



NAGARJUNA

BỨC THƯ CỦA BỒ TÁT
LONG THỌ GỎI VUA
GAUTAMIPUTRA

BỨC THƯ CỦA BỒ
TÁT LONG THỌ GỎI
VUA GAUTAMIPUTRA

NAGARJUNA



DHARMA EBOOKS

Bức Thư của Bồ Tát Long Thọ gửi Vua Gautamiputra
2019@Dharma Ebooks

Vietnamese translation: Tsunma Karma Sherab Pemo
Ebook: June 2019

DHARMAEBOOKS.ORG

Tiếng Phạn: Sahrillekha

Tiếng Tây Tạng: བཤེས་པའི་རྫོང་གི་ཡིག། (*bshes pa'i spring yig*)

Tiếng Việt: Bức Thư của Bồ Tát Long Thọ gửi Vua Gautamiputra

Thành kính đánh lễ Đức Thanh Linh Diệu Trí Văn Thù Sư Lợi. (Mañjushrikumarabhuta)

1

Hỡi con người chánh trực, đức hạnh, đáng kính,
Thật đáng cho ngài nghe những thánh kệ này,
Để trợ duyên cho cội nguồn công đức,
Là lời vàng của Đấng Giác Ngộ Toàn Năng.

2

Bậc Trí, luôn gần gũi đánh lễ,
Những tượng Phật dù rất thô sơ,
Cũng vậy, những lời dạy thô thiển này,
Là lời dạy của Bậc Thánh đáng được tôn thờ.

3

Khi bạn thật sự học, hiểu sâu xa,
Những lời dạy yêu thương của Đấng Đại Đạo Sư,
Cũng như lâu đài màu trắng,
Càng được tỏa chiếu hơn bởi ánh trăng rạng ngời.

4

Sáu điều được bậc Đạo sư dạy,
Cùng tất cả giới hạnh, thường quán chiếu luôn,
Phật, Pháp, Tăng cùng hạnh nguyện vô tận,
Và giới đức, bố thí, Chư Thiên, mỗi danh hiệu rõ ràng.

5

Hằng quán chiếu thân, lời, và ý nghĩ,
Cùng tất cả hành nghiệp mười loại giới đức,

Xa lìa đam mê trong mọi hoàn cảnh,
Hướng cuộc đời với niềm vui an trụ giới hạnh.

6

Vật sở hữu là phù du giả tạm,
Hãy tỉnh giác và phát tâm cúng dường Bạc Thánh,
Bà La môn, người nghèo cùng, bằng hữu,
Không tình bằng hữu nào đáng trân quý hơn bố thí.

7

Hãy giữ vững giới đức không thối chuyển,
Không bị nhiễm ô bởi cuộc đời giả tạm,
Sống giới hạnh là nền tảng của cuộc đời,
Khác nào đất là nơi dung chứa của muôn loài.

8

Nhãn nhục, giới hạnh, tinh tấn, chân thật,
Tỉnh giác và trí tuệ là thường còn bất biến,
Hoàn thiện không ngừng tăng trưởng chân tâm,
An trụ như Bạc toàn thắng vượt ngoài sanh tử.

9

Người luôn bày tỏ hiếu kính mẹ cha,
Cung kính bậc Đạo Sư hay với Bà La Môn,
Sẽ được kính trọng danh tiếng đồn khắp,
Trong tương lai sẽ được sanh về cõi thiện.

10

Sống yêu thương không hãm hại, trộm cắp,
Thọ thực đúng giờ, xa lìa vọng ngôn, say xỉn,
Tránh ngôi giường cao, cùng với ca hát,
Tránh xa khiêu vũ cùng với trang sức đeo thân.

11

Người tại gia ai giữ tám giới này,
Là noi theo gương đạo đức của bậc A La Hán,
Nuôi dưỡng hạnh nguyện, tẩy trừ ô nhiễm,
Thân sắc đáng ưa như Chư Thiên dục giới.

