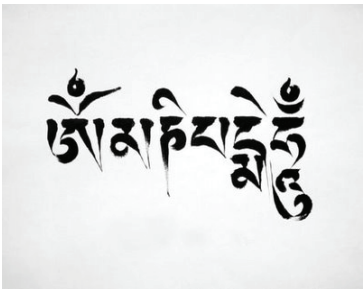
Ba Mươi Bảy
Pháp Hành Bồ-Tát Đạo

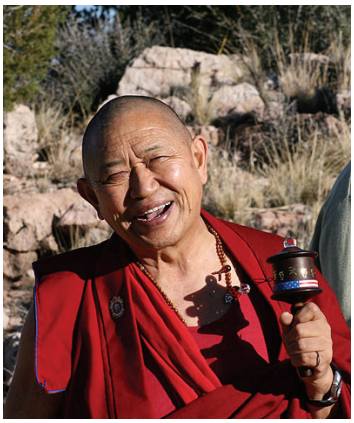
The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

Ngulchu Thogme Zangpo

Viet Nalanda Foundation
2009



Om Mani Padme Hung
Câu minh chú đại từ bi
của đức Quán-Tự-Tại Bồ-tát



Garchen Triptul Rinpoche
Photo: Bill O'Brien

Đại Sư *Ngulchu Thogme Zangpo* (1295-1369), vị đạo sư được xem như là một vị bồ-tát tu tập theo truyền thống Sakya, đã biên soạn tài liệu này vào thế kỷ thứ 14. Tài liệu này đã được giảng dạy sâu rộng bởi đức Đạt Lai Lạt Ma và các đạo sư của tất cả bốn trường phái của Phật Giáo Tây Tạng.

Đại Sư *Garchen Triptul Rinpoche* đặc biệt trân quý những giáo huấn này và theo lời yêu cầu của ngài, tập tài liệu này đã được các đệ tử chuyển dịch qua rất nhiều thứ tiếng trên khắp thế giới.

Sách ấn tống - không bán
For free distribution only

Ba Mươi Bảy
Pháp Hành Bồ-Tát-Đạo

The Thirty-Seven Practices of
Bodhisattvas

Ngulchu Thogme Zangpo

Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ-Tát
Đạo do đại sư Ngulchu Thogme
Zangpo biên soạn.

Bản Anh ngữ của Ari Kiev.
Bản Việt ngữ của Minh Không
(Bảo-Thanh-Tâm).

Viet Nalanda Foundation ấn tống
2009.

Đức Quán-Thế-Âm Tứ Thủ

Đức Quán-Thế-Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn

Nam-mô Quán-tự-tại Bồ-tát.[1]

Con đem thân khẩu ý, chí tâm đảnh lễ vị đạo sư vô thượng và (thủ-hộ-chủ), Ngài Quán-

[1] Quán Thế Âm Bồ-tát

tự-tại Bồ-tát. Trong khi quán chiếu sự bất lai bất khứ của vạn pháp, Ngài chuyên tâm nỗ lực đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả an vui hạnh phúc, là nơi phát sanh sự thành tựu của các giáo lý tối thắng. Đấy là nhờ do sự thấu hiểu các pháp hành đạo, bởi vậy ta (Gyelsay Thogme Zangpo) sẽ giảng giải về pháp hành Bồ-tát đạo.

1. Đã được thân người quý hiếm, đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm, để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

2. Vì quyến luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa

cháy. Bởi vậy, trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bẵng những gì nên làm và những gì không nên làm. Hãy từ bỏ xứ sở chánh quán. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

3. Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với tỉnh giác trong suốt (nhận biết rõ rệt), tín tâm kiên cố vào giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập

nơi thanh vắng. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

5. Liên hệ với họ (ác tri thức/bạn xấu) sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta

học hỏi, suy tư và tu tập. Và họ sẽ làm tâm từ-bi của ta thối thất. Hãy tránh xa bạn xấu. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

6. Nương cậy nơi họ (thiện tri thức), lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh của ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

7. Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sinh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy, có quy y thì hãy quy y nơi Tam Bảo, nơi nương tựa chân thật. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

8. Đấng Điều-Ngự Trượng-Phu từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không

làm điều ác. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng vĩnh hằng của giải thoát. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thủy đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô

lượng chúng sinh, phải đào luyện chí hướng vị tha. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sinh. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham khôn cùng, thúc đẩy hắn trộm cắp hoặc bảo kẻ khác

tước đoạt tài sản của ta, hãy dâng hiến cho hắn thân xác, của cải và công đức ta đã góp nhặt trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái, hãy phát tâm từ bi thọ nhận tất cả tội ác của họ. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những

chuyện xấu xa về ta, hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta giữa công cộng trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với

họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

17. Nếu có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn, lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta làm đối với vị bổn sư. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

