



༄༅། །ཀུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སྟོབ་དུན་མ།

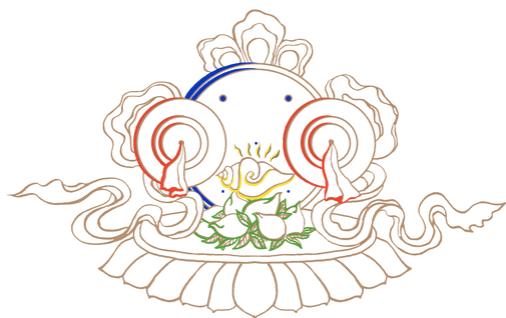
Ba Mươi Bảy Phép Hành Bồ Tát



Bản Dịch của Nhà Tiếng Đạo

༄༅། །ཀྱུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

Ba Mươi Bảy Phép Hành Bồ Tát



Mục Lục

༡༽ མཆོད་པར་བརྗོད་ཅིང་ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བ། 2 đoạn

Dòng bày tỏ lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác

༢༽ བཙུམ་བྱ་བསྟན་བཅོས་གྱི་རང་བཞིན། 1-37 / 37 đoạn

Các mục đặc trưng của bài luận

༡༽ སྟོན་འགྲོ་ཆོས་ལ་འཇུག་ཚུལ། 1-7 / 7 đoạn

Các thực hành dự bị, cách đi vào Đạo

༡༽ དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1

Để làm cho cơ hội có ý nghĩa

༢༽ དུག་གསུམ་གྱི་འབྱུང་གནས་པ་ཡུལ་སྟོང་བ། 2

Từ bỏ chốn quê nhà, nguồn khởi của tam độc

༣༽ དབེན་པ་བསྟོན་པ། 3

Tìm đến sự cô quạnh

༤༽ མི་རྟག་པ་བྱན་པས་ཆོ་འདི་སྦྱོས་གཏོང་བ། 4

Để đời kiếp này biến khỏi tâm trí bằng việc nhớ sự vô thường

༥༽ འགལ་རྒྱུན་གྲོགས་ངན་སྟོང་བ། 5

Từ bỏ bạn xấu, những điều kiện bất thuận

༦༽ མཐུན་རྒྱུན་བཤེས་གཉིན་བསྟོན་པ། 6

Tiếp cận bạn tâm linh, các điều kiện thuận lợi

༧༽ བསྟན་པའི་འཇུག་སྒོ་སྐབས་འགྲོ། 7

Tìm nơi nương tựa, lối vào Pháp

༨༽ དངོས་གཞི་སྐྱེས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་བསྟན་པ། 8-37 / 30 đoạn

Các thực hành chính, cách của ba nhóm khả năng

༡༽ སྐྱེས་བྱ་རྒྱུང་དུ་འཇུག་པ་བསྟན་པ། 8

Hành giả có khả năng khiêm tốn và phép hành của họ

༢༽ སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9

Hành giả có khả năng vừa phải và phép hành của họ

༣༽ སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྟན་པ། 10-37 / 28 đoạn

Hành giả có khả năng vĩ đại và phép hành của họ

༡༽ བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10

Chủ ý khởi lên tâm nhằm đến sự hoàn thiện tối thượng

༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། 11-24 / 14 đoạn

Áp dụng để trưởng dưỡng tâm khai sáng

༡༽ ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་བསྒྲོམ་པ། 11-21 / 11 đoạn

Để trưởng dưỡng tâm khai sáng tương đối

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྟེན་བ་བསྒྲོམ་པ། 11

Trong thiền định cân bằng, thực hành trao đổi bản thân
với chúng sinh khác

༢༽ རྟེན་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-21 / 10 đoạn

Sau thời, mang nghịch cảnh lên đường

༡༽ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-15 / 4 đoạn

Đối mặt với bốn hoàn cảnh không mong muốn

༢༽ བཟོད་དཀའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16-17 / 2 đoạn

Đối mặt với hai hoàn cảnh khó kham chịu

༣༽ འབྱོར་རྒྱུད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 18-19 / 2 đoạn

Đối mặt với sự giàu có và nghèo túng

༤༽ ཆགས་སྒྲུང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 20-21 / 2 đoạn

Đối mặt với sự bám chấp và học hằn

༢༽ དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྒྲོམ་པ། 22-24 / 3 đoạn

Để trưởng dưỡng tâm khai sáng tuyệt đối

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྦྱོས་བུལ་འཛིན་མེད་བསྒྲོམ་པ། 22

Trong thiền định cân bằng, trưởng dưỡng trạng thái tự do
khỏi sự diễn giải

༢༽ རྒྱུ་ཐོབ་ཏུ་ཆགས་སྒྲུང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྒྲོང་བ། 23-24 /

2 đoạn

Sau thời, từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp và thù hằn

༡༽ ཆགས་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྒྲུང་བ། 23

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp

༢༽ སྒྲུང་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྒྲུང་བ། 24

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự thù hằn

༣༽ དེ་དག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-37 / 13 đoạn

Rèn luyện trong những chỉ dẫn cho các áp dụng trên

༡༽ བ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བྱུག་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-30 / 6 đoạn

Rèn luyện sáu phép hành siêu việt

༢༽ མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པ། 31-34 / 4 đoạn

Rèn luyện bốn Pháp được dạy trong Hiến Thừa

༣༽ ཉོན་མོངས་པ་སྒོང་རྩལ་ལ་བསྐྱབ་པ། 35

Rèn luyện cách từ bỏ những cảm xúc u uẩn

༤༽ བླན་ཤིས་དང་ལྡན་པས་གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 36

Rèn luyện trong việc thành tựu lợi lạc của chúng sinh với sự lưu tâm và tinh táo

༥༽ དགེ་བ་རྫོགས་བྱང་དུ་བསྐྱོ་བ་ལ་བསྐྱབ་པ། 37

Rèn luyện để hồi hướng phẩm hạnh cho sự toàn diện hoàn thiện

༦༽ མཁུག་གི་དོན་བསྐྱབ་པ། 4 đoạn thơ và 1 đoạn kết

Kết luận

1/3 མཚན་པར་བརྗེད་ཅིང་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། 2 đoạn

Dòng bày tỏ lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác

1 མཚན་པར་བརྗེད་པ།

Dòng bày tỏ lòng tôn kính

2 རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

Lời nguyện sáng tác

1/2 མཚན་པར་བརྗེད་པ།

Dòng bày tỏ lòng tôn kính

ན་མོ་ལོ་གྲུ་ལེ།

Kính lễ Bồ Tát Quán Thế Âm!

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།

Đối với Đạo Sư Tối Cao, như là Đức Hộ Pháp Quán Thế Âm,

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།།

Vì mà nhất nhất hân hoan trong việc làm lợi lạc cho chúng sinh,

སྤྱི་མཚོ་གང་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

Dẫu đã nhìn thấy rằng tất cả là chẳng có đến chẳng có đi,

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གསུམ་པས་སྤྱག་འཆལ་ལོ།།

Luôn từ ba cửa, con quỳ xuống rồi khởi dậy¹ với lòng sùng kính.

2/2 རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

Lời nguyện sáng tác

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།

Các Chư Phật toàn diện, nguồn gốc của niềm hạnh phúc lợi lạc

དམ་ཆོས་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

Đạt được từ việc thành tựu Đạo Chân Thật, mà điều ấy

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤིས་ལ་རགས་ལས་པས།།

Thực vậy, phụ thuộc vào việc thông hiểu phép thực hành Đạo,

རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

Cho nên, những phép hành Bồ Tát đó, ta sẽ làm sáng tỏ.

2/3 བཅུ་བྱ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རང་བཞིན། 1-37th / 37 stanzas

Các mục đặc trưng của bài luận

1 རྟོན་འགྲོ་ཆོས་ལ་འབྲུག་ཚུལ། 7 stanzas

Các thực hành dự bị, cách đi vào Đạo

2 དངོས་གཞི་སྤྱི་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་བསྟན་པ། 30 stanzas

Các thực hành chính, cách của ba nhóm khả năng

༡༽ རྩོམ་འགྲེལ་ལ་འཇུག་ཚུལ། 1-7 / 7 གྲུབ།

Các thực hành dự bị, cách đi vào Đạo

༡༽ དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1

Để làm cho cơ hội có ý nghĩa

༢༽ དུག་གསུམ་གྱི་འབྱུང་གནས་པ་ཡུལ་སྤོང་བ། 2

Từ bỏ chốn quê nhà, nguồn khởi của tam độc

༣༽ དབེན་པ་བསྟེན་པ། 3

Tìm đến sự cô quạnh

༤༽ མི་རྒྱལ་པ་བློན་པས་ཆེ་འདི་སྒྲོམ་གཏོང་བ། 4

Để đời kiếp này biến khỏi tâm trí bằng việc nhớ sự vô thường

༥༽ འགལ་རྒྱུན་གྲོགས་པར་སྤོང་བ། 5

Từ bỏ bạn xấu, những điều kiện bất thuận

༦༽ མཐུན་རྒྱུན་འཁེལ་གཉིན་བསྟེན་པ། 6

Tiếp cận bạn tâm linh, các điều kiện thuận lợi

༧༽ བསྟེན་པའི་འཇུག་སྒོ་སྒྲུབས་འགྲོ། 7

Tìm nơi nương tựa, lối vào Pháp

༡༽ དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1

Để làm cho cơ hội có ý nghĩa

1

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཉིད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།

ཉིན་དང་མཚན་དུག་ཡིལ་བ་མེད་པར་ནི།

ཉན་སེམས་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Bây giờ, đã đạt được cơ hội khó tìm, cái như con thuyền vĩ đại,

Để giải phóng mình và kẻ khác khỏi đại dương của vòng luân quần*,

Thì cả ngày và cả đêm, thực sự không có bất kỳ chút sao nhãng,

Lắng nghe, suy ngẫm và thấm ngấm vào tâm là phép thực hành Bồ Tát.



2) ཏུག་གསུམ་གྱི་འབྲུང་གནས་པ་ཡུལ་སྤོང་བ། 2

Từ bỏ chốn quê nhà, nguồn khởi của tam độc

2

གཉིན་གྱི་ཕྱགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྩ་ལྟར་གཡོ།

དབྱ་ཡི་ཕྱགས་ལ་ཞེ་སྤང་མི་ལྟར་འབར།

སྤང་དོར་བཟེད་པའི་གཏི་མུག་སྤྲོན་ནག་ཅན།

པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Như sông, bám chấp chảy đỏ về hướng bờ bạn;

Như lửa, thù ghét bùng bùng về hướng kẻ địch;

Như bóng tối, vô minh quên mất đi lựa chọn;

Từ bỏ quê cha là phép thực hành Bồ Tát.

3) དབེན་པ་བསྟེན་པ། 3

Tìm đến sự cô quạnh

3

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

རྣམ་གཤེད་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།

རིག་པ་དངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེ།

དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Nơi xấu đã từ bỏ khiến những cảm xúc lấm lạc dần giảm,

Nhờ không có sao nhãng mà hoạt động phẩm hạnh tự thân tăng,

Bởi có cái biết rõ ràng mà lòng vững tin vào Đạo khởi.

Trông cậy vào trạng thái cô tịch là phép thực hành Bồ Tát.

4) མི་རྟག་པ་བྲན་པས་ཆོ་འདི་སྦྱོས་གཏོང་བ། 4

Đề đòi kiếp này biến khỏi tâm trí bằng việc nhớ sự vô thường

4

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇའ་བཤེས་མོ་མོར་འབྲལ།

འབད་པས་སྦྱབ་པའི་ནོར་རྩལ་ཤུལ་དུ་ལུས།

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།

ཆོ་འདི་སྦྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Sẽ phải đơn độc chia ly người thân yêu đã lâu biết;

Động lại như dấu vết sự giàu có đạt qua gian nan;

Người khách trọ ý thức sẽ rời bỏ nơi ở trọ của cơ thể;

Đề đòi này biến tan khỏi tâm trí là phép thực hành Bồ Tát.

