Tận diệt những gì cần diệt bỏ, tận tụy áp dụng chánh niệm và chánh tri để phá nhiễm tâm.
6. 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 vãnh, 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 luyến 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. Niếp tâm nơi đề mục

Nói về nội dung của pháp tu định, tuy có nhiều phương pháp, nhưng ở đây chủ yếu là đề 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  
đối 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 tủy 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 chướng 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 Hành Luận* có nói:

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

[*NBDHL* – chương VIII, câu 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 Hành 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.*

[*NBDHL* – chương VIII, câu 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 đâu 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?*

[*NBDHL* – chương VIII, câu 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 Hành 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.*

[NBDHL – chương VIII, câu 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.  
Đẹp hết tán tâm  
để mà quán chiếu:  
khởi tâm ganh tị  
cạnh tranh, kiêu căng*

[NBDHL – chương VIII, câu 140]

Câu 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 kẻ 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 thủ, 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 khốn 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 câu 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 Hành Luận* nói rằng



*Nguyện cho khổ nạn / của khắp chúng sinh / trở quả nơi tôi.  
Nương vào năng lực / chúng Tăng bỏ tất  
nguyện khắp chúng sinh / hưởng được đầy nguồn  
an vui thắng diệu.*

[*NBĐHL* – chương X, câu 56]

Nên quán niệm ý nghĩa của những câu 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 phạm 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 đớn đau là cội rễ sinh ra tâm bất thiện như ái và thù, 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 đứng*], để biết rốt 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 thức hay nhiều thức. 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, câu 58]

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

*Hồng như chuyển Việt ngữ 18/07/2013*

### CHÁNH VĂN TẠNG NGŨ

༄༅། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྒོམ་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །བདེར་གཤེགས་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་མངའ་སྲས་བཅས་དང་། ལྷག་ལོས་ཀྱུན་ལའང་གུས་པས་ལྷག་འཚལ་ཏེ། །བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་སྒོམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། །ལུང་བཞིན་མདོར་བསྡུས་ནས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། དེ་ལ་བཞི། གང་འཇུག་པ་པོ་རྟོན་གྱི་གང་ཟག། གང་གིས་འཇུག་པའི་བསམ་པ། རྩལ་རིམ་ལྟར་འཇུག་པའི་སྤོར་བ། དེ་ལྟར་ཞུགས་པའི་འབྲས་བུའོ། དང་པོ་རྟོན་གྱི་གང་ཟག་ནི་དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཅིང་དད་དང་སྤིང་རྗེ་ལྡན་པའོ། །གཉིས་པ་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ལ་སྒོམ་འཇུག་གཉིས། དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ལྟར། ཡང་དག་རྗོངས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འདོད། ཅེས་གསུངས་པས་གཞན་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོག་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ། གཉིས་པ་འཇུག་པ་ནི། རྩལ་བའི་སྲས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་སྒོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་བརྒྱུང་བར་བྱ་བ་ལ་སྐྱེ་མ་ལས་ལེན་ན་དབུ་སེམས་གང་རུང་གི་ཚོ་ག་ལྟར་བྱ། འདིར་སྤོམ་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤང་བའི་རྩལ་ལ་སྤོར་དངོས་རྗེས་གསུམ། དང་པོ་སྤོར་བ་ལ་གསུམ། ཕན་ཡོན་གྱི་ཤོད་པ་བསྐྱེད་པ་སྤོད་འཇུག་ལེའུ་དང་པོ་ལྟར་བྱ། ཚོགས་བསམགས་པ་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བའི་དང་པོ་ཚོགས་ཞིང་རྩལ་བ་སྲས་བཅས་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྱན་རླུང་རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱན་ཅིག་ཏུ་རྩལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་དྲན་པ་དང་བཅས་ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བར་བསམ་པ། དང་པོ་མཚོན་པའི་ཡན་ལག་ མེ་ཏོག་བདུག་སྒོམ་མར་མེ་རྒྱ་གཙང་གི་ཡོན་ཆབ་བཟའ་བརྒྱུང་སྤྱ་ཚོགས་པའི་ཞལ་ཟས་ལ་སོགས་ཅི་འབྱོར་བའི་