18. Mặc dù sống trong nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối,

nhưng ta không chút sờn lòng. Hãy gánh nhận những tội ác và khổ đau của chúng sinh. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, cũng như giàu có tương đương với Tỳ-sa-môn thiên-vương [vị Trời chủ về tài của], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

20. Khi mà sự sân hận là kẻ thù chính [nội ma] chưa khống chế được, thì dù có chinh phục được những kẻ thù bên ngoài, cũng chỉ làm cho chúng [kẻ thù bên trong ta] gia tăng thêm mà thôi. Bởi vậy ta hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống ta càng thèm khát. Hãy buông bỏ những gì gây ra tham ái ngay. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

22. Sự hiển bày của vạn pháp đều tùy thuộc vào Tâm. Từ khởi thủy, bản tánh tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến [cực đoan vọng tưởng]. Hãy hiểu biết điều này như thế, và đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên năng sở đối đãi [chủ thể và đối tượng]. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng

giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ. Đấy là pháp Bồ-tát đạo.

24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc ngủ mơ của bà mẹ). Chấp các huyễn ảnh là thực có sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy, khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyễn. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

25. Kẻ tầm cầu giác ngộ có khi phải thí bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bố thí mà không cầu mong sự đền đáp. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi ích chúng sinh, điều này thật đáng buồn cười. Bởi vậy, hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế

gian. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

27. Đối với những vị Bồ-tát muốn vun bồi công đức, thì những kẻ hãm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy, hãy tập nhẫn nhục với tâm vô hận thù. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

28. Ngay như hàng Thanh-văn và Độc-giác, chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy

trên đầu. Bởi vậy, nỗ lực tinh tấn để lợi lạc cho chúng sinh là căn nguyên của mọi thiện căn. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn vô-sắc định. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

30. Có năm Ba-la-mật mà thiếu trí tuệ Ba-la-mật thì không thể dẫn đến đạo quả.

Bởi vậy, hãy tập luyện các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào ba cõi. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

31. Nếu không chịu tự quán xét lỗi lầm, tức là ta chỉ mang danh là hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

32. Nếu vì sự thôi thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm

của một vị Bồ-tát, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy, đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả Đại-thừa. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp và làm cho việc học hỏi, suy tư và tu tập suy thoái. Bởi vậy, hãy từ bỏ đừng dính mắc đến thân quyến bạn hữu, những mối tương quan, thí chủ, v.v... Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ-tát hạnh. Bởi vậy, hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chặn bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh niệm và tỉnh giác, diệt trừ những phiền não như tham ái. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi 'Tâm ta đang ở trạng thái nào?' Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để lợi lạc cho chúng sinh. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

37. Giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sinh, thấu suốt sự thuần tịnh của ba cõi. Hãy dùng công hạnh (công đức của những nỗ lực này) để hồi hướng đến giác ngộ. Đấy là pháp hành Bồ-tát đạo.

Ta đã soạn 37 Pháp Hành Bồ-Tát Đạo, cho tất cả những ai muốn đi trên con đường Bồ-tát, theo lời giảng giải của các yếu nghiã trong kinh điển, mật điển và luận của chư vị tổ sư.

Vì trí tuệ kém cỏi cũng như sự hiểu biết thiếu sót nên lời lẽ ta không được văn hoa hấp dẫn đối với các học giả, tuy nhiên ta đã dựa trên kinh điển

và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên ta cho rằng các pháp hành Bồ-tát đạo này không có gì sai trái.

Tuy nhiên, đại hạnh của các vị Bồ-tát thật khó lường cho những kẻ tâm trí thô thiển như ta. Con cúi xin các Ngài lượng thứ cho những khuyết điểm cùa con, chẳng hạn như sự mâu thuẫn và những ý nghĩa thiếu mạch lạc. Công đức này nguyện chúng sinh đạt được Bồ-đề tâm (chí hướng vị tha, chân-đế lẫn tục-

đế) và nhờ đó sẽ trở thành Bồ-tát Quán-tự-tại, vị Bồ-tát thoát khỏi hai kiến chấp, chấp thế gian và chấp an lạc (xuất thế gian).

Om Mani Padme Hung.

