



Phổ Giài-Thoát Ôại-Thện-T

Chìa Khóa Huyền-B' Đẻ Chông-Ố Ôại-Pháp Chuyển-Di Thện-Thộc 'Phowa'

Tém-Bèo-Đàn chuyển Việt-ngẻ (2005)
dầu trính bên Tạng-ngẻ & Anh-ngẻ
cả Sogan Rinpoche
v Robert Warren Clark (Trilobite Publishing, San Francisco)

*Tém Bèo-Ố soạn ch-th'ch bên Việt-ngẻ.
Văn bản tiếng Anh được trính b'ý trong i n bản Việt-ngẻ v sự đồng ý của dịch giả Robert W. Clark.
Bản Việt-ngẻ ọc i n t'ng nhén d' Ôại-S' Traga Rinpoche chuyển pháp luân 'Phowa' lần đầu tiên
cho Phật-t'ngườ Việt tại Quận Cam, California, Hoa Kỳ vào tháng 12, 2005.
Hiệu đ'nh 05/2006 nhân dịp Đại-S' Traga Rinpoche chuyển pháp luân 'Phowa' lần thứ nhì cho Phật-t'ngườ
Việt tại Quận Cam, California, Hoa Kỳ v' thống 6, 2006. Tái hiệu đ'nh thống 9, 2009.*

*Mọi sơ sót là của người chuyển Việt-ngử. Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.
Muốn nhận bản gốc điện tử, xin liên lạc: vietnalanda@gmail.com.
Trang nh www.vietnalanda.org*

**** Mu'ch th'c h'ch ọi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đ'nh từ một vị thầy Mật-T'ng ch'nh ****

*** Mụcn thầ hChh Ới-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Từg chến ch'nh ***



*Hoá hiện giữa không gian là đức A-Di-Ới VỚ-LợỚng-Quang Phợ,
bCh phềi ỚỚỚc Ới-tỚỚi-bi Quố-Thế-ạ m,
bCh trớ ỚỚỚc Ới-thế-ch' Kim-Cang-ThỚ
chung quanh ỚỚỚng sa chợ Phợ vỚỚỚ-Tố...*

*** Mục đích thực hành pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tức chân chính ***



Quy-Y và Phật-Khứ ĐĐ-Đề-Tém Prayers of Refuge and Bodhicitta

Sangye Chý Dang Tsok Kyi Chok Nam La/
Jang Chub Bardu Dak Ni Kyab Su Chi/
Dak Gi Jin Sok Gyi Pei Sýnam Kyi/
Dro La Pen Chir Sangye Drub Par Sho/ (3x)

I take refuge in the Buddha, Dharma and Sumblime Sangha
Until I attain supreme enlightenment.
By the merit of generosity and other Perfections,
May I attain Buddhahood for the sake of all sentient beings. (3x)

Cho đến khi con thành tựu đạo quả,
Con nguyện xin nương tựa nơi Phật, Pháp và Tăng-bào tối thượng,
Nỗ lực nên công đức bất tận' công đức cõi Thiên Hạnh Toàn Hào (cối pháp Ba-la-mật),
Xin cho con tất cả quê về Phật và tất cả lợi ích của tất cả chúng sinh.
(lặp lại chế độ 3 lần)

Ma Nam Ka Dang Nyam Pei Semchen Tamche Dó Mei Gonpoi Go Pang La Gopar Ja/
De'i Che Du Lam Zabmo Nyam Su Lang War Ji'o/
Du Sum Sangye Tamche Kyi Ngo Wo Lama Rinpoche Kyen Noh/
Dak Gi Gyu Jin Ji Lab Tu Sol/
Dak Gi Lo Chý Su Dro War Jin Ji Lab Tu Sol/
Chý Lam Du Dro War Jin Ji Lab Tu Sol/
Lam Trul Wa Shik Par Jin Ji Lab Tu Sol/
Trul Nang Yeshe Su Char War Jin Ji Lab Tu Sol/
Su Char War Jin Ji Lab Tu Sol/ (3x)

I shall establish each and every being, my own dear parents of former lives,
Numberless as the stars in the sky,
In the perfect state of Samantabhadra, the Primordial Buddha.
In order to accomplish this,
I shall hereby undertake the practice of the profound path.
O precious Lama who encompasses in your singular essence all Buddhas of the past, present and future,
Please help me to accomplish this.
Please infuse me with your spiritual power.

*** Mục đích hành pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Thiền chân chính ***

Grant me such power that my mind turns to the Dharma.
Grant me the power that Dharma becomes my path.
Grant me the power to convert all my errors and erroneous perceptions into pristine awareness.
(3x)

Chúng sinh mẹ hiền từ muôn kiếp,
Vạn tượng nhỏ sao lấp lánh trời cao,
Con nguyện xin an lạc họ không sợ hãi,
Trong trạng thái vô nhiễm của Đức Phật bản-lai Phổ-Hiền.¹
Để thành tựu ước nguyện trên,
Con xin nhứt tâm bệch trừ con đòng Chấn Phổ.
Tỉ i, Óng Sư tôn kính, thể nhập tinh hoa của chư Phật trong ba đời,
Xin hãy gia hộ cho con tội lỗi.
Xin cho con hợp nhứt cùng nghìn tượng đức linh của Thế,
Xin gia hộ cho tâm con luôn hướng về Đạo Pháp,
Xin gia hộ cho đòng con đòng đòng Chấn Phổ,
Xin gia hộ cho con tịnh hoá hết lỗi lầm trên bước đòng tu,
Xin gia hộ cho mọi mê lầm và tà kiến chuyển hoá thành giác-tỉnh ngời sáng.
(lặp lại cử đòng 3 lần)

ॐ

¹ Phạn-ngữ: *Samantabhadra*; Tạng-ngữ: *Kungtuzangpo*. Theo Mật-Pháp, đây là vị Phật bản-lai (*primordial Buddha*), thường được quán tưởng trong sắc thân màu xanh biếc đậm. Trùng tên với Bồ-Tát Phổ-Hiền.

*** Mục đích thực hành pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Thiền chân chính ***



Khẩn Nguyện Chọ Phọt và Chọ Bồ-Tốt² Supplication Prayers

1.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Ö-Nang
Tha-Ye Tshe Dang Ye-She Pak-Tu Me Ching DÖ-Dral Shin-Tu Nam-Par Dak-Pe Gyal-po La
Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Infinite Light, Immeasurable Life and Wisdom, Immaculate Ruler of Utter Perfect Purity, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mệnh lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Vô-Lạc-Quang, Vô-Lạc-Thọ, Vô-Bi-Ch-Tr-Tuệ Chén-Tánh Phọt, Bộc Chốnh Ổng Chốnh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

2.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Isen
Lek-Pa Yong-Drak Pal-Gyi Gyal-po La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Renowned Glorious Ruler with Excellent Signs, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mệnh lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Phá-Trẻ Oai-Nghi Phọt, Bộc Chốnh Ổng Chốnh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

3.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Rin-Po-
Che Dang Da-Wa Dang Pe-Me Rab-Tu Gyen-Pa Khe-Pa-Zi-Ji Dra-Yang-Kyi Gyal-po La Chak-
Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Completely Adorned with the Jewels, Moon and Lotus, the Masterful and Resplendent King of Melodious Songs, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

² Vì một số hồng danh của Chư Phật và Bồ-Tát trong bài kinh này không có ghi kèm tên tiếng Phạn để đối chiếu nên TBD đã tạm Việt dịch dựa trên ý nghĩa của hồng danh trong bản dịch tiếng Anh. Phần Khẩn-Nguyện (Supplication Prayers) này được bổ túc trong bản Việt-ngữ theo lời yêu cầu của Đại-Su Traga Rinpoche; phần này không có trong văn bản tiếng Anh của Robert W. Clark.

*** Mục đích hành lễ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Thiền chân chính ***

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ôa-Bèo Nguyệt-Linh Diệu-Xoàng Phật, Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

4.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Ser Zang Dri-Me Rin-chen Nang-Wa Tul-Zhug Drub-Pa La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Excellent, Golden, Flawless, Jeweled Illumination, Master of Yogic Conduct, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Du-Hành Ngọc-Ổng-Minh Phật, Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

5.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Nya-Ngen Me Chok Pal (Ashokya) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Glorious, Supreme Ashoka, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Vị-Thọng A-Sắc Phật, Bậc Chỗ Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

6.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Chý-Drag Gya-Tsý-Yang La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Renown of Dharma, Ocean of Melody, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Phổ-Hải Diệu-ạ m Phật, Bậc Chỗ Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

7.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Chý-Gyal Tso-Chog-Gi Lo Nam-Par Rol-Pa Ngýn-Par Khyen-Pe Gyal-Po La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Dharmaraja Oceanic Intellect, the King of Exalted Wisdom Manifested in Most Creative Play, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

*** Mục đích thực hành pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tạng chân chính ***

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Tr' Hêi Óa-Ng Phot, Bạt Chỗnh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

8.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Men-Gyi-La Be-Dru-Ya Ö-Kyi Gyal-Po (Bhaishajyaguru) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Supreme Healer, the King of Lapis Radiance, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Dọc-Sọ Lọ-Ly Quang Vọng Phot, Bạt Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

9.

Týn-Pa Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Pal-Gyal-Wa Sha-Kya Thub-Pa (Shakyamuni) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Glorious Conqueror Shakyamuni, the Teacher, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Th'ch-Ca Mieu-Ni Phot, Thi Ch Nhên Sọ, Bạt Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

10.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Gýn-Po Mi-Truk-Pa La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Unshakeable Protector, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Bít-Ổng Phot, Bạt Chỗnh Óẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

11.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Gyal-Wa Rin-Chen Tsug-Tor-Chen La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Conqueror Endowed with the Precious Crown Protuberance, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Thng-Vọng Bèo-Kế Phật, Bạt Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

*** Mục này nhắc nhở pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tụng chân chính ***

12.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Gýn-Po
Ö-Pak-Tu Me-Pa (Amitabha) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Protector Amitabha, the Completely Perfect Buddha, Transcendent Victor, Tathagata, and Foe Destroyer.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi A-Di-Ổ-Phot, Bạc Chỗnh Ổng
Chánh Giác, Mình Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.

13.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Jam-Pal-Yang (Manjushri) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su
Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Manjushri, Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ổi-Tr' Vh-Th-So-L BĐ-Tốt, Bạc
Ổi Thỗnh-Giề.

14.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Phag-Pa Chen-Re-Zhig Wang-Chug (Avalokiteshvara) La
Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Noble, Sovereign Lord Avalokiteshvara, the
Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ổi-T Ổi-Bi Quỗn-Thế-ạ m BĐ-Tốt,
Bạc Ổi Thỗnh-Giề.

15.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Thu-Chen-Thob (Vajrapani) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-
Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Vajrapani, the Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ổi-Thế-Ch' BĐ-Tốt, Bạc Ổi Thỗnh-
Giề.

16. Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Sa-Yi Nying-Po (Ksitigarbha) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/
Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Essence of Earth, the Bodhisattva and Great
Being.

