

# Lợi Ích Của Trưởng Tịnh Giới Đại Thừa (Sojong)

Bởi Geshe Ngawang Phuntsok

Kính lạy Đạo Sư!

Để giải thích ngắn gọn những ích lợi của Trưởng Tịnh Giới Đại Thừa, sau đây là những lợi ích chung và lợi ích cụ thể, cũng như việc loại trừ những hồ nghi trên cả hai phương diện.

## PHẦN MỘT: NHỮNG LỢI ÍCH CHUNG

Đầu Tiên (về những lợi ích chung) có ba phần như sau:

### *Những lợi ích về mặt thời gian*

#### 1.1. Lợi ích lớn hơn về mặt thời gian

Trong Kinh “*Chánh Định Vương*” có đề cập rằng “Nếu một người trong hàng hà sa số các kiếp nhiều như cát sông Hằng, với tâm thức thuần tịnh, đã tôn kính muôn vàn chư vị Phật, cúng dường thực phẩm, đồ uống, cờ phướn, cúng dường nhiều dãy ánh sáng, lọng che nắng, nếu so với một người đã thực hành duy nhất một ngày một đêm giới Trưởng Tịnh thì trong thời đại khi Giáo Pháp linh thiêng bị hủy diệt và những giáo huấn của Đấng Thiện Thế đi đến diệt vong, người trì thọ giới pháp sẽ có được nhiều công đức hơn nhiều so với người thứ nhất. Vì vậy, việc giữ duy nhất một giới nguyện chỉ trong vòng một ngày sẽ đem lại ích lợi bất khả tư nghì, nhất là trong thời đại quý ma ám chướng như hiện nay, một thời đại khi mà những lời minh huấn đã suy vong đáng kể, thì lợi ích hơn nhiều so với cúng dường một cách đúng đắn tất cả vật dụng tối cần thiết như thực phẩm và đồ uống cho hàng ngàn những vị Phật vào thời mà giáo Pháp chưa suy vong, trong vô lượng vô biên kiếp nhiều như cát sông Hằng. Vì vậy nếu một người giữ Bát Quan Trai Giới thậm chí chỉ duy nhất một lần, thì công đức tương đương với hư không sẽ tự phát khởi, và dù cho phải mất một khoảng thời gian lâu thế nào đi nữa để phát khởi công đức, trong thời gian đó, hạnh phúc toàn hảo sẽ dần tăng trưởng. Do đó, nếu bạn khởi lên được tư tưởng này, và bạn có thể thọ trì Bát Quan Trai Giới dù chỉ trong vòng một ngày vào thời kỳ mạt pháp như hiện nay, lợi lạc của nó sẽ to lớn và ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc tìm thấy hàng triệu món trang sức đẹp để thỏa mãn ước mơ.

### *Lợi ích liên quan đến nơi chốn*

#### 1.2. Lợi ích to lớn hơn liên quan đến nơi chốn

Trong những lời bình giảng thiêng liêng nhiều lần có dạy rằng, công đức thực hành duy nhất một thiện hạnh tại những vùng đất bất tịnh như thời nay trong thời gian của một cái búng tay sẽ to lớn hơn việc thực hiện thiện hạnh trong hàng vạn kiếp ở những miền tịnh thổ. Do đó, những lợi ích sẽ lớn hơn nếu thực hành nơi cầu nhĩm. Vì thế thọ nhận Bát Quan Trai Giới nơi miền bất tịnh như thế này, nếu một người có thể giữ giới trong khoảng thời gian một cái búng tay thì họ sẽ tích tập được vô lượng vô biên

công đức. Nếu số lượng công đức này trở nên hiện hữu thật sự thì đại thiên thể giới cũng không dung chứa hết được.