12

Keo kiệt, xảo trá, tham lam, lừa dối,
Kiêu ngạo, thành kiến, hận thù và ngã mạn,
Tuổi trẻ, giai cấp, quyền năng, học thức, Hãy nhìn chúng như là đối tượng của
kẻ thù.

13

Cần trọng là đường đến bất tử,
Thế Tôn dạy buông thả kia đưa đến sanh tử,
Để vun trồng chủng tử giới đức,
Thường dè dặt chánh niệm, tỉnh giác, cùng kính trọng.

14

Người trước đây sống cuộc đời cầu thả,
Chỉ quan tâm sắc đẹp và hứa hẹn
Như mặt trăng kia vừa ra khỏi mây mù
Chẳng khác Nan Đà và Vô Nãi,
Cùng Vua A Xà Thế và Ưu Điền.

15

Tinh tấn, nhẫn nhục không ai sánh bằng,
Đừng để mình rơi vào cơn thịnh nộ,
Ngừa tất cả giận dữ sẽ phát sinh,
Như Phật dạy, đó là Bậc vượt ngoài sanh tử

16

“Hán mắng chưởi, đánh đập, chống trả tôi
Và lấy đi tất cả tài sản của tôi!”

Dù vậy không chống đối, chất chứa, khinh miệt,
Sống vị tha với giấc ngủ an lành.

17

Hãy thấu hiểu tư tưởng bạn chẳng khác ngón tay vẽ,
Dù trong nước, sỏi đá, hay hang động.
Hắn chỉ làm ô nhiễm thân tâm,
An trụ chánh pháp là trường tồn vĩnh cửu.

18

Ba loại âm thanh được con người sử dụng,
Dịu dàng, chân thật và sai lầm
Kẻ chiến thắng diễn đạt bằng nhiều cách,
Như mật ngọt, hương hoa, và rác rưởi
Hãy tránh xa những lời nói sai lầm.

19

Có người thì đi từ (ánh) sáng đến sáng,
Người thì chung cuộc từ tối vào tối,
Lại cũng có người từ sáng vào tối hoặc tối vào sáng,
Hãy song hành như hạng người đầu tiên.

20

Con người chẳng khác quả xoài chua,
Tuy đã chín nhưng nhìn vẫn xanh,
Những trái xanh nhưng thật vẫn còn chua,
Và những trái trong ngoài đều chín cả,
Phải nhìn nhận thấu hiểu rõ ràng.

21

Đừng nên ngắm nhìn vợ của người,
Tùy tuổi tác xem như mẹ, con cùng quyến thuộc,
Hãy tỉnh giác khi dục vọng sanh khởi,
Như rác rưởi làm ô nhiễm tâm ta.

22

Hãy phòng hộ, tâm này luôn biến đổi,
Như kiến thức, con cái, vật báu, và cuộc đời,
Hãy từ bỏ thú vui của dục vọng,
Chẳng khác nào rắn dữ, chất độc,
Cùng vũ khí, kẻ thù và lửa thiêu đốt.

23

Những dục vọng đưa đến huỷ hoại,
Thế Tôn dạy như trái Kimbu,
Như sợi dây trời buột hãy tránh xa
Nhà tam giới như ngục tù sanh tử.

24

Người biết điều phục sáu căn biến đổi,
Như tên lao không bao giờ dừng nghỉ,
Như người ra trận chiến thắng kẻ thù,
Bậc Thánh dạy, can đảm là trên hết.

25

Hãy nhìn thân thể của người phụ nữ,
Khác nào thùng rác hôi tanh từ chín lỗ,
Được bọc bởi lớp da bao phủ,
Giống đồ trang sức che thân mình.

26

Người bệnh hủi bị vi trùng cắn đốt,
Chỉ nương tựa vào lửa để cảm giác hạnh phúc.
Như người bị dục vọng trời buột,
Hãy quán chiếu trong chánh niệm rõ ràng.

