



---

# BA MƯƠI BẢY PHÁP HÀNH BỒ TÁT HẠNH

---

*Gyalse Tokme Zangpo*



©Drikung Kagyü Ratna Shri Vietnam. Bất cứ sự sao chép, sử dụng bản văn này hay sử dụng dưới dạng điện tử, in ấn đều không được phép khi chưa có sự đồng ý của tác giả. Liên hệ: [ratnanine18@gmail.com](mailto:ratnanine18@gmail.com)

RATNA SHRI VIETNAM  
[Ratnanine18@gmail.com](mailto:Ratnanine18@gmail.com)

# Ba mươi bảy pháp hành bồ tát hạnh

*Bởi Gyalse Tokme Zangpo*

*Namo đức Quan Thế Âm!*

Người đã nhận ra vạn hữu/ chẳng đi cũng chẳng đến  
Người luôn luôn nỗ lực/ vì lợi lạc chúng hữu tình  
Con đỉnh lễ tới người, /bất khả phân với Ân sư  
Con tôn kính cúng dường/bằng cả thân, khẩu và ý

Nguồn mọi lợi lạc yên vui/là chư Phật toàn hảo,  
Tới từ sự hoàn thiện/Pháp thiêng liêng trân quý  
Và sự thành tựu đó/tùy hiểu biết thực hành  
Giờ tôi xin viết lại/pháp tu của Bồ Tát

1. Đã có được thân người trân quý/Thuyền lớn kia đủ mười tám duyên hy hữu/ Vì muốn giải thoát ta và chúng sinh khỏi biển lớn luân hồi/  
Ngày đêm nỗ lực không mỏi mệt/Học tập, quán chiếu và thiền định  
Đó là pháp hành Bồ Tát hạnh.
2. Cố hương gia cần phải bỏ lại sau/nơi tâm tham luyến, gia đình và bạn bè cuộn như nước lũ/, tâm sân hận kẻ thù rực cháy như ngọn lửa,/ và bóng tối vô minh ngăn trở/ta mê muội không biết gì cần phải làm và những gì cần buông bỏ.  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh.
3. Rời bất thiện hạnh, phiền não sẽ giảm thiểu/Rời tán loạn, những thiện hạnh tự tăng/với nhận thức sáng rõ lắng đọng, giáo pháp sẽ dần thấu đạt/Hãy thực hành ở nơi hẻo lánh  
Đó là pháp hành Bồ Tát hạnh
4. Thân bằng quyến thuộc dù bao lâu ta sống cùng/rồi cũng đến ngày sinh tử, biệt ly  
Bao tài sản và những gì có được/cả cuộc đời khó nhọc ta tạo ra/Rời đến ngày để lại hết cho đời

Và tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác/cũng đến ngày khách sẽ phải rời đi  
Buông bỏ đừng bám chấp đời này, đó là pháp hành Bồ Tát hạnh.

5. Gần bạn xấu khiến tăng thêm ba độc/học tập, quán chiếu thiền định sẽ giảm thiểu/tình yêu thương, bi mẫn hư hoại không còn gì/ xa lìa bạn xấu là pháp hành Bồ Tát hạnh
6. Yêu quý bạn lành hơn chính thân ta/bạn lành giúp ta tiêu trừ ác pháp/thiện hạnh dần tăng như trăng khuyết lại tròn./ Hãy trân quý các bậc Thiện Tri Thức,  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
7. Những vị trời trong nơi Tam giới/Bản thân họ cũng chẳng thoát luân hồi/  
Vậy làm sao ta mong nương nơi họ/Nơi Tam Bảo-nơi nương tựa chân thật/Quy y nương tựa Bồ Tát tìm về.  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
8. Khổ đau muôn vàn nơi ba cõi thấp/Đấng Hiền Nhân dạy ác nghiệp là nhân/cho dù phải mất mạng bỏ thân/cũng không làm ác là chân, thiện, lành. Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
9. Lạc thú nơi tam giới như sương đầu ngọn cỏ/chợt hiện chợt tan một thoáng thôi/  
Nhưng trạng thái tối thượng không thay đổi/nỗ lực chứng ngộ luôn hướng về  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
10. Vô lượng chúng sinh-mẹ đang đau khổ/từ vô thủy đã từng sẵn sóc, lo cho ta  
Hãy giải thoát họ khỏi ngục tù đau khổ/phát bồ đề tâm chính hạnh phúc cần tìm  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh

11. Mọi khổ đau đều luôn đến bởi/tìm hạnh phúc chỉ cho riêng mình/ Phật quả tuyệt hảo luôn đến bởi/mong cầu lợi lạc mọi chúng sinh/  
Noi theo gương Phật bao hạnh phúc/hoán đổi cho người ta nhận khổ đau  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
12. Có những người vì tham lam mà trộm/hay xúi người lấy cắp của ta/bao tài sản mà ta sở hữu;  
Vì xót thương mà ta hồi hướng/thân ta, tài sản và công đức/ ta đã tích lũy từ cả ba thời/tặng cho người không hề luyến tiếc  
Đó là pháp hành Bồ Tát Hạnh
13. Cho dù lỗi nhỏ ta không hề phạm phải/người kia vô cớ muốn mang ta chém đầu  
Với sức mạnh lòng từ bi ta xin gánh/mọi tội lỗi nơi người nhận về ta  
Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh
14. Dù ai đó mang bao lời phỉ báng/nói xấu ta trước cả thế gian  
Tâm ta vẫn tràn đầy bi mẫn/vẫn tán dương phẩm tính tốt của người  
Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh
15. Dù ai đó sinh tâm ác ý/chế giễu ta, bới móc mọi lỗi lầm  
Giữa công chúng và biết bao nhiêu người/  
Tâm tỉnh thức cúi đầu ta cung kính/coi đó như người bạn tâm linh  
Đó chính là pháp hành Bồ Tát Hạnh
16. Dù ai đó ta thương yêu như con đẻ/lại trở mặt xem ta như kẻ thù/ Lòng không đổi, coi như con ốm bệnh/thương nhiều hơn và chăm đặc biệt hơn  
Đó chính là pháp hành Bồ Tát hạnh

17. Có những người kém bằng ta danh phận/vì kiêu mạn khinh rẻ, xỉ nhục ta  
Ta cung kính cúi đầu trước họ/kính coi như đó chính vị thầy  
Đó chính là pháp hành Bồ Tát Hạnh
18. Cho dù ta bị nghèo đói, cơ cực/sinh ma, sinh bệnh vô cùng khổ đau  
Bao nghiệp chướng khổ đau ta gánh chịu/không để mất đi trái tim nhân từ  
Đó chính là pháp hành bồ tát hạnh
19. Dù nổi tiếng được bao người ca thán/của cải đầy như Tài Bảo Thiên Vương  
Luôn nhận rõ được mọi hư ảo/của hào quang, thịnh vượng nơi thế gian/Và giữ vững, tâm xa lìa kiêu mạn.  
Đó chính là pháp hành Bồ tát Hạnh
20. Cơn sân hận nơi mình, kẻ thù chưa chế ngự/thì kẻ thù bên ngoài sẽ còn tăng/  
Vớ năng lực lòng từ và bi mẫn/ điều phục tâm là pháp cần làm  
Đó chính là pháp hành Bồ Tát hạnh
21. Thỏa mãn các căn như uống nước mặn/càng uống lại càng khát thêm  
Những trần mang tới khát khao, bám chấp/hãy mau quay lưng với cảnh trần  
Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh
22. Bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên chủ thể đối tượng/hiểu rằng vạn pháp chỉ từ tâm /tâm nguyên thủy luôn vượt mọi giới hạn/đừng để tâm nuôi dưỡng những niệm hoài  
Đó chính là pháp hành Bồ tát hạnh
23. Khi gặp những gì vui, quyến rũ/quán giữa trời mùa hạ có cầu vồng/sắc thì đẹp nhưng không hề thực chất/hãy xả ly mọi

tham ái bám vào

Đó chính là pháp hành Bồ tát Hạnh.

24. Khi đối mặt với nghịch cảnh hay bất hạnh/ta phải chịu khổ đau khốn cùng/hãy quán chiếu-mẹ mơ đưa trẻ chết/quán là hư, đừng đeo bám mắc vào

Đó chính là pháp hành Bồ tát hạnh.

25. Tìm giác ngộ thân ta còn không tiếc/Nói chi là những tài sản bên ngoài/Hãy bố thí không mong cầu báo đáp

Đó chính pháp hành Bồ Tát Hạnh

26. Không giữ giới sao mong cầu tự lợi/Và làm sao mang lợi lạc cho người/Sinh tử luân hồi ta buông bỏ/trì giữ giới hạnh ta cần làm

Đó chính là pháp hành bồ tát hạnh

27. Buông oán hận nơi tất cả mọi người/người hại mình là tài bảo vô giá/hành hạnh nhẫn-tâm không hề oán hận/tu tâm nhẫn nhục ta cần làm

Đó chính là pháp hành Bồ tát Hạnh

28. Hàng Thanh văn Duyên Giác cầu tự lợi/Còn gắng công như dập lửa cháy đầu/

Vì lợi sinh mọi chúng hữu tình/ nguồn căn của mọi nơi phẩm tính/hãy nỗ lực tinh tấn siêng năng

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

29. Để vượt qua tứ thiên vô sắc/chỉ khi triệt tận gốc những não phiền/nhờ thiền định thâm sâu an trụ/hãy luyện tập định tâm để đoạn trừ