Bài này đã được soạn ra bởi tỳ kheo Thogme, môt luận sư về kinh điển và lý giải trong một hang động ở Ngulchu Rinchen để tự lợi và lợi tha.

Theo lời yêu cầu của Đại Sư Garchen Triptul Rinpoche, tuyển tập này được ấn tống và phân phát để đem lại lợi lạc cho toàn thể chúng sinh.

Bản Anh-ngữ của Ari Kiev.
© 2004 & 2008 Gar Chöding Trust

Minh-Không (Bảo-Thanh-Tâm) chuyển Việt-ngữ vào tháng 4/2001.

Đại Sư Ngulchu Thogme Zangpo (1295-1369), một vị thầy tu tập theo truyền thống Sakya, đã biên soạn tài liệu này vào thế kỷ thứ 14. Tài liệu này đã được giảng dạy sâu rộng bởi đức Đạt Lai Lạt Ma và các đạo sư của tất cả bốn trường phái của Phật Giáo Tây Tạng.

Đại Sư Garchen Triptul Rinpoche đặc biệt trân quý những giáo huấn này và theo lời yêu cầu của ngài, tập tài liệu này đã được các đệ tử chuyển dịch qua rất nhiều thứ tiếng trên khắp thế giới.

Lời Nhắn Của Đại Sư Garchen Rinpoche Dành Cho Các Đệ Tử

Thầy xin khuyến khích các con hãy chú trọng vào việc tu học và tư duy về Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ-Tát Đạo. Tập tài liệu này cũng giống như là một đại diện của thầy, thay thế cho thầy; đây chính là những giáo huấn tâm truyền chính yếu mà thầy muốn ban cho tất cả học trò của thầy. Nếu cách hành xử của các con có thể hoà được vào với những giáo huấn trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ-Tát Đạo và không bao giờ xa lìa những giáo huấn ấy, thì điều này sẽ đem đến lợi lạc to lớn nhất cho bản thân các con và cho người khác.

Lời Nhắn Gửi Những Người Bạn Đồng Hành Của Tôi Trên Con Đường Đạo

Bởi rằng [tất cả] các bạn đã từng là cha mẹ [của tôi], tôi yêu thương các bạn. Đối với những người cũng mến thương tôi, tôi có ước nguyện muốn trao truyền đến các bạn [một điều], như đây là trái tim của [chính bản thân] tôi. Điều ấy chính là hai [loại] Bồ Đề tâm - đây cũng chính là tinh túy của chư Phật trong ba đời. Bởi vì tập sách này giải thích về [hai loại] Bồ Đề tâm, tôi xin các bạn hãy đọc tụng mỗi ngày một lần, [liên tục], không gián đoạn.

Gar Konchog Gyaltsen

Nguyện tất cả chúng sinh
đều được lợi lạc...

Homage to Lokeshvaraya

At all times I prostrate with respectful three doors to the supreme guru and the Protector Chenrezig, who, though realizing that all phenomena neither come nor go, strive solely for the welfare of transient ones.

The perfect Buddhas, source of benefit and happiness, arise from accomplishing the sublime Dharma; and as that [accomplishment] depends on knowing the [Dharma] practices, I will explain the bodhisattvas' practices.

1. At this time when the difficult-to-gain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate oneself and others from the ocean of cyclic existence is the bodhisattvas' practice.

2. [The mind of] attachment to loved ones wavers like water. [The

mind of] hatred of enemies burns like fire. [The mind of] ignorance that forgets what to adopt and what to discard is greatly obscured. Abandoning one's fatherland is bodhisattvas' practice.

3. When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. When one is without distraction, virtuous endeavors naturally increase. With clear awareness, certainty in the Dharma arises. Resorting to secluded places is the bodhisattvas' practice.

4. Long-associated companions will part from each other. Wealth

and possessions obtained with effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guesthouse of the body. Letting go of this life is the bodhisattvas' practice.

5. When [evil companions] are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil companions is the bodhisttavas' practice.

6. When [sublime spiritual friends] are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities

increase like the waxing moon. Cherishing sublime spiritual friends even more than one's own body is the bodhisattvas' practice.

7. What worldly god, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undeceiving Triple Gem is the bodhisattvas' practice.

8. The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at

peril to one's life, is the bodhisattvas' practice.

9. The pleasure of the triple world, like a dewdrop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the bodhisattvas' practice.

10. When mothers who have been kind to one since beginning less time are suffering, what is the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the bodhisattvas' practice.