མཚོན་པ་དངོས་སུ་བཤམས། རིན་པོ་ཆའི་རི་བོ་ཡི་དུ་འོང་བའི་ནགས་ཚོལ། དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་  
 བའི་ས་ཕྱོགས་སོགས་ཕྱོགས་བཅུ་འཛིན་ཉེན་ལོད་པ་རྣམས་སྒོས་སྒྲང་ནས་འབྲུལ་བ་བདག་པོས་  
 ཡོངས་སུ་མ་བརྒྱང་བའི་མཚོན་པ་གཉིས་པོ་རིན་ཆེན་སེམས་དེ་སོགས་ཀྱིས་འབྲུལ། རྒྱལ་དང་དེ་སྲས་  
 སོགས་ཀྱིས་རང་གི་སྒོ་གསུམ་བྲན་དུ་འབྲུལ་བའི་མཚོན་པ། ལྷས་ཀྱི་ཁང་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་ཀྱི་སྒྲུལ་  
 པའི་མཚོན་པ། དེ་ལས་གཞན་ཡང་སོགས་ཀྱིས་སྒོན་ལམ་སྒོ་བས་ཀྱི་མཚོན་པ། ཇི་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་  
 སོགས་ཀྱིས་སྒྲ་ན་མེད་པའི་མཚོན་པ། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཚོན་  
 པ། དུས་གསུམ་བཞུགས་སོགས་ཀྱིས་གྲུས་པ་ཕུག་གི་མཚོན་པ་དང་བརྒྱད་པོ་ཆོག་རྗེས་དོན་བྲན་སྒྲིང་  
 ཐག་པ་ནས་བྱ། དེ་དག་ཀྱང་ཞིང་དག་པ་དཀོན་མཚོན་གསུམ་གྱི་སྒྲུན་སྲར། དངོས་པོ་དག་པ་སྒྲིག་པ་  
 དང་མ་འདྲེས་ཤིང་སེར་སྐྱས་མ་བཅིང་བ། བསམ་པ་དག་པ་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་སེམས་  
 ཀྱིས་འབྲུལ་བའོ།། གཉིས་པ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ། ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 དཀོན་མཚོ་གསུམ་ལ། བསམ་པ་ཁྱད་པར་ཅན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ། དུས་རྗེས་པའི་  
 བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐབས་སུ་འགྲོ་སྐྱམ་པས་བྱང་རྒྱལ་སྒྲིང་པོ་སོགས་ལན་གསུམ་བྱ། གསུམ་པ་སྒྲུག་  
 པ་བཤགས་པ་ཕྱོགས་རྣམས་སོགས་ཀྱིས་བཤགས་ཡུལ་ལ་མ་ཁྱེན་པར་གསོལ་ཏེ། སྲར་བྲས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་  
 ལ་ཁོང་དུ་དུག་སོང་བ་ལྟ་བུ། ཉེན་དཀོན་མཚོ་གསུམ་ལ་དུག་ནད་གསོ་བའི་སྒྲིན་པ་ལྟ་བུ། གཉིན་པོ་  
 དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྐྱན་ལྟ་བུ། སྒྲིན་ཆད་མི་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་སེམས་ལ་ལུས་བྱང་གསོ་བའི་བཅུད་ལེན་བདུད་  
 ཅི་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དང་བཞི་བསྐྱེད་ནས། ཐོག་མ་མེད་ལྡན་སོགས་ཀྱིས་སུན་འབྲིན་པའི་སྒོ་བས། དེ་བས་  
 རྒྱལ་བ་སོགས་ཉེན་གྱི་སྒོ་བས། ཐ་མལ་ནད་ཀྱིས་སོགས་ཀྱིས་གཉིན་པོ་ཀུན་སྒྲོད་ཀྱི་སྒོ་བས། འདི་ནི་  
 བཟང་པོ་ཞེས་ཀྱང་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྒོམ་པའི་སྒོ་བས་རྣམས་སྒྲིང་ཐག་པ་ནས་བྱའོ།། བཞི་པ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་



