



Bardo Prayer

Lời nguyện Thân Trung Ấm

Yêu cầu thực hành: sau khi nhận được khẩu truyền từ vi đạo sư

Được viết bởi Gyalway Wangpo Kunga Peljor

Khenpo Tenzin Tsultrim giảng tháng 2 năm 2018 tại Hà Nội

NAMO MAHA MUDRA YA

Con xin đỉnh lễ tới Mahamudra

CHO KUN GYUMA TABUR TUK CHUPE

Bằng sự hiểu biết rằng các pháp là huyền ảo

MA DAK GYUMA LE DROL DAKPA YI

Một người có thể giải thoát khỏi những ảo ảnh không thanh tịnh

KU NYE GYUMAY DROWA DREN DZEPAY

Và tiến tới thân thanh tịnh giác ngộ. Trong thân ảo ảnh này, người dẫn đường

DREN DZE GYUMAY KU LA KYAB SU CHI

Dẫn những chúng sinh huyền ảo, chúng con xin quy y

GYUMAY LU CHEN GONPO KHYE KYI NI

Người che chở của chúng sinh khỏi những thân huyền ảo

GYUME LUPAY DAK SOK SEMCHEN NAM

Cầu mong con và tất cả chúng sinh, bị dẫn lạc lối bởi những ảo huyền

GYUMAY NANGWE LUWAR MIN GYUR SHING

Không bị dẫn sai lạc bởi những tướng huyễn ảo

GYUMA RANG NGO SHEPAR JIN GYI LOB

Xin hãy ban cho chúng con cơ may để nhận ra bản chất ảo tưởng này

MITAK GYUMAY LU DI BORWAY TSE

Vào lúc rời thân thể huyễn ảo vô thường

CHAK DANG SHENPAY TRIWA KUN CHE NE

Cầu mong chúng con từ bỏ mọi tham ái, sân hận và bám chấp

SEM NYI MA CHO RANG SAR SHAKPA YI

Và an trụ trong trạng thái tự nhiên không tạo tác của tâm như nó vẫn là

CHIWA LAM DU LONGPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp cho chúng con hòa nhập được cái chết vào con đường giác ngộ

CHI TSE CHI YI NANGWA GAKPA NI

Vào lúc chết xin hãy ngừng xuất hiện bên ngoài

MIK SOK WANGPO NGA NI RIMPE GAK

Nhãn và những căn khác dừng hoạt động

ZUK SOK YUL NGA CHIK LA CHIK THIM DU

Tướng và các căn thức (đối tượng giác quan) hòa tan vào nhau

THIM RIM RANG NGO SHEPAR JIN GYI LOB

Hãy giúp cho chúng con nhận thức được tiến trình tan rã

SA CHU ME LUNG NAM SHE LA THIM PA

Khi đất, nước, lửa và gió hòa tan vào thức

LU KYI ZUNG SHOR KōM SHING KHA NA KAM

Sức lực thân thể tan dần, khát tăng, miệng và mũi khô khốc

DRO YEL THUNG LA TSUB PAY WUK NYO TSE

Ấm áp đã từ bỏ, hơi thở ngừng lại, khó khăn

NE CHO LAM DU LONG PAR JIN GYI LOB

Xin hãy làm cho sự tan rã tàn khốc này hòa vào con đường giác ngộ

NAM SHE OSEL LA THIM CHI WUK CHE

Khi thức hòa vào sự sáng rõ, hơi thở bên ngoài ngừng

NANG WUK NEPAY KE CHIK SHI LA NI

Hơi thở bên trong tan vào bốn giai đoạn

NANG CHE THOB PA OSEL CHENPO SHI

“xuất hiện”, “tăng lên”, “thành tựu” và “đại sáng tỏ”

RIM PAR RANG NGO SHE PAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận ra được bốn giai đoạn này