Đó chính là pháp hành Bồ tát Hạnh

30. Khi thực hành sáu ba la mật/dù đủ cả năm, mà trí tuệ ba la mật vắng/Phật quả chứng ngộ chẳng thể thành/

Vậy hãy vun trồng các phương tiện/trí tuệ thuần định tam vô tướng (không phân biệt ta người và các pháp)

Đó là pháp hành Bồ tát hạnh

31. Nếu không xét lỗi lầm khi xuất hiện/sẽ chỉ ở bề ngoài không thực tâm/thực hành Pháp nhưng hành động trái ngược/thế nên luôn luôn hành quán xét/loại hết lỗi lầm khi thấy ra

Đó là pháp hành Bồ tát hạnh

32. Bởi những xúc tình phiền não che tâm/chỉ trích bồ tát và vì vậy ta mắc lỗi/

Không nói lỗi người tu hạnh Đại thừa

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

33. Do danh, do lợi ta cãi cọ/học tập, quán chiếu, thiền định rồi hoại hư/nhà thí chủ, gia đình rồi bằng hữu/xa lìa bám chấp gây tham dục cần làm.

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

34. Lời ác ý làm khổ tâm người khác/hạnh Bồ Tát sẽ hoại hư chẳng còn gì/tránh những lời làm đau lòng người khác

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

35. Phiền não lâu ngày thành tập khí khó diệt/duy trì chính niệm-cách đối trọng/ngay khi phiền não vừa sinh khởi/lập tức chiếu soi để diệt trừ

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

36. Dù đang làm gì, luôn quán xét /Tự hỏi “tâm ta trạng thái nào”/Duy trì chính niệm và tỉnh giác/luôn vì lợi lạc mọi chúng sinh

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

37. Làm cạn biển khổ của chúng sinh/bằng trí tuệ thuần tịnh tam vô tướng (không phân biệt ta, người và các pháp)/hồi hướng mọi công đức để đạt quả bồ đề

Đó là pháp hành Bồ tát Hạnh

Tôi viết lại cho những ai muốn đi theo con đường Bồ Tát,  
Ba mươi bảy pháp hành, các vị Bồ Tát đã lựa chọn,  
Dựa trên những bài giảng trong kinh điển, mật điển, luận giải,  
Những chỉ dẫn của những đạo sư lớn trong quá khứ

Cho dù trí tuệ còn kém cỏi, tôi đã được học chỉ một chút,  
Đây không phải một soạn thảo làm thỏa mãn những người am  
hiểu.

Tôi nương vào kinh điển và những gì các bậc hiền nhân đã truyền,  
Tôi cảm thấy đó đúng là những bài giảng chân thật của các vị Bồ  
Tát

Hơn thế, những làn sóng dữ dội của hạnh Bồ Tát  
Thất khó cho một tâm trí đơn sơ như tôi thấu hiểu  
Tôi cầu xin sự tha thứ của tất cả bậc thánh hiền  
Cho mọi trái ngược, không thích hợp, hay những thiếu sót

Cho dù công đức nào gặt hái được, cầu mong tất cả chúng sinh  
Phát khởi bồ đề tâm cao thượng, tương đối và tuyệt đối  
Và nhờ đó, trở nên không khác biệt với đức Quan Thế Âm  
Siêu vượt hai thái cực hiện hữu (dấn sâu quá vào đời) và không tịch  
(xa lánh quá cuộc đời)

*Bản này được soạn thảo tại một động gần Ngulchu Rinchen, do vị tăng Tokme, một  
thầy giáo về kinh và luận điển, vì tự lợi, lợi tha.*

| Dịch bởi Adam Pearcey, 2006.

Bản PDF tiếng Anh lấy từ trang <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/gyalse-thogme-zangpo/37-practices-all-bodhisattvas>

Chuyển tiếng Việt bởi Tâm Hạnh (Tenzin Nyidron) nhóm Ratna Shri Vietnam.





**Mọi sai sót là do người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng chúng sinh pháp giới**

*Tâm Hạnh (Tenzin Nyidron) chuyển tiếng Việt, nhóm Ratna Shri và Trúc Lâm  
Phật Môn ấn tống*

*Với hai tay chấp lại con cầu khẩn  
Xin chư Phật khắp mười phương  
Hãy rọi soi ánh sáng giáo Pháp  
Tới tất cả những chúng sinh  
Đang hoang mang trong bóng tối mê mờ*



©Drikung Kagyü Ratna Shri Vietnam. Bất cứ sự sao chép, sử dụng bản văn này hay sử dụng dưới dạng điện tử, in ấn đều không được phép khi chưa có sự đồng ý của tác giả. Liên hệ: ratnanine18@gmail.com