### ***Lợi ích liên quan đến tinh túy qua chín khía cạnh.***

#### **1.3. Lợi ích to lớn hơn về tinh túy của [Sojong] qua chín khía cạnh.**

**1.3.1. Lợi ích về việc không bị ảnh hưởng bởi những tinh linh gây hại.** Trong Vinaya, luật tạng có một câu chuyện kể rằng “Thuở xưa, có một người phụ nữ thọ trì Bát Quan Trai Giới *Sojong* trong một ngày. Một hôm vào lúc nửa đêm, cô gái được Vua Prasenajit phái mang đồ ăn đến cho một tù nhân. Dọc trên đường đi, cô gặp ba loài phi nhân nhưng họ không thể làm hại cô. Do đó, trong suốt thời gian một người giữ giới mà họ đã thọ trì, không có phi nhân hay bất kì ai có thể làm tổn hại họ. Đây là bản thể chân thực của những quan hệ tương tức. Trong Giới Tương Ứng Kinh có nói “Nếu thậm chí một con rồng đen to lớn, một con rắn cực độc, trở nên vô hại với người trì giới, thì cần gì phải chú ý tới bất kì một hình thức gây hại khác. Vì vậy nếu nói rằng ngay cả một con Huyền Độc Xà, một loài phi nhân hung ác nhất, còn không thể gây hại những người thọ trì giới, vậy thì chẳng lý gì phải quan tâm tới những điều có thể gây hại bởi bất cứ thế lực nào khác. Do đó, việc tuân thủ nội giới như là phương thức bảo vệ khỏi hiểm họa đến từ bên ngoài là một chỉ dẫn mang tính cốt tủy nhất.

**1.3.2. Lợi ích của việc được bảo vệ bởi các vị Bồ Tôn.** Rất nhiều bộ Kinh có dạy rằng nếu ai đó giữ được những giới nguyện mà họ đã thọ trì thì những vị Bồ Tôn tùy hỉ với năng lực của thiện căn và sẽ không ngừng ngày đêm bảo vệ người đó. Do đó ngày nào bạn không phá vỡ giới nguyện Trường Tĩnh mà bạn đã thọ nhận thì ngày đó hãy tin chắc rằng bạn sẽ được hộ trì bởi những Bồ Tôn.

**1.3.3. Lợi ích của việc bất cứ một thiện hạnh nào cũng trở nên mãnh liệt hơn.** Người ta nói rằng, thông thường, công đức cúng dường lên Tam Bảo một giọt bơ đặc (trong đèn bơ) với cái bấc bé như cây kim thì công đức ấy sẽ lớn hơn rất nhiều việc cúng dường đèn bơ có kích thước bằng cả đại dương với cái bấc to như núi Tu Di mà lại không thọ giới. Rõ ràng lợi ích của việc thực hành một gốc rễ duy nhất của thiện hạnh trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi sau khi nhận giới Trường Tĩnh sẽ to lớn hơn là thực hành rất nhiều thiện hạnh trong hàng ngàn kiếp mà không thọ giới nào.

**1.3.4. Lợi ích của việc đạt được các tâm nguyện.** Thông thường người ta nói rằng, bằng việc trì giữ giới luật thanh tịnh, tâm nguyện của ta sẽ được thành toàn y như những gì họ mong ước, không có gì phải nghi ngờ. Như vậy, đối với tất cả những lời khấn nguyện một người đã phát khởi sau khi thọ nhận Tám Trường Tĩnh Giới, chừng nào mà những giới nguyện này không bị phá vỡ, thì chúng sẽ được thành tựu.

**1.3.5. Lợi ích của việc có được những trợ giúp tuyệt vời của Trời và Người.** Người ta nói rằng nếu ai đó giữ Tám Giới một ngày chỉ duy nhất một lần, họ sẽ nhận được các gia trì về mặt thể chất, đặc biệt từ Trời và Người. Có muôn vàn câu chuyện liên quan tới điểm này nên không thể viết hết về chúng.