*** Mūn th̄c h̄nh Ồi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tl̄ng ch̄n ch'nh ***

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ồa-T̄ng-Vōng BĐ-Tốt, Bọc Ồi Thỗn-Giề.

17.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Drib-Pa Tham-Che Nam-Par-Sel-Ba La Chak-Tsal-Lo/
Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Complete Remover of All Obscurations, the Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi V̄-Ci u BĐ-Tốt, Bọc Ồi Thỗn-Giề.

18.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Nam-Khe Nying-Po (Akashagarbha) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Essence of Space, the Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ho-Kh̄ng-T̄ng BĐ-Tốt, Bọc Ồi Thỗn-Giề.

19.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Gyal-Tsab Jam-Pa Gýn-Po (Matriya) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Regent of Loving Protector, the Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Tl̄-Th̄Di-L̄c BĐ-Tốt, Bọc Ồi Thỗn-Giề.

20.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po K̄n̄-Tu Zang-Po (Samantabhadra) La Chak-Tsal-Lo/ Chý-Do/ Kyap-Su Chi-O/

I prostrate, make offering to and seek refuge in Ever-Excellent, the Bodhisattva and Great Being.

Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Ồi-H̄nh Ph̄-Hīn BĐ-Tốt, Bọc Ồi Thỗn-Giề.

*** Mục đích h[ành] pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ư]ng chân ch[ánh] ***



Ph[ư]m Thô Nh[ật] t / Chapter One

Phổ 'Phowa' Ô-ai-Thẹn-Tưc
Chông-Ốt Quê-Vê Phọt Qua Phổ 'Phowa' Kh[ông] Ốt Hể
Các Pháp Thiên-Ốnh Khố

Tr[ích] t[ừ] M[ột]-điển 'Kim-Cang Tinh-Yếu' của Khai-Mật T[ư]-Giê Tém-Minh-Thóc (Longsal Nyingpo)³

The Quick Path of 'Phowa' whereby Buddhahood is Attained Without Need of Other Meditations
From the 'Vajra Essences' text of Longsal Nyingpo



[Sau đây là những hướng dẫn để thực hành pháp 'Phowa' khi [ang c[on]s[ung]:

Hrīh/

Dak Nyi A Te Trul Wey Pung Po Di/

Tuk Chen Chen Re Z[hi] Wang Lhar Gom Pe/

³ Rigdzin Longsal Nyingpo (1615-1672) (âm Việt: Rít-zin Long-Xeo Ninh-Pô): tên này có nghĩa là bậc minh tri với một tâm thức sáng sủa. Đây là một vị 'terton' (khai-mật tôn-giá) thuộc giòng Nyingma, đã khai quật được những bí điển hay tạng kinh (terma) do đức Liên-Hoa-Sanh niêm phong và cất dấu tại Tây-Tạng từ thế kỷ thứ chín. Rigdzin Longsal Nyingpo là người đã giảng dạy về pháp chuyển thân-thức dựa trên những hướng dẫn được ghi chép lại trong những bí điển về 'Phowa.' Tu viện Kathog là nơi đầu tiên ngài đến thọ giới xuất gia và tu học.

*** Mục này thảo luận Өệ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tưng chân chính ***

*** Nying Ne Yar Ne Yeshe Umey Lam/
Chi Tsuk De Wa Chen Pý Gya Tong Kar/
Dren Chok Sangye Nang Wa Ta Ye Dang/
Sangye Jang Sem Tuk Je Tshe Wey Rol/
Nying Gi Badma Dap Gye Gyí Pe Woo/
Nam Bar She Pa Mar Sar Gong Wa Tar/
Ling Ling Par Wey Ser Dang Yar Trý Pe/
Nang Wa Ta Ye Tuk Dang Nyi Su Mey/
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Hrīh/

This body of mine arises from habitual patterns of error.

Abandoning all errors, I transform it in meditation and realize it now as the great compassionate one, Avalokiteshvara.

*** The central channel extends upward through the heart.

It ends with the broad opening near the crown of the head the *doorway of enlightenment*.

Above this is situated Sukhāvati.

In that blissful *pure land* is the supreme saviour Buddha Amitabha, joined in the practice of love and compassion by the myriads of Budhas and bodhisattvas.

In the heart level of the central channel is a broad eight-petalled lotus.

Upon the center of the lotus is my consciousness.

It is a *tigle* appearing like a five colored egg of the Mar-sar bird.

It rattles and vibrates with great energy and emanates tiggles that appear as duplicates of itself.

These shot upward through the central channel,

And merge into the heart of Amitabha in non-dual union.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

[Ā is profound emptiness. . P'HAT is the sublime method.]

By practicing this over and over, the signs of success will quickly appear.

Hrih/

Thần xoắn cuộn của con phốt sanh ra thành những mành huân tạo nhiều đời.

Ốạ diệt mọi mê lầm, con nay thiên quán để chuyển hoá và chúng đác thân này thành [Bổ-thần của] ọc ệ-t ệ-bi Quán-Thế-ạ m. ⁴

⁴ Quán tướng Báo-Thân của đức Quán-Thế-Ấm trong năng lượng ánh sáng, thân toả sắc trắng ngời, trong tư thế kết già. Ngài có bốn cánh tay, hai tay phía dưới chấp lại trước ngực, tay trái phía trên cầm một nhánh sen, tay phải phía trên cầm một chuỗi tràng hạt.

*** Mục này thảo luận về pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tạng chân chính ***

*** [Ở giữa thân này] là phòng khí mạch trung ương⁵ chạy xuyên ngang tâm điểm.⁶

Phòng khí mạch trung ương chỉ một đốm đen của Phạm Thiên trên đỉnh đầu, gọi là *đá gốc ngọc*

Ở phía trên đỉnh đầu là cảnh giới Tây-Phượng trang nghiêm hỷ lạc.

Nếu yên tĩnh-Ổn định thuận tiện an lạc, [huyền quán tụng] và lạy Chạy Phạt cũng Chạy BĐ-Tốt cũng vậy quanh Đức Phật A-Di-Đạt tâm từ bi thấy đều hợp nhĩ t.

Ngay giữa phòng khí mạch trung ương, ừ luân xa tìm là một bồ sen tím cảnh nữ.⁷

Trên giữa bồ sen này là 'giọt' thẹn thóc⁸ của con, giống nhỏ một trời trong [t' hon] cũng bung tể ảnh sống ngộ-sức của loài chim *Ma-xa*.⁹

'Giọt' thẹn thóc tràn trên nhựa sống, như nhều, này tụng [nhỏ chí chắc phụng vọt lên trên], rồi hiển ra thành rất nhiều những 'giọt' thẹn thóc phụ y hết như 'giọt' châu.¹⁰

Tỉ tề những 'giọt' thẹn thóc cũng tuệ tề phụng vọt ra khỏi [ảnh] qua phòng khí mạch trung ương và hoán hợp với trời tìm của Đức Phật A-Di-Đạt phụng tể cũng cũng nhĩ t.

À P'HAT/ À P'HAT/ À P'HAT/

[À là một Khung thêm diệu. P'HAT là một pháp từ thặng.]

Khi miên mật thực hành những hướng dẫn trên, những dấu hiệu thặng đầu¹¹ s' mau cũng xuôi t hiện.



⁵ Đường khí mạch trung ương (*central channel*) là một đường khí mạch vi tế (*subtle*) chạy từ phía dưới đan điền xuyên qua tâm điểm, và chấm dứt ở đỉnh đầu. Phải quán tưởng đường khí mạch trung ương trong suốt, thẳng đứng như một cung tên hay như một cái ống rỗng, với đường kính đo bằng ngón tay áp út, bên trong ống màu đỏ, bên ngoài ống màu xanh biếc.

⁶ Tâm điểm ở đây *không* ám chỉ trái tim mà chính là luân xa tim, nằm ở ngay giữa đường khí mạch trung ương.

⁷ Quán tưởng đóa sen màu trắng.

⁸ Phạm-ngữ: *bindu*; Tạng-ngữ: *tigle*. Giọt thần thức thường được quán tưởng giống như một cái chấm tròn nhỏ với đầu móc ngược phía trên.

⁹ Trứng của loài chim *Ma-xa* (*Mar-sar*) nhỏ xíu, bé tí hon, lúc nào cũng chiếu tỏa ánh sáng rực rỡ. Phải quán tưởng trái trứng này đứng thẳng trên đóa sen; quán tưởng trái trứng trong năng lượng ánh sáng và nhẹ hẫng. Theo huyền sử Tây-Tạng, đức Quán-Thế-Âm (*Chenrezig*) và Quán-Âm (*Tara*) đã hoá hiện ra thành hai con chim *Ma-xa*, dùng huệ lực để cho ra đời trái trứng này.

¹⁰ Giọt chuẩn ở đây chính là giọt thần thức đầu tiên mà hành giả quán tưởng ở trên đóa sen, là tâm thức sống động của hành giả. Khi thực tập pháp môn này trong lúc đang còn sống, hành giả *không* được quán tưởng giọt chuẩn vọt ra khỏi cửa Phạm-Thiên ở đỉnh đầu mà chỉ quán tưởng các giọt phụ vọt ra khỏi đỉnh đầu mà thôi. Giọt chuẩn phải giữ lại trên đóa sen khi còn sống. Đến khi sắp sửa mạng chung thì mới được quán giọt chuẩn thực sự vọt ra khỏi cửa Phạm-Thiên.

¹¹ Sau đây là một số dấu hiệu thành tựu khi thực hành pháp chuyển-di thần-thức: có một điểm rất ngứa trên đỉnh đầu; có một giọt máu khô đọng lại phía dưới da trên đỉnh đầu; có một điểm nhỏ trời lên trên đỉnh đầu nơi có cảm giác nảy tung; có thể cảm một cọng cỏ đứng thẳng trên đỉnh đầu...

*** Mụcᵼn thắᵼ hᵼnh ᵼệi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tᵼng chén ch'nh ***

Instructions for practicing this 'Phowa' at the time of your own death and for helping others at the time of their death are as follows:

Sau ᵼếy là những hướng dẫn để thực hành pháp 'Phowa' vào giây phút lém chung cᵼa ch'nh hᵼnh giề, hoᵼc để giúp hoá độ cho những người khác vào giây phút lâm chung của họ:

Hrᵼh/

Dak Nyi Tar Sel Lamey Tuk Ka Ney/
Tuk Jei Ser Den HŪM Gi Tsok Trul Ney/
Rig Druk Kor Wa Kyam Pei Go Che Ne/
HŪM HŪM HŪM/ HŪM HŪM HŪM/ HŪM HŪM HŪM/
Go Chok Tar Wei Tsang Lam Che Kyi Nyín/
Tse De A Te Trul Wei Pung Po Di/

*** Nying Ne Yar Ne Yeshe Umey Lam/
Chi Tsuk De Wa Chen Po Gya Tong Kar/
Dren Chok Sangye Nang Wa Ta Ye Dang/
Sangye Jang Sem Tuk Je Tshe Wey Rol/
Nying Gi Badma Dap Gye Gyi Pe Woo/
Nam Bar She Pa Mar Sar Gong Wa Tar/
Ling Ling Par Wey Ser Dang Yar Trý Pe/
Nang Wa Ta Ye Tuk Dang Nyi Su Mey/
Ā P'HAᵼ/ Ā P'HAᵼ/ Ā P'HAᵼ/

Hrih/

From the heart of oneself, realized as the deity Avalokiteśhvara, go forth nine HŪM letters as if rays of the light of compassion.
They block the nine doors of samsāric birth among the beings of the six realms, the desire realm, form realm and formless realms.
The only path open is the supreme door at the crown of the head, the path to liberation.
Now listen! You whose present life is now at an end,
Your body arose from habitual patterns of error.
It is necessary, therefore, to transform it in meditation and realize it now as the great compassionate one, the Lord Avalokiteśhvara.