ལེན། བཙུན་འགྲུམ་གྱིས་དགོས་པའི་ཕྱོགས་བྱེད། བསམ་གཏན་གྱིས་རྩུ་འཕྲུལ་དང་མངོན་ཤེས་གྱིས་  
 འདུན་པར་བྱེད། ཤེས་རབ་གྱིས་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་པར་བྱེད། དེ་དག་གིས་འདོན་པ་ཡོངས་སུ་  
 རྫོགས་པར་བྱས་ཏེ་དངོས་སམ་བརྒྱད་ནས་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་གསུམ་གང་རྩུང་ལ་  
 འགོད་པ་སེམས་ཅན་ཡོངས་སློན་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དེ་དག་གྱང་སེམས་སྐྱོང་བའི་  
 སྐྱོད་པ་ལ་འདུ་བའི་རྩུལ། དང་པོ་སློན་པ་ནི་རང་གི་ལུས་ཡོངས་སྐྱོད་དུས་གསུམ་གྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་དང་  
 བཅས་པ་ཐམས་ཅད་མ་བཏང་བའི་ཉེས་གཟིགས། བཏང་བའི་ཕན་ཡོན། གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 སོགས་ལ་བསམ་ནས་སྤོང་ཐག་པ་ནས་གཏོང་སེམས་སྐྱོང་བ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་རྩུལ་ཁྲིམས་ལ་སྤུང་བྱེད་  
 ཐབས་དང། དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱང་རྩུལ་གཉིས། དང་པོ་སྤུང་བྱེད་གྱི་ཐབས་ལ་འཇུག་ལྡོག་གི་གནས་ལ་  
 གཞེན་པའི་བག་ཡོད། སྒྲུང་དོར་མི་བརྗེད་པའི་དྲན་པ། ལྷོ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟགས་པའི་ཤེས་  
 བཞིན་དང་གསུམ། གཉིས་པ་དེས་ཇི་ལྟར་སྤུང་རྩུལ། དང་པོ་དྲན་པས་སྒྲུང་དོར་མི་བརྗེད་པར་བྱས་ཏེ་  
 ཤེས་བཞིན་གྱིས་རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་དཔུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟག་ནས་བསྐྱབ་བྱ་དགོ་བའི་ཕྱོགས་  
 དང་དུ་མི་ཡིན་པ་དང་། སྤང་བུ་མི་དགོ་བ་ལ་འཇུག་འདོད་གྱི་བསམ་པ་སྐྱིས་ངོ་ཤེས་པར་བྱ། དེའི་ཚེ་  
 བག་ཡོད་གྱིས་དགོ་བའི་ཕན་ཡོན་དྲན་ནས་དྲུ་བྱང་ཞིང་། ཉེས་སྐྱོད་མི་དགོ་བའི་ཕྱོགས་གྱི་ཉེས་  
 དམིགས་དྲན་ནས་སྤང་བར་བྱ་བ་ལ་བསྐྱབ། དེ་དག་གི་རྒྱ་ཡང་ལས་འགྲུས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ཡིན་པས་  
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་འཁྲུལ་བ་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འགྲུང་སྟེ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད། དེ་ནས་མི་དགོ་བ་བྱས་ན་ངན་  
 སོང་དུ་འགོ་ངེས། ངན་སོང་དུ་སྐྱིས་ན་སྤྲུག་བསྐྱལ་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་པས། གཞན་དོན་ལྟ་བུ་འདོད་པ་  
 མི་འགྲུབ་སྐྱེས་དུ་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དྲན་པ་འདི་སྤོང་ནས་རྒྱུད་ལ་སྐྱི་ངེས་བྱ། བསྐྱང་བུ་རྩུམ་གང་ས་  
 མང་ཡང་སློན་སེམས་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སེམས་ཅན་སློས་བཏང་བ། ཉན་རང་གི་སར་སེམས་བསྐྱེད་