**1.3.6. Lợi ích của việc gặp được giáo lý của Đức Phật Di Lạc.** Đức Phật Di Lạc có nói “Bất cứ ai lắng nghe với niềm tin xác quyết vào giáo pháp của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và giữ Bát Quan Trai Giới trong vòng một ngày thì sẽ được sinh ra dưới sự dẫn dắt của ta. Vì vậy, ngay bản thân Đức Phật Di Lạc đã nhận ra rằng nếu có người giữ Trưởng Tịnh Giới thì người đó sẽ tái sinh dưới sự dẫn dắt của Ngài. Nhưng trong tương lai khi một người gặp được giáo lý của Đức Jetsun Maitreya, thậm chí người đó có mong cho luân hồi kết thúc, song họ vẫn phải nỗ lực thọ trì và giữ Trưởng Tịnh Giới Đại Thừa. Nếu bạn nghĩ rằng Một Ngày Tám Giới (Bát Quan Trai Giới) và Trưởng Tịnh giới là không giống nhau, rằng việc áp dụng lợi ích của Một Ngày Tám Giới vào Trưởng Tịnh Giới là không phù hợp thì bạn đã nhầm, bởi vì số lượng giới đức được giữ gìn và bản chất của chúng là giống nhau. Từ đó, không chỉ tất cả các lợi lạc của Bát Quan Trai Giới được trưởng dưỡng trong phạm vi Trưởng Tịnh Giới, có nhiều sự khác biệt lớn lao về các đối tượng của động cơ tu tập, [có nghĩa là] tất cả chúng sinh có là đối tượng (khách thể) mà người tu quan tâm hay không, v.v. Vì vậy điều này giúp cho lý luận này được đứng vững, rằng [Sojong] còn lợi lạc to lớn hơn cả Giới Đức Một Ngày (*bsnyen gnas*).

**1.3.7. Lợi ích của việc trở nên xứng đáng với sự kính ngưỡng của Trời và Người.** [Khi Đệ Thích Thiên] nói [với Đức Phật] là “ một người giữ Tám Giới trong một ngày vào ngày rằm, hoặc ngày đầu tiên và ngày thứ Tám (Lịch Âm) thì sẽ trở thành hư ta (Đệ Thích Thiên),” thì Đức Phật trả lời, “ Đừng nói như vậy, [thực tế là] người như vậy sẽ trở thành giống như ta (Phật).” Theo đó, trước khi thọ giới, một người có thể rất thấp kém, như một con chó. Nhưng kể từ khoảnh khắc người đó thọ trì giới đức và giữ chúng cho tới lúc hết thời hạn thọ giới thì người đó sẽ như Đức Phật và đáng được tất cả các vị Trời và Người kính ngưỡng. [Do đó], phải hiểu được ranh giới của cõi cao và cõi thấp nằm ở việc có trì thọ giới hay không.

**1.3.8. Lợi ích khiến việc thực hành trở nên dễ dàng.** Người ta nói rằng [Người biết chân lý thực tại đã dạy rằng], tất cả việc trì tụng và tu tập khổ hạnh, dù có thực hành trong một thời gian dài [sẽ là vô nghĩa nếu thực hành với một tâm thức rối loạn, thiếu tập trung, hướng đến một nơi nào đó khác.]” Vì thế [thường] có một yêu cầu là không được tán tâm vào lúc đầu, lúc giữa và lúc cuối bất cứ khi nào người đó thực hành trì tụng, tu khổ hạnh hay bất kỳ một thực hành tâm linh nào khác. Nếu không làm vậy thì mọi gian khó đều trở nên vô nghĩa, bởi vì những lợi ích (được giải thích ở đây) sẽ không thành hiện thực. Tuy thế, với sự thực hành này thì điều đó không còn như vậy nữa. Nếu nhận thức của một người tập trung khi người đó bắt đầu thọ nhận giới đức, thậm chí nếu họ có trở nên sao nhãng thì điều đó cũng không tạo ra cản trở (việc nhận được) những lợi lạc. Do đó, [pháp thực hành] này đơn giản hơn nhiều thực hành tâm linh khác bởi vì việc trì giữ không nhiều và thời gian duy trì tuân thủ tương đối ngắn, [cho nên thực hành này] có thể được tiến hành dễ dàng. Nói tóm lại, không có pháp thực hành nào lại dễ hơn, có nhiều ý nghĩa hơn như pháp này hoặc các pháp tương tự với pháp này.