*** The central channel extends upward through the heart.

It ends with the broad opening near the crown of the head the *doorway of enlightenment*.

Above this is situated Sukhāvati.

In that blissful *pure land* is the supreme saviour Buddha Amitabha, joined in the practice of love and compassion by the myriads of Budhas and bodhisattvas.

In the heart level of the central channel is a broad eight-petalled lotus.

*** Mục thầ h[Chh] Ồi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[Chg] chến ch'nh ***

Upon the center of the lotus is my consciousness.
 It is a *tigle* appearing like a five colored egg of the *Mar-sar* bird.
 It rattles and vibrates with great energy and emanates *tigles* that appear as duplicates of itself.
 These shot upward through the central channel,
 And merge into the heart of Amitabha in non-dual union.
 Ầ P'HAṬ/ Ầ P'HAṬ/ Ầ P'HAṬ/

Hrih/

Từ nơi tâm điểm của con trong dạng [Bảo-thén] c[la] bọc Ồi thốnh giề Quố-n-Thế-ạ m, ch'n ch[Chg] tầ HŪM hoá hiện, chiếu tỏa ánh sáng từ bi vô lượng.

Ch'n ch[Chg] tầ HŪM n[ly] bung ra che lĩ p ch'n cõnh c[la] luân h[Đi] ¹² của chúng sinh ở sáu cõi, kể cả cõi c[yl]i đực gi[Ch], s[Ch] gi[Ch] v[Ch] v[Ch] s[Ch] gi[Ch].

Cõnh c[la] duy nhĩ t mữ ng[Ch] l[Ch] c[la] Phạm Thi[Ch] tr[Ch] Ồnh [Ch]ụ, l[Ch] con đường đưa đến giải thoát.

Hãy lắng nghe đây! Phải hiểu rằng thân xác con đã phát sanh từ những mê lầm huân tập nhiều đời, và mạng sống này của con đến nay s[Ch]p kết thúc.

Bởi thế, điều cần yếu là thiên định để chuyển hoá và chúng đ[Ch]c đ[Ch]c được thân này thành [Bảo-thén] c[la] Ồc Ồi-t[Ch] Ồi-bi Quố-n-Thế-ạ m.

*** [Ổ giữa thân này] là đường khí mạch trung ương chạy xuyên ngang tâm điểm.

Đường khí mạch trung ương chấm dứt gần cửa Phạm Thiên trên đỉnh đầu, gọi là c[la] gốc ng[Ch]

Ở phía trên đỉnh đầu l[Ch] c[Ch]nh gi[Ch] T[Ch]y-Ph[Ch]ng trang nghiêm h[Ch] lạc.

N[Ch] c[yl]i T[Ch]nh-Ồ[Ch] thuận t[Ch]nh an l[Ch]c, [h[Ch]y quốnh t[Ch]ng] v[Ch] l[Ch]ng Ch[Ch] Ph[Ch]t c[Ch]ng Ch[Ch] B[Ch]Đ-T[Ch]t [Ch]ang v[Ch]y quanh Ồc Ph[Ch]t A-Di-Đ[Ch]a, tâm từ bi th[Ch]y đều hợp nhất.

Ngay gi[Ch]a Ồ[Ch]ng kh' m[Ch]ch trung ọ[Ch]ng, ỹ luân xa tìm l[Ch] m[Ch]t Ồ[Ch] sen t[Ch]m c[Ch]nh r[Ch] nữ.

Tr[Ch] gi[Ch]a Ồ[Ch] sen n[ly] l[Ch] 'gi[Ch]ot' th[Ch]n th[Ch]c c[la] con, gi[Ch]ng nh[Ch] m[Ch]t tr[Ch]i tr[Ch]ng [t' hon] [Ch]ang t[Ch]a Ồnh sống ng[Ch]o-s[Ch]t c[la] lo[Ch] chim *Ma-xa*.

¹² Chín cánh của luân hồi là chín nơi mà thần thức có thể thoát ra ngoài thân thể sau khi chết, đưa chúng sinh trở lại trong vòng sinh tử vô tận, gồm có các lỗ thoát ở (1) mắt, (2) điểm nằm ngay giữa hai lông mày nơi con mắt thứ ba, (3) phía trên trán cách mắt thứ ba khoảng một gang tay, (4) tai, (5) miệng, (6) mũi, (7) rốn, (8) âm hộ (hay dương vật), và (9) hậu môn. Nếu thần thức thoát ra từ hậu môn thì sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, nếu thoát ra từ âm hộ (hay dương vật) thì sẽ tái sinh làm ngựa quỳ, nếu thoát ra từ rốn sẽ tái sinh làm A-tu-la, nếu thoát ra từ miệng sẽ tái sinh làm thú, nếu thoát ra từ mũi hoặc hai tai sẽ tái sinh làm người, và nếu thoát ra từ hai mắt, mắt thứ ba, hoặc phía trên trán thì sẽ tái sinh vào cõi Trời hoặc cõi vô sắc giới.

*** Mục đích hành pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tạng chân chính ***

'Giọt' thần thức tràn trên nhựa sống, như nhầy, như tọng [nhỏ chỉ chắc phồng vọt lên trên], rồi biến hiện ra thành rất nhiều những 'giọt' thiền thốc phụt hết như 'giọt' châu.

Tất cả những 'giọt' thần thức, [kể cả giọt châu] cũng tuột ra khỏi [cánh cửa] qua cửa ngõ 'mạch trung ương' và trôi tìm cầu Phật A-Di-Đà, cũng như tất cả phước thiện.

Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/



In this way, cultivate yourself as the deity Avalokiteśvara and engage in this practice. Now, the person you are helping through the death process may be encumbered by a great deal of difficulties. These may be arise either from having died in pain or under adverse circumstances, or from a preponderance of evil karmas. In these cases, it is necessary to begin with purification processes. This consists of using mantras such as the Hundred Syllable Vajrasattava or other *tathāgata mantras* to transform water into ambrosia. The difficulties, obstacles and poisons are then eliminated by sprinkling the ambrosia on the corpse. This type of person, or any ordinary person who is unpracticed in the sacred Dharma, may then be led to the *pure land* by meditating on Buddha Amitabha seated above the crown of the corpse's head and performing the *phowa*. Here you see their consciousness in their own channel, as described above, rising up and merging into Lord Amitabha's heart.

Theo những chỉ dẫn trên, hãy [quán tưởng] tự thân hành giả khởi hiện thành bậc đại thánh giả Quán-Thế-à-m-đức thầy hành y theo phổ môn để vượt qua tiến trình của cái chết, có thể kể ấy đang phải gánh chịu biết bao thử thách khó khăn. Có thể những khó khăn này đã hiện đến vì kẻ ấy, hoặc đã ra đi trong đau đớn, hoặc ra đi trong tểnh oán ghét, hoặc đang phải chịu vùi dập vì những ác nghiệp đã tạo. Trong những trường hợp như vậy, điều cần yếu phải làm là hành pháp ngay phổ môn tịnh-hoá nghiệp-chợng. Phổ môn tịnh-hoá nghiệp chương gồm có phần trì tụng bài Kim-Cang Bồch-Tâm Minh-Ch, ¹³ hoặc trì tụng cốc cầu Một-Điển Như-Lai khác để biến nước uống thành nước cam lộ. Sau khi nếm cam-lộ [để vượt qua chú nguyện] được rải lên trên xác của người chết thì tất cả những khó khăn, chương duyên hay ô nhiễm đều sẽ được tịnh hoá. Nếu con quán tưởng đức Phật A-Di-Đà ngự trên đỉnh đầu của xác người quá cố và thực hành pháp chuyển-di thiền-thốc 'Phowa' như bất kể hạng người nào, bất kể kẻ phạm phu nào, cho dù khi sống chưa hề thực hành hay noi theo gương Chánh Pháp hiếm quý, thì nay thầy đều được hoá sanh về cõi Tịnh-Ổ. Trong những trường hợp này, con phải quán tưởng thần thức của người chết nằm trong đường kinh mạch trung ương của chính người chết, rồi quán tưởng 'giọt' thần thức này phóng vọt lên và hoà nhập vào trôi tìm cầu Phật A-Di-Đà, cũng như những lời họ đang nói trên.

¹³ Xin xem nguyên bài Kim-Cang Bách-Tự Minh-Chú trong phần Phụ Lục phía sau.

**** Mu-ưc th-ưc h-ưc Ớ-ại-ph-ưp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đ-ưnh từ một vị thầy Mật-T-ưc ch-ưn ch'nh ****

Othewise, if the dying person is practiced in the Dharma, has maintained the sacred commitment (*samaya*) and is otherwise of excellent character, then the *inner phowa* may be performed. Here, you allow the consciousness of the dying one to enter your heart and join with your own consciousness. Then, as described above, allow the *tigles* to emanate and rise up into the heart of the *wisdom deity*, Lord Amitabha. The consciousness of the person of good qualities will accompany the *tigle* and then merge into the Lord. Do not attempt this with the consciousness of the ordinary persons or the troubled persons as this could have untoward or pernicious effect on your own body and mind.

Ngược lại, nếu kẻ lâm chung là kẻ đã tu tập theo Chánh Pháp, đã cẩn trọng giữ gìn những thế nguyện (*samaya*) và là một người tánh tình cao thượng với nhiều nét tốt, thì con có thể giúp kẻ ấy bằng cách th-ưc h-ưc ph-ưp 'Phowa' n-ưc-t-ưc (inner Phowa). V-ưc gi-ưc ph-ưc n-ưc, con h-ưc qu-ưn t-ưc th-ưc th-ưc c-ưc k-ưc ỉ y nh-ưc v-ưc ch'nh tr-ưc tim con v-ưc h-ưc nh-ưc t-ưc t-ưc t-ưc th-ưc c-ưc con. Sau Ớ-ưc, nh-ưc Ớ-ưc gi-ưc th'ch b-ưc tr-ưc, h-ưc qu-ưn t-ưc nh-ưc 'gi-ưc' th-ưc th-ưc này hoá hiện, n-ưc tung và phóng v-ưc lên nh-ưc vào trái tim của vị B-ưc-T-ưc Tr'-Tu-ưc, Ớ-ưc Ph-ưc A-Di-Ớ-ưc. Tuyệt đối không nên th-ưc h-ưc ph-ưp m-ưc 'Phowa' n-ưc-t-ưc v-ưc nh-ưc k-ưc ph-ưc phu, r-ưc r-ưc, hay v-ưc nh-ưc ai kh-ưc ph-ưc Ớ-ưc ng-ưc t-ưc, vì làm như vậy thì chính thân tâm con cũng có thể phải đ-ưc chịu nh-ưc ảnh hưởng b-ưc t-ưc Ớ-ưc ho-ưc Ớ-ưc h-ưc.