11. All suffering without exception comes from wishing for one's own happiness. The perfect buddhas arise from the altruistic mind. Therefore, completely exchanging one's own happiness for the suffering of others is the bodhisattvas' practice.

12. Even if others, influenced by great desire, steal all one's wealth or have it stolen, dedicating to them one's body, possessions and virtues [accumulated in] the three times is the bodhisattvas' practice.

13. Even if others cut off one's head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their

negative deeds by the power of compassion is the bodhisattvas' practice.

14. Even if someone broadcasts throughout the billion worlds all sorts of offensive remarks about one, speaking in turn of that person's qualities with a loving mind is the bodhisattvas' practice.

15. Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to that person, perceiving him as a spiritual friend, is the bodhisattvas' practice.

16. Even if someone for whom

one has cared as lovingly as his own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the bodhisattvas' practice.

17. Even if, influenced by pride, an equal or inferior person treats one with contempt, respectfully placing him like guru at the crown of one's head is the bodhisattvas' practice.

18. Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be undaunted and to take upon oneself all the misdeeds and

suffering of beings is the bodhisattvas' practice.

19. Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the bodhisattavas' practice.

20. If outer foes are destroyed while not subduing the enemy of one's own hatred, enemies will only increase. Therefore, subduing one's own mind with the army of love and compassion is the bodhisattvas' practice.

21. However much sense pleasures are enjoyed, as [when drinking] salt water, craving still increases. Immediately abandoning whatever things give rise to clinging and attachment is the bodhisattvas' practice.

22. How things appear [depends] on one's own mind. From the beginning, mind's nature is free from the extremes of elaboration. Knowing this, not to engage the mind in subject-object duality is the bodhisattvas' practice.

23. When encountering pleasing sense objects, though they appear beautiful like a rainbow in

summertime, not to regard them as real and to abandon clinging attachment is the bodhisattvas' practice.

24. Diverse sufferings are like the death of a child in a dream. By apprehending illusory appearances as real, one becomes weary. Therefore, when encountering disagreeable circumstances, viewing them as illusory is the bodhisattvas' practice.

25. If it is necessary to give away even one's body while aspiring to enlightenment, what need is there to mention external objects? Therefore, practicing

generosity without hope of reciprocation or [positive] karmic results is the bodhisattvas' practice.

26. If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the bodhisattvas' practice.

27. To bodhisattvas who desire the wealth of virtue, all those who do harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the bodhisattvas' practice.

28. Even hearers and self-made Victors, who accomplish only their own welfare, strive as if putting out a fire on their heads. Seeing this, taking up diligent effort - the source of good qualities - for the sake of all beings is the boddhisattvas' practice.

29. Having understood that afflictions are destroyed by insight possessed with tranquil abiding, to cultivate meditative concentration which perfectly transcends the four formless [absorptions] is the bodhisattvas' practice.

30. If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through the [other]

five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that does not discriminate among the three spheres is the bodhisattvas' practice.

31. If, having [merely] the appearance of a practioner, one does not investigate one's own mistakes, it is possible to act contrary to the Dharma. Therefore, constantly examining one's won errors and abandoning them is the bodhisattvas' practice.

32. If, influenced by afflictions, one points out another Bodhisattvas' faults, oneself is diminished. Therefore, not speaking about the

faults of those who have entered the Great Vehicle is the bodhisattvas' practice.

33. Because the influence of gain and respect causes quarreling and the decline of the activities of listening, pondering and meditation, to abandon attachment to the households of friends, relations and benefactors is the bodhisattvas' practice.

34. Because harsh words disturb other's mind and cause the bodhisattva's conduct to deteriorate, abandoning harsh speech that is unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

35. When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

36. In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, *'What is the state of my mind?'* Accomplishing other's purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the bodhisattvas' practice.

37. In order to clear away the suffering of limitless beings,

through the wisdom realizing the purity of the three spheres, to dedicate the virtues attained by making such effort for enlightenment is the bodhisattvas' practice.

Om Mani Padme Hung.

Following the speech of the Sublime Ones on the meaning of the sutras, tantras and their commentaries, I have written the Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas for those who wish to train on the bodhisattvas' path.

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the bodhisattva practices are not mistaken.

However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent reasoning.

By the virtue arising from this, may all sentient beings become, through excellent conventional and ultimate bodhicitta, like the Protector Chenrezig who does not abide in the extremes of existence or peace.

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.

This text was printed and distributed at the request of His Eminence Garchen Triptul Rinpoche for the benefit of all sentient beings.