༥༽ འགལ་རྒྱུན་གྲོགས་ངན་སྤོང་བ། 5

Từ bỏ bạn xấu, những điều kiện bất thuận

5

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།

ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།

བུམས་དང་སྤིང་རྒྱུ་མེད་པར་སྒྱུར་བྱིང་པའི།

གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Với kẻ mà nếu kết bạn, tam độc vừa tăng trưởng,

Cái dễ nghe, ngấm và cái ta ngấm vừa giảm sút;

Nữa, hẳn khiến ta thiếu tình yêu và lòng trắc ẩn;

Bỏ bè bạn xấu ác là phép thực hành Bồ Tát.

༦༽ མཐུན་རྒྱུན་བཤེས་གཉེན་བསྐྱེད་པ། 6

Tiếp cận bạn tâm linh, các điều kiện thuận lợi

6



གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྐྱེས་འཕེལ་འགྱུར་བའི།

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལྷུས་ལས་ཀྱང་།

གཙུག་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Người mà khi nương vào, lỗi lầm trở nên cạn kiệt,

Và như trăng rằm, những phẩm chất tốt đẹp sẽ tăng;

Trân quý hơn thậm chí cả chính tấm thân của mình

Người Bạn Chân Thật ấy là phép thực hành Bồ Tát.



༧༽ བསྐྱེད་པའི་འཕུག་སྒོ་སྤྱབས་འགྲོ། 7

Tìm nơi nương tựa, lối vào Pháp

7

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོམ་རར་བཅིངས་པ་ཡིས།

འཇིག་རྒྱུན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།

དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Khi chính bản thân họ bị trôi buộc trong nhà tù luân hồi,

Có chúng sinh nào mà thần thánh phàm trần có thể cứu rỗi?!

Vì vậy, những ai có Nơi Quy Y sẽ không bị lừa dối,

Để có Quy Y Ngọc Bảo ấy là phép thực hành Bồ Tát!³

༢༽ དངོས་གཞི་སྤྱི་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་བསྟན་པ། 8-37 / 30 གྲུབ

Các thực hành chính, cách của ba nhóm khả năng

༡༽ སྤྱི་བྱ་རྩུང་བྱེ་ལམ་བསྟན་པ། 8

Hành giả có khả năng khiêm tốn và phép hành của họ

༢༽ སྤྱི་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9

Hành giả có khả năng vừa phải và phép hành của họ

༣༽ སྤྱི་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྟན་པ། 10-37 / 28 གྲུབ

Hành giả có khả năng vĩ đại và phép hành của họ

༡༽ སྤྱི་བྱ་རྩུང་བྱེ་ལམ་བསྟན་པ། 8

Hành giả có khả năng khiêm tốn và phép hành của họ

8

ཤིན་ཏུ་བཞོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ནམས།།

Kham khổ côi thấp mà hiển nhiên khó có thể chịu đựng

སྤྲིག་པའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱར་བྱབ་པས་གསུངས།།

Là hậu quả của việc làm vô đức, Phật đã dạy rằng.

དེ་མྱོར་སྟོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།།

Cho nên, hành động vô đức, dù có đánh đổi tính mạng,

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Mãi mãi chẳng làm bất kì là phép thực hành Bồ Tát.

༢༽ སྤྱི་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9

Hành giả có khả năng vừa phải và phép hành của họ

9

སྤྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩུ་རྩེའི་ཟེལ་པ་བཞིན།།

Hạnh phúc ba cõi tồn tại⁴ giống như sương trên đỉnh ngọn cỏ,

ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཙན་ཡིན།།

Là cái có bản chất mà chỉ kéo dài trong thoáng chốc thôi;

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།

Trạng thái tối thượng mãi không đổi thay của sự giải phóng

དོན་དུ་གཉོར་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Để theo đuổi cái đích ấy là phép thực hành Bồ Tát.

༣༽ སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྟན་པ། 10-37 / 28 đoạn

Hành giả có khả năng vĩ đại và phép hành của họ

༡༽ བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10

Chủ ý khởi lên tâm nhắm đến sự hoàn thiện tối thượng

༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། II-24 /

14 đoạn

Áp dụng để trường dưỡng tâm khai sáng

༣༽ དེ་དག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-37 /

13 đoạn

Rèn luyện trong những chỉ dẫn cho các áp dụng đấy



༡༽ བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10

Chủ ý khởi lên tâm nhắm đến sự hoàn thiện tối thượng

10

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་པ་བཅུ་བ་ཅན།།

Từ thuở vô thủy, những người mẹ đã mang tình yêu cho ta,

མ་རྒྱམས་སྦྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།

Nếu họ khổ đau thì có ích gì từ bản thân ta hạnh phúc?!

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ལས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།།

Bởi thế nên, vì mục đích giải phóng những chúng sinh vô hạn

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཆུལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Để khiến cho Tâm Khai Sáng⁵ khởi lên là phép thực hành Bồ Tát.

༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། II-24 / 14 đoạn

Áp dụng để trường dưỡng tâm khai sáng

༡༽ ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་བསྒྲོམ་པ། II-21 / 11 đoạn

Để trường dưỡng tâm khai sáng tương đối

༢༽ དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྒྲོམ་པ། 22-24 / 3 đoạn

Để trường dưỡng tâm khai sáng tuyệt đối

१/२१ ཀུན་རྫོབ་བྱང་མཁམ་བསྐྱོམ་པ། 11-21 / 11 đoạn

Để trường dưỡng tâm khai sáng tương đối

११ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྩེ་བ་བསྐྱོམ་པ། 11

Trong thiền định cân bằng, thực hành trao đổi bản thân với chúng sinh khác

२१ རྩེ་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-21 / 10 đoạn

Sau thời, mang nghịch cảnh lên đường

१/२१ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྩེ་བ་བསྐྱོམ་པ། 11

Trong thiền định cân bằng, thực hành trao đổi bản thân với chúng sinh khác

11

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྩེ་གསལ་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།
ཡང་དག་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Mọi đau khổ bất kỳ đều đã đến từ việc mong muốn hạnh phúc cho mình.

Chư Phật toàn diện đã một cách thanh sạch khởi từ tâm phục vụ chúng sinh.

Vì lẽ ấy mà, với đau khổ của kẻ khác và hạnh phúc của bản thân,

Để hoán đổi thật trọn vẹn hai điều này là phép thực hành Bồ Tát.

२/२१ རྩེ་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-21 / 10 đoạn

Sau thời, mang nghịch cảnh lên đường

११ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-15 / 4 đoạn

Đối mặt với bốn hoàn cảnh không mong muốn

२१ བཅོད་དཀའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16-17 / 2 đoạn

Đối mặt với hai hoàn cảnh khó kham chịu

३१ འབྱོར་རྒྱུད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 18-19 / 2 đoạn

Đối mặt với sự giàu có và nghèo túng

༤१ ཆགས་སྤང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 20-21 / 2 đoạn

Đối mặt với sự bám chấp và học hân

༡༧ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I2-I5 / 4 đoạn

Đối mặt với bốn hoàn cảnh không mong muốn

༡༽ མ་རྟོན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I2

Đối mặt với mất mát vật chất

༢༽ སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I3

Đối mặt với khổ đau

༣༽ མི་སྦྲན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I4

Đối mặt với sự bôi nhọ danh tiếng

༤༽ སྒྲན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I5

Đối mặt với sự chỉ trích

༡༧ མ་རྟོན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I2

Đối mặt với mất mát vật chất

12

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར།

ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འབྱུག་ན་ཡང་།

ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།

དེ་ལ་བསྟོན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Dù ai đó, dưới hấp lực của ham muốn ghê gớm

Có cướp hoặc khiến kẻ khác cướp sạch giá trị của ta,

Để thân ta, niềm vui hưởng và phẩm hạnh ba thời

Được hồi hướng đến ấy chính là phép thực hành Bồ Tát.

༢༧ སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། I3

Đối mặt với khổ đau

13

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོན་བྱེད་ན་ཡང་།

སྤོང་ཁྱེད་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Khi mà ta chẳng có lấy một chút sai trái nào,

Giả sử nếu ai đó có đang chêm đầu ta

Thì tội của họ, bằng sức mạnh của lòng trắc ẩn

Gánh nhận lấy vào mình là phép thực hành Bồ Tát.

3/༧ མི་སྒྲན་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 14

Đối mặt với sự bôi nhọ danh tiếng

14

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྒྲན་སྒྲ་ཚོགས་པ།

Ngay cả khi một số người dùng đây rẫy những lời khó nghe,

སྒྲོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

Tuyên truyền về ta xuyên suốt khắp gấp ba nghìn lần vũ trụ,

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་གྱི།

Thì đều thể cả, với tâm yếu thương, chân thật vì họ,

ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Để nói lên phẩm chất tốt đẹp là phép thực hành Bồ Tát.

༧/༧ སྒྲན་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 15

Đối mặt với sự chỉ trích

15

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

Giữa chốn tụ tập đông người, dẫu cho nếu có kẻ,

མཚང་ནས་བྱུང་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་།

Vừa đào bới những lời ẩn khuất, vừa nói lời đắng cay;

དེ་ལ་དགོ་བའི་འཁེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།

Trước họ, với nhìn nhận như một người dẫn đường phẩm hạnh

གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Phủ phục một cách tôn kính là phép thực hành Bồ Tát.

2/༧ བཟོད་དཀའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16-17 / 2 đoạn

Đối mặt với hai hoàn cảnh khó kham chịu

༡༽ རྒྱིན་ལན་ལོག་མཇལ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ།

Đối mặt với sự vô ơn

2༽ བརྟམས་ཐབས་བྱེད་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ།

Đối mặt với sự ức hiếp

१/२१ རྩོད་ལན་ལོག་མཇལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 16

Đối mặt với sự vô ơn

16

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱངས་བའི་མིས།

Ngay cả khi một người, như chính con của ta, đã được

བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།

Nuôi nấng nấng niu lại xem ta như thù địch,

ནད་གྱིས་བདག་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

Thì giống như người mẹ đối với đứa con bị nhiễm bệnh,

ལྷག་པར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Để yêu thương hơn cả là phép thực hành Bồ Tát.

२/२१ བརྒྱུ་ཐབས་བྱེད་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 17

Đối mặt với sự ức hiếp

17

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོ་བོ་ཡིས།

Dù cho kẻ nào đó kém hơn hoặc ngang bằng với ta

ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱུ་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།

Có bởi hấp lực của tính kiêu mạn mà đàn áp,

ཐུག་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།

Thì cùng một cách kính cần như là đối với Đạo Sư

སྤྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Đặt lên đỉnh đầu chính ta là phép thực hành Bồ Tát.

३/༩ འབྱོར་རྒྱུད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18-19 / 2 đoạn

Đối mặt với sự giàu có và nghèo túng

१ རྒྱུད་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18

Đối mặt với sự nghèo túng

२ འབྱོར་བ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 19

Đối mặt với sự giàu có

१/२१ སྒྲུབ་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18

Đối mặt với sự nghèo túng

18

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམ།

Vừa túng thiếu nguồn sống, vừa luôn bị kẻ khác ức hiếp,

ཆབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤར།

Thậm chí bị tócm bởi bạo bệnh và thế lực ma quỷ, nhưng

འགོ་ཁྱུན་སྒྲིག་སྒྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།

Lúc nhận lên mình tội lỗi và khổ đau của mọi chúng sinh,

ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Để chẳng có lấy chút bi quan là phép thực hành Bồ Tát.

