

KINH BỒ ĐỀ HẠNH

QUYỂN 3

Phẩm 6: **TÂM BỒ ĐỀ, TĨNH LỰ BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA**

*Phật hoan hỷ tinh tấn tăng thêm
Ý an trú vào trong thiền định
Thương xót người tâm tán loạn kia
Mâm phiền não cư trú trong họ.
Nay mình biết rõ về thân tâm
Không nảy sanh ra sự tán loạn
Vì vậy không đến gần thế gian
Cũng cách xa nghi ngờ mê hoặc.
Công hạnh lợi ích thật đáng quý
Đáng quý không xa rời thế gian
Người có trí tư duy như vậy
Cho nên ở đây đều xả bỏ.
Dựa vào các pháp Xa-ma-tha (Chỉ)
Và các pháp Vĩ-bát-xa-năng (Quán)...
Như vậy mà bắt đầu thực hành
Làm tổn hại đến các phiền não.
Trước tiên cầu tìm Xa-ma-tha
Không dựa vào các hành thế gian
Vô thường mà lại luôn luôn có
Đối với ái đâu đâu cần quan trọng.
Nếu như trông thấy từ ngàn kiếp
Không trở lại dấy lên ái trước
Không vui mừng xả bỏ Vĩ-bát*

Cũng không an trú trong Đẳng trì (Định).
Trông thấy rồi không thể dừng chân
Thì mắc bệnh khát khao quá khứ
Như thật nhưng không thể trông thấy
Lẽ nào có thể hết phiền não?
Ý duyên hướng về nơi ái tập
Bị phiền não đốt cháy nóng bỏng
Tư duy rơi xuống dưới thấp kia
Mạng ngăn ngủi dừng lại chốc lát.
Bạc bẽ tốt không lâu dài được
Pháp kiên cố không thể thành tựu
Đi cùng với những hạng ngu muội
Quyết định rơi vào trong đường ác.
Sao có thể cùng với ngu si
Lấy chất độc phân chia lời kéo
Mà đối với quyến thuộc của mình
Trong khoảnh khắc mắc phải sân giận?
Tánh phàm phu sanh khởi khác nhau
Mừng vui buồn giận không nhất định
Lầm giận khó kể thừa trách nhiệm
Xa rời đối với điều tốt đẹp.
Tâm thấp kém tự ca ngợi mình
Trói buộc vào nỗi khổ yêu ghét
Không xả bỏ sự nóng giận kia
Phải bị rơi vào trong đường ác.
Mê muội ngu si không giữ tâm
Vì vậy không có công đức gì
Tự khen mình - nói xấu người khác
Vui với luân hồi mình gánh chịu.
Đã duy trì ngu si mê muội
Ở trong những loại bất thiện này
Không tốt đẹp và không hòa hợp
Những sự việc kia đều có được.
Lòng mình đầy những niềm vui sướng
Nhưng ý không tham đắm điều gì
Xa lìa nơi ngu si mê muội
Xứng đáng được yêu quý thừa sự.
Không vì hướng về nơi khen ngợi

An trú vào trong việc thiện nào
 Ví như loài ong làm ra mật
 Yên lặng tự nhiên được thành tựu.
 Mình đi khắp tất cả mọi nơi
 Giống như chưa từng có điều ấy
 Luôn luôn được nhiều người hướng về
 Khen ngợi mà kính yêu tôn trọng.
 Nếu như mê muội khắp mọi nơi
 Ý vừa lòng vui với niềm vui
 Lấy điều này ở tại thế gian
 Phải sanh tử vô cùng sợ hãi.
 Vì thế cho nên người trí ấy
 Rất kính hãi đối với sanh tử
 Biết rõ rất nhiều loại khổ não
 Ở nơi ấy quyết định nhận chịu.
 Nếu như quay về trong khoảnh khắc
 Tự mình tu tập rất tinh tấn
 Nhận được tên gọi thật tốt đẹp
 Lại cũng rất nhiều sự lợi dưỡng.
 Lấy điều ấy cùng lợi cho người
 Chê ta là không phải công đức
 Nếu người này gia tăng vào hủy báng
 Mình nói là vui thích ngợi khen.
 Tuy hủy báng mà không nóng giận
 Ca ngợi cũng không thể ưa thích
 Đó gọi là Phật và chúng sanh
 Tất cả các loại đều như vậy.
 Xưng tán nhất định có công đức
 Hủy báng dẫn đến quả báo khổ
 Thế gian không thể tư duy được
 Đây gọi là do vì ngu si.
 Tự tánh đau khổ cùng an trú
 Sống nơi ấy có gì là vui?
 Ngu si mê muội không bạn bè
 Đây chính là lời Như Lai nói.
 Nếu ở chỗ ngu si mê muội
 Tự lợi mình không gì không thích
 Nếu vào cửa lợi ích cho người