In order to make this *phowa* of benefit to oneself and others, practice it well. Go over it again and again with diligence and assiduity, ever increasing your level of skills and proficiency. It is a high and secret treasure of the Bhagavān Buddhas. Through mastering this technique, one can bestow incalculable benefits upon sentient beings with minimal effort.

Nếu muốn đại pháp 'Phowa' đem lại nhiều lợi lạc cho chính con cùng những người khác thì con phải n-ưc g-ưc c-ưc th-ưc h-ưc cho thọ nh-ưc nh-ưc. H-ưc tinh t-ưc n, m-ưc m-ưc, th-ưc h-ưc Ớ-ưc, th-ưc hành lại nhiều lần, để mức độ thẩm thấu và công n-ưc tu luyện mỗi ngày mỗi thêm vững ch-ưc. Đây là một pháp tu vô cùng thâm diệu và ẩn mật của Ch-ưc Th-ưc-T-ưc. Khi c-ưc phu h-ưc ph-ưp 'Phowa' ng-ưc c-ưc sâu dày, đ-ưc luyện, thì con có thể hoá đ-ưc chúng sinh, đem lại lợi lạc vô song m-ưc kh-ưc c-ưc ph-ưc v-ưc s-ưc bao nhi-ưc.

When you hear the report of the death of a person, in the town or the countryside, you can go to that place and perform *phowa* as described. If it is a far away place or you are otherwise unable to be there, focus your mind completely without distraction on the deceased and perform the *phowa* as if you were there, omitting nothing. From this practice, immense benefit is obtained, and salvation of living beings is encompassed. Having found this high and secret treasure of the Buddhas, a true wish-fulfilling jewel, do not neglect it or lose it. Rather, take it up with assiduity and put it to full use. You now have the *samaya*. It is sealed and irrevocable. Oh Ekajati, Rahula, and Vajrasadhu! Guard well!

Khi con nghe tin c-ưc ng-ưc qua Ớ-ưc t-ưc m-ưc th-ưc n hay t-ưc làng quê thì con có thể đi đến tận nơi để thực hành đại pháp 'Phowa' như đã được giải thích bên trên. Nhưng nếu người Ớ-ưc qua Ớ-ưc ở một nơi xa xôi hẻo lánh và con không thể đến được tận nơi thì con hãy hết sức chú tâm hướng về

*** Mụcn thắ hnh Ớp-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tưng chến ch'nh ***

ngời quố c. Khng ch sao lểng, hể thắ hnh Ớp phps 'Phowa' cho ngời quố c giđng nhợ con đđng thực sự hiện hữu ở đó bên cạnh họ, không bỏ sót bất kỳ chi tiết nào. Nưđng nơi đđ đại pháp này, vô lượng công đức đđợc gieo trồng và chúng sinh đđợc hoá đđ đến bờ giải thoát. Đđ tđnh ra Ớp kho tđng tđ cao vđnh một nđy cđ Chợ Phợ - viên ngọc như ý vun bồi ước nguyện viđh mển - thđcon đđng bao giờ ruđng bể hay đđnh mđ t kho tđng í y. Ngợc lể, hể tinh tđ n đđ luyện ngày đđm và thực hành đđ đại pháp 'Phowa' cho đđn nơi đđn chốn. Vào giđy phút này, con đđ phát lòng thệ nguyện. Bản thệ (samaya) này đđợc niêm kín, không thệ thu hồi.

I, Rigdzin Longsal Nyingpo, have faithfully copied this text [i.e., revealed this terma] , having bđh urged and exhorted to do so by my dear friend Padma Khapyod.

Ta, Rigdzin Longsal Ningpo (R't-Zin Long-Xeo Ninh-Pđ), để mđt đđng mđt đệ sao chđp lểi vđh bên nđy [khai quợ tđng kinh nđy] sau khi một người bạn thân quý của ta tên là Padma Khapyod (Pđt-Ma Kha-Pi-Ớt) để đđm đđng nđ ní, thđc giực.



*** Mục đích hành lễ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tâm chứng chân ***



Phần Thơ Nhảy Chapter Two

Phổ 'Phowa' Theo Giòng Truyền Thừa Kathog ¹⁴ The Kathog Lineage of *Phowa*

Khẩn Nguyện đức A-Di-Ổn Phật (Phổ-Thiền)
Supplication to Amitabha Buddha (Dharmakāya)

Hrīh/
Dak Pa De Wa Chen Pyi Shing Kham Ney/
Nang Wa Ta Ye Tuk Jei Dak Nyi La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Wa Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyín Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Ösel Sem Nyi Chý Kyi Ku/
Nang Wa Ta Ye Drung Du Po War Sho/
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Pak Chok Gyal Wei Tuk Jei Jin Lap Dang/
Dak Sok De Pei Shuk Kyi Gyu Drel Ne/
Ke Chik Tsam Yang Nyi Mei Chi Gyu Te/
De Wa Chen Drý War Jin Ji Lob/
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Hrīh/
Amitabha, supreme lord of compassion,
Residing in the immaculate *pure land* of Sukhāvati,
In pray to you with a heart filled with unbearable longing.
This body of mind is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.
It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.
Deliver me from it!
Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed
presence, O Lord Amitabha.

¹⁴ **Tu viện Kathog** là nơi đầu tiên đại sư Rigzin Longsal Nyingpo (1615-1672) đã đến thọ giới xuất gia và tu học. Tu viện *Kathog* hiện nay vẫn còn duy trì truyền thống thực hành pháp 'Phowa' theo đúng như truyền giảng của ngài Rigzin Longsal Nyingpo. Tu viện này nằm trong địa phận quận *Derge* ở về phía đông nam vùng *Kham*, Tây-Tạng.

*** Mục đích h[ành] o[ai]-ph[áp] 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[âm]g ch[ấn] ch'nh ***

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

*** The vast blessings of Lord Amitabha and the supreme bodhisattvas,
Joined with the power of our own faith and devotion,
Create a bond that instantly brings us together in non-dual union.
Bless us in this way to enter the place of bliss, Sukhavati.
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

Hrih/

A-Di-Ố[ai]Ph[ật], t[âm]ng ph[ổ]p v[ô]ng v[ô] th[ọ]ng o[ai]-t[âm]-b[í],

Th[ọ]ng tr[ở]n[ữ] T[ây]-Ph[ật]ng C[ác]-L[ệ]c, c[ử]i T[âm]-Ố[ai]tr[ang] nghi[êm], t[uyệt] m[ỹ].

Con xin m[ật] l[òng] m[ật] d[ễ] mong c[ử], kh[ẩn] nguyện ng[ã] v[ô] t[âm] t[âm] c[ử] t[âm] th[ành] t'n.

Thân xác này là ngôi đền giả tạm, huyền ảo mong manh nhẹ bọt n[ước],

Thén xốc n[ước] l[òng] nh[ỏ]nh[ỏ]nh[ỏ]p, hỗn tạp, ch[ưa] chấp bao nghiệp chướng và phiền não,

Xin giải thoát con ra khỏi n[ữ] i y!

Xin tiếp dẫn *t[âm] quang*¹⁵ c[ủa] con - l[òng] b[ên] gốc ch[ấn] nhẹ sống ng[ữ]i, l[òng] t[âm] t[âm] Ph[ổ]p-th[én] vi[ên]h
m[ền] - ho[àn]h[ộ]p v[ô]b v[ô] ph[ổ]p t[âm] c[ủa] ng[ã], t[âm] o[ai]c A-Di-Ố[ai]Nh[ật] Lai.

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

*** Khi ph[ổ]c duy[ên] tự h[ành], nguồn ân điển phúc lạc bao la của đức Phật A-Di-Ố[ai]c[ùng] Ch[ợ] B[Đ]-T[ốt]
t[âm] th[ọ]ng,

H[àng]p c[ùng] n[òng] l[òng] c[ủa] t[âm] ch' th[ành] m[ãnh] liệt,

L[òng]keo s[ơn] g[ò]n b[ên] gi[úp] ch[úng] con t[âm] thời [Đ]ng nh[ĩ] t[âm] ph[ổ]p t[âm] v[ô] ng[ã].

Theo duy[ên] nguyện đó, xin h[ể]y gia h[àng] cho ch[úng] con [o]c ho[àn] sanh n[ữ] c[ử]i T[ây]-Ph[ật]ng C[ác]-L[ệ]c.

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/



¹⁵ Anh-ngữ: *clear light*; đây là Chân Tánh sáng rõ hằng có trong mỗi chúng sinh, là tuệ giác thấu suốt, không gì ngăn ngại.

*** Muᵼn thắc hᵼnh Ớệ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tᵼng chén ch'nh ***

Khᵼnh Nguyện Bô-Tốt Quốn-Thế-ạ m (Bồ-Thến)
Supplication to Bodhisattva Avalokiteshvara (Sambhogakaya)

Ne chok Riwo Ta Lai Po Drang Na/
Chen Re Zi Wang Tuk Jei Dak La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyýn Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Ösel Sem Nyi Cho Kyi Ku/
Chen Re Zi Wang Drung Du Po War Sho/
Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/

Avalokiteshvara, supreme lord of compassion,
Residing in the abode of your palace on the mountain of *Potala*,
I pray to you with a heart filled with unbearable longing.
This body of mind is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.
It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.
Deliver me from it!
Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed
presence, O Lord Avalokiteshvara.
Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/

*** When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of Lord Avalokiteshvara and the supreme bodhisattvas, joined with the power of our own faith and devotion, create a bond that instantly brings us together in non-dual union. Bless us in this way to enter the place of bliss, sukhavati.' Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/ Ä P'HAᵼ/ ***

Ớóc Quốn-Thế-ạ m, Ớᵼng phỗp vớᵼng vớᵼ thốᵼng Ớệ-tᵼ-bi,

Thườᵼng trụ nơi cung điện linh sᵼnh Phắ-Ớᵼ (Phện: *Potala*) trang nghiᵼm, tuyết mì ,

Con xin mᵼt ᵼᵼng mᵼt dệ mong cộu, khắᵼ nguyện ngài với tất cả tâm thành tín.