२/२१ འབྱོར་བ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 19

Đối mặt với sự giàu có

19

སྒྲན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང་།

Dù cho có vừa nổi tiếng, vừa được nhiều người phủ phục,

ནམ་ཐོས་བུ་ཡིས་ནོར་འདྲུལ་བྱུང་ཀྱང་།

Và thậm chí tích tập được của cải nhiều như Thần Tài,

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།

Thì khi đã thấy vinh quang của cõi tồn tại là vô nghĩa

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Để chẳng có sự kiêu mạn là phép thực hành Bồ Tát.

༩/༩༥ ཆགས་སྤང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20-21 / 2 đoạn

Đối mặt với sự bám chấp và học hản

११ སྤང་ཡུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20

Đối mặt với sự thù hằn

२१ ཆགས་ཡུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 21

Đối mặt với sự bám chấp

༡/༢༽ སྒང་ཡུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20

Đối mặt với sự thù hận

20

རང་གི་ཞེ་སྒྲུང་དགྲ་བོ་མ་ཐུལ་ན།།

Nếu kẻ thù của chính mình, cái tâm thù hận không được đốn ngã

ཕྱི་རིལ་དགྲ་བོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

Thì kẻ địch bên ngoài, dầu đã bị đánh bại sẽ lại gia tăng.

དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེའི་དམག་དཔུང་གིས།

Vì thế, bằng lực lượng vũ trang của tình yêu và lòng trắc ẩn,

རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Bình định dòng tâm thức của chính mình là phép thực hành Bồ Tát.

༢/༢༽ ཆགས་ལུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 2I

Đối mặt với sự bám chấp

21

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་མྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་འདྲ།

Kết quả của ham muốn giống như nước bỏ muối,

ཇི་ཙམ་སྤྱད་གྲུང་སྤྱེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

Càng uống bao nhiêu, cơn khát càng tăng bấy nhiêu.

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་༥༥

Với cái làm khởi lên sự bám chấp nghiền ngẫm

འཕྲུལ་ལ་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Từ bỏ tức thì là phép thực hành Bồ Tát.

༢/༢༽ དོན་དམ་བྱང་མེས་པ་བསྐྱོན་པ། 22-24 / 3 གྲུབ

Để trưởng dưỡng tâm khai sáng tuyệt đối

༡༥ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྒྲིམ་བྱལ་འཛིན་མེད་བསྒྲིམ་པ། 22

Trong thiên đình cân bằng, trường dưỡng trạng thái tự do khỏi sự diễn giải

༢༽ རྒྱལ་ཁོབ་དུ་ཆགས་སྤང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྤོང་བ། 23-24 / 2 đoạn

Sau thời, từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp và thù hận

१/२१ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྒྲིམ་བྲལ་འཛིན་མེད་བསྒྲོམ་པ། 22

Trong thiên định cân bằng, trường dưỡng trạng thái tự do khỏi sự diễn giải

22

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲིམ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་ནམས།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Dù những điều này hiển thị ra sao, chúng chỉ là cách của tâm;

Bản thân tâm, từ đầu, tự do khỏi cực đoan của sự diễn giải.

Đã hiểu như thế thì với dấu hiệu của chủ thể và đối tượng,

Không giữ lấy cho cái tâm vọng tưởng là phép thực hành Bồ Tát.



२/२१ ཇེས་ཐོབ་ཏུ་ཆགས་སྤང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཁྱེན་སྤང་བ། 23-24 / 2 đoạn

Sau thời, từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp và thù hằn

१) ཆགས་ཡུལ་ལ་བདེན་ཁྱེན་སྤང་བ། 23

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp

२) སྤང་ཡུལ་ལ་བདེན་ཁྱེན་སྤང་བ། 24

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự thù hằn

1/2 རྒྱལ་ཡུལ་བདེན་ཞེན་སྤང་བ། 23

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự bám chấp

23

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།

Khi gặp phải những điều gì làm say mê tâm trí,

དབྱུང་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།

Thì chỉ như sắc màu của cầu vồng vào mùa hạ,

མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།

Dù hoá hiện đẹp đẽ, trong khi chẳng tin là thật,

ཞེན་རྒྱལ་སྤྱོད་བརྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Bỏ dính mắc nghiện ngập là phép thực hành Bồ Tát.

2/2 རྒྱལ་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྤང་བ། 24

Từ bỏ việc bầu víu như là thật vào đối tượng của sự thù hận

24

སྤྱུག་བསྐྱལ་སྤྲོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།།

Đau khổ lắm dạng như cái chết của đứa con trong mộng,

འཁྲུལ་སྤང་བདེན་པར་བརྩུང་བས་ཨ་ཐང་རྒྱུ།།

Viễn cảnh lắm lạc, bởi xem như thật mà rất mỗi mết.

དེའི་ཕྱིར་མི་མཐུན་ཁྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།།

Vì vậy nên, lúc gặp phải những hoàn cảnh chẳng vừa ý,

འཁྲུལ་པར་ལྟ་བརྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Xem như thế những lắm lạc là phép thực hành Bồ Tát.

3/3 རི་དགག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-37 / 13 đoạn

Rèn luyện trong những chỉ dẫn cho các áp dụng đấy

1 བ་ཐོལ་དུ་ཕྱིན་པ་བྱུག་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-30

Rèn luyện sáu phép hành siêu việt

2 མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཚོས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པ། 31-34 / 4 đoạn

Rèn luyện bốn Pháp được dạy trong Hiến Thừa

3 ཉམ་མེད་སེམས་པ་སྤོང་རྒྱལ་ལ་བསྐྱབ་པ། 35

Rèn luyện cách từ bỏ những cảm xúc u uẩn

4 བྱུང་ཤིས་དང་ལྷན་པས་གཞན་དོན་སྦྱོར་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 36

Rèn luyện trong việc thành tựu lợi lạc của chúng sinh với sự lưu tâm và tinh táo

5 དགེ་བཅོམས་བྱང་དུ་བསྐྱོར་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 37

Rèn luyện để hồi hướng phẩm hạnh cho sự toàn diện hoàn thiện

१/५१ བཅོམ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བསྐྱབ་པ། 25-30 / 6 đoạn

Rèn luyện sáu phép hành siêu việt

११ སྤྱིན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25

Rèn luyện sự hào phóng

२१ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ། 26

Rèn luyện hành vi đúng đắn

३१ བཅོད་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 27

Rèn luyện sự nhẫn nại

ॣ१ བརྩོན་འགྲུས་ལ་བསྐྱབ་པ། 28

Rèn luyện sự tinh tấn

।१ བསམ་གཏན་ལ་བསྐྱབ་པ། 29

Rèn luyện tâm kiên định

॥१ ཤེས་རབ་ལ་བསྐྱབ་པ། 30

Rèn luyện trí tuệ

१/॥१ སྤྱིན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25

Rèn luyện sự hào phóng

25

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས།

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམས་སྤྱིན་མི་རེ་བའི།

སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Thân thể cũng cần cho đi nếu mong cầu toàn diện,

Vậy có gì để bàn đến những vật chất bên ngoài?!

Thế nên, chẳng hy vọng sự đền đáp và trở quả

Cho đi hoàn toàn đây là phép thực hành Bồ Tát.

२/॥१ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ། 26

Rèn luyện hành vi đúng đắn

26

རྒྱལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

གཞན་དོན་སྤྱུབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་ཅི་གནས།

དེ་ཕྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།

རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤྱང་བ་རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Khi không có hành vi đúng đắn, nếu lợi mình chẳng đạt,

Thì thực là trò đùa khi muốn làm lợi cho kẻ khác;

Vì thế nên, chẳng chút quan tâm gì đến cội tồn tại,

Giữ gìn hành vi đúng đắn⁶ là phép thực hành Bồ Tát.

3/67 བཟོད་པ་ལ་བསྐབ་པ། 27

Rèn luyện sự nhẫn nại

27

དགེ་བའི་ཡོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐུ་ལ།

གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞི་འགྲམ་མེད་པ་ཡི།

བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལ་གཤམ་ཡིན་ཡིན།

Với các vị Bồ Tát⁷, người mong cầu niềm vui phẩm hạnh,

Thì mọi mối hại cũng giống như là kho báu quý giá.

Vì lẽ ấy, đối với tất cả, không có tâm thù địch,

Trường dưỡng tính kiên nhẫn ấy là phép thực hành Bồ Tát.

4/67 བརྩོན་འགྲམ་ལ་བསྐབ་པ། 28

Rèn luyện sự tinh tấn

28

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།

མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྒྲག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།

བརྩོན་འགྲམ་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལ་གཤམ་ཡིན་ཡིན།

Các Trưởng Lão⁸, người thành tựu chỉ cho mục đích tự thân,

Nếu cũng được thấy là ráo riết như dập lửa trên đầu;

Vậy, vì lợi của tất cả, để là đúng Nguồn Phẩm Chất,

Bắt đầu bằng sự tinh tấn là phép thực hành Bồ Tát.

5/67 བསམ་གཏན་ལ་བསྐབ་པ། 29

Rèn luyện tâm kiên định

29

ཞིག་ནས་རབ་བྱ་ལྟར་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།

ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདབ་བ་ཡི།

བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལ་གཤམ་ཡིན་ཡིན།

Đã thấu cách mà cái thấy sâu sắc vượt trội tuyệt phú với

An định tĩnh trụ chế ngự hoàn toàn những cảm xúc hỗn loạn,

Của cái mà hoàn toàn và thanh sạch vượt ngoài Bốn Vô Sắc⁹,

Rèn luyện trạng thái tâm kiên định¹⁰ là phép thực hành Bồ Tát.

༤/༤། ཤེས་རབ་ལ་བསྒྲུབ་བ། 30

Rèn luyện trí tuệ

30

ཤེས་རབ་མེད་པར་པ་ལོ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས།

Nếu không có trí tuệ siêu việt, Sự Toàn Diện của Quả Phật

ཇོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འཛོལ་པར་མི་རྒྱས་པས།

Chẳng thể nào thành tựu được qua năm phép siêu việt còn lại.

ཐབས་དང་ལྗན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།

Nên, cùng với phương thức, chẳng khái niệm hoá Ba Mối Kết Dính¹¹,

ཤེས་རབ་སྒྲེམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Trở nên thấm ngấm với trí tuệ là phép thực hành Bồ Tát.

༢/༥། མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསྒྲུབ་བ། 31-34 / 4 đoạn

Rèn luyện bốn Pháp được dạy trong Hiền Thù

༡། རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་བརྟགས་ནས་སྤང་བ། 31

Tự mình tự bỏ sự lầm lạc của bản thân

༢། བྱང་མེས་ཀྱི་ཉེས་པ་སྤྲོ་བ་སྤང་བ། 32

Tự bỏ việc xét lỗi của tâm khai sáng hoặc Bồ Tát

༣། སྤྱིན་བདག་གི་བྱིས་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བ། 33

Tự bỏ sự bám chấp vào hộ gia đình người bảo trợ

༤། རུབ་མེད་ཆོག་སྤྲོ་བ་སྤང་བ། 34

Tự bỏ nói lời cay nghiệt

༡/༥། རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་བརྟགས་ནས་སྤང་བ། 31

Tự mình tự bỏ sự lầm lạc của bản thân

31

རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།

ཆོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།

བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Nếu lỗi lầm của chính mình mà không tự mình dò xét,

Thì trong tướng Hành Giả, ta có thể làm điều trái Đạo.

Vì lẽ ấy mà một cách nhất quán, với lỗi của bản thân

Kiểm điểm rồi rũ bỏ đi là phép thực hành Bồ Tát.