Như vậy là tự yêu quý mình.
Không làm hỏng đối với chúng sanh
Không hết lòng kế thừa tôn trọng
Giảm bớt công hạnh lợi ích người
Như phiền não khiến hoại nghiệp thiện.
Như cung điện nơi cõi trời kia
Cho đến nhà cửa và cây cối
Tùy tâm yêu quý vui mừng kia
Thuận theo ý đều được tốt đẹp.
Tự tánh rộng lớn và mệnh mông
Đây là nơi không ngăn ngại gì
Nơi chốn ấy chưa từng trông thấy
Cũng không thể nào quán sát được.
Giàu sang ví như đồ ngói gạch
Tuy thành tựu nhưng không bền chắc
Thọ hưởng như thế thật tự tại
Khổ não lại cứ nhanh chóng đến.
Như lấy trộm áo quần người khác
Phân chia mặc vào trên thân mình
Đi đứng không sao tự tại được
Khổ não trước mắt không xa rời.
Thích hợp tùy theo với thân mình
Đó thực sự là pháp khổ não
Mình lúc này thân hình như vậy
Thân này chắc chắn phải hư hoại.
Quán sát ở tại thân thể này
Tánh và thân xa rời lẫn nhau
Tánh như vậy không hề hư hoại
Thân làm thức ăn cho sói lang.
Một lần sanh phải một lần tử
Giới hạn của chúng sanh như vậy
Lúc ấy lại trông thấy điều gì?
Các Đại chúng đều phân tán ra.
Như người đi trên lộ trình xa
Hy vọng đến được nhà mình ở
Buồn khổ không khác gì nơi ấy
Chỉ cầu không có gì chướng ngại.
Dụ cho luân hồi cũng như thế

Tất cả đều được vào sanh - trú
 Chẳng đến khi đối với bốn người
 Lúc ấy mới được pháp xa rời.
 Một thân một mình là như vậy
 Oan gia không thể khen ngợi được
 Cho đến lúc thành tựu như thế
 Không chán ngán tai họa thế gian.
 Thời quá khứ ở tại thế gian
 Sanh tử không có gì hối hận
 Công hạnh thực hành không tiếp cận
 Có thể lià được khổ thế gian.
 Niệm Phật tâm và miệng như nhau
 Không có người nào không vừa ý
 Vì vậy thân và ý điều hòa
 Vắng lặng không có gì phiền nhiễu.
 Như vậy mình bền lòng thực hành
 Diệt sạch tất cả các phiền não
 Giải thoát quay về với tự tâm
 Trở lại giải thoát cho tất cả.
 Đạt được tâm bình đẳng lúc này
 Đối với đời này và đời sau
 Đoạn dứt khổ não ràng buộc kia
 Cho đến các đường ác địa ngục...
 Nếu có những người nam người nữ
 Chắp tay cung kính biết bao
 Lợi ích tốt đẹp chẳng tính tới
 Được xưng là người không đau khổ.
 Có báu vàng của mình khéo sử dụng
 Xa rời dứt bỏ nỗi sợ hãi
 Hạnh này nếu có thể thực hành
 Thì đạt được vắng lặng cao nhất.
 Người ấy có thu được điều này
 Mình tự đạt được không khác gì
 Hiểu rõ ràng thực hành như thế
 Sao không hướng về yên lặng đó?
 Một lòng trú trong tham và ái
 Đây là thú thấp kém kéo đi
 Nghiệp cảm bước vào cửa Diệm-ma