Thân xác này là ngôi đền giả tạm, huyền ềo mong manh như bột nước,

Thến xốᵼ nᵼy ᵼᵼcᵼnh nhᵼnhᵼnhᵼp, hỗn tạp, chắᵼ chấp bao nghiệp chươᵼng và phiềᵼn nắo,

Xin giêi thoốt con ra khểi nᵼ ỉ y!

*** Mục này nhắc nhở pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tạng chân chính ***

Xin tiếp dẫn *tánh quang* của con - lìa bên gốc chèn nhọc sống đời, lìa tình tỳ *Phổp-thén* vì lìa
mền - ho nhọc vò vò phổp tởnh của ng, Ồc Quố-Thế-ạ m.

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

*** Nếu có rộng thời giờ khi hớnh phổp thđến đây hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau ấy: ** Khi
phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của đức Quố-Thế-ạ m cớng Chồ BĐ-Tốt tồ thọớng/ Hớp
cớng nớng lầ của tâm chí thành mãnh liệt/ Lớkeo sớnh gớnh bớ giớp chớnh con tồc thời Ớng nhĩ t phổp tởnh
vớ ngài/Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con Ồc hoố sanh nớ cỷi Tểy-Phớớng Cầc-Lặc/
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/***



*Khớ Nguyễn BĐ-Tốt Ôai-Thế-Ch' (Bồ-Thến)
Supplication to Bodhisattva Vajrapani (Sambhogakaya)*

Ne Chok Chang Lo Chen Gyi Po Drang Na/
Chan Na Dorje Tuk Jei Dak Nyi La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyín Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Osel Sem Nyi Chý Kyi Ku/
Chang Na Dorjei Drung Du Po War Sho/
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

O Vajrapani, supreme lord of compassion,
Residing in your exalted abode in the palace of *Chang-lo-chen*,
I pray to you with a heart filled with unbearable longing.
This body of mine is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.
It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.
Deliver me from it!
Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed
presence, O Lord Avalokiteśvara.
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

*** When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of Lord Vajrapani and the
supreme bodhisattvas, joined with the power of our own faith and devotion, create a bond that instantly
brings us together in non-dual union. Bless us in this way to enter the place of bliss, sukhavati.' Ã P'HAT/
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/***

*** Mục đích hành lễ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tức chân chính ***

Ôc Giới-Thế-Ch', ngài phổ nguyện vâng vâng thọ hưởng lễ-tâm-bi,

Thường trụ nơi cung điện *Trùng-Lạc-Chung* (Chang-lo-chen) trang nghiêm, tuyệt mỹ,

Con xin một lòng một dạ mong cầu, khẩn nguyện ngài với tất cả tâm thành tín.

Thần xúc nầy là ngôi đền giả tạm, huyền ảo mong manh như bọt nước,

Thần xúc nầy lộn nhộn nhộn, hỗn tạp, chưa chấp bao nghiệp chướng và phiền não,

Xin giải thoát con ra khỏi nầy!

Xin tiếp dẫn *tánh quang* của con - lìa bên-giốc chén nhọ sống người, lìa tình tợ *Phổ-thiền* viển mền - hoạn nạn vâng vâng phổ tống của ngài, ôc Giới-Thế-Ch'.

Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/

*** Nếu có rộng thời giờ khi hành lễ-pháp thối đảnh này hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau đây: *** Khi phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của đức Đại-Thế-Ch' cũng Chọ ĐĐ-Tốt tợ thọ hưởng/ Hưởng cũng lắng tâm chí thành mãnh liệt/ Lìa keo sắn gỏi giết chằng con tợ thời Đng nhì tợ phổ tống với ngài/Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con lìa khổ hoạn sanh nầy cỏi Tỳ-Pho Chng Cầm-Lệ/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/**



*Khẩn Nguyện Giới-Tức-Sợ Lìa-Hoa-Sanh (-ng-Thiền)
Supplication to Guru Rinpoche Padmasambhava (Nirmanakaya)*

Nga Yab Padma Ö Kyi Shel Ye Na/
Pema Jung Ne Tuk Jei Dak Nyi La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Po Sol Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyín Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Ösel Sem Nyi Chý Kyi Ku/
Pema Jung Ne Drung Du Po War Sho/
Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/

O Padmasambhava, supreme lord of compassion,
Residing in the exalted abode of your Lotus Light palace in the realm of Nga-Yab,
I pray to you with a heart filled with unbearable longing.

*** Mũn thắ hũn òi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Ting chến ch'nh ***

This body of mine is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.

It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.

Deliver me from it!

Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed presence, O Padmasambhava.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of Padmasambhava and the supreme bodhisattvas, joined with the power of our own faith and devotion, create a bond that instantly brings us together in non-dual union. Bless us in this way to enter the place of bliss, sukhavati.' Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ ***

Ồc Li-h-Hoa-Sanh, ò ng phỏp vò hng vò thọ hng òi-t-bi,

Ở Miêu-Ngọ-Chầu (Phên: Camara; Têng: Nga-Yab),¹⁶ thường trụ nơi cung điện Li-h-Ổng trang nghiêm, tuyện mỹ,

Con xin mừ hng mừ đệ mong cộ, khừ nguyện ngài vừ tỉ t cề tểm thừ h t'n.

Thân xác này là ngôi đền giả tạm, huyền ảo mong manh như bọt nước,

Thén xốc nừy lừ cừ nhừ nhừ nhừp, hỏn tạp, chừá chấp bao nghiệp chừơng và phiền não,

Xin giề thoát con ra khừi nừ í y!

Xin tiếp dừ tểnh quang cừa con - lừ bần-giỏc chến nhỏ sống ngừi, lừ tinh-từy Phỏp-thén vừ h mừn - hoừ nhỏp vừ b vừ phỏp tởnh cừa ngừ, ò òc Li-h-Hoa-Sanh.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** Nếu có rộng thời giờ khi hũn phỏp thừ đừn đừy hành giả có thể đừc thừm nhừnh câu kệ sau òy: ** Khi phừớc duyên tụ hội, nguồn ân đừn phức lạc bao la của đừc Liền-Hoa-Sanh cừ hng Chỏ BĐ-Tỏt từ thọ hng/ Hừp cừ hng nừ hng lừc của tâm chí thành mừnh liệ/ Lừ keo sừ h gừ bừ giừp chừ hng con tỏc thừi đừng nhừ t phỏp tánh với ngài/Theo duyên nguyện đừ, xin hừy gia hộ cho chúng con òc hừa sanh nừ cừy Tểy-Phỏ hng Cừ-Lệc/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/***



¹⁶ Miêu-Ngu-Chầu là một trong hai trung châu của đại châu Nam-Thiệt Bộ-Châu (Phận: Jambudvīpa); đây là các đại châu và trung châu nằm quanh núi Tu-Di theo vũ trụ quan của Phật-Giáo. Nơi thường trụ của đức Liền-Hoa-Sanh là một cõi tịnh độ nằm ở trên Ngọn Núi Sắc Đồng Huy Hoàng (Glorious Copper-coloured Mountain) thuộc về trung châu này.

*** Mục đích hành lễ-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tâm chân chính ***

***Kính Nguyện Tam Vê Bản-Tôn Giòng Truyền Thừa Kathog
Supplication to the Three Sublime Dharma Lords of the Kathog lineage***

De Chen Dul Drek Dak Pei Shing Kam Na/
Tso Kor Yer Mei Chý Je Nam Sum La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyín Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Ösel Sem Nyi Cho Kyi Ku/
Gyal Wa Yab Se Drung Du Po War Sho/
Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/

There, in the immaculate and unsullied *pure land* of *Sukhāvati*,
Reside the three sublime Dharma lords of the Kathog lineage.
You - the master and his disciples - Lord Kadampa Desheg Nyingpo, Tsang Ton Rinpoche and
Yampa Rinpoche,
Are undifferentiated in your state of perfection.
I pray to you with a heart filled with unbearable longing.
This body of mine is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.
It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.
Deliver me from it!
Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed
presence, O Bhagavān and your two sons.
Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/

*** When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of the three sublime Dharma lords and the supreme bodhisattvas, joined with the power of our own faith and devotion, create a bond that instantly brings us together in non-dual union. Bless us in this way to enter the place of bliss, Sukhavati.' Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/ Ā P'HAṬI/ ***

Nam Tey-Phog Cak-Lek, cýi Tenh-Öng trang nghiêm thuận tếnh,

Nam thòng trụ của ba vêphôp-vông tĩ thọng của giòng truyền thừa Kathog,

Phôp-vông Ka-Dampa De-Sheg Nyingpo (Ka-Ôam-Pa Ông-Sông Ninh-Pĩ), cùng nhị vị đệ tử Tsang Ton Rinpoche (San-Tĩh Rin-Pĩ-Chĩ) và Yampa Rinpoche (Dam-Pa Rin-Pĩ-Chĩ) tôn quý,

Con xin một lòng một dạ mong cầu, khẩn nguyện tam vêPhôp-vông vĩ tĩ tễ tếm thĩh t'n.

Thân xác này là ngôi đền giả tạm, huyền ảo mong manh như bọt nước,

*** Muốn đắc hạnh lợi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tạng chân chính ***

Thến xoắn nly là căn nhà như nhóp, hỗn tạp, chứa chấp bao nghiệp chướng vphiền não,

Xin giải thoát con ra khỏi nly!

Xin tiếp dch *tánh quang* cta con - lloền-giốc chén nhọ sống ngơi, lloền-tly *Phổ-thến* viql
mền - hoqlnhọp vql vql phổp tồnh cql ngql, ql lloẻc Thố-Tôn và nhị vị đệ tử tâm truyền.

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

*** Nếu có rọng thời giờ khi hạnh phổp thđến đây hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau lly: *** Khi
phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của tam vểPhổp-Voqlng cqlng Chọ BĐ-Tốt tql thọqlng/
Họp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Lloẻo sql gql bql giqlp chqlng con tồc thời qlng nhỉ t phổp
tồnh vql ngql/ Theo duyên nguyện đố, xin hãy gia hộ cho chúng con qlqlc hoỏ sanh nql cỳi Tểy-Phoqlng
Cầ-Lặc/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/**



*Khql Nguyễn Bắ-Sọ*¹⁷
Supplication to Root Lama

Chi Tsuk Nyi Da Pemei Den Teng Na/
Tsa Wei Lama Tuk Jei Dak Nyi La/
Sý Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Deb Na/
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/
Mi Tsang Le Nyýn Trul Wei Ne Kang Ne/
Rang Rig Ösel Sem Nyi Chý Kyi Ku/
Tsa Wei Lamai Drung Du Po War SHo/
Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

My own root Lama, supreme lord of compassion,
Above my head, you are seated upon a seat of lotus, moon and sun.
I pray to you with a heart filled with unbearable longing.
This body of mine is an abode of illusion, transitory as a bubble of water.
It is a filthy, corrupt house of karma and kleśas.
Deliver me from it!