༣/༧ གུང་མེས་ཀྱི་ཉེས་པ་སྒྲུབ་སྤང་བ། 32

Từ bỏ việc xét lỗi của tâm khai sáng hoặc Bồ Tát

32

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་གཞན་དག་གིས།

Bởi lực của u uẩn, nếu ta rêu rao về khiếm khuyết

ཉེས་པ་སྤང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།

Của những Bồ Tát khác, chính ta sẽ trở nên yếu kém.

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གིས།

Thế nên, đối với những vị đã nhập vào các Đại Thừa,

ཉེས་པ་མི་སྒྲུབ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

Không để cập đến khuyết điểm là phép thực hành Bồ Tát.



༣/༧ སྤྱིན་བདག་གི་བྱིས་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བ། 33

Từ bỏ sự bám chấp vào hộ gia đình người bảo trợ

33

རྟེན་བཀྲར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།

Vì lợi và danh mà trong khi ta gây hấn lẫn nhau,

ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།

Cái để nghe, ngẫm và cái ta thường dưỡng sẽ thuyên giảm;

མཇེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།

Nên, đến chỗ của người thân yêu, bè bạn, nhà hảo tâm,

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

Từ bỏ đi sự bám chấp là phép thực hành Bồ Tát.



༧/༧ ལུང་མེད་ཚིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ། 34

Từ bỏ nói lời cay nghiệt

34

ལུང་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུར་ཞིང་།།

སྒྲུབ་བཅི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྲུར་བས།།

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།

ཚིག་ལུང་སྤྱོད་བསྒྲུབ་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།།



Bởi lời bạo lực mà tâm người khác vừa sẽ bị kích động,

Phong thái ứng xử của một vị Bồ Tát sẽ vừa suy thoái;

Vì thế cho nên, cái không làm vui lòng tâm của người khác,

Từ bỏ những lời cay nghiệt ấy là phép thực hành Bồ Tát.

༣/༥ ཉན་མོངས་པ་སྤོང་ཚུལ་ལ་བསྒྲུབ་པ། 35

Rèn luyện cách từ bỏ những cảm xúc u uẩn

35

ཉན་མོངས་གོམས་ན་གཉིན་པོས་སྒྲོག་དགའ་བས།།

བློ་ཤེས་སྒྲེས་བུས་གཉིན་པོའི་མཚན་བརྒྱུད་ནས།།

ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྒྲེས་མ་ཐག།།

འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་པ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།།



Vì u uẩn khi đã hần dẫu sẽ khó mà gỡ được bằng đối trị, nên

Đã nắm lấy vũ khí của các biện pháp khắc phục thì với sức mạnh của

Tỉnh giác chánh niệm mà ngay khi bám dính và vẩn vẩn bắt đầu nảy sinh

Đáp tan đi u uẩn trước khi chúng phát tác là phép thực hành Bồ Tát.

༧/༥ བློ་ཤེས་དང་ལྷན་པས་གཞན་དོན་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྒྲུབ་པ། 36

Rèn luyện trong việc thành tựu lợi lạc của chúng sinh với sự lưu tâm và tinh táo

36

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།

རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།

རྒྱུན་དུ་བློ་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས།།

གཞན་དོན་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Về cơ bản, dù ở bất cứ đâu, làm bất cứ điều gì

Hỏi rằng: “Vào lúc ấy, trạng thái bản thân tâm ta ra sao?”!

Rồi luôn luôn, với nguồn phú của chánh niệm và sự tỉnh giác

Thực hiện lợi lạc của chúng sinh là phép thực hành bồ Tát.

༡/༡༽ དགེ་བཅོམས་བྱང་ཏུ་བསྡོམ་ལ་བསྒྲུབ་པ། 37

Rèn luyện để hồi hướng phẩm hạnh cho sự toàn diện hoàn thiện

37

དེ་ལྟར་བརྟོན་པས་བསྒྲུབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།

Từ đó, qua nỗ lực lớn lao, tất cả phẩm hạnh đã đạt

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྡུ་ལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།།

Là để dẹp bỏ khổ đau của chúng sinh lang thang vô hạn;

འཁོར་གསུམ་རྣམས་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།

Bằng trí tuệ mà đã thanh lọc tuyệt đối Ba Mối Kết Dính,

བྱང་རྒྱ་བསྡོམ་བྱུང་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Để hồi hướng trạng thái mãn viên là phép thực hành Bồ Tát.

3/3༽ མཇུག་གི་དོན་བསྟུ་བ། 4 đoạn thơ và một đoạn văn xuôi ở cuối

Kết luận

༡༽ གང་གི་དོན་ཏུ་ཇི་ལྟར་བརྟོན་པས་།

Như thế nào và vì ai mà bản luận đã được soạn

2༽ ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ཏུ་བསྒྲུབ་པ།

Những phép hành được công nhận là không sai lệch

3༽ ཁོངས་བསྐྱུང་ཞིང་བཟོད་པར་གསོལ་བ།

Xem nhẹ sự kiêu mạn và cầu xin được tha thứ

4༽ བརྟོན་པའི་དགེ་བ་བྱང་རྒྱ་བ་ཏུ་བསྡོམ་།

Hồi hướng phẩm hạnh của bản luận được soạn cho sự toàn diện của Quả Phật

5༽ ཕུན་སུམ་ཚྲིགས་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་སྒྲུབ་བྱང་།

Lời ghi cuối với bốn sự xuất sắc

༡/༡༽ གང་གི་དོན་ཏུ་ཇི་ལྟར་བརྟོན་པས་།

Như thế nào và vì ai mà bản luận đã được soạn

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།

Vì ý nghĩa đã được dạy trong Kinh, Mật và Luận,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྒྱུ་འབྲངས་ནས།།

Từ theo đuổi lời thanh sạch của các Đấng Chân Thật

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུལ་ཏུ་བདུན།།

Mà Ba Mươi Bảy Phép Hành của Bồ Tát đã được

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སྒྲོལ་འདོད་དོན་ཏུ་བཞེད།།

Biểu lộ ra cho ai sẵn sàng thụ Bồ Tát hành.

༢/༥ ། ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་དུ་བསྟན་པ།

Những phép hành được công nhận là không sai lệch

སློབ་པ་དམན་ཞིང་སྤངས་པ་རུང་བའི་ཕྱིར།

Vừa có trí tuệ kém cỏi, vừa do học hành ít ỏi nên là,

མ་ཁས་ལ་དབྱིས་པའི་སྤྱབ་སྦྱོར་མ་ཆེས་ཏི།

Chẳng có kĩ năng thơ ca mà làm vui lòng các Bậc Thông Thái;

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།

Tuy nhiên, Luận này đã dựa vào Kinh và lời của Đấng Chân Thật,

རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་བསམ།

Nên, ta hãy nghĩ đây là những phép hành Bồ Tát chẳng lầm sai.

༣/༥ ། ཁིངས་བསྐྱེད་ཞིང་བཟོད་པར་གསོལ་བ།

Xem nhẹ sự kiêu mạn và cầu xin được tha thứ

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱུས་སྦྱོང་པ་རྒྱབས་ཆེན་ནམས།

Dù thế nào chăng nữa, người có trí tuệ thấp kém như ta

སློང་མན་བདག་འབྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།

Thì khó mà hiểu thấu được hành xử Bồ Tát vĩ đại; nên,

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།

Đối với chống chất lỗi lầm như sự rời rạc và mâu thuẫn,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།

Ta lòng thành cầu xin các Đấng Chân Thật hãy kiên nhẫn¹².

༤/༥ ། བརྩམས་པའི་དགོ་བ་བྱང་རྒྱལ་དུ་བསྟེན་པ།

Hồi hướng phẩm hạnh của bản luận được soạn cho sự toàn diện của Quả Phật

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགྲོལ་ཀླན།

Nguyện công đức đến từ ấy hợp nhất tất cả chúng sinh

དོན་དམ་ཀླན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་གིས།

Với Đấng Bảo Hộ Quán Thế Âm, Vị mà chẳng trú vào

སྤིད་དང་ཞིབའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།

Cực đoan của Luận Hồi hay là cực đoan của Niết Bàn

སྟུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཆུངས་པར་ཤོག།

Nhờ vào Tâm Khai Sáng tương đối và tuyệt đối tối cao.

༥/༥ ། ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་བཞི་ཕྱན་གྱི་སྤྱར་བུར་།

Lời ghi cuối với bốn sự xuất sắc

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་པ་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱུའི་ཕྱི་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྤྱར་བའོ། །

Bản luận này đã được biên soạn bởi Đức Tôn giả Thokme Zangpo, người thuyết giảng về tham chiếu kinh điển và lý lẽ, tại Động Ngọc Ngulchu, để mang lại lợi ích cho bản thân và chúng sinh khác.

BẢNG CHÚ GIẢI

Dòng Bày Tỏ Lòng Tò Kính

(ན་མོ་འོ་གི་ཤར་ཡི། trong tiếng Phạn)

ན་མོ་ tò lòng thành kính, | འོ་གི་ཤར་ vị hộ trì thế gian, (འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ / རྒྱུ་རྩལ་གཟིགས། Đức Hộ Pháp Quán Thế Âm), |
ཡི་ đối với, ||

གང་ Người, གིས་ bởi, - ཆོས་ sự vật hiện tượng, ཀུན་ tất cả, + འགྲོ་ đi, འོང་ đến, + མེད་ không, - གཟིགས་ thấy, ཡུང་ mặc dù, || >
འགྲོ་བ་ chúng sinh, འི་ của, རོན་ lợi lạc, ལ་ vì, - གཅིག་ཅུ་ nhất nhất, - བཟོན་ dụng công, - མཛད་ làm [một cách thanh tịnh], བ
người mà, || <

ཐྲཱ་མ་ vị Thầy Tắm Linh, མཛོག་ vi đại, tối thượng, དང་ và/với, རྒྱུན་རྩལ་གཟིགས་ 'Avalokiteshvara', མགོན་ Hộ Pháp/dẫn
đường, ལ་ tới, || |

རྟག་ཅུ་ mãi mãi, | མོ་ cửa, đường, གསུམ་ ba, - ལུས་པ་ kính trọng, ས་ với, | ལྷག་ làm sạch, འཚལ་ làm tươi, ལོ་ (giới từ hoàn
thành), ||

Lời Nguyên Sáng Tác

མན་བདེ་ niềm hạnh phúc lợi lạc, འི་ của, liên quan tới, འབྲུང་གནས་ nguồn, - རྩོགས་པ་ toàn diện, trọn vẹn, འི་ của, < སངས་རྒྱུས་
Chư Phật, རྣམས་ (số nhiều), || -

དམ་ཆོས་ Đạo chân thật, + བསྐྱབས་ thành tựu, ལས་ từ, - བྱང་ xảy ra, ལྷ་ và, > ཇི་ đó/nó, ལང་ cũng, རི་ (nhấn mạnh), || -

དེ་ལྟེ་ của đó/nó, của họ, ལག་ལེན་ phép hành, + ཤེས་ thông hiểu, ལ་ vào, - རག[ས]ལས་ phụ thuộc, བས་ cho nên, || |

རྒྱལ་སྤུལ་ Bồ Tát, རྣམས་ (đầu số nhiều), ཀྱི་ của, ལག་ལེན་ thực hành, | བཤད་པར་ཅུ་ sẽ làm sáng tỏ, sẽ được làm sáng tỏ, ||

1

དལ་འབྱོར་ tự do [và] đầy đủ điều kiện, (thần người quý báu / མི་ལུས་རྩིན་པོ་ཆེ), - ལུ་ thuyền/tàu, ཆོན་ vi đại, རྟེན་ [để] tìm,

དཀའ་ [cái mà] khó, - ཐོབ་ đã đạt được, < དུས་ thời gian, lúc, འདི་ này, ར་ vào, tại, || -