ཕ། རག་པོའི་ཚོས་བཞི་སྒྲུང་བ་གསུམ་གཙོ་བོར་སྒྲུང་། རག་པོའི་ཚོས་བཞི་ནི། མཚོང་འོས་བསྐྱུ་དང་  
 འགྲོད་མེད་འགྲོད་པ་བསྐྱེད། དམ་པར་སྐྱར་འདེབས་འགྲོ་ལ་གཡོ་སྐྱུས་སྒྲོད། རག་པོའི་ཚོས་བཞི་སྒྲུངས་  
 ཤིང་ལྡོག་པ་ནི། དཀར་པོའི་ཚོས་བཞི་ཡིན་པས་ཀུན་ཏུ་སྒྲུད། ཅེས་གསུངས། མཐུན་སྲོགས་འབྲས་བུ་  
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་དང་། དེའི་རྒྱ་བྱང་རྒྱུ་བཀྱི་སྒྲོད་པ་ལ་སླིང་ཐག་པ་ནས་མོས་པ། གཞན་གྱི་དགོ་བ་  
 གང་བྱེད་ཀུན་ལ་སླིང་ནས་སྒྲོ་བས་ཡི་རང་། དེ་དག་གི་དགོ་ཅུག་ཞེས་དོན་རྫོགས་བྱང་དུ་བསྐྱོ་བ་སྟེ། ཐེག་  
 ཚེན་གྱི་བསྐོམ་ལམ་གསུམ་པོ་འདི་ལོན་ཉམས་སུ་གྲངས། འབྲུག་སྒྲོམ་གྱི་མི་མཐུན་སྲོགས་སྤྱིར་གཞན་  
 གཞོད་གཞིར་བཅས་སྒོངས་པ་དང་། བྱང་པར་ཉེས་དམིགས་ཆེ་ཤོས། དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་སྲོག་  
 པ། བྱང་མེས་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་པ། ཚོས་སྒོང་གི་ལས་བྱེད་པ་སོགས་སྲོག་དང་བསྐྱོས་ཏེ་  
 བསྐྱུང་། མཐུན་སྲོགས་དགོ་ཅུག་མོ་རྒྱན་ཆད་ལྷན་དུ་མི་གསོད་པར་དམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཟེན་པར་ཉམས་  
 སུ་གྲངས་བར་བྱའོ། ། གསུམ་པ་བཟོད་པའི་ས་རོལ་སྤྱིན་པ་ལ། བཟོད་པའི་ཡུལ་བདག་ལ་བརྟུན་པ་བྱེད་པ་  
 དང་། ཚོགས་རྒྱུ་བ་སྐྱོད་ཏུ་མི་སྐྱོན་སྐྱོབ་པ། སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་བཞི། བདག་གི་སྐྱེ་མ་དང་  
 མཚོང་བཤེས་སོགས་ལ་དེ་ལྟར་བཞི་བྱེད་པ་དང་། བདག་གི་དབང་དང་མི་མཐུན་པའི་སྲོགས་ལ་བདེ་བ་བྱེད་  
 པ། རྙེད་བཀུར་བྱེད་པ། བསྐྱོད་པ། སྐྱེན་པར་སྐྱོབ་པ་བཞི་སྟེ་མི་འདོན་པ་བཅུ་གཉིས། དེ་དག་ལས་ལྡོག་  
 པ་འདོད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གོགས་བྱེད་པ་སྟེ་བཟོད་པའི་ཡུལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞིའོ། ། དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཡང་རྒྱ་  
 མཚན་དང་རྒྱ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མི་སྐྱོད་བསྐྱུག་བསྐྱེད་དུང་ལེན། བྱེད་པ་པོ་གང་ཟག་  
 ལ་མི་ཁྲོ་བ་གཞོད་བྱེད་ལ་ཅི་མི་སྐྱེམ་པ་སྒོང་ཉིད་ཟབ་མེད་དོན་ལ་སྐྱོ་འཇོག་པ་དང་གསུམ་གསུམ་གྱིས་  
 བཟོད་པར་བྱེད་པའི་ནང་ཚན་བཟོད་པའི་རྣམ་གྲངས་བདུན་ཏུ་ཅུ་གཉིས་ལ་གོམ་པར་བྱེད་པའོ། ། དེ་ཡང་རྒྱ་  
 མཚན་གསུམ་གྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུང་ལེན་ཏེ། སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་སྤྲིག་པ་འཇོང་པས་