27

Muốn thấu hiểu Chân Lý Tối Hậu,
Thường quán sát các pháp chân thật,

Hằng giữ gìn tịnh giới trang nghiêm,
Các pháp thực hành đều như thế.

28

Người học rộng, tài cao, tướng hảo,
Nhưng không trí tuệ, giới đức, không đánh lễ,
Người đầy đủ trí tuệ và giới đức,
Tuy không học rộng, tài cao, tướng hảo,
Nên thân cận cung kính đánh lễ.

29

Thế giới này vô thường biến đổi.
Bởi được- mất, khổ- vui, khen- chê, ngọt ngào- đắng chửi, Bát phong này hãy
thường quán như nhau không khác, Đừng để tâm mình bị chúng bức bách.

30

Không làm các điều ác dù để bảo tồn tính mạng,
Đối với các Phạm Thiên, Tỳ Kheo, Chư Thiên, bằng hữu, Hay cha mẹ, Hoàng
hậu cùng quần thân,
Khi nghiệp quả chín mùi chỉ mình ta đi vào địa ngục.

31

Khi người tạo tác các ác nghiệp,
Không như vết thương bị gươm đao cắt xẻ,
Lúc lâm chung ác nghiệp phơi bày,
Nghiệp nhân quả rõ ràng minh bạch.

32

Niềm tin, đạo đức, học thức, bao dung,
Tâm quý đốn trang, các căn không lỗi lầm,
Và trí tuệ là bảy gia tài Thế Tôn dạy,
Bảo vật thế gian không gì sánh bằng.

33

Cờ bạc, danh vọng địa vị, và biếng nhác,
Ác hữu, rượu chè, trác táng thâu đêm,
Ấy sáu điều đưa đến ác đạo thác sanh,
Bồi nhọ thanh danh nên phải từ bỏ.

34

Sống tri túc là tài sản vô giá,
Lời Đấng Đạo Sư, Thầy hướng dẫn trời người.
Thường biết đủ sống nhàn cư thiếu dục,
Tuy vô sản, nhưng là gia tài Bạc Thánh.

35

Càng chất chứa càng nhiều đau khổ,
Sống thiếu dục không bị sầu lo.
Như Rong vương sở hữu nhiều châu,
Đâu càng đau càng nhiều lo lắng.

36

Đàn bà giết người đồng lõa với kẻ thù,
Hay Hoàng hậu coi khinh Hoàng đế,
Và người vợ thường xuyên cướp vật,
Ba hạng này nên phải tránh xa.

37

Người vợ hiền khác nào người chị,
Như bạn thân chân thật mến thương,
Cổ vũ như mẹ, vâng lời như tỳ nữ,
Được kính yêu như thân quyến Thánh hiền.

38

Xem thức ăn như lương dược, thọ dụng vừa đủ,
Không tham đắm, cũng chẳng chán bỏ,

Không kiêu cần, ngā mạn, tự cao,
Chỉ phương tiện để phòng hộ nuôi thân.

39

Người trí, suốt ngày thường quán chiếu,
Vào đầu đêm cũng như cuối đêm,
Ngủ nghỉ thường an trụ tỉnh thức,
Không phung phí thời gian vô ích.

40

Luôn sống chánh niệm và quán tưởng,
Tình thương, từ bi, an lạc, bình đẳng,
Tuy không chứng đạt ở trạng thái cao,
Tối thiểu an hưởng nơi Phạm Thiên giới.

41

Nên từ bỏ bốn loại Thiên định,
Tìm cầu hỷ, lạc, hạnh phúc, khổ đau,
Đưa đến thác sanh trời Đại Phạm, Quan Âm,
Hay ở cõi trời Biến Tịnh và Quảng Quả.

42

Năm loại chủng nghiệp thiện và ác,
Thôi thúc bởi kiên trì, nhiệt tâm,
Phạm vi hoàn hảo, ít nhân tố phản dụng,
Hãy tinh tấn thực hành đức hạnh.