NANGWAY NAG TAK DUWA CHI TAK NI

Dấu hiện bên trong của sự “xuất hiện”- tựa như sương khói

DAWA SHAR DRA SHEDANG LE GYUR PAY

Dấu hiệu bên ngoài-tựa như ánh trăng

TOKPA SUM CHU TSA SUM GAKPAY TSE

Ba mươi ba trạng thái của tâm nảy sinh từ sân hận chấm dứt

SEL DANG DREN DUN TOKPAR JIN GYI LOB

Xin hãy ban cho chúng con có được sự sáng suốt và luôn giữ chính niệm

CHEPAT NANG TAK ME KHYEN CHI YI TAK

Dấu hiệu bên trong “tăng lên”- tựa như đốm lửa

NYIMA SHAR DRA GAKPAR GYURPA NA

Dấu hiệu bên ngoài-tựa như mặt trời rực rỡ

SHE SHIN DRENPE SINPAR JIN GYI LOB

Bốn mươi trạng thái của tâm nảy sinh từ ham muốn chấm dứt

TOBPAY NANG TAK MARME BAR DRA LA

Xin hãy giúp chúng con giữ được sự cảnh giác và chính niệm

CHI TAK NAK LAM DRACHEN TABU TE

Dấu hiệu bên trong của “thành tựu”-tựa như sự rực rỡ của đèn bơ

TIMUK LE GYUR TOKPA DUN GAK TSE

Và dấu hiệu bên ngoài-tựa như bóng đen của nguyệt thực

YANG DAK DRENPE SIN PAR JIN GYI LOB

Và bảy trạng thái của tâm nảy sinh từ vô minh chấm dứt

SHIPA OSEL CHEN PO SHAR WAY TSE

Xin hãy giúp chúng con có được chính niệm tuyệt hảo

NANG TAK TRIN DREL NAM KHA TABU LA

Và giai đoạn thứ tư, khi sự đại sáng rõ đã hé rạng

CHI TAK KYA RENG SHAR WA TABU DU

Và những dấu hiệu bên ngoài giống như lúc rạng đông

OSEL MA BU DREPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con, cho sự sáng rõ của người mẹ và con hòa nhập

DE LA MI NAMSHE PHOWA NA

Nếu không trụ được trong trạng thái này, thức bị chuyển

TEWA MINTSAM TSOKMA NA NAWA

Rốn, những điểm giữa lông mày, thóp, mũi và tai

MIK DANG CHU LAM SHANG LAM KHA DANG GU

Mắt, lỗ dẫn tiểu, hậu môn và miệng-xin cho chín khiếu này được đóng lại

KAK NE GO CHIK YEWAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con chỉ còn một khiếu duy nhất mở

DO ZUK ZUKME NOJIN MI AM CHI

Tới những cõi ham muốn, sắc, vô sắc, yêu tinh, nửa nhân

MI DANG DUNDRO NYEL WA YI DAK SU

Chúng sinh, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục

KYE WAY GO KAG NE KHA CHO DU

Xin những cửa dưới bị đóng lại. Hướng về cõi cực lạc

PAWO KHANDRO SUWAR JIN GYI LOB

Xin cho chúng con được những Dakas và Dakinis dẫn dắt

GELTE NAMSHE BARDOR KHYAMPA NA

Có thể thức bị lang thang trong bardo

RANG NYI SHI WAR MA SHE NYEN DROK DANG

Chúng con không nhận thức được cái chết của chính mình. Khi những người thân quen

DROKPAR SEM KYANG LEN ME YICHE TSE

Và bạn bè chúng con không trả lời làm chúng con thất vọng

CHAK DANG TRI WA CHO PAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp cho chúng con cắt hết được những bám chấp và sự ghét bỏ

WANGPO KUN TSANG LE WANG DZU TRUL DEN

Với những năng lực phi thường, xin hãy ban cho chúng con toàn bộ khả năng

RIRAB DORJE DEN DANG MA YI NGEL

Để chúng con có thể đi bất cứ nơi đâu, không có chướng ngại, trừ núi Tu Di

MA TOK KUN LA TOK ME DRO PA'I TSE

Nơi Ngai Kim Cương (Bồ Đề Đạo Tràng) và thai mẹ

THAM CHE GYU MAR SHE PAR JIN GYI LOB

Xin giúp cho chúng con hiểu được tất cả là huyền ảo

NYI DA MI NANG LU PA DRIBMA ME

Khi mặt trăng, mặt trời ngừng tồn tại, thân thể chúng con không còn có bóng

SAMPA TSAM GYI TOM SUM KORWAR NU

Những niệm nhỏ nhất không còn có thể dẫn chúng con lang thang qua hàng triệu thế giới

WANG ME JA DRO LUNG KHYER TABU DU

Khi chúng con bị cuốn bay vô vọng tựa lông hồng theo gió

RANG SEM RANG WANG THOBPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con làm chủ được được tâm trí mình

SE SU DRI SA YE YU CHA MA CHO

Khi chúng con tồn tại trong mùi vị của thực phẩm, khi tâm trí bị trôi nổi, không vững vàng

TRULPAY NANGWA DUMAR SHARWAY TSE

Và vô số những sự xuất hiện dẫn lạc lối nảy nở

JIK SHING KYOWA NYING LUNG LANGPA NA

Khi gió trong tim bùng lên nỗi sợ hãi và đau đớn

TRUL NANG RANG NGO SHEPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận ra sự xuất hiện giả dối này