ལྷག་བསྐྱེད་པའི་ལྷག་མར་ཤེས་ནས་དྲ་བུ་གྲང་། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ངེས་  
 འབྲུང་སེམས་ཅན་ལ་སྟོང་། དགོ་སྟོན་ལ་གྲང་དོར་སོགས་སྐྱེ་བས་ལྷག་བསྐྱེད་དགོ་བའི་བསྐྱེད་མར་  
 ཤེས་ནས་དྲ་བུ་གྲང་། ལྷག་བསྐྱེད་གྲིས་ང་རྒྱལ་གྱི་མགོ་གཞོན། དངོས་བྱུང་གྱི་སྐྱེ་བའི་པས་ལྷག་  
 བསྐྱེད་སེམས་གྱི་རྒྱན་དུ་ཤེས་ནས་དྲ་བུ་གྲང་། རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱིས་གཞོན་བྱེད་ལ་ཅི་མི་སྟུམ་པའི་  
 བཟོད་པ་སྟོན་སྟེ། སེམས་ཅན་སྟོང་ས་པ་ཉོན་མོངས་གྲིས་དབང་དུ་གྲུར་ནས་རང་ལའང་གཞོན་པ་བྱེད་ན་  
 གཞན་ལ་ལྷ་ཅི་སྟོན་སྟུམ་དུ་གཞོན་བྱེད་སྟེ་རྗེའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱེད་ནས་བཟོད་པར་བྱ། དེའང་རང་གི་སྟོན་  
 བྱས་གྱི་ལས་དང་འཕྲལ་གྱི་སྟོན་ལམ་མི་བཟོད་པས་བདག་ལ་གཞོན་བྱེད་རྣམས་ལྷུང་བ་ཡིན་སྟུམ་དུ་ལེ་  
 ལེན་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བདེའ་ཞིང་བཟོད་པ་སྟོན། དགལ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་བཟོད་པའི་ཚོགས་རྗེས་སུ་  
 ཤོར། རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱིས་ཚེས་ཟབ་མོ་ལ་ངེས་པར་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོན་སྟེ། དོན་དམ་སྟོང་ཉིད་  
 སྟོན་བྲལ་ལ་བསམ་ན་གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་རང་བཞིན་མེད་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོན། ཀུན་རྗེ་བ་  
 ཉིན་འབྲེལ་རྒྱུ་མ་ལ་བསམ་ན་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱེད་པས་གཞོན་བྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་རང་དབང་  
 མེད་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོན། ལྷུང་འཇུག་རང་གི་སེམས་ཉིད་ལ་བསམ་ན་ཁོང་ཁོག་གི་མེད་ཅ་  
 བྲལ་དུ་དག་པ་ལ་བསམ་ནས་བཟོད་པ་སྟོན་པར་བྱའོ། བཞི་པ་བརྩོན་འགྲུས་གྱི་པ་ལོ་ལྷ་ཕྱིན་པ་  
 ལ། མི་མཐུན་སྟོགས་ལེ་ལོ་གསུམ་སྤང་བ། མཐུན་སྟོགས་སྟོབས་དུག་བསྐྱེད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་  
 རི་མི་ཉལ་པའི་ལྷག་གྱི་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟོན་པ་མེད་པའི་ལེ་ལོ་སྤང་། དམ་པའི་ཚོས་གྱི་དགའ་བ་ལ་བསམ་  
 རས་བྱ་བར་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་སྤང་། རང་གི་སེམས་གཟེངས་བསྟོན་དེ་སྤྱིད་ལུག་གི་ལེ་ལོ་སྤང་།  
 རོ་། གཉིས་པ་སྟོབས་དུག་ཅི། དགོ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་སྤྲིག་པའི་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམ་ནས་ཚོས་ལ་