¹⁷ **Bổn-Su ở đây ám chỉ vị thầy gốc (root lama)** của hành giả chứ không ám chỉ đức bổn-su Thích-Ca Mâu-Ni Phật. Theo Mật-Tông, vị *root lama* không những là một vị chân sư mà hành giả cảm thấy tin tưởng nhất, quý trọng nhất, nhưng vị ấy còn phải là người đã giúp chỉ cho hành giả nhìn thấy ra được bản tánh chân tâm (*nature of the mind*) của mình.

*** Mụcn thắ h[anh] ội-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ing] chến ch'nh ***

Lead my self-knowing *clear light* awareness, my *Dharmakāya* essence, into your blessed presence, O precious Guru.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of my own root Lama and the supreme bodhisattvas, joined with the power of our own faith and devotion, create a bond that instantly brings us together in non-dual union. Bless us in this way to enter the place of bliss, Sukhavati.' Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ ***

Bán-Sư tôn quý, ội ng phổ v[ong] v[ị] thọ[ng] ội-t[ư]-bi,

N[ữ] ỉnh ụ con, ng[ữ] ngầ trên toà sen cùng đôi vàng nhật nguyệt,

Một lòng một dạ mong cầu, con khản nguyện ng[ữ] v[ị] t[ư] t[ư] cề tểm th[anh] t'n.

Thến xốc n[ữ] ội ng[ữ] đên giả tạm, huyển ảo mong manh như bọt nước,

Thân xác này là căn nhà nhơ nhớp, hỗn tạp, chướ chấp bao nghiệp chướng và phiền não,

Xin giải thoát con ra khỏi n[ữ] ỉ y!

Xin tiếp dẫn *tánh quang* c[ủa] con - ội-bên-giốc chến nhẹ sống ngơi, ội-tinh-t[ư]y *Phổ-thến* v[ị] ch mền - ho[àn]nh[ữ]p v[ị] v[ị] phổ tởnh c[ủa] ng[ữ], ội ộc Bán-Sư tôn quý.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** Nếu có rộng thời giờ khi h[anh] phổ th[đến] đây hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau ểy: *** Khi phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của Bán-Sư tôn quý c[ũng] Chọ BĐ-Tốt t[ư] thọ[ng]/ H[ữ]p c[ũng] n[ữ]ng lắ c[ủa] tâm chí thành mãnh liệt/ L[ữ]keo s[ư]n g[ữ]n b[ữ] gi[ữ]p ch[ũng] con túc thời ộing nh[ữ] t[ư] phổ tởnh v[ị] ng[ữ]/ Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con ội[ữ]c hoấ sanh n[ữ] c[ử]i Tểy-Ph[ữ]ng Cầ-Lệ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/**



Samayā (thệ nguyện): Gya Gya Gya (ni[m] k'n, ni[m] k'n, ni[m] k'n): Ter-gya (ni[m] k'n nhẹ m[ột] kho t[ing] v[ị] ch điển Phật-Phổ): Bei-gya (ni[m] k'n như một tầng kinh hiem quý): Sang-gya (ni[m] k'n như một bí điển hiem quý): Te-gya (ni[m] k'n như một kho tàng hiem quý dành riêng cho kẻ đệ t[ư]xông ộing): Gya Gya Gya (ni[m] k'n, ni[m] k'n, ni[m] k'n). ĩ i Ekajati, Rahula v[ị] Vajrasadhu,¹⁸ hểy nghi[m] một giẻ g[ữ]!



¹⁸ Đây là ba vị hộ thần trong hình tượng hung nộ, có nhiệm vụ hộ trì kinh điển và đạo pháp.

*** Muốn thâm hành Đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tức chân chính ***



Phần Thứ Ba / Chapter Three

Khẩn Nguyện Chư Tổ 'Phowa'

Giòng Truyền Thừa Longchen Nying T'ig (Long-Chen Ninh-Th'ch) ¹⁹

The Longchen Nying T'ig Phowa Lineage

Öm Āh Hum/
Chýsku Kuntu Zangbo La Solwa Deb/
*** Zab Lam *Phowa* Jong War Jin Ji Lob/
Ne Ögmin Drýbar Jin Ji Lop/
Ying Chýskui Gyalsa Zinbar Sho/

Öm Āh Hum/
To Samantabhadra of the *Dharmakāya*, I pray.

[When there is time, repeat the following refrain after each verse]:

*** Bestow upon me the power to accomplish the profound path of *phowa*,
The power to attain the heaven of *Akanīṣṭa*,
And the achievement of the final, perfect state of *Dharmakāya*.

Í m A Hum
Con xin khẩn nguyện Phổ-Hiền Như Lai, hiển lộ Phổ-thiền.

[Nếu có rỗi thời giờ, có thể lập lại câu kệ dưới đây sau mỗi một câu khẩn nguyện]:

*** Xin gia hộ cho con nòng lặc chông Đức Đại-pháp chuyển-di thiền-thức thâm diệu,
Nòng lặc thính tâu cỷ tểh-Sức-Câu-K'nh-Thích (Phận: *Akanīṣṭa*), ²⁰
Chông chông Đức Phổ-Thiền vich mền.

¹⁹ Longchen-Nying T'ig có nghĩa rộng là 'tinh hoa giác pháp của tâm thức vô biên'; đây là dòng truyền thừa do ngài Longchen Rabjam (Longchenpa) (1308-1363) truyền giảng, lấy pháp Đại-Viên-Mãn làm chính yếu.

²⁰ Theo Mật-Tông, Sắc-Cứu-Kính-Thiền là một cõi tịnh độ còn cao hơn cả cõi Cực-Lạc của đức A-Di-Đà; rất khó để được vãng sanh ở cõi này.

*** Mụcᄁ thắᄁ hᄁᄁ Ớ́ại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tᄁᄁᄁ chến ch'nh ***

Long Ku Dorje Semba La Solwa Deb/

To Vajrasattva of the Sambhogakāya I pray/

Con xin khẩn nguyện đức Kim-Cang Tót-Ồồ (Phên: Vajrasattva), hiển lộ Bồ-thần.

Trulku Garab Dorje La Solwa Deb/

To Prahevajra I pray/

Con xin khẩn nguyện Ớ́c Kim-Cang Ớ́ại-Lặc (Phên: Pramodavajra /Prahevajra; Tệᄁ: Garab Dorje), hiển lộ - ng-Thần ²¹

Lobpýn Jambel Shenyen La Solwa Deb/

To Mañjushrimitra I pray/

Con xin khẩn nguyện pháp-sư Diệu-Ớ́c-Hửu (Phên: Mañjushrimitra) ²²

Rigdzin Sri Sengha La Solwa Deb/

To Vidyadhara Shri Simha I pray/

Con xin khẩn nguyện Ớ́ ng minh-trᄁỚ́ốt-Tợᄁᄁ Sợ-Tᄁ (Phên: Vidyadhara Shri Simha) (thế kỷ thứ 4) ²³

Ke Ba Jñāna Sutra La Solwa Deb/

To Pandita Jñanasutra I pray/

Con xin khẩn nguyện bực tr' -giề Huệ-Kinh Kừ-Na Tu-Ớ́a-La (Phên: Pandita Jñanasutra)

Penchen Bima Mitra La Solwa Deb/

To the Mahapandita Vimalamitra I pray/

Con xin khẩn nguyện bực Ớ́ại tr' -giề Tịnh-Hửu Từ-La Na-Một-Ớ́a (Phên: Vimalamitra) (thế kỷ thứ 9) ²⁴

Orgyen Pema Jungne La Solwa Deb/

To Padmasambha of Udyana I pray (9th century)/

Con xin khẩn nguyện đức Liên-Hoa-Sanh (Phên: Padmasabhava) xui t thần xó U-Ớ́i-Da-Na (Udyana) (thế kỷ thứ 9) ²⁵

²¹ **Đức Kim-Cang Ớ́ại-Lặc (Prahevajra/Garab Dorje)** là một vị tỳ kheo sanh trưởng (khoảng năm 55 sau Công- Nguyên) ở xứ *Udyana*, vùng tây bắc nước Ấn thời Cổ, là người đầu tiên trong cõi người đã được thọ giáo giáo pháp Ớ́ại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) với chính đức Kim- Cang Tát-Đồa khi chúng được linh ảnh của ngài trong dạng Báo-thân.

²² **Đức Diệu-Ớ́c-Hửu (Mañjushrimitra)** là người thứ nhì trong cõi người đã được thọ giáo giáo pháp Ớ́ại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) từ đức Kim-Cang Ớ́ại-Lặc, là học trò của đức Kim-Cang Ớ́ại-Lặc. Đức Diệu-Ớ́c-Hửu là một bậc đại trí giả xuất thân từ đại viện Phật-Học Nālandā.

²³ **Đức Cát-Tợᄁᄁ Sư-Tử (Shri Simha)** là người thứ ba trong cõi người đã được thọ giáo giáo pháp Ớ́ại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) từ đức Diệu-Ớ́c-Hửu, là học trò của đức Diệu-Ớ́c-Hửu.

²⁴ **Đức Tỳ-La Na-Một-Ớ́a (Vimalamitra)** là một trong những vị trí giả Phật Học lỗi lạc nhất. Ngài đã đi từ Ấn Độ qua xứ Tây-Tạng vào thế kỷ thứ 9 và đã đi hoằng pháp khắp nơi. Ngài đã biên soạn rất nhiều tài liệu và thông dịch rất nhiều kinh sách từ Phạn-ngữ qua Tạng-ngữ. Cùng thời với đức Liên-Hoa-Sanh.

²⁵ **Đức Liên-Hoa-Sanh (Padmasambhava/Padmakara)** là người đã khắc phục được tất cả tà ma ngoại đạo tại xứ Tây-Tạng trong triều đại của vua Trison Detsen để truyền bá Phật pháp khắp nơi. Cùng với đức Tỳ-La Na-Một-Ớ́a, ngài là người đã xây dựng tu viện Phật Giáo đầu tiên (*Samye*) tại Tây-Tạng. Ngài cũng đã cất dấu rất nhiều bảo tàng kinh hay bí điển do ngài truyền giảng tại Tây-Tạng. Nhiều kiếp sau đó, khi đúng thời điểm thì những đệ tử xứng đáng có nhiệm vụ khai quật bí điển sẽ khám phá ra được những tàng kinh này.