1.3.9. **Lợi ích của việc đạt giải thoát và toàn giác.** Trong bản “*Đế Thích Thiên Văn Kinh*” do Vua Đế Thích thỉnh nguyện có nói rằng, “Người nào giữ được Tám Giới một ngày nhằm ngày mừng Tám hoặc ngày rằm, trong suốt tháng mà Đức Phật thi triển Thiên Liêng, thì người ấy sẽ thành Phật.” Có muôn vàn những [câu chuyện] tương tự như vậy không thể viết hết ra đây.

## PHẦN HAI: NHỮNG LỢI ÍCH CỤ THỂ

Thứ hai, về lợi ích cụ thể, có thể chia ra hai loại là những lợi ích tạm thời và những lợi ích tối thượng.

### *Tám loại lợi ích tạm thời*

#### 2.1. **Tám loại lợi ích [tạm thời] khi từ bỏ tám điều cấm kỵ**

1. Bằng cách từ bỏ sát hại, cuộc đời của ta sẽ được kéo dài trong suốt những đời kế tiếp và mọi bệnh tật sẽ không phát khởi.
2. Bằng cách từ bỏ trộm cắp, ta sẽ đạt được nhiều đời sung túc và giàu sang, được hưởng thụ tự do sự giàu sang của mình mà không phải lao động cực nhọc cho những người khác.
3. Bằng cách từ bỏ những hành vi dâm dục, ta sẽ có được thân hình tươi đẹp, diện mạo khí sắc tươi thắm xuyên suốt nhiều đời liên tiếp.
4. Bằng cách từ bỏ nói dối, ta sẽ không bị những người khác dối lừa và lời nói của ta sẽ được mọi người tin cậy trong suốt nhiều đời liên tiếp.
5. Bằng cách từ rượu bia [và những chất có cồn], tinh thần của ta sẽ trở nên vững chắc, giác quan trở nên rõ ràng và người đó được phú cho trí tuệ toàn hảo trong suốt nhiều đời liên tiếp.
6. Bằng việc từ bỏ ngôi ghế cao và xa hoa, ta sẽ được tán thán và kính trọng bởi nhiều người khác trong suốt nhiều đời liên tiếp và ta có thể hưởng thụ rất nhiều ghế ngồi và chỗ ngồi tuyệt hảo.
7. Bằng việc từ bỏ ăn thực phẩm vào thời gian không phù hợp, ta sẽ có được thức ăn cùng đồ uống toàn hảo, sẽ có mùa màng tươi tốt trong suốt nhiều đời liên tiếp.
- 8a. Bằng cách từ bỏ nước hoa, vòng hoa và những thứ tương tự, cơ thể ta sẽ có hương thơm dễ chịu, một thân hình thu hút và cân đối trong suốt nhiều đời liên tiếp.
- 8b. Bằng cách từ bỏ ca múa, hát và tương tự, thân hình cũng như tâm trí của ta được thuần hóa, lời nói trở nên thiện lành, tuyên thuyết diệu âm của Pháp trong suốt nhiều đời liên tiếp.

### *Tám lợi ích chính yếu*

#### 2.2. **Lợi ích chính yếu cũng gồm tám loại.**

- (1) Kết quả của việc từ bỏ sát hại là đạt được đến kim cương thân.
- (2) Kết quả của việc từ bỏ trộm cắp là ta sẽ có các báu vật ở lòng bàn tay và ở lòng bàn chân.
- (3) Bằng việc từ bỏ hành vi dâm dục, ta sẽ có được năng lực các giác quan toàn hảo và cơ thể phát triển đầy đủ và toàn hảo.