RE GA DRENPA SHINTU SEL GYUR LA

Vào lúc tâm trí trở nên sáng rõ

DE MA TAK TU JEPAR GYUR NE NI

Nhưng ngay lập tức bắt đầu quên lãng

SHI SON THE TSOM KYE PAR GYUR PAY TSE

Khi chúng con hỏi chúng con đang sống hay đã chết

NGE PAR SHI WA SHE PAR JIN GYI LOB

Xin cho chúng con nhận ra rằng chúng con thực đã chết

CHE DANG SHI YI CHIMA PEN CHE NE

Sau bốn ngày rưỡi

RANG NYI SHI WA YIN PAR NGO SHE SHING

Khi nhận thức thực sự đã chết

YI MUK GA CHE KYAB NE TSOLWAY TSE

Chúng con bị tràn ngập trong nỗi thất vọng và tìm nơi nương tựa

RANG RIG KYAB SU SHEPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con tìm được nơi nương tựa trong sự tự nhận thức

BARDO BARDO YIN PAR SHE PA'I TSE

Rằng bardo được hiểu đúng là bardo

RANG LU L HAR GOM DE NE OSEL GOM

Quán tưởng thân thể chúng con như thân thể Bồ tôn, và thiền trong sự sáng suốt

LAR YANG SUNG JUK NYI TU GOM PA YI

Xin cho chúng con thiền về hai sự hợp nhất này

DAK PA'I GYU LU CHAR WA JIN GYI LOB

Xin hãy ban cho chúng con có được thân thể thanh tịnh huyễn ảo này nảy sinh

RI NYIL GYAMTSO CHOL DANG NAK BTSEL SEK

Khi những đỉnh núi sụp đổ, đại dương gầm thét

DU TE LUNG CHEN LANGPA TABU DRA

Rừng cháy, cuồng phong khải hoàn

DRUK TONG DU CHIK DIRWA LA JIK TSE

Hay hàng ngàn tiếng sấm liên tiếp làm chúng con hoảng sợ

CHO NYI RANG DRAR SHE PAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận ra được âm thanh của chân lý tuyệt đối

KHA DOK NGA DEN OSER TRUK SHING BAR

Khi những tia chớp lóa mắt mang năm màu sắc làm chúng con lay động

O DANG THIG LE TIG TREN TABU LE

Và từ những tia này, những quả cầu và những giọt ánh sáng

JIK PAY TRO TSOK GYOB SO DRA DROK TSE

Nảy nở thành bầy người và chúng sinh phần nộ, hò hét “giết! mổ”

RANG NANG LHA RU SHE PAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận ra sự phản chiếu của chúng con như bốn tôn

DO CHAK SHE DANG TI MUK LE GYUR PA'I

Thoát khỏi ham muốn, sân hận và vô minh

KAR DANG MAR DANG NAKPO CHONG YANG LA

Trắng, đỏ và đen những vực sâu chóng mặt xuất hiện

RANG NYI LHUNG NYAM RAB TU JIKPAY TSE

Khi chúng con hoảng sợ với ý nghĩ sẽ rơi xuống đó

RANG NANG DAK TU SHEPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận ra sự phản chiếu thanh tịnh

KANG DU KYEWAY LU KYI ZUK DRUB CHING

Thân thể này có sắc tùy vào nơi sinh-

KAR MAR SER DANG NGO WA NAK PO O

Một màu trắng, đỏ, vàng, xanh nước biển hay đen xuất hiện

LHA MI DUNDRO YIDAK NYELWA YI

Dẫn dắt tới cõi thiên, nhân, súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục

LAM NGA RIM SHIN SHEPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con nhận biết chúng như năm con đường giác ngộ

SHEL ME KHANG DANG LHA BU DO CHO DANG

Nếu như chúng con nhìn thấy một cung điện bầu trời với những đứa trẻ cõi thiên đùa giỡn vui nhộn

NGANG PA KHYU CHOK TA YI GYEN PAY TSO

Một hồ nước với thiên nga, những bò tuyệt diệu, và ngựa

KHANG ZANG PHA MAY DU TRO TONG GYUR NA

Hay một lâu đài với cha mẹ hợp nhất

CHAK DANG MIGSER DAKPAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp con thoát khỏi mọi bám chấp, sân hận hay ghen tỵ

LUNG MAR CHAR TRIN TSA DRANG GI DEPE

Nếu con bị săn đuổi bởi bão tố, sấm sét và những cơn mưa, nóng hay giá lạnh

PHUK PA DROK PO DONG DUM LA SO TSAR

Chúng con tìm được một hang động, hẻm núi, gốc cây hay gì tương tự

KYAB CHIG JUG PAY NANG WA JUNG GYUR NA

Làm nơi ẩn nấp-khi có một trải nghiệm như thế nảy nở

KYE NE NGEN PAR SHEPAR JIN GYI LOB

Hãy giúp chúng con nhận ra đó là những nơi tái sinh tồi tệ

SOK CHO ME DANG CHAK GYI KHANG ZANG TONG

Khi chúng con bị thần chết săn đuổi, chúng con thấy một lâu đài kim loại và phụ nữ vẫy gọi