English translation by Ari Kiev.
© 2004 & 2008 Gar Chöding Trust

A Message to My Dharma Companions

As [all of] you have been [my] parents, I love you. To those who love me, I wish to pass on something that is like my [own] heart. What that is are the two [types of] bodhicitta, which are also the heart of the three times' buddhas. Since this book explains the [two types] of bodhicitta, I ask that you please read it once each day with uninterrupted [continuity].

Gar Konchog Gyaltsen

May all sentient beings benefit...

Phương Danh Ấn Tống Kinh Sách do Viet Nalanda Foundation phát hành năm 2009

Danh sách dưới đây được cập nhật vào ngày 17 tháng 10, 2009. Những đóng góp gửi đến sau ngày này sẽ được chuyển qua quỹ ấn tống kinh sách năm 2010.

Hoàng Thiên Hương, Hạo Tôn-Đỗ Như, Nguyễn Chi, Anh T. Huỳnh, Thảo Tài Nguyễn, Nguyễn Thị Kim Loan, Nguyễn Nhựt Minh, Amy Mainhi Hoàng, Andrew Phạm, Sharon Quỳnh Trần, Christine Kosila, Khôi-nguyên, Cát-nguyên, Jennifer (Gigi) Huỳnh, Maitie St. John, Tuấn Huỳnh, Tùng Vũ, Phạm Ngọc Nga, Vanessa Nguyễn, Tiên Đoàn, Đinh Huy Dũng, Độ Nguyễn, Dương Kim Liên, Denise Diệp Lê,

Trần Thị Nguyệt, Nguyễn Thị Mỹ Vân, Phan Tấn Hải, Lê Văn Quân, Vũ-Đồng Family, John Trần, Nguyễn Thị Dương, Trần Ngọc Viên, Trịnh Ngọc Quỳnh, Lê Ngọc Rạng, Natalie Phan, Sư Cô Quảng Mộ, Loan Đỗ, Trần Thị Minh Châu, Giới Quán, Ngọc Hân, Mỹ Liên Trần, Kiến Châu, Evaline Nguyễn, Thành Nguyễn, Lê Mỹ Thục, Phạm Tường Liên, Allura Kim, Phạm Đức Trí, Nguyễn N. Xuân Lan, Phạm Đức Khôi Uy, Phạm Gia Cát, Duyên Đỗ Nguyễn, Thủy-Trí, Vô Danh (Maryland), Heidi Nguyễn, Các Phật tử tham dự pháp hội 'Tâm Yếu Của Sự Chuyển Hoá' của đức Dalai Lama tại Hoa Thịnh Đốn 2009, Tâm Diệu Phú, Thông Vũ, Tuyết Võ, Lưu Family, Thắm Huỳnh & Lan Tôn,

Vũ Bích Đào, Nguyên Phạm, VND Clothing Inc., Trần Tích Phước, Lê Văn Quân, Ven. Tenzin Oedok, Nga Berglas, Lê Giao Loan, Hiệp Lowman, Từ Quang, Diệu Hồng, Huệ Mai, Hào-Linh, Miranda Lê, Trisha Vũ, Hoàng Anh-Carl, Hoài Hương, Mỹ Lương, Duyên Lâm, Thanh Lâm, Quảng Liên, Quảng Diệu Hồng, Thảo Trần, Huỳnh Family, Từ Nguyên & Hưng Việt, Lập Phan, Đynh Trường, Duyệ & BiBi Đỗ, Mai-Thy Trương, Kim Loan Võ, Minh Nguyễn, TiTi Trần.

Nguyện chư Phật và chư Bồ Tát chứng giám cho công đức pháp thí của tất cả các đạo hữu.

Viet Nalanda Foundation

(trước đây còn có tên là Viet Vajra Foundation) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với truyền thống Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có *Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.*

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation (VNF) cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà:

http://www.vietnalanda.org

hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda Yahoogroups:
http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/

hoặc gửi điện thư đến:
vietnalanda@ymail.com.

Địa chỉ liên lạc của Viet Nalanda Foundation (VNF):

14905 Coles Chance Road
North Potomac, Maryland 20878 USA
Đt: (240) 238-1903

17548 Nutwood Drive
Carson, California 90746 USA
Đt: (310) 638-3827

Bồ Đề Tâm Vương,
tâm tối thượng,
tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
xin cho tâm ấy nẩy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
xin cho tâm ấy đừng bao giờ
thoái chuyển
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một
vươn lên, vươn lên cao hơn...

Lời nguyện phát Bồ-Đề tâm do
Nguyễn Hữu Hiệu dịch