- (4) Kết quả của việc từ bỏ nói dối là có được lưỡi [của Phật] [dài và lớn tới mức] có thể phủ hết mặt của ta và [giọng nói của ta] sẽ ngọt ngào như âm thanh du dương của Phạm Thiên.
- (5) Kết quả của việc từ bỏ rượu bia (chất cồn) là một cơ thể [tuyệt đẹp đến nỗi] không ai có thể rời mắt.
- (6) Kết quả của việc từ bỏ ăn trái thời là ta sẽ có được tất cả 40 chiếc răng chắc khỏe, thẳng tắp và đều, đẹp.
- (7) Kết quả của việc từ bỏ nước hoa và hương liệu, những thứ tương tự là có một thân thể hoàn toàn tràn ngập hương thơm tuyệt hảo của giới luật.
- (8) Kết quả của việc từ bỏ ca, múa và ngồi trên ngai cao, lộng lẫy, ghé âm đệm êm và tương tự là
- (a) có thân thể của một người có tất cả những dấu hiệu tuyệt hảo [của Phật] và
- (b) người ấy sẽ hoàn toàn thọ hưởng ba Pháp tòa. Tất cả những điều này được ghi lại theo những gì có trong “*Khất Sĩ Senring Vấn Kinh.*”

## PHẦN BA: LOẠI BỎ HỒ NGHI

Ba là, [về việc] loại bỏ những hồ nghi, bao gồm bốn [phần] như sau: (1) khảo sát xem việc thọ [giới đức] ít hơn một ngày có phù hợp hay không, (2), khảo sát xem [các giới đức] có thể khởi lên quá [thời hạn] một ngày hay không, (3), khảo sát xem việc thọ nhận [giới đức] một lần duy nhất có thể bao trùm trong nhiều ngày hay không, và (4) khảo sát xem nếu một người phá một giới thì vẫn có thể giữ những giới khác hay không.

### 3.1. Liệu những giới đức có thể hiện hữu nhiều hơn một ngày trọn vẹn.

Về việc khảo sát thứ nhất, trong *Chú Giải về A Tì Đạt Ma* (Vi Diệu Pháp) nói rằng [Mặc dù một vài người hành nghề giết mổ (đồ tể) thọ nhận giới đức Nyen-ne (một ngày) vào ban đêm và một vài người thông dâm thọ nhận vào ban ngày, thì thực hành theo cách này sẽ vẫn đem lại kết quả. “Vì thế, ta được dạy rằng thậm chí nếu có ai thọ trì và giữ giới Nyen-ne (một ngày) chỉ trong nửa ngày thì việc đó không phải là điều gì phải phản đối, mà thay vào đó nó cũng mang một mục đích to lớn [khi làm như thế]. Lý tưởng nhất là ta nên cố gắng giữ [những giới đức] nguyên cả một ngày, tuy nhiên nếu không làm được như thế, việc thọ nhận (giới đức) trong vòng nửa ngày thậm chí là nửa tiếng đồng hồ cũng là điều phù hợp. Dù cho một người thọ giới theo phương cách nào đi nữa thì ngài Bồ Đề Hiền (Bodhibhadra) cũng có nói rằng, nếu một người thực hành đúng đắn chỉ trong một ngày, thì người đó phải nên kiên quyết rằng thời gian sẽ phải là “từ khoảnh khắc này cho đến khi mặt trời lặn”. Như vậy bất kì phương cách nào mà ta chọn để thọ giới, chẳng hạn, chỉ là ban đêm hay tương tự thế, thì họ nên thọ giới dựa trên [các ví dụ này].