མེས་པ་བསྐྱེད་པ་སྐྱོར་བ་མེས་པའི་དཔུང་། སྤིང་སྟོབས་ཀྱི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོས་བརྩམ་པའི་དགོ་ཚུ་  
 མཐར་དབྱེད་བ་དངོས་གཞི་བརྟན་པའི་དཔུང་། འདི་ལ་གསུམ། འཇིག་རྟེན་ན་ཉི་མ་ཤར་བ་ལ་དཔེ་བྱས་  
 ཏེ། བར་ཆད་གཞན་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་རྒྱུན་གྱིས་བརྗེ་བ་མེད་པ་དང་། ཉི་མ་གཅིག་ཕུར་རྒྱ་བ་ལ་  
 དཔེར་བྱས་ཏེ་བདག་ཉིད་གཅིག་ཕུ་གཞན་ལ་མི་སྟོམ་པར་བདུད་སྡེ་པམ་པར་བྱས་ནས་རྗོལ་པའི་བྱང་རྒྱུབ་  
 བསྐྱེད་པ་དང་། ཉི་མ་ཀུན་ལ་སྤྲང་བ་ལྟར་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་ཡེ་ཤེས་སྤིང་རྗེ་སྟོན་པ་གསུམ་གྱིས་རང་  
 ཉིད་འགྲོ་བའི་ཉེར་འཛོལ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་མཁའ་མཉམ་གྱི་འགྲོ་དོན་དུང་དུ་སྒྲུང་བ་དང་གསུམ་ལས་  
 ཀྱིང་རྒྱལ། བདག་ཉིད་མཚོག་ཏུ་བལྟས་ཏེ་ལྷུང་བ་སྤྲ་རགས་གྱིས་མ་གོས་པར་བྱ་བ་རྣམས་པའི་ང་  
 རྒྱལ། ཉོན་མོངས་རྣམས་དམན་པར་བལྟས་ཏེ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཁྲུང་དུ་གསོལ་བ་ཉོན་མོངས་པའི་ང་རྒྱལ་  
 དང་གསུམ་མོ། རང་གི་ལེགས་བྱས་དགོ་ཚུ་རྒྱུབ་པ་ལ་མཚོག་ཏུ་དགའ་བར་བསམ་ནས་རྣམ་སྤྲིན་ལ་རེ་  
 བ་མེད་པར་སྟོོབ་དུང་དུ་སྒྲུང་བ་ཁྲུང་པར་དགའ་བའི་དཔུང་། རང་ཉིད་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་ཉ་ཅང་སྟོོབར་  
 བྱུར་པ་ན་སྤྲང་བུའི་དོན་དུ་རེ་ཞིག་དོར་བགོགས་སེལ་དོར་བའི་དཔུང་། དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོོན་ས་  
 ཉོན་མོངས་འཛོམས་པའི་བྱ་བ་ལྷུང་སྒྲུང་ནས་སྤྲང་བྱ་འཛོམས་པ་ལྷུང་ལེན་གྱི་སྟོོབས། རང་གི་སྟོོགས་ལ་  
 ལ་དབང་བསྐྱེད་ཏེ་བག་ཡོད་གྱི་གཏམ་དྲན་པས་བསྐྱབ་བྱ་ཀུན་ལ་རང་དབང་གིས་སྟོོབ་པ་དབང་བསྐྱེད་གྱི་  
 སྟོོབས་དང་སྟོོབས་དུག་གོ། ལྷ་པ་བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་  
 སྤངས་པ་དང་། ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཡིད་ལ་བྱ་བ་གཉིས། དང་པོ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤང་བ་ལ་  
 གཉིས། འཇིག་རྟེན་སྤང་བ་དང་། རྣམ་རྟོག་དོར་བ་གཉིས། དང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྤང་བ་ནི། རང་གི་པ་  
 མ། གཉིན་བཤེས། འཁོར་གཡོག་ལ་སོགས་ནང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚོགས་ལ་ཆགས་ནས་དེ་དག་  
 གི་ དབང་དུ་བྱུར་ན་རང་གི་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་འཛོག་པར་མི་འགྱུར་བས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་

ॐ འཇིགས་པ་ལྟར་འདྲི་མཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ་དགོན་པ་དབེན་པ་ལ་སོགས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་གནས། དེར་  
 ཡང་རྗེད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ། བསྟོད་པ་དང་སྦྲུལ་གྲགས། འབྲུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོ་བྱུད་སོགས་ལ་ཆགས་ནས་  
 དེ་དག་དོན་དུ་གཉེར་ན། ཡང་དག་པའི་ལམ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པས་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་དྲོགས་བཅད་དེ་གང་  
 ལྷུང་དེས་ཚོག་ལ་བསྐྱབ། གཉིས་པ་རྣམ་རྟོག་དོར་བ་ནི། ལུས་དབེན་པར་གནས་ཤིང་ཉ་ཅང་ཡོ་བྱུད་  
 སོགས་དོན་དུ་མི་གཉེར་ཡང་སེམས་འདོད་པའི་དབང་དུ་གྱུར་ན་བསམ་གཏན་རྣམ་མ་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ཞིང་  
 སེམས་མཉམ་པར་འཛོལ་མི་རྒྱས་པས་དེ་དག་སྤང་དགོས། ལྷུང་པར་གོང་མའི་ཉིང་ལེ་འཛིན་ལྷུང་པར་  
 ཅན་ཐོབ་པ་ལ་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་སློ་ལོག་པ་འདི་གལ་ཆེ་བས་རྒྱ་བསྐྱབ་པར་དགའ་བ། རོ་བོ་མི་  
 གཅོད་བ་ཡིན་པ། འབྲས་བུ་གཞོད་པ་མང་བ་ལ་སོགས་ལ་བསམ་ནས་ཡུལ་བུད་མེད་ཀྱི་སྲིད་པ་ལས་སློ་  
 ལོག་ངེས་བྱ། གཞན་ཡང་ཚོས་བརྒྱད་ཚེ་འདི་སྐྱབ་པའི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་དབྱེ་ལྟར་བལྟས་ཏེ་ཞེ་འདོད་  
 ངན་པའི་རྟོག་ངན་རྗེ་ཙམ་སྐྱེས་ཀྱང་དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ཡུན་རིང་དུ་བསམ་ནས་རང་ལ་རང་གི་ཁྲིལ་  
 བཏབ་སྟེ་སྦྱང་ཐག་པ་ནས་སྤང་བར་བྱའོ། ། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་པ་ལ། སྐྱོམ་རྒྱལ་  
 མང་ཡང་འདྲིར་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལ་གཉིས། བདག་གཞན་མཉམ་པ་བསྐྱོམ་པ་  
 དང་། བདག་གཞན་བརྗེ་བ་བསྐྱོམ་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་  
 འདོད་མཉམ་དུ་གཅིག་སྐྱབ་བསྐྱེལ་མི་འདོད་མཉམ་པ་ལ་བདག་གཅིག་ཕུར་བསྐྱུང་ཞིང་གཞན་མི་བསྐྱུང་བ་  
 རྗེ་རིགས་པ་མ་ཡིན་པས་བདག་གཞན་མཉམ་པར་སྐྱོམ་དགོས་ཏེ། བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་  
 རྗེ། དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ། བདེ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེལ་མཉམ་པས་ནི། ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་  
 བསྐྱུང་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་བདག་གཞན་མཉམ་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱོམ་  
 མོ། ། དེའི་རྒྱལ་འདི་ལྟར་དགོས་ཏེ། རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་