Thấy ở phía trước thật đáng sợ.
Cửa ấy là oán thù của ông
Phiền não hiện nay không như nhau
Rõ ràng trú trong tham và ái
Nay trông thấy làm sao được thoát?
Sai lầm tội lỗi tự bao che
Tất cả mắt người khác trông thấy
Người kia hiện nay được ăn uống
Đố kị sao không thể bảo hộ?
Chim đại bàng luôn luôn tham ăn
Chỉ thích món thịt béo mập này
Lại dùng máu me để dụ dỗ
Món ăn ấy rất được coi trọng.
Dụ cho thấy hình dáng loài quý
Gây khô tiêu tụy và hành động
Cùng với tướng mạo đã như vậy
Nhìn thấy chịu đựng thật đáng sợ.
Miệng nhô ra và răng nhọn dài
Đều từ bất tịnh mà sanh ra
Bất tịnh không làm sao chịu được
Ăn uống nơi kia yêu thích gì?
Cảm xúc dịu êm như Đô la miên
Cùng ưa thích láng mịn đùa giỡn
Hôi thối há không thể tiết ra
Nên dục vọng tâm tự mê muội.
Tham điều này gọi là khổ cái
Người say mê khăng khăng chìm đắm
Không tham đắm thì không việc gì
Tại sao mà lại không xa rời?
Tướng già yếu thuận theo sanh ra
Da thịt nhão tồ điểm thêm vào
Không biết thân kia vốn trống rỗng
Mà lại vui mừng mê khăng khít?
Như cái túi chứa đầy bất tịnh
Người mê muội không thể tư duy
Thân nhiều thứ bất tịnh như vậy
Sao ông thích thực hành nơi ấy?
Thân xác chẳng phải tịnh mà thành

Người trí kẻ ngu đều trông thấy
 Tự tánh căn bản không có tâm
 Vì sao vọng yêu quý xác thịt?
 Nếu người kia tâm không yêu quý
 Thì nhất định trông thấy rõ ràng
 Nếu có thể không có đôi bên
 Tự không tiếp xúc mà khắng khít.
 Ngoài ra có chẳng phải bất tịnh
 Mà tự mình không phải là hiếm
 Không tự mình thanh tịnh như vậy
 Việc ấy với ông không là hiếm có
 Tâm bất tịnh ngu si mê muội
 Thể ví dụ đối với hoa sen
 Mặt trời tuệ soi sáng bày ra
 Không thanh tịnh thấy gì yêu quý?
 Thân bất tịnh vô thường trước mắt
 Nhuốm ái dục nay không chính đáng
 Muốn bày thân đích thực thanh tịnh
 Tại vì sao nhuốm theo ái dục?
 Tại vì sao khắng khít thân kia?
 Vì đã tham những bất tịnh người ấy
 Quay về những nơi bất tịnh đó
 Chúng tử có sự sống tăng thêm.
 Ông nhận lấy thân thể bất tịnh
 Thân này chỉ tụ tập giòi bọ
 Thân này đã không phải thanh tịnh
 Không thanh tịnh không đáng yêu quý.
 Bất tịnh mà lại rất nhiều loại
 Nhưng ông tự mình không ghét bỏ
 Không khác gì đồ vật bất tịnh
 Đồ vật này ai yêu quý lắm?
 Những loại như long não - gạo thơm ...
 Và đồ ăn thức uống vừa lòng
 Mùi vị ngon nhất đi vào miệng
 Đều là thanh tịnh rất phù hợp.
 Nếu như rấ rõ ràng điều này
 Thân bất tịnh kia không xa rời
 Chết bỏ thói tha trong rừng vắng

Thì thân này cũng giống như vậy.
Da bong từng mảng - thịt nát rữa
Trông thấy thật đáng sợ vô cùng
Đã có thể biết điều ấy rồi
Yêu quý vui mừng đâu sanh ra.
Hương thơm bạch đàn lại tinh khiết
Thân không có tuyệt vời như vậy
Tại sao hương thơm tốt đẹp nhất
Dụng tâm mà phân biệt yêu quý?
Tự tánh xấu xa nếu tham đắm
Không vui với niềm vui tịch tĩnh
Cũng đối với các pháp sắc - hương...
Tất cả đều nhiễm vướng đắm say.
Nếu đối với tóc dài - móng tay cong
Răng xám xịt bản thủ vô cùng
Những dơ bẩn dính đầy trong đó
Lộ rõ ra tánh ác trong thân.
Mặc sức hỗn loạn tự si mê
Muốn chỗ dùng được trên mặt đất
Lại nắm giữ các loại binh khí
Một lòng toan tự giết chết mình.
Xương khô hiện ra trong rừng lạnh
Trông thấy mà cất tiếng hãi hùng
Xương khô lay động nơi thôn xóm
Người mê lại yêu quý vui mừng.
Thân bất tịnh chính là như vậy
Khổ này vì đã yêu thích kia
Như ở trong chốn địa ngục kia (Na-lạc)
Không đau khổ nào không nhận chịu.
Tuổi trẻ ham thọ hưởng dục lạc
Không hết sức cầu được điều thiện
Tuổi trẻ nếu như không mong cầu
Già đến muốn thực hiện làm sao?
Như mặt trời kia sắp lặn xuống
Trở thành khốn đốn không đến được
Lại như các bầy thú hươu nai...
Đến đêm rộng lặng đói khát quay về.
Tích trượng - bình bát mang theo mình