GAWAY YI KYI NE DER JUK SEM NA

Và khoan khoái định bước vào

RANG NGO SHE SHING JIG PA ME PA YI

Xin cho chúng con nhận ra bản chất của nó và không bị kinh sợ

NE NGEN DE LE DOK PAR JIN GYI LOB

Xin hãy giúp cho con có thể quay đi trước nơi ma quỷ quái này

NGEL DANG GONG KYE MIGSER TRAK DOK DANG

Bởi vì thèm muốn và ghen tỵ chúng con sẽ sinh vào vào thai mẹ hay trong một trứng

DRO SHER LE KYE DRI DANG RO LA CHAK

Khát khao vì mùi và vị, chúng con sẽ tái sinh nơi ẩm ướt

DZU KYE NE LA CHAKPA KYE PA'I TSE

Bám chấp vào nơi chốn, chúng con sẽ tái sinh ngay lập tức. Vào lúc tái sinh

CHAG DANG SE PA ME PAR JIN GYI LOB

Xin cho chúng con thoát khỏi ham muốn, sân hận và bám chấp

PHA MA LA SOK KYE NE TONG WAY SE

Khi chúng con thấy cha mẹ và nơi chốn tái sinh

CHAK DANG ME CHING GYU MAR SHE PA DANG

Xin cho con nhận ra đó là hư ảo, thoát khỏi mọi ham muốn và sân hận,

NE LUK RANG NGO SHE PA'I DREN PZA YI

Và qua sự nhận thức biết được bản chất thực của chúng

SHEN ME NGEL GO KHYE PA JIN GYI LOB

Xin hãy giúp chúng con thoát khỏi bám chấp và không tới gần cửa thai mẹ

GEL TE MA KHE KYE WA LEN PA NA

Nếu như cửa đó không đóng lại và phải tái sinh

DE WA CHEN DANG GAN DEN NGON GA AM

Cầu mong đó là cõi “hỷ lạc”, cõi “hỷ lạc sâu sắc”

KHOR LO GYUR GYAL DRAM SE RIK DAG TU

Hoặc khác như vua của thế gian hay trong cõi Brahmin tinh khiết

SAM SHIN KYE WA LEN PAR JIN GYI LOB

Xin giúp chúng con được tái sinh như nguyện ước

KYE MA TAK TU NGON GYI NE DREN CHING

Một khi tái sinh, xin cho chúng con không quên kiếp trước

THEK CHEN CHO LA CHO PA'I KEL PAR DEN

Và có cơ thuận duyên để thực hành giáo Pháp của cỗ xe Đại Thừa

TSE WE SHEN DON BA CHIG SEM KYE CHING

Với tình yêu thương, chỉ vì lợi lạc của chúng sinh

TSOON PE CHANG CHUB NYUR DU DRUB PA SHOG

Cầu mong chúng con, qua những nỗ lực, nhanh chóng đạt được giác ngộ

GYAL WA SE DANG CHE PA'I JIN LAB DANG

Nương nhờ sự gia trì của Đấng thế tôn và con của Người

CHO NYI RANG SHIN NAM PAR DAG PA DANG

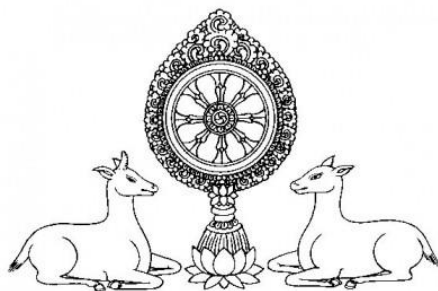
Nương nhờ lực thanh tịnh của bản chất chân lý tuyệt đối

DAK KYANG SAM PA NAM PAR DAG PA'I THU

Nương nhờ năng lực thanh tịnh của những niệm vị tha

JI TAR MON PA DE SHIN DRUB PAR SHOG

Cầu mong những lời nguyện này được viên thành



Chuyển tiếng Việt: Tâm Hạnh (Tenzin Nydron)

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

*Bồ đề tâm, tâm trân quý và tối thượng
Nơi nào tâm đó chưa sinh, xin tâm đó nảy sinh
Nơi nào tâm đó đã sinh, xin đừng suy tàn
Mà mỗi ngày một vươn lên, cao và cao hơn*