43

Một nhúm muối chỉ làm mặn chát,
Trong bụm nước nhỏ, nhưng không trong sông Hằng.
Cũng vậy, những ác nghiệp nhỏ,
Không sao biến đổi cội nguồn đại thiện.

44

Tâm tư cuồng loạn, hối tiếc, hận thù,
Đần độn-u mê, nghi ngờ, khát khao, dục vọng,
Chúng xem như năm chương ngại lớn,
Tốt đoạt hết chúng báu giới hạnh.

45

Niềm tin, tinh tấn cùng chánh niệm
Chú tâm, trí tuệ là năm điều,
Phải nỗ lực chứng đạt “trạng thái cao hơn”:
Giúp năng lực đưa bạn đến đỉnh.

46

“Không thể vượt khỏi nghiệp lực đã tạo,
Bệnh tật, già, chết, xa lìa bằng hữu.”
Phải liên tục quán sát không ngừng,
Để diệt trừ cống cao ngã mạn.

47

Muốn giải thoát sanh về cõi thiện,
Phải đầy đủ chánh kiến quang minh,
Người thực hành tư tưởng tà kiến,
Kết quả khổ đau tự chuốc vào mình.

48

Hãy nhận biết con người vốn không hạnh phúc,
Vô thường, vô ngã và bất tịnh.
Người sống không chánh niệm tỉnh giác,
Tư tưởng hủy hoại do nhận sai bốn điều này.

49

Sắc không phải ngã, Thế Tôn dạy,
Ngã không phải sắc, không nơi an trú,

Sắc vốn không trú trong tự ngã,
Quán bốn tập hợp vốn trống không.

50

Tập hợp này không đơn giản phát sinh,
Không hiện khởi bởi thời gian, tự nhiên,
Không tự nó, Thượng đế, nguyên nhân hay nguồn cội,
Phải quán biết chúng do vô minh,
Do hành nghiệp, khát ái mà phát sinh.

51

Nếu hiểu con người là chủ thể đạo lý,
Thân đây sai phạm và nghi ngờ,
Hãy thấu hiểu ba điều trên đây,
Chúng khóa chặt cánh cửa giải thoát.

52

Chính bạn là chủ thể giải thoát,
Không ai khác, bằng hữu cũng vô phương,
Hãy nỗ lực quán Tứ Diệu Đế,
Cùng với giới luật, chú tâm và học tập.

53

Căn bản tu tập là Giới luật,
Cùng với Thiên định và trí tuệ,
Ba điều cốt lõi tu tập này,
Không ngoài hai trăm năm mươi giới.

54

Chánh niệm tỉnh giác Thế Tôn dạy,
Thận trọng dè dặt với thân thể,
Canh phòng giữ gìn an trụ Pháp,
Chớ để huỷ hoại do thất niệm.

55

Hết thảy hiểm nguy của cuộc đời,
Chẳng khác gì thổi bong bóng nước.
Hơi thở vào ra thật huyền diệu,
Cảm giác sáng khoái khi thức dậy.

56

Thân này kết cục như cặn bã, bụi, tro,
Như phân nhơ, không gì tồn tại,
Bị thổi rửa, mục nát, hủy hoại,
Rồi tan rã theo quy luật tự nhiên.

57

Mặt đất, núi non và biển cả,
Sẽ bị ánh sáng bảy mặt trời phân hủy,
Cảnh vật chỉ tro tàn lưu lại,
Nói chi thân người nhỏ bé, mong manh.

58

Tất cả đều vô thường, vô ngã,
Nếu không an trú tâm vô trụ,
Tâm bị lôi kéo, không chỗ tựa,
Hỡi Đức Vua! Hãy giải thoát tâm ngài,
Khỏi vòng luân hồi như cây mã đề không lõi.

59

Thật hi hữu khác nào rùa giữa đại dương,
Chui cổ vào ách gỗ phiêu dạt,
Chẳng khác cầm thú được sanh làm người,
Này Vua! Hãy thực hành chánh pháp,
Sống cuộc đời hữu ích nhân sinh.

