

## Sáu Giai Đoạn Trung Âm (*Bardo*)

*Khai thị của đức Liên Hoa Sanh*



### Ba Giai Đoạn Trung Âm (*Bardo*) Trong Cuộc Đời Này

#### ***Bardo của Đời Sống:***

Giờ đây, khi *bardo* của sự chào đời ló rạng trong con,  
Con sẽ từ bỏ mọi lười biếng, bởi con nào có được bao thời gian trong cuộc đời ấy.  
Con sẽ bước trên con đường tu không sao lãng, sẽ học hỏi, quán chiếu và thiền định,  
Sẽ luôn tiến bước, đặt tâm mình trên con đường đạo và chứng ngộ Tam thân;  
Giờ đây, khi đã tìm được thân người [hiếm quý]  
Không thể phí phạm thời gian để cho tâm lang thang bất định trên đường tu ấy.

#### ***Bardo của Giác Mộng:***

Giờ đây, khi *bardo* của giấc mộng ló rạng trong con,  
Con sẽ từ bỏ giấc ngủ mê muội thiếu tỉnh thức như một xác người,  
Chẳng chút phân tâm, con sẽ đưa các vọng niệm vào tâm cảnh như nhiên;  
Sẽ làm chủ giấc mơ, sẽ chuyển hoá giấc mơ ngay trong tánh sáng rạng ngời,  
Sẽ không say ngủ [trong vô minh] như loài thú,  
Mà sẽ hoà hợp giấc ngủ với công phu hành trì.

#### ***Bardo của Thiền Định:***

Giờ đây, khi *bardo* của thiền định ló rạng trong con,  
Con sẽ từ bỏ vô vàn những rối rắm, mê lầm cùng giao động,  
Lìa xa mọi bám chấp và khuấy động, con sẽ an trú trong pháp giới vô biên không lẫn mé;

Sẽ vững vàng trong hai [mật pháp]: quán tưởng và hoàn mãn,  
Trong giây khắc này đây, nhiếp tâm thiền định, thoát xa mọi hoạt động [của thể gian],  
Con sẽ không để cho những cảm thọ mạnh mẽ đầy mê lầm lôi kéo hay sai sử.



## **Ba Giai Đoạn Trung Âm (Bardo) Sau Cuộc Đời Này**

### ***Bardo của Sự Lìa Đời:***

Giờ đây, khi *bardo* của giây phút cận tử ló rạng trong con,  
Con sẽ từ bỏ mọi bám chấp, mong đợi hay tham luyến,  
Sẽ nhất tâm bước vào giác tánh trong suốt của giáo pháp,  
Và sẽ chuyển di tâm thức vào pháp giới hư không của tâm bất sinh bất diệt;  
Giờ đây, khi phải rời bỏ xác thân tứ đại này,  
Con sẽ nhận biết rằng thân ấy chỉ là vô thường, huyền ảo.

### ***Bardo của Pháp Tánh:***

Giờ đây, khi *bardo* của pháp tánh ló rạng trong con,  
Con sẽ từ bỏ mọi tư tưởng kinh hoàng hay sợ hãi,  
Sẽ nhận biết tất cả hiện tượng đều hoá hiện từ sự phóng tâm,  
Và sẽ trực nhận đây chỉ là linh ảnh của thân trung âm;  
Giờ đây, khi con đã đến ngã rẽ trọng yếu này,  
Con sẽ không sợ hãi [linh ảnh] của các vị hộ phật an bình và hung nộ,  
[Thật ra,] đây chỉ thuần là những phóng tâm của chính con.

### ***Bardo của sự Hình Thành:***

Giờ đây, khi *bardo* của sự hình thành ló rạng trong con,  
Con sẽ nhất tâm an trú trong thiền định,  
Sẽ cố gắng duy trì kết quả của các thiện nghiệp,  
Sẽ cưỡng lại [sự lôi kéo của nghiệp lực] và đóng lại cánh cửa thai sanh.  
Trong giây khắc này đây, sự kiên định và tư tưởng thanh tịnh là điều tối yếu,  
Con sẽ từ bỏ mọi đổ kỵ, sẽ thiền định về đấng Đạo Sư (\*) cùng vị phối ngẫu tâm linh.

---

(\*) Đức Liên Hoa Sanh - Guru Rinpoche

*Bản chánh văn của Guru Rinpoche -Liên Hoa Sanh. Bản Anh ngữ không có tên dịch giả. Tâm Bảo Đàn (Konchog Jimpa Lhamo) phỏng dịch qua Việt ngữ ngày 27/4/2011 theo yêu cầu của Garchen Rinpoche cho các buổi thuyết giảng về “ Sáu Bardo ” tại Oakton, Virginia. Đây là bản dịch tạm. Có thể tải phần đầu âm bài giảng của Garchen Rinpoche (Tạng-Anh-Việt) về 6 Bardo tại link: [http://www.thefournobletruths.org/gr\\_6bardos\\_quang.html](http://www.thefournobletruths.org/gr_6bardos_quang.html).*