བདག་གཞན་ bản thân [và chúng sinh] khác, + འཁོར་བ་ 'Luán Hối', འི་ của, - མཛོ་ đại dương, ལས་ từ, + བསྐྱལ་བུ་ để được giải
phóng, འཇིག་པོ་ vì, để mà, || -

ཉིན་ ngày, དང་ và, མཛན་ đêm, ཅུ་ vào, + གལ་ལོ་བ་ nhàn rỗi, lưỡi biếng, + མེད་ không có, བར་ trong cách ấy, རི་ (nhấn
mạnh), || -

ཉན་ nghe, མཁས་ ngẫm, རྒྱོམ་པ་ trường dưỡng, | རྒྱལ་སྤུལ་ Bồ Tát, ལག་ལེན་ phép hành, | ཡིན་ là, |

2

གཞན་ bạn, ཀྱི་ của, liên quan đến, རྒྱལ་སྤུལ་ phía, hướng, ལ་ về, - འདོད་ཆགས་ sự bám chấp, - ཅུ་ nước, sông, ལྟར་ như là, - གཞོ་ đi
chuyển, || >

དབང་ kẻ thù, ལྟེ་ của, liên quan đến, རྒྱལ་སྤུལ་ phía, hướng, ལ་ về, - ཞེ་མུང་ thù hận, - མི་ lừa, ལྟར་ như là, - འབར་ cháy, || >

མང་ cái để nhận/lấy, རོར་ cái để vút/bỏ, - བཞིན་ [đã] quên, བའི་ cái mà [có], < གཏི་མུག་ sự ngu ngốc, sự thiếu hiểu biết, -
ལུན་ནག་ bóng tối, - ཅན་ cái đi cùng, || >

མ་ལུ་ què nhà, què cha, - མྱོང་བ་ [đang] từ bỏ, | རྒྱལ་སྤུལ་ Bồ Tát, ལག་ལེན་ phép hành, | ཡིན་ là, ||

3

ལུ་མ་ བོད་, རན་ མུ་, + སྤངས་པ་ ང་ [hoàn thành việc] từ bỏ, ས་ བོད་ བྱི་, - ཉོན་མོངས་ cảm xúc lâm lạc, u uẩn, - རིམ་གྱིས་ dần dần, từng cái một, - འཁྲིལ་ giảm, || >

རྣམ་གཤིང་ sự sao nhãng [vào hình tướng], + མེད་པ་ để không có đó, ས་ བོད་ བྱི་, - དགེ་ལྡན་ hoạt động phạm hạnh, - རང་གིས་ tự thân nó, - འཕེལ་ tăng, || >

རྒྱལ་པ་ nhận thức, trạng thái nhận biết, + དངས་པ་ việc có sự rõ ràng, ས་ བོད་ བྱི་, - ཆོས་ 'Đạo' sự thật, con đường, ལ་ རྒྱལ་པ་ sự tin chắc, - རྒྱུ་ sinh, khởi có, || >

དབེན་པ་ sự tịch liêu/có quạnh, - བཞུན་པ་ để dựa vào, | རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

4

ལུན་ thời gian, རིང་ lâu, - འགྲོགས་ trở thành bạn, བཞི་ người mà/đã, (mệnh đề quan hệ), < མཇེའ་ người thân yêu, བཞེས་ bè bạn, - མོ་མོ་ cá nhân, ར་ một cách, - འབྲལ་ sẽ chia lìa, rời xa, || >

འབད་ dụng công, bỏ sức, བས་ thông qua/bởi thế, - བསྐྱབས་ đã thành tựu/ tạo thành, བཞི་ cái mà là, (mệnh đề quan hệ), < རོར་ sự giàu có, ར་ vật, chất, - ལྷལ་ vết, ཅུ་ là, - ལུས་ bị bỏ lại, || >

ལུས་ thân, རྒྱུ་ của, như, - མགྲོན་ཁང་ nhà khách, - རྣམ་གཤིས་ ý thức, - མགྲོན་པོ་ khách trọ, ས་ བོད་, - རོར་ đã bỏ, || >

ཆོ་ đời, kiếp, འདི་ này, - རྣོས་ bởi tâm trí, - བཏང་ để từ bỏ, không mang đến, để hi sinh, | རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

5

གང་ người mà, དང་ với, - འགྲོགས་ trở thành bạn, ན་ nếu, khi, > དུག་ đọc, གསུམ་ ba, - འཕེལ་ tăng, འལྱར་ trở nên, ཞིང་ trong khi, và, || >

མོས་ việc nghe, བསམ་ việc ngắm, རྣོས་པ་ việc trưởng dưỡng, རི་ của, ལྱབ་ hoạt động, - ཉམས་ giảm, འལྱར་ trở nên, ལ་ thêm vào đó, bên cạnh đó, || >

བྱམས་ tình yêu, དང་ và, རྣོང་ཇི་ lòng xót thương, sự độ lượng, khoan dung, + མེད་ không có, không có ở đó, བར་ trong cách ấy, - རྒྱུར་ để chuyển hoá, རྒྱུ་ làm cho, gây ra, བཞི་ người mà, (mệnh đề quan hệ), || <

གྲོགས་ bạn, རན་ མུ་, རྣོང་པ་ từ bỏ, | རྒྱལ་སྤུས་ Bồ Tát, ལག་ལེན་ phép hành, | ཡིན་ là, ||

6

གགང་ཞིག་ người mà, - བཞུན་ đã dựa vào, ན་ nếu, > ཉམས་པ་ lỗi, - ཟད་ bị kiệt quệ, འལྱར་ trở nên, ཞིང་ trong khi, || >

ཡོན་ཏན་ phẩm chất xuất sắc, - ཡར་ངོའི་རྩ་ trắng tròn, རྩར་ cứ như, - འཕེལ་ tăng, འལྱར་ trở nên, བཞི་ người mà/có (mệnh đề quan hệ), || <

འཁོས་གཉིན་ bạn tâm linh, རས་པ་ chân thật, linh thiêng, - རང་ chính mình, ཞི་ của, ལུས་ thân, ལས་ được so với, རྒྱུང་ thậm chí (nhấn mạnh), || -

གཤེས་པ་ trân trọng, ར་ một cách, - འཛིན་པ་ để giữ, | རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

རང་ bản thân, ཡང་ cũng, kể cả, - འཁོར་བ་ ‘Luân Hồi’, འི་ của, - བཅོན་རྩ་ nhà tù, ngục tù, ར་ trong, - བཅིངས་ ràng buộc, bị trói, bị đè nén, སེམས་ liên quan đến đấy/ấy, || >

འཇིག་རྟེན་མ་ thân thánh phàm trần, ཡིས་ bởi, - སུ་ཞིག་ ai nữa, kể mà, - སྒྲིབ་པ་རུས་ có thể cứu, || >

དེ་མིར་ bởi thế, đấy là vì sao, - གང་ལ་ đến ai, - སྒྲུབས་ lấy làm nơi nương tựa, ར་ nếu, khi, > སི་བསྒྲུ་ nên/sẽ không lừa dối, སེམས་ liên quan đến đấy/ấy, || <

(དགོན་ hiếm, མཚོག་ tối thượng) đối tượng hiếm có và tối thượng, [ba] ngọc quý, - སྒྲུབས་ - འགྲོ་ đi tìm nơi nương tựa, | སྒྲུབ་སྒྲུ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

8

གིན་ཏུ་ vô cùng, cực kì, བཅོད་ chịu đựng, དགའི་ có tính khó khăn, cái mà vô cùng khó khăn để chịu đựng, < བན་མོང་ cỏi thấp, སྒྲུག་བསྐལ་ khổ đau, རྣམས་ (dấu hiệu chỉ số nhiều), || -

སྒྲིག་པ་ tội lỗi, འི་ của, có liên quan đến, ལས་ ‘nghịch’, hành động, གི་ của, འབྲས་བུ་ kết quả, thành quả, ར་ như, để là, - ཐུབ་ ॥ Đấng Tinh Thông, Phật, ས་ bởi, - གསུངས་ đã nói, || >

དེ་མིར་ cho nên, vậy nên, bởi thế/vậy, > སྒྲིག་པ་ - བབ་ཡང་ đầu có mất mạng, > སྒྲིག་པ་ tội lỗi, འི་ của, liên quan đến, ལས་ ‘nghịch’, hành động, || -

རྣམ་ཡང་ bất kì lúc nào, - སི་བྱེད་ không [đang] làm, སྒྲུབ་སྒྲུ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

9

སྒྲིང་ dỗi, sự tổn tại, sự có thể, གསུམ་ ba, བདེ་བ་ sự dễ chịu, hạnh phúc, - ལྷ་ có, ཅི་ chóp, lưôi, đỉnh, chỏm, འི་ của, ཟླལ་པ་ sướng, - བཞིན་ cứ như, || >

ཡུང་ khoảnh khắc, ཙམ་ chỉ, duy nhất, ít, ཞིག་ cái gì đó, một, གིས་ bởi, trong, - འཇིག་ kéo dài, đang bị phá huỷ, སེམས་ liên quan đến cái, cái mà, (mệnh đề quan hệ), རྣམས་ sự vật hiện tượng, ཙན་ để đi cùng với, - ཡིན་ là || >

རྣམ་ཡང་ bất kì lúc nào, སི་བྱེད་ không thay đổi, ཐང་བ་ sự giải phóng, འི་ của, có liên quan đến, གོ་འཕང་ trạng thái, མཚོག་ tối thượng, | -

དོན་ mục đích [cua], དུ་ vì, གཉེར་བ་ đang tiếp cận, | སྒྲུབ་སྒྲུ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

10

ཐོག་མེད་ không có bắt đầu, ཏུས་ thời gian, རྣམ་ཏུ་ - བདག་ལ་ đến ta, - བཅིང་བ་ tình yêu, sự yêu mến, ཙན་ người mà có, || <

ས་ mẹ, རྣམས་ (dấu hiệu số nhiều), - སྒྲུག་ đau khổ, ར་ nếu, khi, bởi vì, > རང་ bản thân, chính mình, བདེ་ để được hạnh phúc, ས་ bởi, với, - ཅི་ཞིག་བྱ་ ta sẽ làm gì, có ích lợi/ý nghĩa gì, || >

དེ་མིར་ vì thế, - མཐའ་ཡས་ vô hạn, སེམས་ཙན་ chúng sinh, - བསྐྱལ་བུ་དེ་མིར་ nhằm giải phóng, || >

བྱང་ཐུབ་ Thành Quả Phật, སེམས་ tâm [khai sáng], - བསྐྱོད་ khởi, | སྒྲུབ་སྒྲུ་ལག་ལེན་ phép hành bồ tát, | ཡིན་ là, ||

11

སྤྲུག་བསྐལ་' đau khổ, མ་ལུས་' không có ngoại lệ, - བདག་' bản thân, + བདེ་' hạnh phúc, + འདོད་' muốn, mong, hi vọng, ལས་' từ, bởi, - ལྷོང་' đã khởi, đến, xảy ra >

ཚྲུག་པའི་སངས་རྒྱལ་' Chư Phật toàn diện, - གཞན་ [chúng sinh] khác, ཕན་' làm lợi lại, སེམས་' tâm, ལས་' từ, bởi, - འཁྲུངས་' sinh (kính ngữ), || >

དེ་ཕྱིར་' vì thế, - བདག་' thân, བདེ་' hạnh phúc, + གཞན་ [chúng sinh] khác, གྱི་' của, སྤྲུག་བསྐལ་' đau khổ, དག་' (số nhiều), | - ཡང་དག་ [một cách] chân thành, - བཟུང་' để/việc hoán đổi, | རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་' phép hành Bồ Tát, | ཡིན་' là, ||