### *Các giới đức có thể khởi lên quá [thời hạn] một ngày hay không*

3.2. Về khảo sát thứ hai, thì theo như Tiểu Thừa, giới Nyen-ne (một ngày) có giới hạn trong một ngày mà thôi. Do đó thậm chí nếu ta thọ [giới] thì chúng không hiện

hữu quá một ngày và cũng không hiện hữu [nếu thọ nhận] ít hơn một ngày. Tuy nhiên có sự khác biệt trong Đại Thừa ở chỗ ta được dạy rằng [giới có thể] hiện hữu cho đến khi hoàn toàn đạt được toàn giác. Trong các chú giải chi tiết về A Tì Đạt Ma Tập Luận của ngài Gyaltsab [Dharma Rinchen] có nói rằng, “Việc quả quyết rằng giới Nyen-ne (một ngày) không thể hiện hữu quá một ngày là truyền thống của một vài trường phái tiểu thừa, và do đó cần được hiểu là một sự lĩnh hội sai lầm.” Tuy nhiên, Hỷ Kim Cang từng nói “Trước hết, Trưởng Tịnh Giới cần được ban cho”. Để giải thích cho ý nghĩa của nó, Maitripa nói “Đối với việc ban Trưởng Tịnh Giới vào lúc đầu, [ta khẩn nguyện]: “Đức Tôn Quý” hoặc “Đạo Sư, xin đoái tưởng đến con! Con, một cư sĩ, tên là..., cho đến khi đạt được tinh túy của đại giác [...]. Do đó, Đấng Toàn Tri Jamyang Zhepa đã nói rằng việc thực hành Bát Quan Trai Giới một ngày, là pháp thực hành [từ nay] cho đến khi đạt Giải Thoát, và điều này được nhắc đến trong rất nhiều Kinh điển và Mật điển. Cho nên nếu những giới luật một ngày được thọ trì cho tới lúc hoàn toàn Giác Ngộ được, phát khởi, thì thậm chí các Trưởng Tịnh Giới khác cũng sẽ phát khởi. Khi muốn thâm nhập Bồ Đề Tâm Uy Dũng thì cúng ta cũng phải thấu hiểu về điểm tinh túy này.”

### ***Sự phù hợp trong việc thọ giới duy nhất một lần cho rất nhiều ngày.***

3.3. Về việc khảo sát giới thứ ba, thậm chí khi truyền thống tiểu thừa quả quyết rằng sự phát khởi Bát Quan Trai giới chỉ hạn chế trong một ngày, thì [trên thực tế] ta vẫn có thể nhận một lần [các giới đức này] cho rất nhiều ngày khác. Thubten Jidor đã nói rằng, “ Đối với lý do này, mặc dù dứt khoát có giới hạn một ngày cho những giới Nyen-ne, nhưng vẫn có thể thọ trì một lần [cho nhiều nhiều ngày] nếu ta thực hành và trì giữ các giới này trong một thời gian không gián đoạn, chẳng hạn, trong vòng nửa tháng vào tháng Thiêng Liêng. Theo cách này, khi ta thọ giới một ngày và trì tụng [thọ giới] đến mười lăm lần thì sẽ không có gì làm lỗi [vì] ta đã không thay đổi các giới đức của một ngày.” Theo đó trong *Kho Báu Chú Giải (về A Tì Đạt Ma Câu Sám)* có nói rằng “[Các giới] của nửa tháng và tương tự được trì tụng trì một ngày.”

Do đó, theo bất cứ cách nào mà ta thọ (giới), trong bản văn nghi thức tụng niệm có nói” Từ ngày mùng một đến mười lăm...” thì câu này cần được chú giải theo cách thức mà ta phát tâm muốn thọ [giới] như thế nào. [Nếu ta dự định thọ giới vào ngày trăng rằm, ngày trăng non và ngày thứ tám âm lịch...] ta nên tóm lược bản văn để trở thành là: “Từ bây giờ trở đi, cho nguyên một năm, cho tất cả những ngày trăng rằm, trăng non hoặc ngày tám âm lịch...” Đây là cách mà các phương thức thọ giới khác nhau nên được hiểu. Nếu việc thọ một lần giới Nyen-ne cho nhiều ngày là phù hợp thì việc làm tương tự với giới Sojong là điều thậm chí còn phù hợp hơn nên không cần phải giải thích [điều đó ở đây]. Việc thọ trì giới trong khoảng thời gian tùy ý một người muốn giữ giới là điều phù hợp. Tuy nhiên tốt nhất là ta có thể thọ giới hàng ngày vì có rất nhiều lí do như là đề trưởng dưỡng sự tỉnh thức trong tâm.