Ở đường đi mà bị khốn khổ
Như ghé con đi theo bên mẹ
Không sợ hãi gì cũng như vậy.
Nếu tự vì dục vọng mê mờ
Tự bán mình làm kẻ tay sai
Lúc ấy không thể tự tại được
Lại cũng tùy theo nghiệp dẫn lôi.
Như người nữ sanh con trong rừng
Như chiến trận mạng sống khó giữ
Người mê muội bị dục vọng lừa dối
Cậy vào mình cảm quả nô bộc.
Đoạn trừ dục tâm vọng thanh tịnh
Đối với khổ luôn luôn xét kỹ
Thấy lửa dục vọng kia đốt cháy
Lại giống như lưỡi lê hiểm độc.
Người mê muội đuổi theo cảnh dục
Vui giành được canh giữ xăng bậy
Việc không ích gì không giới hạn
Điều thanh tịnh bị làm tổn hại.
Tài sản thế gian là hư huyễn
Người ngu si tham lam bận rộn
Luân hồi qua lại thường đau khổ
Biết đến thời gian nào mà giải thoát
Tham mùi vị dục vọng như vậy
Dục vọng ấy thọ hưởng không ít
Dụ như bò kéo chiếc xe nặng
Thậm chí miệng mình không cỏ rơm.
Mùi vị dục và không rơm cỏ
Khó có được người thấy điều ấy
Thấy rồi phá bỏ biết là trái
Hiếm có giác ngộ trong khoảnh khắc.
Nhưng thân dấy lên làm điều này
Tất cả thời gian luôn mệt mỏi
Định nghiệp tốt đẹp không tu tập
Nhất định phải rơi vào địa ngục.
Ở đó vô lượng vô số kiếp
Phần khốn khổ chịu đặng không biết
Phải trải qua đau khổ chồng chất

Không phải vì cầu quả Bồ-đề.
Không vũ khí - lửa dữ độc hại
Không núi đồi oán thù sân hận...
Xa rời dục vọng ấy như vậy
Nói là xa rời khổ địa ngục.
Lìa xa mọi dục vọng như vậy
Phân biệt sanh ra mọi yêu thích
Yêu thích chẳng phải nơi trống rỗng
Nhưng can ngăn đất rừng của thiện.
Ánh sáng từ vầng trăng Thiện Tài
Hương thanh tịnh Bạch đàn mát mẻ
Trong lầu gác quý báu rộng lớn
Đi đứng thật thanh thản trong lòng.
Rừng thiện không âm thanh ồn náo
Làn gió thanh tịnh quạt lớn lên
Nhưng nơi ấy rất là lắng lặng
Tâm tư duy sang khoái lạnh lợi.
Nếu nơi nào có thể thân cây
Nhà ở giữa không - dưới cây cao
Xả bỏ yêu thích - xa phiền não
Bảo vệ căn thức không ràng buộc.
Nơi này không có gì chi phối
Đi đứng tùy mình không ràng buộc
Hoan hỷ thọ nhận niềm vui sướng
Cõi trời Đế Thích nào đoán được.
Quán xét công đức và trí tuệ
Tất cả các pháp đều như vậy
Lại đích thực là tâm Bồ-đề
Tiêu trừ đối với mọi nghi hoặc.
Trước tiên nên quán xét như vậy
Mình và người quan trọng như nhau
Mình tự mình thực hành tất cả
Đau khổ - mừng vui cũng bình đẳng.
Tự tay làm nhiều loại công việc
Giữ gìn bảo vệ như một mình
Pháp thế gian hoại hay không hoại
Đau khổ - mừng vui đều bình đẳng.
Như nổi khổ riêng bản thân mình