*** Mục đích h[ành] pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[âm]ng chấn ch'nh ***

Chýgyal Trisong Detsen La Solwa Deb/
To the Dharmaraja Trisong Detsen I pray (790-858)/
Con xin khẩn nguyện pháp-v[ị]ng Trisong Detsen (790-858)²⁶

Khandro Yeshe Tsogyal La Solwa Deb/
To the Dakini Yeshe Tsogyal I pray (9th century)/
Con xin khẩn nguyện thi[ên]-n[ữ] di[ệ]u-kh[ông]g Yeshe Tsogyal (thế kỷ th[ời] 9)²⁷

Nyang Ben Ting Dzin La Solwa Deb/
To Nyang Ban Samadhi Bhadra I pray (9th century)/
Con xin khẩn nguyện Hiền-Ổn L[ên]g-B[ên] (Phạn: Samadhi Bhadra) (thế kỷ thứ 9)

Ne Ten Dangma Lhun Gyal La Solwa Deb/
To Ne Ten Dangma Lhun Gyal I pray (11th century)/
Con xin khẩn nguyện Giới-t[âm]-gi[ới] Ne-Ten Dangma Lhun-Gyal (thế kỷ 11)

Che Tsun Senge Wangchuk La Solwa Deb/
To Jetsun Senge Wangchuk I pray (11-12th century)/
Con xin khẩn nguyện Giới-t[âm]-gi[ới] Senge Wangchuk (thế kỷ 11-12)

Trulku Gyalwa Shang Tyn La Solwa Deb/
To tulku Gyalwa Tyn I pray (1097-1167)/
Con xin khẩn nguyện Ứng-th[ân] Gyalwa Shang Tyn (1097-1167)

Drupchen Kepa Nyibum La Solwa Deb/
To the Mahasiddha Pandita Nyima Bum I pray (1097-1167)/
Con xin khẩn nguyện đại-th[âm]-t[âm]-t[âm] tr'-gi[ới] Nyima Bum (1158-1213)

Chýdak Guru Jobair La Solwa Deb/
To Chýdak Guru Jobair (1196-1255)/
Con xin khẩn nguyện phổ-v[ị]ng Chodak Guru Jobair (1196-1255)

Trul Shik Senge Gyabpa La Solwa Deb/
To Trul Shik Senge Gyabpa I pray (13th century)/
Con xin khẩn nguyện Đức Trul Shik Sengye Gyabpa (thế kỷ 13)

²⁶ **Pháp vương Tây-Sơn Dụ-Song (Trisong Detsen)** là người đã thỉnh mời đức Liên-Hoa-Sanh, Ty-La Na-Mật-Đa và nhiều bậc trí giả Phật-Học đến Tây-Tạng vào thế kỷ thứ 9 để thiết lập nền Phật-Giáo tại Tây-Tạng như một quốc giáo. Trong thời gian ngài trị vì, một số vị tỳ kheo đầu tiên đã được truyền giới, kinh sách được phiên dịch, tu viện Phật Giáo đầu tiên và nhiều trung tâm tu học được thành lập.

²⁷ **Thiên-nữ di[ệ]u-không (dakini) Hải Huệ (Yeshe Tsogyal)** là đệ tử tâm truyền và cũng là vị phối ngẫu tâm linh của đức Liên-Hoa-Sanh. Đây là vị thánh nữ nổi tiếng nhất Tây-Tạng, là người đã ghi chép lại tất cả những lời truyền giảng của đức Liên-Hoa-Sanh và cất dấu tại nhiều nơi ở Tây-Tạng như những bảo tàng kinh. Khi qua đời, thiên-nữ di[ệ]u-không Hải Huệ chứng đắc pháp thân viên mãn, không lưu lại xác phàm. Theo Mật-Tông, thiên-nữ di[ệ]u-không (dakini) là những vị nữ hành giả đã chứng đắc tánh Không, có tâm nguyện hộ trì đạo pháp, họ có thể đi trên không trung, hoá hiện khắp nơi.

*** Mục h̄nh Ớt-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán danh từ một vị thầy Mật-Tl̄ng ch̄n ch'nh ***

Drupchen Melong Dorje La Solwa Deb/

To Drupchen Melong Dorje I pray (1243-1303)/

Con xin kh̄n nguyện đại-th̄nh-tầu-giề Melong Dorje (1243-1303)

Lama Kumaraja La Solwa Deb/

To Lama Kumaraja I pray (1266-1343)/

Con xin kh̄n nguyện đại-phổ-sọ Ku-ma Rādza (1266-1343)

Kunkyen Longchen Rabjam La Solwa Deb/

To Kunkyen Longchen Rabjam I pray (1308-1363)/

Con xin kh̄n nguyện phổ-vợng Longchen Rabjam (Longchenpa) (1308-1363)²⁸

Rigdzin Jigme Lingpa La Solwa Deb/

To Rigdzin Jigme Linpa I pray (1730-1798)/

Con xin kh̄n nguyện bọc minh-tr̄ng Jigme Lingpa (1730-1798)²⁹

Jigme Gyalwei Nyugu La Solwa Deb/

To Jigme Gyalwei Nyugu I pray (1765-1843)/

Con xin kh̄n nguyện Ớc Jigme Gyalwei Nyugu (1765-1843)³⁰

Orgyen Jigme Choski Wang Po La Solwa Deb/

To Orgyen Jigme Choski Wang Po I pray (1808-1887)/

Con xin kh̄n nguyện Ớc Orgyen Choski Wang (Patrul Rinpoche) (1808-1887)³¹

²⁸ **Longchen Rabjam (Longchenpa)** là một trong những vị đại sư toàn thiện và phi thường nhất của giòng Cổ-Mật (*Nyingma*). Ngài là người đã hệ thống hoá toàn bộ giáo pháp Đại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) mà ngài đã thọ nhận được từ những nguồn truyền thừa khác nhau: (1) từ đức Liên-Hoa-Sanh và các vị thiên-nữ diệu-không (*dakinis*), (2) từ đức Tỳ-La Na-Mật-Đa (*Vilamitra*), và (3) từ vị thiên-nữ diệu-không Hải Huệ (*Yeshe Tsogyal*). Ngài thu góm tinh hoa giáo pháp này lại và đã hiện ra trong linh ảnh để truyền lại trực tiếp cho một vị đệ tử đời sau tên là ngài Vô-Úy Linh Nhân (*Jigme Lingpa*). Ngài đã trước tác trên 250 bộ luận về Phật-Pháp và về pháp Đại-Viên-Mãn.

²⁹ **Jigme Lingpa** là người đã khai quật những 'tàng-kinh' trong tâm thức, đã chứng linh ảnh của đức Longchen Rabjam (Longchenpa) và đã ghi chép lại tất cả truyền giảng về pháp Đại-Viên-Mãn của đức Longchen Rabjam (Longchenpa), đặt tên cho hệ thống giáo lý này là 'Tâm-Thức Vô-Biên Tinh-Yếu' (*Heart-Essence of the Vast Expanse*).

*** Trải qua bốn thế kỷ từ thời đại của Longchen Rabjam (Longchenpa) cho xuống đến thời đại của Jigme Lingpa, giòng truyền thừa từ thầy xuống đến trò không hề bị gián đoạn tuy là không được phát triển mạnh mẽ cho lắm.¹²⁵

Tuy nhiên, những vị thầy này không có tên trong bài kh̄n nguyện vì chính Longchen Rabjam (Longchenpa) đã thị hiện ra để giảng dạy cho Jigme Lingpa trực tiếp mà không cần phải qua một vị thầy nào khác. Trên thực tế, Jigme Lingpa lại chính là ứng thân của Longchen Rabjam (Longchen), và ngài đã tái sanh cốt để phục hồi truyền thống giáo lý Đại-Viên-Mãn Longchen Nying T'hig. Khi Jigme Lingpa chứng linh ảnh của Longchen Rabjam, trong trường hợp này, tâm thức thầy đã hợp nhất với tâm thức của trò, và mức độ chứng giác của cả hai đều y hệt như nhau.

³⁰ **Jigme Gyalwei Nyugu** là đệ tử tâm truyền của đức Jigme Lingpa, là người mà Jigme Lingpa đã phó thác kho tàng giáo lý Đại-Viên-Mãn.

³¹ **Patrul Rinpoche** là đệ tử tâm truyền của Jigme Gyalwei Nyugu, nổi tiếng là ứng thân của khẩu hay ngữ của chính sư phụ của ngài là đức Jigme Gyalwei Nyugu. Ngài cũng chính là hoá thân của đức Jigme Lingpa. Patrul Rinpoche là người đã trước tác một bộ sách rất nổi tiếng có tên là 'Lời Châu Ngọc Của Thầy Tôi' (*The Words of My Perfect Teacher*), ghi lại toàn bộ pháp tu dự bị sơ khởi (*Ngondro preliminaries*) của giòng Longchen Nying T'hig mà ngài đã thọ nhận được từ sư phụ.

*** Mục đích h[ành] Đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[âm]ng ch[ánh] ch[ánh] ***

Lungtok Tenbei Nyima La Solwa Deb/
To Lungtok Tenbei Nyima I pray (1829-1901/1902)
Con xin khẩn nguyện t[âm] s[ợ] Lungtok Tenbei Nyima (1829-1901/1902)

Rigdzin Ngaki Wang Po La Solwa Deb/
To Rigdzin Ngaki Wang Po I pray (1879-1941)/
Con xin khẩn nguyện b[ồ]c minh-tr[ì] Rigdzin Ngaki Wangpo (Khenpo Ngachung) (1879-1941)³²

Kenchen Tsultrim Gyatso La Solwa Deb/
To Kenchen Tsultrim Gyatso I pray (1916-1993)/
Con xin khẩn nguyện Đại-viện-tr[ưởng] Khenchen Tsultrim Gyatso (Khenpo Munsel) (1916-1993)³³

Drin Chen Tsa Wei Lama La Solwa Deb/
Zab Lam Phowa Jong-war Jin Ji Lob/
Ne Ögmin Drýbar Jin Ji Lob/
Ying Chýsku Gyelsa Zinbar Sho/

To my beloved root Lama I pray.
Bestow upon me the power to accomplish the profound path of phowa,
The power to attain the heaven of *Akaniṣṭa*,
And the achievement of the final, perfect state of *Dharmakāya*.
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Con xin khẩn nguyện Bỏ-Sợ thiện hạnh tôn quý,

Xin gia h[ành] cho con n[ghi]ng l[ập] th[ành] t[âm] Đại-pháp chuyển-di thiền-thức thâm diệu,

N[ghi]ng l[ập] ch[ồng] Đại c[ử]i t[âm]-Đại-S[ợ]-C[ố]-K'nh-Thi[ệ],

V[ô]ch[ồng] Đại Phổ-thiền vi[ên] m[ến] t[âm] thọ[ng].

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/



³² **Khenpo Ngachung** là viện trưởng tu viện Kathog, được xem là ứng thân của đức Tỳ-La Na-Mật-Đa và không khác gì một 'Longchenpa' thứ Nhì. Tại tu viện Kathog, ngài đã từng làm lễ thọ đại giới cho hơn 4,000 vị tỳ-kheo.

³³ **Khenpo Munsel** là một trong những vị thầy lỗi lạc nhất của pháp Đại-Viện-Mãn trong thế kỷ 20, là sư phụ của rất nhiều các vị Lạt-ma và đại sư nổi tiếng đương thời.