60

Như kẻ ngu ném đồ bất tịnh,

Vào bình vàng đựng đồ châu báu,
Kẻ hi hữu được thác sanh làm người,
Phí cuộc đời trong xấu xa, tội lỗi.

61

An trú cuộc đời trách nhiệm lợi ích,
Nương tựa, thực hành hạnh Thánh Hiền,
Chí nguyện cao cả cùng công đức đã tạo,
Như bốn bánh xe giúp bạn tiến lên.

62

Nương tựa bạn đức hạnh,
Giúp thuần tịnh đạo đức, Thế Tôn dạy.
Cũng vậy nối gót bậc Thánh Hiền
Người thực hành chánh pháp Thế Tôn,
Sẽ đem lại hạnh phúc an lạc.

63

Thác sanh bị tà kiến,
Dù ở súc sanh, quý đỏi hay địa ngục,
Nơi không chánh pháp, man rợ, biên địa,
Hoặc bị cầm ngọng và ngu dối.

64

Hay sanh vào cõi trời trường thọ,
Nếu bị rơi vào tám nạn này,
Không đủ duyên tu tập giải thoát,
Hãy chuyên cần trút gánh nặng tử sanh.

65

Này Hiền nhân! Hãy tỉnh ngộ ảo mộng cuộc đời,
Vòng luân hồi đầy dẫy những đau khổ:
Thất vọng, tham dục, sinh, già, bệnh, chết,
Từng phút giây cảnh tỉnh khỏi chướng nạn (tám) này.

66

Sinh làm con, con sinh lại làm cha,
Mẹ cùng con gái cũng như vậy,
Kẻ thù cay nghiệt trở thành bạn,
Sự thật nghịch đảo không ngừng diễn,
Nên vòng luân hồi sinh tử bất thường hằng.

67

Mỗi chúng sanh từng uống sữa mẹ,
Hơn cả nước của bốn đại dương,
Vẫn tiếp tục xoay vòng làm thân quyến,
Sữa mẹ uống vô sao kể cho vừa.

68

Xương mỗi chúng sanh chất thành núi,
Còn cao hơn đỉnh núi Tu Di,
Nếu tính thai mẹ mà ta thọ,
Cả địa cầu cũng chẳng kể đủ đâu.

69

Trời Đế Thích được mọi người tôn kính,
Do nghiệp lực cũng trở lại trần gian.
Như Chuyển luân vương thống trị bốn châu,
Cũng không thoát vòng luân hồi sinh tử,

70

Tuổi trẻ vì say mê âu yếm,
Ngực, eo, duyên dáng của nàng tiên,
Giờ phải chịu khổ não thiên miên,
Cổ máy địa ngục xẻo, cưa, nghiền nát.

71

Bao nhiêu năm ngự trên đỉnh Tu Di,
Vui thú cưỡng bức người dưới quyền,

Bây giờ phải trải qua nhiều bức khổ,
Hành hạ đánh đập, thịt da cháy bỏng.

72

Người dạo chơi nơi vườn cây xinh đẹp,
Được hầu hạ bởi cung nữ cõi trời,
Phước hết rồi rơi vào đám rừng, lá tựa gươm,
Bị cắt chia mắt, mũi, cùng chân tay.

73

Cùng cung nữ yêu kiều duyên dáng,
Tắm bồn sen vàng với dòng nước êm êm,
Hết phước rồi rơi xuống địa ngục đồng sôi,
Bị luộc nấu trong dòng sông bất cạn.

74

Người hưởng lạc ở cõi trời dục giới,
Hay Phạm thiên thoát khỏi đam mê,
Hết phước đoạ A Tỳ địa ngục,
Bị lửa thiêu khổ não vô bề.

75

Hay thác sanh làm mặt trời, mặt trăng,
Thân chiếu sáng khắp cùng vũ trụ,
Rồi cũng bị sanh vào nơi tăm tối;
Ngay duỗi bàn tay cũng chẳng thấy gì.