Mỗi một đau khổ đều trừ hết
 Mình tiếp nhận giữ gìn như vậy
 Vì hướng về tất cả chúng sanh.
 Nếu mình yêu thương đối với họ
 Khiến cho được niềm vui bình đẳng
 Họ được vui vẻ an ổn rồi
 Ở mình được hơn làm gì có mất?
 Nếu như mình không yêu thương họ
 Họ phải chịu khổ đau sợ hãi
 Họ không thoát khổ đau sợ hãi
 Đối với mình được tốt đẹp gì?
 Nay nếu gặp khổ đau làm hại
 Mà vì thế không bảo vệ được
 Thân vị lai khổ đau sợ hãi
 Làm sao mà có thể bảo vệ?
 Nếu như mình trú trong tà kiến
 Lại dấy lên tâm ý ngã mạn
 Như vậy được sanh ra khác nhau
 Như vậy phải chết đi sai khác.
 Gây tội lỗi - không gây tội lỗi
 Như tay và chân nơi thân kia
 Tay chân khổ sở không như nhau
 Làm sao cùng nói là bảo vệ?
 Do vì điều này biết không hợp
 Tâm trú vào trong những ngã mạn
 Thì cần phải đoạn trừ tất cả
 Lúc ấy tự mình nên tùy sức.
 Chúng tử tụ tập theo thứ tự
 Xếp theo hàng giống như quân lính
 Nếu như vậy mà không đau khổ
 Lúc ấy không biết đạt được gì?
 Đau khổ vốn không phải là chúa tể
 Mà cả thế gian không thắng nổi
 Nếu như trú vào trong giới luật
 Thì đau khổ không thể tồn tại.
 Nếu như trú trong giới thanh tịnh
 Có thể ngăn tất cả khổ đau
 Tất cả khổ đau không có nhân

Các khổ đau sẽ không phát sanh.
Buồn đau khổ sở vì sao lắm?
Lực nào mà có thể phát sanh?
Tư duy hướng về với thế gian
Vì thế buồn lo khổ sở nhiều.
Một nỗi khổ mà không phải nhiều
Trông thấy chúng sanh phải chịu đựng
Buồn lo đau khổ sanh như vậy
Bình đẳng đối với mình và người.
Đau khổ của mình không tiêu trừ
Muốn tiêu trừ đau khổ của người
Vì vậy vâng trăng đẹp của người
Nói ra câu nói chúng sanh kia.
Người cố gắng quán xét như vậy
Người khác khổ bảo vệ bình đẳng
Giả sử ở trong ngục Vô gián
Như ngỗng bơi lội giữa hồ sen.
Vì đã giải thoát mọi chúng sanh
Nơi ấy giống như biển hoan hỷ
Như vậy luôn luôn không biết đủ
Như đó là ý vị giải thoát.
Làm thành mặt trời lợi ích người
Vô ngã không có nghi ngờ gì
Lợi ích người không mưu cầu gì
Quả báo người nào nói yêu quý?
Vì thế cho nên mình như vậy
Không có đức mà tự mình nói
Tâm xót thương và tâm bảo vệ
Vì người khác dấy lên như vậy.
Người có trí hiểu biết vi tế
Từ những Du-yết-la máu huyết...
Người có trí phải hiểu điều này
Quán sát mọi vật không thật có.
Thân này không phải riêng làm ra
Vì sao tự mình không hiểu biết?
Theo mình hiểu biết thân người khác
Như vậy cho nên không khó gì.
Tự biết bản thân có sai lầm