པ་མ་གཉིན་ཚོར་མ་གྲུར་པ་གང་ཡང་མེད་དེ། གློབ་དཔོན་གྲུ་སྐྱབ་ཀྱིས། མ་ཡི་གངས་མཐའ་རྒྱ་ཕྱགས་  
 ཚོག་གྲུ་ཙམ། །རིལ་བྱར་རིལ་གྲང་ས་ཡིས་ཡང་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལ་སོགས་པའི་ལུང་དང་  
 རིགས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཉི་དྲུང་ཐག་བཅད་ལ། དེ་ནས་བརྒྱུང་བདག་ལ་བདེ་བ་སྐྱིས་པ་  
 ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་འདི་ལྟ་བུ་དང་ལྡན་པར་གྲུར་ཅིག་ཅེས་ཞེ་ཐག་  
 པ་ནས་བསྐོམ། ཡང་བདག་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ན། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་  
 བསྐྱལ་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་འདི་ལྟ་བུ་དང་བྲལ་བར་གྲུར་ཅིག་སྐྱམ་དུ་སྦྱིང་གི་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་  
 བསྐོམ། དེའི་ཚེ་བསམ་པ་ལ་གོགས་འདི་ལྟ་བུ་སྐྱེ་གྲིང་དེ། བདག་གི་སྐྱབ་བསྐྱལ་སེལ་བ་གཞན་ལ་མི་  
 རེ། གཞན་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བསལ་བ་བདག་གིས་མི་འགྲུབ་སྐྱམ་པ་ཉན་ཐོས་གྱི་སྐོ་སྐྱེ་ན། སྤོད་འཇུག་  
 ལས། མ་འོངས་པ་ཡི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཡང་། །གཞོན་མི་བྱེད་ན་ཇི་ལྟར་བསྐྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རང་ཉིད་ཀྱིས་ནངས་པར་ཕན་ཚད་གྱི་ནད་མེད་པ་དང་ཟས་གོས་ལ་སོགས་ཐོབ་པའི་འབད་པ་ཇི་སྟེ་  
 བྱེད། བདག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགགས་ནས་དེ་ཕན་ཚད་གཞན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ལ་འདི་སྐྱམ་དུ་  
 མ་རིག་པའི་བག་ཚགས་ཀྱིས་ནངས་པར་ཕན་ཚད་གྲང་བདག་ཡིན་ནོ་སྐྱམ་ན་འབྲུལ་ཉ། སྤོད་འཇུག་  
 ལས། བདག་གིས་དེ་ནི་སྤོང་སྐྱམ་པའི། །རྣམ་པར་རྟོག་པ་ལོག་པ་སྟེ། །འདི་ལྟར་སྐྱེ་བའང་གཞན་ཉིད་  
 ལ། འཛི་བ་ཡང་ནི་གཞན་ཞིག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། དཔེར་ན་རྒྱན་པོ་དག་འབབ་རྒྱ་  
 འདིས་ན་ནིང་ངའི་གོས་ཁྲེར་རོ་སྐྱམ་པ་དང་ནངས་པར་རྒྱ་འདི་བརྒྱལ་ལོ་སྐྱམ་དུ་སེམས་མོད་གྲང་། ན་  
 ནིང་གོས་ཁྲེར་བའི་རྒྱ་དེ་ཡང་གཞན་ཡིན་ལ། ནངས་པར་བརྒྱལ་བའི་རྒྱ་དེ་ཡང་གཞན་ཡིན་ནོ། དེ་  
 བཞིན་དུ་འདས་པའི་སེམས་གྲང་བདག་མ་ཡིན་ལ། མ་འོངས་པའི་སེམས་གྲང་བདག་མ་ཡིན་པར་གཞན་  
 ཡི་ནོ། དེ་ལ་འདི་སྐྱམ་དུ་མ་འོངས་པའི་སེམས་ད་ལྟར་གྱི་བདག་མ་ཡིན་ཡང་བདག་གི་སེམས་གྱི་རྒྱན་