76

Thức tỉnh khổ đau, luân hồi, sanh tử,
Hãy nương vào ba ngọn đèn công đức (Tam bảo),
Nếu không bạn sẽ bị rơi vào,
Nơi tối tăm không ánh sáng của nhật nguyệt.

77

Người đắm chìm trong chũng tử ác nghiệp,
Sẽ bị khổ não vô cùng nơi địa ngục,
Chết đi sống lại, tối tăm, cực kỳ nóng bức,
Nát nghiền, la hét, khổ não, triền miên.

78

Hoặc bị vắt ép như dầu mè,
Và bị nghiền nát ra thành bột.
Hoặc bị cắt ra thành từng mảnh,
Hay bị dao rựa chém toàn thân.

79

Hoặc hành hình bằng nhiều tội khổ
Như bị nuốt ngậm sắt đồng sôi,
Và bị đâm thủng xuyên da thịt,
Hay phanh thây trên giường sắt nóng cháy người.

80

Hoặc chó sắt răng nanh cắn xé,
Thân phân ra muôn đoạn hãi hùng,
Lại bị quạ sắt đến mổ ăn thịt,
Thân phải chịu thống khổ ngàn muôn.

81

Hoặc quanh thân bị bao bọc bởi,
Sâu trùng, giòi đục rút rủa ăn,
Cùng vô số ong và ruồi nhặng,
Đốt, cắn thân la khóc vang rền.

82

Hoặc trên đồng than hồng đỏ rực,
Miệng há hốc, thiêu cháy không ngừng,

Hoặc đầu bị chốc ngược xuống,
Nung nấu như gạo trong vạc sắt.

83

Khiến phút chốc hơi thở dừng lại,
Trong ngục khổ đau hiểm nguy vô cùng.
Nếu ai nghe lòng không sợ hãi,
Tâm thật vững chắc như kim cương.

84

Ai thấy hình vẽ cảnh địa ngục,
Sanh tâm lo sợ và hãi hùng,
Lắng nghe, ngẫm đọc và suy tưởng
Nỗ lực vun trồng thiện nghiệp an vui.

85

Đối với tất cả các dục lạc,
Dục tham ái là trên tất cả,
Cũng vậy với tất cả khổ đau,
Khổ A Tỳ ngục đau đớn nhất.

86

Người một ngày bị ba trăm tên bắn,
Chịu khổ đau nhức nhối khôn cùng,
Nhưng không thể nào sánh bằng được,
Một phân nhỏ đòn đau nơi địa ngục.

87

Trãi qua hàng tỷ năm chịu đau khổ,
Do những ác nghiệp đã tạo nên,
Khi chết bị đoạ vào địa ngục,
Tiếp tục thọ khổ nào vô cùng.

88

Những hành động bất thiện thân, khẩu, ý,
Là hạt nhân của ác nghiệp tương lai,
Hãy tinh tấn chuyên trì và cẩn trọng,
Đừng để rơi vào tội lỗi vô cùng.

89

Như súc sanh, bị muôn ngàn đau đớn,
Nào mổ thịt, trói cột, đánh đập, đốt thân,
Người phá huỷ giới hạnh giải thoát,
Thân tâm huỷ diệt đau đớn không ngần.

90

Hoặc bị giết chỉ vì ngọc quý,
Xương, thịt, da, lông tóc mịn màng.
Có loài vô dụng bị hành hạ,
Đánh đập bằng gậy nhọn, roi da.

91

Hoặc có loài quý đỏi khổ triền miên,
Chỉ vì dục vọng không thoả mãn,
Phải trải qua nhiều đau đớn khốc liệt,
Đói, khát, lạnh, nóng, sợ hãi, mệt nhoài.

92

Miệng chúng nhỏ như là lỗ kim,
Bụng to lớn như những hòn núi,
Bị đau khổ vì thèm thuồng đói khát,
Một miếng nhỏ cũng chẳng nuốt vào được.