Không biết công đức của người khác
Tự tánh không vui với xả bỏ
Không quán sát người khác bố thí.
Thân này sanh ra do hòa hợp
Nhân duyên như tiếng vỗ bàn tay
Duyên này là duyên của thế gian
Chúng sanh vì sao không thể biết?
Tại vì sao học những vô sanh?
Nếu như học mà tự mình biết
Thân mình mà chẳng phải là thân
Do tự mình như thân người khác.
Như vậy mà lợi ích cho người
Làm rồi không hoài nghi lo lắng
Quả chín muồi tự mình nhận lấy
Trước mắt giành được vô sanh kia.
Vì vậy điều học ở thế gian
Tâm xót thương và tâm bảo vệ
Tâm yêu quý này tự che lấp
Như phiền não nặng nề hết sức.
Biết nỗi sợ hãi của chúng sanh
Làm bậc thầy chỉ ra điều học
Nếu có thể học theo như vậy
Tuy khó nhưng không thể rút lui.
Sa-môn trông thấy nỗi sợ hãi
Người kia không thể tự bảo vệ
Nếu tự mình cùng với người khác
Cấp tốc nên hướng về cứu giúp.
Nóng giận như oán thù đáng sợ
Không yêu thương sợ hãi ít hơn
Dùng phương tiện bí mật tối thượng
Mình và người chuyển nhau làm lợi.
Trên bộ - dưới nước và giữa không
Đừng khiến người làm điều giết hại
Giống như ở tại thời gian này
Cứu giúp vượt qua nạn đói khát.
Nếu như người do vì tài lợi
Giết cha mẹ - phỉ báng Tam bảo
Trông thấy đời xấu ác trang nghiêm

Chết nhận báo ứng ngục A-tỳ.
 Đâu phát sanh đối với người trí
 Gặp gỡ yêu quý mà cúng dường?
 Gặp phải oán thù không muốn nhìn
 Làm sao nói đến được cúng dường?
 Quý nầy mà tự lợi ích mình
 Xả bỏ nó nhận được điều gì?
 Lợi ích cho người không phát sanh
 Làm sao xả bỏ những thọ dụng?
 Lấy lợi mình - hại đến người khác
 Địa ngục sẽ riêng mình sanh ra
 Hại mình mà lợi cho người khác
 Mọi công đức đều có đầy đủ.
 Ý thực hiện gặp đức Thiện Thệ
 Như vậy thực hành riêng một cõi
 Thấp kém không tự yêu quý mình
 Ngu si lao vào nơi đường ác.
 Tự lợi mình biết rất nhỏ bé
 Nay phải rơi vào hạng tội tử
 Lợi cho người khác biết rất nhỏ
 Sẽ trở thành người chủ tự tại.
 Thế gian có những người đau khổ
 Xưa tự mê say theo tham ái
 Những người an vui ở thế gian
 Xưa kia lợi lạc cho người khác.
 Đâu cần phải nói ra nhiều loại
 Trong những điều nầy đã thấy rõ
 Ngu si mê muội vui cho mình
 Bạc Mâu-ni làm lợi cho người.
 Không cầu mong Bồ-đề của Phật
 Luân hồi sao có được niềm vui?
 Khổ của mình muốn cho người khác
 Quay trở lại không tùy mình được.
 Quán sát hướng về đời kiếp sau
 Thiện lợi không thể nào thành tựu
 Từ hạng tội tử dấy lên nghiệp
 Người chủ mà trở lại nhận chịu.
 Lợi ích vui vẻ cùng với nhau

Người mê trông thấy mà xa rời
 Nhưng trở lại làm khổ lẫn nhau
 Phải nhận chịu khổ báo trong đường ác.
 Nếu gặp phải tai họa thế gian
 Cho đến khổ đau rất kinh hãi
 Tất cả điều ấy tự gây ra
 Tại sao lại dấy lên như vậy?
 Không thể nào xả bỏ tự thân
 Đối với khổ không xa rời được
 Như không xa rời đối với lửa
 Không thể xa cái họa thiêu cháy.
 Khổ của mình nếu trừ diệt được
 Có thể tiêu trừ khổ người khác
 Lấy tự - tha kia mà nhận chịu
 Vì thế cho nên dẫn đến Dự.
 Nay ông không suy nghĩ phân biệt
 Làm lợi ích cho các chúng sanh
 Ý của ông quyết định thực hiện
 Theo nghiệp phát sanh mọi phân biệt.
 Mắt lấy cái thấy làm chủ thể
 Cảnh sở quán không thể làm mất
 Tay dùng để nắm là công dụng
 Vật được nắm lẽ nào là tay?
 Nhưng do vì tất cả chúng sanh
 Cũng không trú vào trong thân kiến
 Là cái thấy chính là Thiện Thệ
 Như vậy thường thực hành lợi ích.
 Trông thấy người kia thuộc bậc thấp
 Mà khởi lên thấy mình và người
 Tuy quán yêu thương - ghét bỏ ấy
 Nhưng tâm mình không thể nghi hoặc.
 Thực hiện thật tốt vô ngã này
 Đạt được Vô ngã cùng với ngã
 Nhiều phỉ báng và lăm ngời khen
 Không đau khổ cũng không vui mừng.
 Mình đã dấy lên nhân của nghiệp
 Có thể an trú vào thiện kia
 Khiêm tốn đời sau được tối thượng