### ***Nếu một người phá một giới, họ vẫn có thể giữ những giới khác.***

3.4. Liên quan đến khảo sát thứ tư, nếu ta tự hỏi liệu có ích gì trong việc giữ những giới đức khác nếu ta đã phạm một giới chính yếu của những giới nền tảng thì câu trả lời là vẫn có ích. Có một câu chuyện kể về hai người hành khát trong quá khứ. Một

người giữ cả tám giới và tái sinh làm vua của thế giới loài người. [Nhưng] người còn lại rốt cục lại ăn một bữa ăn nóng hổi, không thể cưỡng lại [sự thèm ăn] khi người vợ thúc giục ông ta làm điều đó. Cho nên, dù ông ấy không được tái sinh vào cõi người nhưng bởi ông ấy vẫn giữ những giới đức còn lại, ông ấy tái sinh làm một long vương và cuối cùng cả hai đều chứng quả A La Hán. Theo đó những lợi ích của bất cứ [giới đức] nào mà ta trì giữ và những bất lợi của bất cứ [giới đức] nào mà ta không trì giữ sẽ xảy đến một cách riêng rẽ chứ không bị lẫn lộn vào nhau. Vì thế, thậm chí nếu một người đánh mất một [giới] thì việc giữ những giới khác vẫn là điều đáng làm. Thậm chí những [giới] này thôi đã là xứng đáng để phải trì giữ trong suốt khoảng thời gian mà ta có thể trì giữ, không từ bỏ. Những lợi ích của việc trì giữ thậm chí chỉ một giới duy nhất trong một khoảng thời gian duy nhất thì lợi ích này đã là không thể đo lường theo như phương thức những giới này có thể phát khởi như đã được giải thích ở trên. Tuy nhiên, lợi ích của việc giữ [giới] không có nghĩa là giới sẽ thuận tụy phát khởi qua việc ta không vi phạm chúng. Cho nên, mỗi một giới [trong các giới] cần được thực hiện bởi động cơ đến từ suy nghĩ cho rằng “Từ nay cho đến khi...” Nói tóm lại, đừng lừa dối chính bạn. Việc ăn một củ tỏi to không [giống] như ăn một [nhánh tỏi] nhỏ. Về mặt giới đức cần được giữ gìn, thậm chí nếu một người không thể giữ nhiều hơn là một giới, thì người đó vẫn nên giữ giới duy nhất này. Về mặt thời gian tuân thủ, thậm chí nếu một người không thể giữ giới lâu hơn một khoảng thời gian ngắn, người đó vẫn nên trì giữ chúng.

*Mọi thiện hạnh có được từ việc biên soạn này, nguyện cho tất cả chúng sinh nương theo các bước giới nguyện nền tảng, tới được cung điện của Đại Toàn Giác. Những lời này được viết xuống bởi Ngawang Phuntsok. Nguyện cát tường!*

.....

*Theo yêu cầu của Đại Sư Garchen Rinpoche, bản văn này được chuyển ngữ bởi Ina Bieler từ Tạng ngữ sang Anh ngữ năm 2020, và được Amber Moore và Dan Clarke hiệu đính. Đặc biệt cảm ơn Thầy Lama Thubten Nima vì sự tương trợ của Thầy. Dịch qua Anh ngữ 20202. Bản quyền Anh ngữ đã được bảo lưu.*

*Bùi Hương Thủy chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ (5/2020)*