93

Thân thể trần truồng da bọc xương,
Như đỉnh cây cọ héo khô trở trọi,
Hoặc một số loài quý khác,

Đêm đến miệng phun ra đay lửa,
Những hạt cát lại chính là thức ăn.

94

Phải chịu nhiều đói khát khổ đau,
Thậm chí những thức ăn bất tịnh,
Như máu, mủ, phân, cũng không tìm thấy,
Thường gặp mặt chém giết lẫn nhau,
Ăn mủ bấu mọc từ cổ họ.

95

Hoặc cũng có những loài ngựa quý,
Mùa đông lạnh buốt không mặt trời,
Mùa hè ánh nắng chiếu thiêu đốt,
Khi nhìn cây, cây thành trơ trọi lá,
Nhìn dòng sông, sông khô cạn tự bao giờ.

96

Hoặc thân bị dây thòng lọng trói,
Do ác nghiệp nhiều đời gây tạo,
Thác sanh bị khổ não triền miên,
Đến trăm ngàn kiếp không ngừng nghỉ.

97

Muôn ngàn thống khổ nơi ngựa quý,
Đều bởi tham dục mà gây nên,
Do tâm keo kiệt và bủn xỉn,
Chính là lời của Đức Thế Tôn.

98

Ngay cả sanh vào các cõi cao (trời),
Nhiều khổ đau chết chóc hơn an lạc,
Người trí thường phải nên quán sát,
Các cõi ấy cũng biến đổi vô thường.

99

Thân không còn yêu kiều quyến rũ,
Nhàm chán tòa ngôi, vòng hoa héo rú,
Y phục biến màu, mồ hôi toát ra,
Những biến đổi này trước chưa từng có.

100

Năm tướng suy hao này xuất hiện,
Báo trước tử vong ở cõi trời,
Chẳng khác nào ở cõi nhân gian,
Chúng báo trước khi người sắp chết.

101

Như Phạm Thiên sống ở cõi trời,
Không có các công đức giới hạnh,
Từ cõi ấy bị giáng thẳng xuống,
Địa ngục, súc sanh, yêu tinh đói khát.

102

Trời A tu la bực tức, sân hận,
Tâm vốn chứa đầy ganh ty, khổ não,
Dù thông minh nhưng tâm bị che mờ,
Không thể thấy Chân Lý Tối Hậu.

103

Vòng luân hồi sanh tử xoay vần,
Đây đây khổ đau, không an lạc,
Dù thác sanh cõi trời hay người,
Địa ngục, súc sanh hay ngựa quý.

104

Hãy tinh tấn chấm dứt luân hồi,
Như ngăn tóc và quần áo bị lửa tấp,

Nỗ lực không ngừng để giải thoát,
Chính là mục đích tối hậu nhất.

105

Xuyên qua con đường giới, định, tuệ,
Chúng đạt Niết bàn, an lạc, thuần tịnh, nhất tâm,
Không bị chi phối bởi huỷ hoại và già, chết,
Đất, nước, gió, lửa, mặt trời và trăng.

106

Chú tâm, cảnh giác, tinh tấn, hỷ lạc,
Kiên trì, tập trung và bình thản,
Là bảy yếu tố đưa đến Phật quả,
Hun đúc giới hạnh vượt khỏi đau khổ.

107

Không định, không trí tuệ,
Vắng bóng tuệ, định không an trụ,
Người đạt được cả định và tuệ,
Vượt thoát khỏi biển cả luân hồi,
Như ngựa phi không để lại dấu.

108

Như Thần mặt trời đã tuyên bố
Về mười bốn điều của thế gian,
Điều ấy không cần phải suy nghĩ,
Khiến tâm kia không được an lạc.

109

Do vô minh, sanh ra hành,
Hành sanh ra thức và danh sắc,
Danh sắc sanh ra lục nhập, xúc,
Chính là lời Đức Thế Tôn đã dạy.