Không đức gì chính là có đức.
Do vì không ca tụng đức ấy
Tất cả công đức tự lớn lên
Khiêm tốn hạ mình mà như vậy
Hơn hẳn mình đạt được từ đây.
Xa rời phiền não giới thủ kiến
Từ đó đạt được lực vô ngã
Như người chữa trị các căn bệnh
Tùy sức thuốc thuyên giảm khác nhau.
Mình giúp đỡ chữa trị như vậy
Mà còn tự thấy nói thế nào?
Nhưng công đức mình nay có được
Không thể trú vào công đức ấy.
Cánh cửa xấu ác của địa ngục
Vào nơi ấy không sanh lo buồn
Vì đã phát sanh mọi công đức
Đây là việc làm của người trí.
Nếu tự mình quán xét bình đẳng
Tự nhiên lợi ích sẽ tăng lên
Tự lợi phân chia rõ trên dưới
Tranh chấp nhưng mà lại thành tự.
Tất cả mọi nơi thế gian này
Ai có thể thấy được công đức?
Nếu vậy thì tên gọi công đức
Không nghe thấy người nào đạt được.
Tội lỗi bao trùm tâm quý báu
Không thể tự mình cúng dường được
Đối với phần tự lợi ích mình
Nhưng cuối cùng không sao đạt được.
Có thấy nhưng vui trong chốc lát
Lâu dài nhất định sẽ không thích
Cười mỉm tất cả những người khác
Phỉ báng và ca ngợi như vậy.
Tâm thấp kém đầy những ngã mạn
Mình thắng lợi ghét người giống mình
Khoe khoang trí tuệ và dung mạo
Đẳng cấp chủng tộc và của cải...
Lấy điều này làm đức của mình

Thường hy vọng nghe được ngợi ca
 Nghe ca ngợi tâm sanh hơn hẳn
 Hoan hỷ mà vui mừng an ổn.
 Lấy điều này làm lợi đạt được
 Tự nói là năng lực công đức
 Đời trước tạo nhân chỉ mảy may
 Được điều này không phải chánh nghiệp.
 Dùng hết quả báo nhỏ nhoi này
 Vĩnh viễn còn ở trong luân hồi
 Ở trong cõi luân hồi như vậy
 Nhận chịu trăm ngàn đau khổ ấy
 Trải qua đời kiếp không giới hạn
 Không biết bao giờ được thoát ra
 Bị khổ đau thường rất khốn đốn
 Tâm tội lỗi mà không giác ngộ.
 Không biết không giác ngộ như vậy
 Rất lâu mới phát ra giống thiện
 Về sau gặp được Như Lai dạy
 Chân thật đạt được những công đức.
 Nếu như ông trông thấy quá khứ
 Không nhận chịu những nghiệp ác kia
 Bồ-đề chính là niềm vui sướng
 Niềm vui này không được xa rời.
 Vì thế cho nên lấy ví dụ
 Với những Thâu yết la như kia...
 Ông tại vì sao lại dấy lên
 Ngã mạn và những điều bất thiện?
 Các hành cho đến thân của mình
 Quán sát nó nhưng không trông thấy
 Thu được sự xa rời như vậy.
 Ông thường làm lợi ích cho người
 Mình vui mà làm khổ người khác
 Việc làm này quả là thấp kém
 Từ trong một tâm niệm của ông
 Dấy lên yêu - ghét đối với người.
 Trong thời gian ấy chợt tư duy
 Lúc nào - sao gây ra điều ấy?
 Thế là tự xả bỏ an vui