12

སྤྲུག་' những ai mà, - འདོད་' ham muốn, ཆེན་' lớn, dữ dội, དབང་གིས་' bởi năng lực của, bởi vì, - བདག་' ta, གི་' của, རྣམ་' sự giải thoát, của cái, ||

ཐམས་ཅད་' tất cả, hết thảy, - འཕྲོག་' cướp giật đi, གས་' hay, འཕྲོག་ཁུ་འཕྱག་' khiến [ai khác] cướp giật đi, ར་ཡང་' kể cả, dẫu, dù nếu, || >

ལུས་' thân thể [của ta], དང་' và, འོངས་སྤྱོད་' những niềm tận hưởng, དུས་' thời gian, གསུམ་' ba, དགེ་བ་' phẩm hạnh, རྣམས་' (dấu hiệu số nhiều), || -

དེ་' đấy, anh/cô ấy, ལ་' cho, vì, - བཟུང་' để hồi hướng, | རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་' thực hành Bồ Tát, | ཡིན་' là, ||

13

བདག་' ở ta, - ཉེས་པ་' lỗi, རྩེ་ཟད་' một chút/ít, - མེད་' không có đó, བཞིན་ཏུ' trong khi, || >

གང་དག་' những ai mà, - བདག་གི་' của ta, མགོ་བོ་' đầu, - གཤོད་' đang cắt, བྱིད་' đang làm, ར་' nếu, khi, || >

སྤྲིང་ཆེ་' sự xốt thương, khoan dung, độ lượng, འི་དབང་གིས་' bởi sức mạnh của, bởi vì, - དེ་ཡི་' của anh/cô ấy, གྲིག་པ་' tội lỗi, རྣམས་' (dấu hiệu số nhiều), || -

བདག་ལ་' lên ta/bản thân, - ལེན་པ་' nhận lấy, | རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་' thực hành Bồ Tát, | ཡིན་' là, ||

14

འགའ་ཞིག་' một số người, - བདག་ལ་' về ta, - མི་སྣ་ན་' từ ngữ khó nghe, ལྔ་ཚྲུག་པ་' nhiều, khác nhau, các kiểu || -

ལྔ་པ་གསུམ་' ba cội, gấp ba nghìn lần vũ trụ, ལྷོང་ [đang] lan tràn, བར་' trong cách ấy, - རྒྱུགས་པར་བྱིད་' đang làm việc tuyên truyền, ར་ཡང་' dẫu, dẫu, kể cả nếu, || >

བྱམས་པ་' tình yêu, འི་' có liên quan đến, của, སེམས་' tâm, གྱིས་' bởi, cùng, - སྤྲར་ཡང་' vẫn, lại, - དེ་ཉིད་' bản thân họ, གྱི་' của, ||

ཡིན་ཏན་' phẩm chất tốt đẹp, - བཟུང་' để nói, nên nói, | རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་' thực hành Bồ Tát, | ཡིན་' là, ||

15

འཕགྲོ་' chúng sinh lang thang, མང་' nhiều, འདུས་' tụ họp, བའི་' nơi mà, (mệnh đề quan hệ), དབྱུས་' giũ, ལུ་' ở, - འགའ་ཞིག་' một số người, những ai đó, གིས་' bởi, || -

མཛེད་' lối khuất/ấn, ར་' từ, ལུས་' đào bới ra [từ dưới đất lên], འི་' trong khi, vừa, và, - རྒྱུག་' từ ngữ, དན་' tẻ hại, - རྒྱ་' đang nói, ར་ཡང་' dẫu, dẫu, kể cả nếu, || >

དེ་' họ, anh ấy, cô ấy, ལ་' đến, ở, - དགེ་བའི་འཕེས་' Đạo Sư Tám Linh, གྱི་' của, འདུ་ཤེས་' sự nhìn nhận, གྱིས་' với, bởi, || -

གྲུས་པར་' một cách kính trọng, - འདུད་པ་' để tôn kính/để phủ phục trước họ, | རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་' thực hành Bồ Tát, | ཡིན་' là, ||

16

བདག་གི་ của ta, བྱ་ ຝູ່ con, con trai, བཞིན་ ຄູ່ như, - བཞེས་པར་ một cách nâng niu, triu mến, བསྐྱངས་ đã nuôi nấng, ཕའི་ người mà đã được, (mệnh đề quan hệ), མི་ một người, ས་ bởi, || -

བདག་ལ་ đối với ta, - དག་ ເຄ່ ຫຼື ຫຼໍ່ kè thù, བཞིན་ ຄູ່ như thế, - ལྟ་བར་བྱོན་ đang nhìn/xem, རྣ་ཡང་ dù, dẫu, རྟེན་ cả nếu, || >

ནད་ bệnh tật, གྱིས་ bởi, བཏབ་ bị mắc, ཕའི་ người mà, (mệnh đề quan hệ), བྱ་ ຝູ່ con, con trai, ལ་ đến, đối với, - ས་ mẹ, བཞིན་ བྱ་ chính xác như, || -

ལྷག་པར་ hơn nữa, - བརྟེན་ để thương yêu/chăm sóc, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ thực hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

17

རང་ bản thân, དང་མཉམ་པ་ người mà ngang hàng với, འམ་ hay, དམན་ thua kém, ཕའི་ người mà, (mệnh đề quan hệ), ལྟོ་སྟོ་ người, ཡིས་ bởi, || -

ར་རྒྱལ་ sự tự cao/kiêu mạn, དབང་གིས་ bởi sức mạnh của, bởi vì, - བརྩས་ཐབས་བྱོན་ ức hiếp, bắt nạt, རྣ་ཡང་ dẫu, dù, རྟེན་ cả nếu || >

ཐམ་ Đạo Sư, བཞིན་ བྱ་ chính như, - ལྟས་ སྤྱད་ སྤྱོད་ sự tôn kính, ས་ với, - བདག་ཉིད་ གྱི་ của chính mình, ||

ལྟོ་སྟོ་ đỉnh đầu, ར་ như, lên, - ལེན་ སྤྱད་ xem, đặt, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ thực hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

18

འཛོལ་ sự/nguồn sống, ས་ bởi, - འཛོངས་ túng thiếu/quần, ཉིད་ trong khi, vừa, > རྟག་ཏུ་ luôn luôn, mãi mãi, - མི་ người khác, ཡིས་ bởi, - བརྩས་ bị ức hiếp, bắt nạt, || >

ཆབས་ཆེན་ nghiêm trọng, རྟ་ bệnh tật, དང་ và, གདོན་ thể lực ma/hắc ám, གྱིས་ bởi, - བཏབ་ bị tóm, ཁྱད་ đủ cho, ལྟར་ vẫn, nhưng, || >

འཕྲོ་ཀུན་ [của] tất cả chúng sinh lang thang, ལྷིག་ལྷུག་ lỗi lầm và khổ đau, - བདག་ལ་ lên/về ta, - ལེན་བྱོན་ gánh, nhận, ཅིང་ trong khi, vừa, || >

ལུས་པ་ nản lòng, bị suy yếu, - མེད་ རྟེན་ để không có, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

19

སྟན་པར་གྲགས་ để được nổi tiếng, ཉིད་ trong khi, > འཕྲོ་ những chúng sinh, མང་ nhiều, - ལྟོ་སྟོ་ đỉnh đầu, ས་ bởi, với, - བཏུད་ [trở nên được] phục tùng, [trở nên được] tôn trọng, || >

ནམ་ཐོས་བྱ་ ‘Vaisravana’, Thần Tài, ཡི་ của, རྟོར་ sự giàu có, འད་ như là, giống như, tự như, - ཐོད་ đã đạt được, ལྟར་ đã trở nên, ཁྱད་ dẫu, kể cả, || >

སྟོན་ བོད་ đời, sự tồn tại, འི་ của, དཔལ་འབྱོར་ sự thịnh vượng, vinh lợi, - ལྷིང་པོ་མེད་ không có tinh túy, - གཟེགས་ đã nhìn (kính ngữ), རས་ từ việc đã, || >

ཁེངས་ སྤྱད་ sự kiên cường/tự phụ, - མེད་ རྟེན་ để không có, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

20

རང་ bản thân, གི་ của, ཞིན་ sự thù hận, - དག་པོ་ kẻ thù, - མ་སྤུལ་ན་ nếu không được thuận phục, || >
ཕྱི་ལ་དག་པོ་ kẻ thù bên ngoài, - བཞུ་ đã thuận phục, ཞིང་ trong khi, > འཕེལ་བར་འགྱུར་ sẽ trở nên gia tăng, || >
དེ་ཕྱིར་ cho nên, bởi thế, - བྱ་མཁའ་དང་སྤྱིར་ tình yêu và lòng trắc ẩn, འི་ của, như, - དཔག་དཔུང་ lực lượng, đội quân, གིས་ bởi, với, thông qua, || -
རང་རྒྱུད་ dòng tâm thức của chính mình, - འདུལ་བ་ việc thuận phục, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

21

འདོད་པ་ ham muốn, འི་ của, ཡོན་ཏན་ sức mạnh, - ལན་ཚྭ་ muôi, འི་ của, ཅུ་ nước, དང་ và, đến, như, - འདྲ་ giống, ||
ཇི་ཙམ་ bao nhiêu, - སྤྱད་ tiêu thụ, །ུང་ đi chẳng nữa (nhấn mạnh), བཤ, > སྤྱིང་བ་ sự thêm thuong, - འཕེལ་བར་འགྱུར་ sẽ trở nên gia tăng, || >
གང་ལ་ đối với cái/nơi mà, - ཞེན་ sự bấu víu, རྒྱལ་བ་ sự bám chấp, - སྤྱི་ khỏi, བའི་ cái mà, (mệnh đề quan hệ), < དངོས་པོ་ thực thể, đối tượng, རྣམས་ (dấu hiệu số nhiều), || -
འཕྲལ་ལ་ ngay tức khắc, - སྤོང་བ་ việc từ bỏ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

22

ཇི་ལྟར་ như cái cách mà, སྤང་བ་ nó hiển thị, འདི་དག་ những cái này, - རང་གི་ của chính mình, སེམས་ tâm, || >
སེམས་ཉིད་ bản thân tâm, - གཤོད་ thuở nguyên thủy, རྣམ་པུ་, - སྤྱོས་པ་ sự diễn giải, འི་ của, མཐའ་ cực đoan, དང་ khỏi, བྲལ་ tự do, || >
དེ་ཉིད་ bản chất sự thật, sự như như, - བཤ་ [việc đã] biết, རྣམ་པུ་, > གཞུང་ [cái gì đó để] nắm bắt, འཛིན་ [cái gì đó đang làm việc] nắm bắt, མཚན་མ་ dấu hiệu, khái niệm, ý niệm, đặc thù, sự đặc trưng, རྣམས་ (dấu hiệu số nhiều), || -
ཡིད་ tâm, ལ་ trong, - སྤྱི་བྱེད་ không đang để cho/làm/giữ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

23

ཡིད་དུ་འོང་ thu hút, lôi cuốn mang [niềm vui] đến cho tâm, thích hợp cho tâm, བའི་ cái mà (mệnh đề quan hệ), < ཡུལ་ đối tượng, sự vật, དང་ với, - འཕྲད་པ་ đang gặp, ར་ khi, || >
དབྱར་ mùa hạ, གྱི་ của, དུས་ thời gian, གྱི་ của, liên quan đến, འཇའ་ cầu vồng, རྩོད་ màu sắc, ཇི་བཞིན་དུ་ cứ như, || -
མཛེས་པར་ một cách đẹp đẽ, - སྤང་ [đang] xuất hiện, ཡང་ đầu, dù cho, - བདེན་པར་ một cách thực sự [có đó], - མི་ཁྱ་ đang không nhìn/xem/kiểm tra, ཞིང་ trong khi, || >
ཞེན་རྒྱལ་ dính mắc bám víu, - སྤོང་བ་ từ bỏ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