110

Do xúc, mà thọ sanh,
Từ thọ sanh ra ái,
Do ái sanh ra thủ và hữu,
Đ dẫn đến sanh xuất hiện.

111

Do sanh, đưa đến khổ não,
Cùng già, bệnh, thất vọng và chết,
Đó là vòng khổ của sanh tử luân hồi,
Nếu sanh kia chấm dứt,
Sanh tử sẽ không còn.

112

Trong tất cả giáo pháp Thế Tôn,
Giáo lý duyên khởi rất thâm sâu vi diệu,
Người thấy được giáo pháp ấy,
Là thấy được Thế Tôn,
Bậc chứng đạt Chân Lý Thù Thắng.

113

Chánh kiến, chánh mạng, chánh tinh tấn,
Chánh ngữ, chánh định, chánh tư duy,
Cùng với chánh niệm và chánh nghiệp,
Hãy quán tưởng tám con đường này,
Sẽ chứng đạt an lạc giải thoát.

114

Do sanh, khổ đau, khát ái khởi,
Đó là quy luật của duyên khởi,
Muốn diệt khát ái, chứng giải thoát,
Phải thực hành con đường Bát chánh đạo.

115

Hãy tinh tấn không ngừng,
Nỗ lực thực hành Tứ Diệu Đế.
Dù sống đời tại gia cư sĩ,
Sẽ đến bờ an lạc thành thoi.

116

Người thấu hiểu, thể nghiệm Chân Lý,
Không từ trời rơi xuống hay từ đất vọt lên,
Dù trước kia bị nhiễm ô chi phối.
Như hạt bắp mọc từ đất lầy tối tăm.

117

Này Bạc Vô Úy! Điều gì cần nói nữa?
Những lời khuyên chân thật này,
Giúp năng lực để điều phục tâm,
Thế Tôn dạy tâm là cội nguồn chánh pháp.

118

Những lời này tuy khó hành hoàn thiện,
Ngay cả đối với những kẻ xuất gia,
Cố gắng thực hành lời dạy cốt yếu này,
Sẽ mang lại cuộc đời đầy ý nghĩa.

119

Hoan hỷ thực hành các thiện nghiệp,
Hôi hướng thiện nghiệp thân, khẩu, ý,
Cùng tất cả công đức thù thắng,
Xin nguyện chúng sanh chứng Phật quả.

120

Trong thế giới bất tận trời, người,
Như Bạc đạo sư Thiên định ưu tú,

Đấng Uy Nghi, tối thắng Quán Thế Âm,
Xin cứu độ tâm trí mê mờ chúng con.

121

Xin cho con trong những lân thác sanh,
Diệt trừ tham, sân, già nua và bệnh tật,
Được an trụ cảnh giới Phật thù thắng,
Của Đấng Từ phụ Vô Lượng Thọ,
Bậc cứu hộ khắp cùng thế gian,
Cùng Đấng từ phụ A Di Đà,
Bậc tối thắng Vô Lượng Quang.

122

Và những chúng tử giới đức, trí tuệ,
Tâm vị tha và đức hạnh vô nhiễm,
Được lang toả khắp cõi Phạm thiên,
Bao la trái khắp cùng vũ trụ,
Xa lìa thú vui của trời, người,
Không say đắm trình nữ tuyệt hảo.

123

Mau chúng đạt đến quả vị Phật,
Được vô úy tự tại giải thoát,
Thông dong ra vào chốn tử sanh,
Vô số sinh linh được cứu độ.

Bức thư của Bồ Tát Long Thọ gửi cho bạn là Vua Gautamiputra. Ngài Sarvajñadeva - Bậc trí tuệ siêu phàm, một học giả nổi tiếng Ấn Độ và dịch giả nổi tiếng của Tây Tạng Bande Kawa Paltsek đã dịch và chú thích ra tiếng Tây Tạng trong những thời kỳ đầu Phật Pháp được truyền qua Tây Tạng.