གཅིང་བརྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་སོགས་སུ་བསྐྱོམ་ལ་ལུས་ཀྱི་ཞེན་པ་སྤང་ངོ་།། གཉིས་པ་ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་  
 པ་ནི། ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་འདི་དག་ནི་སྤོང་ལེན་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་སེམས་  
 དང་གཅིག་གམ་ཐ་དད་ལ་སོགས་པ་ལ་བརྟགས་ལ། ཚོར་བ་རང་བཞིན་མེད་པའི་དོན་སྐྱོམ་ཞིང་གཞན་  
 ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྲུལ་དང་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་ལ་སོགས་པར་སྐྱོམ་པར་བྱའོ།། གསུམ་པ་སེམས་དྲན་  
 པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ནི། ཚོགས་དུག་གིས་བསྐྱུས་པའི་སེམས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རིགས་རྒྱུན་འདི་ཉིད་སྤྲི་  
 དང་བཟང་ངན་ལ་སོགས་པ་དུ་མར་སྤྲང་བ་འདི་རྣམས་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་  
 ནམ། དགའ་དང་མི་དགའ། དད་དང་མ་དད། ཚོས་དང་ཚོས་མིན། དགའ་སྤྱད་ཆགས་སྤང་ལ་  
 སོགས་པར་སྤྲང་བའི་སེམས་འདི་དག་གཅིག་ཡིན་ནམ། ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་སོགས་པར་  
 བརྟགས། གཅིག་ཡིན་ན་སེམས་གཅིག་ལ་དགའ་སྤྱད་དང་ཆགས་སྤང་ལ་སོགས་དུ་མར་སྤྲང་བའི་རྒྱ་ཅི་  
 ཡིན་བརྟགས། དེ་དག་གནས་སྐབས་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟེ་ན། རྒྱུན་ཅུང་ཟེན་གྱིས་ཀྱང་མ་  
 བསྐྱར་ཞིང་ཡུལ་གང་དང་མ་འཕྲད་པའི་སེམས་རང་གི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ དེ་ཡོད་པ་ཞིག་གམ། མེད་པ་  
 ཞིག་གམ། རྟག་པ་ཞིག་གམ། མི་རྟག་པ་ཞིག་སྟེ་མ་པ་ལ་སོགས་པ་དུ་མས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟགས་  
 ལ་སེམས་གཞི་མེད་རྩ་བུ་ལ་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པོ།། བཞི་པ་ཚོས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ནི། དེ་ལྟར་ལུས་  
 ཚོར་སེམས་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་འདུ་བྱེད་འདུས་མ་བྱས་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཚོས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱུན་འབྲེལ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་ན་རང་བཞིན་བདེན་པར་མ་བྱུང་བའི་སྤོང་ཉིད་སྐྱོས་  
 པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བུལ་བར་གཏན་ལ་ཐབ་ནས་ཀྱན་རྫོབ་སྤྱུ་མ་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་རོལ་པས་ཆགས་  
 བདུན་སྤང་བའི་སྤོད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལ་བསྐྱབ་ཅིང་། དོན་དམ་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་  
 རྒྱལ་ཅོམ་ཡང་མེད་པར་ཤེས་པས་གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་མེད་པར་ཉམས་སུ་གླང་ངོ་།། འགོ་བའི་སྤྱད་

བསྐྱེལ་སྐྱེན་གཅིག་པུ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །བསྐྱེན་པ་རྙེད་དང་བཀྲུང་སྡི་  
དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་གྲུར་ཅིག། ཅེས་པ་འདི་འང་ཨ་ལུ་རྒྱལ་པོས་སྐྱེས་སོ།། དགོའོ།། བཟ་  
ཤིས།། །།



**hongnhu-archives**

website: <http://www.hongnhu.org>

facebook: <https://www.facebook.com/hongnhu.org>