24

སྤྲུག་བསྐལ་ khổ đau, སྤྲ་རྩོགས་ nhiều, đa dạng, các kiểu, - མི་ལམ་ giấc mơ/mộng, བུ་ đứa con, con trai, + གི་ đã chết, - ལྟར་ cứ như, || >
འཁྲལ་སྤང་ sự hiện diện lấm lạc, + བདེན་པར་ một cách thực sự [có đó], + བཞུང་ được giữ/bám vào/tin là, བས་ bởi vì, - ཨ་ཐང་ 𑎧𑎥𑎦𑎫 một mối, || >
དེ་ཕྱིར་ vì thế, cho nên, bởi vậy, > མི་མཐུན་ཞུན་ điều kiện/tình huống bất thuận, དང་ với, - འཕྲད་པ་ đang gặp, འི་ của, རྩོ་ vào lúc, || -
འཁྲལ་པ་ sự nhảm lẫn/lầm lạc, ར་ như là, - ལྟར་ đang/việc nhìn/xem, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

25

བྱང་ཐུབ་ sự toàn diện, Quả Phật, + འདོད་པ་ người mà muốn, ས་ bởi, bởi vì, - ལུས་ thân thể, ཟུང་ kể cả, dù là, - བཏང་ được cho đi, không đếm xỉa, དགོས་ cần, ནི khi, nếu, vì || >

ཐྱི་རེལ་ bên ngoài, དངོས་པོ་ thứ, sự vật, རྣམས་ (dấu hiệu số nhiều), ལ་ của, đến, về, - གླེས་ཅི་དགོས་ có gì cần để nói/bàn, || >
དེ་ཕྱིར་ bởi vậy, cho nên, vì thế, - ལན་ sự hoàn trả/đáp trả, དང་ và, རྣམ་གླིན་ kể quá, trở quá, - མི་རིལ་ không hy vọng/chờ đợi, འི་ có liên quan đến, || <

གླིན་པ་ sự hào phóng, sự cho đi, - གཏོང་བ་ việc thực hiện, | རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

26

རྒྱལ་ཁྲིམས་ kỷ luật đạo đức, hành vi đúng đắn, + མི་དཔལ་ một cách không có, - རང་དོན་ lợi lạc/mục đích/hạnh phúc bản thân, - མི་འགྲུབ་ [sẽ] không [đang] thành tựu, ནི nếu, khi, vì, || >

གཤན་དོན་ lợi lạc/mục đích/hạnh phúc của [chúng sinh] khác, + སྤྱུབ་པར་ để đang thành tựu, འདོད་པ་ muốn, - གད་མོ་ tiếng cười, sự cười đùa, འི་ của, གནས་ tình trạng, đối tượng, || >

དེ་ཕྱིར་ vì thế, cho nên, bởi vậy, - མིང་པ་ sự tồn tại, khả năng có thể, འི་ của, liên quan đến, འདུན་པ་ sự mong cầu, - མེད་པ་ không có, ཡི་ liên quan đến, || <

རྒྱལ་ཁྲིམས་ kỷ luật đạo đức, hành vi đúng đắn, - སུང་བ་ việc bảo vệ/giữ gìn/bảo tồn, | རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

27

དགོག་ phẩm hạnh, འི་ của, འོངས་སྤོང་ sự tận hưởng/vui hưởng, - འདོད་ đang muốn/mong, བའི་ người mà, (mệnh đề quan hệ), < རྒྱལ་སྤྱུས་ Bồ Tát, hậu duệ của Đấng Chiến Thắng, ལ་ với, đối với || -

གཞོན་ཕྱིད་ sự làm hại, ཐམས་ཅད་ tất cả, mọi, - རིན་ཆེན་ ngọc bảo, châu báu, thứ quý giá, གཏོར་ kho báu, དང་ với, - མཚུངས་ [thì] ngang, || >

དེ་ཕྱིར་ vì thế, cho nên, bởi vậy, - ཀུན་ tất cả, ལ་ đối với, - ཞི་འགྲམས་ sự thù ghét, sự oán giận, - མེད་ không có đó, བལྟ་ cái mà, || <

བཞོད་པ་ tính kiên nhẫn, - གློས་པ་ việc trưởng dưỡng, | རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

28

རང་དོན་ lợi lạc/mục đích/hạnh phúc bản thân, འབབ་ཞིག་ chỉ mỗi, - སྤྱུབ་ đang thành tựu, བའི་ người/những ai mà, (mệnh đề quan hệ), < ཉན་རང་ ‘Thanh Văn’ và ‘Phật Độc Giác’, ཡང་ cũng, || -

མགོ་ đầu, ལ་ trên, + མེ་ lửa, + ཁོར་ bắt, - བཞྐག་ sẽ bỏ đi, ལྷར་ như thế, > བཅོམ་ đang bỏ công/tinh tấn, - མཐོང་ được nhìn, ནི nếu, khi, || >

འགྲོ་ chúng sinh lang thang, ཀུན་ tất cả, mọi, hết thảy, རོན་དུ་ vì lợi lạc/mục đích [của], - ཡོན་ཏན་ phẩm chất xuất sắc, འབྱུང་ nguồn khởi, རྒྱུ་ của, liên quan đến, ||

བཅོམ་འགྲུས་ sự tinh tấn, - ཅོམ་པ་ đang bắt đầu/chuẩn bị, | རྒྱལ་སྤྱུས་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

29

ཞིགས་སྒྲིལ་ 'sự an trú, 'thiền định', - རབ་ཏུ་ 'đầy đủ, - ལྡན་ 'được phú, có, བའི་ 'cái mà, (mệnh đề quan hệ), - ལྟག་མཐོང་ 'cái nhìn thấu suốt, 'thiền chỉ', གིས་ 'bởi, với, || + ཉན་མོངས་ 'cảm xúc lấm lặc, sự u uẩn + རྣམ་པར་ 'hoàn toàn, + འཇམ་སྐྱོལ་ 'nó phá huỷ/huỷ diệt, ར་ 'như là, - ཤེས་བྱས་ 'đã biết, རས་ 'từ việc, và rồi || > གཞུགས་མེད་ 'vô tướng, བཞི་ 'bốn, ལས་ 'từ, - ཡང་དག་ [một cách] chân thật, - འདའ་ 'chuyển hoá, vượt ngoài, བའི་ 'cái mà, (mệnh đề quan hệ), || < བསམ་པ་གཏན་ 'tập trung thiền định, trạng thái kiên định, - སྒོ་མ་པ་ 'sự trường dưỡng, | རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་ 'phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ 'là, ||

30

ཤེས་རབ་ 'trí tuệ, མིང་པར་ 'không có đó, + ག་མོལ་ཕྱིན་ 'siêu việt, chuyển hoá hoàn toàn, toàn diện, ར་ 'năm, ཡིས་ 'bởi, || + རྒྱལ་སྤྱུལ་ 'sự toàn diện/hoàn thiện, བའི་ 'của, བྱང་རྒྱལ་ 'Quả Phật, + འཛོལ་པར་ 'đề đang gặt hái, མི་རྣམས་ 'không thể, không có khả năng, པས་ 'cho nên, vì thế, || - ཐམས་པ་ 'phương thức, དང་ 'với, - ལྡན་ 'được phú, ཞིང་ 'trong khi, vừa, > འཁོར་གསལ་ 'ba trường, ba kết dính, - མི་རྟོག་ 'không nghĩ, không có khái niệm [của], བའི་ 'cái mà, (mệnh đề quan hệ), || < ཤེས་རབ་ 'trí tuệ, - སྒོ་མ་པ་ 'sự trường dưỡng, | རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་ 'phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ 'là, ||

31

ཤེས་རབ་ 'bản thân, གི་ 'của, འཇུག་པ་ 'sự lấm lặc, lổ lổ, - རང་ 'chính mình, གིས་ 'bởi, - མ་འཇགས་ 'không soi xét/kiểm tra, ར་ 'nếu, || > རྣམ་པ་ 'Hành Giả, བའི་ 'của, གཞུགས་ 'tướng, thân, hình ảnh, གིས་ 'bởi, - རྣམ་ 'Đạo, མིན་ [cái] mà không phải là, - བྱིད་ 'làm, མིང་པ་ 'trở nên có thể, khả thi, ས་ 'vì lẽ ấy, bởi thế, cho nên, || > དེ་ཕྱིར་ 'vì thế, bởi vậy, cho nên, + རྒྱན་ཏུ་ 'luôn luôn, + རང་ 'bản thân, གི་ 'của, འཇུག་པ་ 'sự lấm lặc, lổ lổ, ལ་ 'đối với, || + བཀྲམས་ 'đã kiểm tra/soi xét, རས་ 'từ việc đã, và, - རྒྱུང་པ་ 'việc từ bỏ, | རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་ 'phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ 'là, ||

32

ཉན་མོངས་ 'cảm xúc lẫn lộn, u uẩn, དབང་གིས་ 'bởi sức mạnh của, bởi vì, - རྒྱལ་སྤྱུལ་ 'Bồ Tát, གཞན་དག་ [chúng sinh] khác, གི་ 'của, || ཉམས་པ་ 'lỗi, - རྒྱུང་ 'bàn luận, nói về, ར་ 'nếu, khi, > བདག་ཉིད་ 'chính mình, - ཉམས་ 'giám sát, yếu kém đi, འགྱུར་ 'trở nên, བས་ 'bởi vì thế, cho nên || > ཟེགས་ 'cỗ xe, thừa, ར་ 'lớn hơn, ལ་ 'vào, - ལྟགས་ 'đã nhập vào, བའི་ 'người mà, (mệnh đề quan hệ), གང་ཟག་ 'cá nhân, གི་ 'của, || - ཉམས་པ་ 'lỗi, - མི་སྒྲུ་ 'không nói/để cập đến, | རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་ 'phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ 'là, ||

33

ཉོན་པོ་ của cái, བྱུང་ danh tiếng, sự xem trọng, - དབང་གིས་ bởi sức mạnh của, vì, ཕན་ཚུན་ lẫn nhau, - ཅོད་ cãi cò, tranh chấp, འགྱུར་ trở nên, ཞིང་ trong khi, vừa, và || >

ཐོས་ việc nghe, བསམ་ sự ngẫm, མྱོས་པ་ việc trưởng dưỡng, བི་ của, བྱལ་ hoạt động, - ཉམས་ giảm, འགྱུར་ trở nên, བས་ vì thế, cho nên, bởi vậy, || >

མཇལ་ thân quyến, người thân yêu, བཞིས་ bạn, ཁྲིམ་ gia đình, hộ, དང་ và, སྤྱིན་བདག་ mạnh thường quân, nhà tài trợ, ཁྲིམ་ gia đình, hộ, རྣམས་ (biểu thị số nhiều), ལ་ ở, hướng tới, || -

རྒྱལ་པ་ bám chấp, - མྱོང་བ་ từ bỏ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

34

ཐུབ་མོ་ thô lỗ, bạo lực, cộc cằn, cay nghiệt, བི་ liên quan đến, của, རྒྱུ་ từ, གིས་ bởi, - གཞན་སེམས་ tâm kẻ khác, - འབྲུག་ gây phiền, འགྱུར་ trở nên, ཞིང་ trong khi, || >

རྒྱལ་བཞི་སྤྲུལ་ ‘Bồ Tát’, ལྷི་ của, མྱོད་ཚུལ་ cách hành xử, - ཉམས་ giảm thiểu, འགྱུར་ trở nên, བས་ bởi thế, vì vậy || >

དེ་ཕྱིར་ vì thế, cho nên, - གཞན་ khác, ལྷི་ của, ཡིད་ tâm, ཏུ་ đến, - མི་འོང་ không thuận, བཞི་ cái mà, (mệnh đề quan hệ), || <