Cũng không làm đau khổ người khác.
Thà cho đầu của mình tự rơi
Lại không tạo ra sai lầm khác
Thậm chí đối với sai lầm nhỏ
Bậc Đại Mâu-ni dạy điều này.
Dùng những điều thiện tốt đẹp nhất
Đối với người xưng tán kín đáo
Dụ như tôi tớ làm cho chủ
Nên như vậy đối với chúng sanh.
Chúng sanh ở trong những sai lầm
Không yên ổn - không có công đức
Mình giống như không biết người khác
Dấy lên ý làm công đức này.
Nếu như ông gấp rút thực hiện
Mình làm và dạy mọi người làm
Người ấy gấp nét cũng như mình
Chắc chắn khổ não tự rút lui.
Tu điều này chính là bậc nhất
Nhưng chưa đạt được năng lực đó
Dụ như mới trú vào oai nghi
Vì tài lợi mà rất kinh sợ.
Thân tiếp nhận giữ gìn như vậy
Thuần phục tâm không thể tán loạn
Ông hướng về an trú như vậy
Điều này sao ông không thực hiện?
Do vì thường quán sát như vậy
Khiến cho tâm vọng không dấy lên
Như vậy làm cho mình điều phục
Dừng lại tất cả mọi sai lầm.
Trông thấy mình đi về nơi nào
Khiến tổn hại tất cả vô minh
Giống như thời gian quá khứ kia
Như ông đã làm tổn hại mình.
Mình nay phát sanh tự lợi mình
Rời xa điều này hay không xa?
Như người bán mình cho người ta
Đau khổ nhiều không tự tại được.
Ông không thân thiết với chúng sanh

Tuy nói là không thể tán loạn
 Vì thế nếu như theo người khác
 Không khác gì giao cho ngục tốt.
 Các loại sự việc trong địa ngục
 Bị làm hại cũng rất lâu dài
 Chỗ này có thể là lợi mình
 Niệm oán hận kia không nảy sanh.
 Không dấy lên do mình yêu quý
 Mà mình yêu quý đã phát sanh
 Nếu như trông thấy tự bảo vệ
 Do vì bảo vệ không thực tế.
 Thân này chính là thân Như Như
 Mà dấy lên hướng về canh giữ
 Có thể nhu hòa ở bậc cao
 Đến đây cũng trở lại như vậy.
 Nếu như nơi này mà nhận được
 Như mặt đất tiếp nhận tất cả
 Nếu không thể đầy đủ trọn vẹn
 Ý người nào cầu mong sử dụng?
 Phiền não của tâm ý yêu thích
 Nhưng mà không thể đánh đổ được
 Như sự giàu sang lâu dài kia
 Không thể nào mong cầu tất cả.
 Nếu tham tài vật của người khác
 Không nhận được danh xưng bậc Hiền
 Vì thế cho nên cầu tốt thêm
 Thân tâm không thể phóng túng được.
 Yêu thích ấy cuối cùng diệt hết
 Nơi này động - nơi này không giác
 Thân bất tịnh lắm thứ xấu ác
 Tại vì sao giữ lấy ngã này?
 Thân này của mình như thế nào
 Tuy sống nhưng nhất định phải chết
 Cùng với đất đá có khác gì
 Ngã chấp thấy sao không phá bỏ?
 Do vì thân này là không thật
 Nhận chịu những khổ não giả danh
 Sao lại đối với loài vô tình

Lại dấy lên tâm ý giận dữ?
Nay mình nuôi dưỡng thật uống phí
Cuối cùng làm thức ăn cho thú
Đến đây không yêu thích - giận dữ
Yêu thích ấy đâu tồn tại được.
Nếu người kia trú trong giận dữ
Trước mắt hoan hỷ mà cúng dường
Người kia không thể biết như vậy
Vì sao vất vả mà thực hiện?
Nay mình yêu quý thân thể này
Thế là trở thành ruột thịt mình
Tất cả yêu quý thân của mình
Tại sao mình không yêu quý được?
Vì thế cho nên mình xả thân
Là xả bỏ đối với thế gian
Quán sát thân này lắm sai lầm
Dụ như đồ vật nắm giữ nghiệp.
Nghiệp ấy thực hiện ở thế gian
Mình rời bỏ mà theo bên thân
Lặng yên nhớ nghĩ không tán loạn
Hướng về đoạn dứt những vô minh.
Vì thế cho nên phá phiền não
Mình ở vào trong lòng thiền định
Tà đạo không thể lôi kéo tâm
Tự gọi là trú nơi tối thượng.