རྒྱལ་ཐུབ་ lời nói cay nghiệt, - མྱོང་བ་ việc từ bỏ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

35

ཉོན་པོ་ cảm xúc lẫn lộn, u uẩn, - གོམས་ đã quen thuộc, ན་ nếu, khi, > གཉིན་ལོ་ đối trị, ས་ bởi, - རྒྱུ་ đảo ngược, hoàn tác, དྲུག་ khó mà, ས་ bởi vì, || >

བརྩེ་གིས་ [với] tâm chánh niệm và tỉnh táo, < སྤྲིམ་བྱ་ người, ས་ bởi, - གཉིན་ལོ་ đối trị, བི་ của, མཚན་ vũ khí, binh khí, - བཟུང་ đã cầm/nắm, རས་ từ việc, và rồi || >

རྒྱལ་ bám chấp, རོགས་ và vắn vắn, - ཉོན་པོ་ cảm xúc lẫn lộn, u uẩn, - དང་ལོ་ đầu tiên, - སྤྲིམ་ đã khởi, ར་ཐག་ ngay khi || >

འབྱུར་ lộ ra bên ngoài, xưng tấy lên, འཛུལ་བྱེད་ phá huỷ, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

36

མདོར་ན་ vắn tắt lại, nói tóm lại, > གང་ཏུ་ ở đâu, - སྤྱོད་ལམ་ hành xử, - ཅི་བྱེད་ཀྱང་ làm bất cứ gì, || >

རང་གི་སེམས་ tâm của chính mình, ལྷི་ của, གནས་སྤྲུལ་ tình trạng, - ཅི་འདྲ་ như thế nào, - ཞེས་ nói rằng, || >

སྤྱིར་ཏུ་ luôn luôn, - བརྩེ་ chánh niệm, དང་ và, - བས་བཞིན་ sự tỉnh táo, + ལྟན་པ་ phú với, ཡིས་ bởi, thông qua, || -

གཞན་ནིན་ lợi lạc/hành phúc của [chúng sinh] khác, - སྤྱུབ་པ་ việc thành tựu, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

37

དེ་ལྟར་ như thế, > བཅོན་པ་ sự tỉnh tấn, ས་ với, + བསྐྱབས་པ་ cái đã được thành tựu, བི་ liên quan đến, < དགོ་བ་རྣམས་ phẩm hạnh, || - མཐའ་ལས་ vô hạn/biên, < འགྲོ་བ་ chúng sinh lang thang, བི་ của, སྤྱུག་བསྐྱལ་ khổ đau, + བསམ་ལ་བྱ་ để [chúng] được dọn sạch, བི་ཕྱིར་ để mà, nhằm || >

འཁོར་གསུམ་ ba trường, ba kết dính, + རྣམ་པར་ hoàn toàn, + དགལ་པ་ được làm sạch, བི་ liên quan đến, < བས་རབ་ trí tuệ, ལྷིས་ với, bởi, thông qua || -

བྱང་ཆུབ་ sự toàn diện, Quả Phật, - བསྐྱོབ་ để hồi hướng, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, | ཡིན་ là, ||

Conclusion: གང་གི་དོན་དུ་ཇི་ལྟར་བརྟམས་པ།

མདོ་ Hien Thù, ཐུང་ Mạt Thù, བསྟན་བཅོས་ Chín Lượn, ནམས་ (dấu hiệu số nhiều), ལས་ từ, - གསུངས་པ་ cái mà được nói [kính ngữ], འི་ liên quan đến, < དོན་ཡི་ nghĩa, || -

དམ་པ་ནམས་ Đấng Chân Thành, ཀྱི་ của, གསུང་ Pháp, lời dạy, གི་ liên quan đến, རེས་ sau, - འབངས་ đã theo, ནས་ từ/bởi/nhờ việc || >

ཐུལ་སྤྲུལ་ནམས་ các 'Bồ Tát', ཀྱི་ của, ལག་ལེན་ phép hành, ལུས་ཅུ་བདུན་ ba mươi bảy, || |

ཐུལ་སྤྲུལ་ Bồ Tát, ལས་ đường lối, cách, ལ་ trong, - རྒྱུ་ học, rèn luyện, འདོད་ muốn, những ai muốn, དོན་དུ་ vì lợi [của], | བཏོད་ được trưng bày/hiển lộ/viết/sáng tác/sắp xếp ||

Conclusion: ༢/༥ ་ ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་དུ་བསྟན་པ།

ཐོ་བྱེས་ trí tuệ, trí khôn - དམན་ là thấp kém, ཞིང་ trong, > རྒྱུངས་པ་ sự học, kiến thức, sự hiểu biết, - ཅུང་བ་ ít ỏi, kém cỏi, འི་ bởi vì || >

མཁས་ bậc thông thái, ལ་ đối với, - དབྱེས་པ་ việc làm vui/hài lòng, འི་ liên quan đến, ལུ་ < ཐུབ་རྒྱུར་ thơ ca, văn thơ, - མ་ མཆིས་ đã không có, đi cùng với, ཉི་ nhưng, đầu vậy, || >

མདོ་ Hien Thù, Kinh, དང་ và, དམ་པ་ Các Đấng Chân Thành, འི་ của, གསུང་ Phép, Lời Dạy, ལ་ vào, - བཞིན་པ་ đã dựa vào, འི་ཐུར་ bởi vì, vì vậy || >

ཐུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ phép hành Bồ Tát, འབྲུལ་མེད་ không sai lầm, - ལགས་ là, སར་ trong cái cách, | བསམ་ nên nghĩ/xem ||

Conclusion: ༣/༥ ་ ཁེངས་བསྐྱེད་ཞིང་བཟོད་པར་གསོལ་བ།

འོན་ཀྱང་ dù thế nào, dù sao đi nữa, > ཐུལ་སྤྲུལ་ཐྱོད་པ་ cách của Bồ Tát, རྒྱབས་ཆེན་ vi đại, tuyệt vời, sóng lớn lan tràn, ནམས་ (dấu hiệu số nhiều), || -

ཐོ་དམན་ có trí tuệ kém cỏi, < བདག་འདྲེན་ kể như ta đây, ས་ bởi, + གཏིང་ đây, + དཔག་ đoán, đo đạc, - དཀའ་ là khó khăn, བའི་ཐུར་ bởi vì thế, || >

འགལ་ đối nghịch, དང་ và, - མ་འབྲེལ་ không liên quan, ལ་སོགས་ vãn vãn, như, < ཉིས་པ་ những lỗi, འི་ của, རྒྱལ་ chất đóng/dây || - དམ་པ་ནམས་ các Đấng Chân Thật, ཀྱིས་ bởi, - བཟོད་པ་མཇོད་ có sự nhân nại [kính ngữ], དུ་ để, | གསོལ་ cầu xin, thỉnh, ||

Conclusion: ༤/༥ ་ བརྟམས་པའི་དགེ་བཅུང་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱེལ།

དེ་ nó, ấy, ལས་ từ, - རྒྱུང་བ་ đã khởi, འི་ liên quan đến, < དགེ་བ་ phẩm hạnh, ས་ bởi, qua, với, | འགྲོ་བ་ chúng sinh lang thang, ཀྱི་ tất cả, hết thấy || |

དོན་དམ་ tối thượng, ཀྱི་རྒྱུ་ tương đối, བྱང་རྒྱབ་སེམས་ Bồ Đề Tâm, Tâm Khai Sáng, མཆོག་ tuyệt nhất, tối cao, གིས་ với, bởi, || -

སྤིང་ Luân Hồi, sự có thể, དང་ và, ཞིབ་ Niết Bàn, sự thanh sạch, འི་ của, མཐའ་ cực đoan, ལ་ ở, - མི་གནས་པ་ không trú, འི་ liên quan đến, || <

ཐུན་རས་གཟིགས་ Đức Quán Thế Âm, མགོན་ vị bảo hộ, དེ་ ấy, དང་ đến, | མཚུངས་ được ngang bằng, đồng nhất, སར་ trong cách, འགྲུ་ Nguyên!, |

⁵ “Tâm Khai Sáng”: trong hầu hết các bản dịch chúng tôi đã thấy, རྩོམ་རྒྱུ་མེད་པ་ được giữ nguyên trong nguồn gốc tiếng Phạn là ‘Bồ Đề’, Hán-Việt hoá thành Bồ Đề Tâm. Theo hiểu biết của chúng tôi, danh xưng này ám chỉ một tâm hướng đến sự thanh lọc (ཐོག་པ་མེད་པ་) hoàn toàn khỏi các lỗi lầm và ôm (ཁྲོམ་) trợn các phẩm chất tốt đẹp, và chính tâm như vậy có khả năng dẫn dắt kẻ có nó đến sự hoàn thiện.

⁶ “hành vi đúng đắn”: trong khi རྩོམ་རྒྱུ་མེད་པ་ thường được dịch là “kỷ luật đạo đức” hoặc “trì giới”, ở đây, chúng tôi xin khiêm tốn đưa ra một cái tên khác này, với mục đích làm cho nó dễ chịu hơn đối với thế hệ trẻ, những người có thể sẽ do dự hoặc cảm thấy nặng nề về cái mà họ cho là ý nghĩa của ‘kỷ luật’.

⁷ “Bồ Tát”: là thuật ngữ Hán-Việt của từ gốc tiếng Phạn “Bodhisattva” mà trong tiếng Tây Tạng, tương đương với རྩོམ་སེམས་དཔལ་པ་. Ở đây, trong khổ thơ này, từ རྩོམ་སེམས་, một cái tên khác đã được sử dụng. Tên này khi viết đầy đủ sẽ là རྩོམ་སེམས་ལྷོ་མ་ là Đấng Chiến Thắng và སེམས་ là con hoặc ‘người thừa kế’ ngài vàng của Đấng Chiến Thắng ấy.

⁸ “Các Trưởng Lão”: Bản dịch thông thường của cụm từ này là “Thanh Văn và Độc Giác”. Chúng tôi chọn “Trưởng Lão” để làm tên gọi hợp nhất cho những Hành Giả thuộc Nguyên Thủy Thừa.

⁹ “Tứ Vô Sắc”: nói đến bốn trạng thái thiền định vô sắc, đều là trạng thái phân tâm khiến người ta sa ngã do bị đánh mất vào những trải nghiệm vô niệm trong thiền định. Bốn trạng thái thiền định này là:

1. thiền định của không gian vô tận
2. thiền định của tâm thức vô tận
3. thiền định của hư vô
4. thiền định của đỉnh cao của sự tồn tại

¹⁰ “trạng thái tâm kiên định”: bản dịch thông thường của རྩོམ་སེམས་ལྷོ་མ་ là “sự tập trung thiền định”. Theo hiểu biết của chúng tôi, “བསམ་” nghĩa là động lực và “ལྷོ་མ་” nghĩa là ổn định, vì vậy cụm “trạng thái tâm kiên định” có thể sẽ phù hợp hơn về nghĩa.

¹¹ “Ba Mối Kết Dính”: Thuật ngữ thường được sử dụng cho རྩོམ་སེམས་ལྷོ་མ་ là “Ba Phạm Trù” (chủ thể, đối tượng và sự tương tác của chúng, thể hiện qua động từ). Ở đây, chúng tôi chọn từ ‘sự kết dính’ để nhấn mạnh mối liên kết không thể phá vỡ giữa ba phạm trù nói trên, với sự hiện diện của một phạm trù đồng nghĩa với sự hiện diện của hai phạm trù còn lại, tất cả cùng nhau tạo nên và duy trì vòng tuần hoàn bất tận của sự tồn tại.

¹² “lòng thành”: có trong bản dịch để tuân thủ theo kính ngữ tối cao རྩོམ་སེམས་ལྷོ་མ་.