*** Mục đích chính của pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tâm chân chính ***



Phần Thứ Tư / Chapter Four

Phổ 'Phowa'
Của Giòng Truyền Thừa Longchen Nying T'hig
The Nying T'hig System of 'Phowa'

E Ma Ho/
Ne Rang Nang Dýn Ji Ögmin Na/
Yi De Ga'i Jagur Trik Pei Long/
Kyab Kun Dus Tsa Wei Lama Ni/
Ku Tamel Ma Yin Dnag Mei Lu/
Pel Sangye Nang Tai Ngo-wor Shug/
Yi Mý-gu Dung Wei Sol Wa Deb/
Lam 'Phowa' Jong War Jin Ji Lob/
Nei Ögmin Drý Bar Jin Ji Lob/
Ying Chý Ku'i Gyel Sa Zinpar Sho/ (3x)
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

E Ma Ho (*How wondrous!*)

In the true Akaniṣṭa of my pure perception is a vast expanse enfolded in the rainbow colors of my abundant faith.

There abides my own root Lamam who encompasses all the sources of refuge.

His body, however, is not ordinary.

It is the radiant, immaculate form of the glorious Buddha of Infinite Light,

As he is in reality, Lord Amitabha himself.

I pray with a mind overcome with faith and devotion.

Bestow upon me the power to accomplish the profound path of *phowa*,

The power to attain the pure realm of Akaniṣṭa,

And the achievement of the final, perfect state of Dharmakāya. (*repeat 3 times from beginning*)

ă Ma Hŏ (*Huyền diệu thay!*)

Nợng nŏ tēm thuận tēm, hoá hiện cõi giới Sắc-Câu-K'nh-Thi hŏ thŏng hăng,

Cýi bŏt ngŏt họ khŏng, gŏ trong sŏc mŏu cę vŏng chŏđ chan tēm thŏ hŏ k'nh.

*** Mục đích hân hoan Giới-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tức chân chính ***

Nam mô Bổn-Sư tôn quý an trụ, nam mô ti t cê đê nguôn, nam mô hng taa cta con.

Không hoá hiện trong hình tướng phạm phu, nam mô mang sắc thân chiếu tỏa ánh sáng vô lượng, huy hoàng, tuyệt mỹ.

Ôc Bổn-Sợ chính thọ lố đc A-Di-Ổ V-Lộ-hng-Quang Phật.

Con xin nam mô hng quy thuận, tểm thnh t'n trđng,

Xin hãy gia hộ cho con nam mô hng lacc thnh tâu Giới-pháp chuyển-di thần thức thâm diệu,

Nam mô hng lacc chng đc cýi tnh-S-Câu-K'nh-Thi,

Vchng đc Phổ-thiền vi h mển tđ thng. (lập lại đoạn này từ đầu đến cuối 3 lần)

Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/

*** Yi My-gu Dung Wei Sol Wa Deb/
Lam 'Phowa' Jong War Jin Ji Lob/
Nei Ögmin Drý Bar Jin Ji Lob/
Ying Cho Ku'i Gyel Sa Zinpar Sho/ (3x)
Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/

I pray with a mind overcome with faith and devotion.
Bestow upon me the power to accomplish the profound path of *phowa*,
The power to attain the pure realm of Akaniṣṭa,
And the achievement of the final, perfect state of Dharmakāya. (repeat 3 times from beginning)

Con xin nam mô hng quy thuận, tểm thnh t'n trđng,

Xin hãy gia hộ cho con nam mô hng lacc thnh tâu Giới-pháp chuyển-di thiền-thức thâm diệu,

Nam mô hng lacc chng đc cýi tnh-S-Câu-K'nh-Thi,

Vchng đc Phổ-thiền vi h mển tđ thng. (lập lại đoạn này từ đầu đến cuối 3 lần)

Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/ Ā P'HATĪ/

*** Muốn đắc hình Ớp-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tức chế ch'nh ***

*** Ying Chý Ku'i Gyel Sa Zinpar Sho/ (3x)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** May I achieve the final, perfect state of Dharmakāya. (repeat this line 3 times)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*** Xin cho con chông Ớp Phỏp-thiền vi Ớp mền t Ớp thọ Ớp. (lọp lẹi cếu n Ớp 3 lẹn)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/



*** Mụcn thắ hChh Ồi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-TChg chến ch'nh ***



PhChm Thô NChm / Chapter Five

'Ngọn Cỏ Cẩm Thăng'

Đoản Nguyện Hưởng Về 'Phowa' CChạ GiChng Truyền ThChạ Ồi-ViCh-Mեն³⁴

Do 'Khai-Mạt TLh-Giề'³⁵ Nyl-La Sang-Gye (Ni-La XChng-GiCh ghi lệt

Planting the 'Jak Grass: A Brief Prayer and Supplication of the Dzogchen Lineage
on the Topic of *Phowa* by the Terton Nyl-La Sang-Gye

Sang-gye Ö-Pak Mei La Cha-tsel-lo/
Orgyen Padma Jung-ne La Sol Wa Dep/
Drin Chen Tsa Wei Lamei Tuk Jei Zung/
Tsawa Gyue Pei Lamei Lam Na Drong/
Sab Lam *Phowa* Jong War Jin Ji Lob/
Nyor Lam Po Wei Kachý Drý Par Jin Ji Lob/
Dak Sok Di Ne Tse Po Gyur Ma Tak/
De Wa Chen Du Kye War Jin Ji Lob/ (3 x)
*** De Wa Chen Du Kye War Jin Ji Lob/ (3x)
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

To Amitabha, Buddha of Boundless Illumination, I bow down.
To Padmasambhava of Udyana, I pray.
Most benevolent root Lama, hold me ever in the embrace of your compassion.
O root and lineage Lamas, guide me upon the path of Sukhāvati.
Bestow upon me the power to accomplish the profound path of *phowa*.
Give me the power to attain the supreme state by the quick path of *phowa*.
When we finally come to the moment of departing from this life,
Give us the means to take birth in the blissful realm of Sukhāvati. (repeat 3 times from beginning)
*** Give us the means to take birth in the blissful realm of Sukhāvati. (repeat this line 3 times)
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

³⁴ Pháp Đại-Viên-Mեն (*Dzogchen*) là pháp tu tối thượng du-già Mật-điển (*Ati Yoga*) do đúc Phật bản-lai Phổ-Hiền truyền cho thánh- già Kim-Cang Tát-Đòa. Sau đó, người đầu tiên trong cõi người được thọ giáo pháp môn này là một đại tăng người Ấn tên Kim-Cang Đại-Lạc (*Phạn: Pramodavajra /Prahevajra; Tạng: Garab Dorje*). GiChng truyền thừa nChy lện lợChh Ồi-pháp truyền xuống đến đại-tôn-già *Longchenpa* của giống *Nyingma*, lưu truyền cho đến tận ngày nay.

*** Mư-Chi thắc h-Chh Ớ-ai-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Ti-Chg chến ch'nh ***

Con xin quy mệnh lê Ớc A-Di-Ớc V-Ch-Lợ-Chg-Quang Phật.

Con xin khẩn nguyện đức Liên-Hoa-Sanh c-Cha qu-Ch Ớc Udyana (U-Ớ-Da-Na).

Ti i Bẩn-Sợ thiện hạnh tôn quý, xin đời đời ấp ủ con trong vòng tay từ-bi c-Cha they.

Ti i Bẩn-Sợ v-Chợ Lệt-Ma giòng truyền thừa, xin tiếp dẫn con trên đường đến Cực-Lệt.

Xin gia h-Ch cho con n-Chg lắc chông Ớc Ớ-ai-pháp chuyển-di thẹn-thức thâm diệu.

Xin gia h-Ch cho con th-Chh tầu t-Ch thọ-Chg phốp Ớ-ai-thẹn-t-Ch 'Phowa.'

V-Ch giếy ph-Ch li-Ch đời, xin gia h-Ch cho ch-Chg con phương tiện thiện xèo để hoấ sanh n-Ch Tây-Phợ-Chg Cắc-Lệt. (lập lại cả đoạn từ đầu đến cuối 3 lần)

*** Xin gia hộ cho chúng con phương tiện thiện xảo để hoá sanh nơi Tây-Phợ-Chg Cắc-Lệt. (lập lại cếu n-Chy 3 lện)

Ă P'HAT/ Ă P'HAT/ Ă P'HAT/

*** Muốn thâm h[ành] Đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ịch]g chân ch'nh ***



Ph[ật]m Thơ Sáu / Chapter Six

Đoản Nguyện Hướng Về 'Phowa' Của Giòng Truyền Thừa Đại-Lặc (Pal-Yul) ³⁶
Do Đại 'Khai-Một T[ịch]-Giê' Nam-Chý Mi-Gyur Dor-Je (Nam-Ch[ơn] Mi-Giu-ơ Ốo-Gi[ơn]) ghi lại

**A Prayer and Supplication of the Pal-Yul Lineage
on the Topic of Phowa by the Great Terton Nam-Chý Mi-Gyur Dor-Je**

E Ma Ho/
Shintu Ngo Ö-Pak Mei Gýn Dang/
Tuk Je Chenpo Chador Tuchen Tob/
Dak Sok Tse Chig Yi Kyi Sol Wa Deb/
Zab Lam *Phowa* Jong War Jin Ji Lob/
Dak Sok Nam Shik Chi Wei Du Jung Tse/
Nam Shei Dechen *Phowa* Jin Ji Lob/ (3x)

*** Nam Shei Dechen *Phowa* Jin Ji Lob/ (3x)
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

E Ma Ho (How wondrous!)
Lord Amitabha, together with Avalokiteshvara, lord of immeasurable compassion, and Vajrapani,
lord of unlimited power,
To them we pray with single-pointed attention.
Bestow upon us the power to accomplish the profound path of *phowa*.
When the moment of death falls upon us, grant us the power to transfer our consciousness to the
blissful land of Sukhāvati. (*repeat 3 times from beginning*)

*** When the moment of death falls upon us, grant us the power to transfer our consciousness to
the blissful land of Sukhāvati. (*repeat this sentence 3 times*)
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

³⁶ **Hệ phái Pal- Yul** là một trong những hệ phái nổi tiếng của giòng Cổ Mật (*Nyingma*). Palyul có tổ đình đặt tại miền đông Tây-Tạng. Pal-Yul có nghĩa là Đại-Lặc.

*** Muốn thắ h[ư]nh Ồi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ư]ng chến ch'nh ***

ă-Ma-H[ư] (Huyền diệu thay!)

Ồc Phọt A-Di-Ồ[ư] c[ư]ng v[ư] Ồc Quố-Thế-ạ m, t[ư] bi v[ư] l[ư]ng, v[ư] Ồc Ồi-Thế-Ch', uy d[ư]ng v[ư] song,

Ch[ư]ng con xin nh[ư] t[ư] t[ư]m quy mệng l[ư].

Xin gia h[ư] cho ch[ư]ng con n[ư]ng lầ ch[ư]ng Ồc Ồi-phố 'Phowa' th[ư]m diệu.

V[ư]b giếy ph[ư] li[ư] Ồi, xin gia h[ư] cho c h[ư]ng con n[ư]ng lực chuyể-di thẹn-thức đế c[ư]i Cực-Lệc.
(lặ lặ cả đ[ư]oạn từ đầu đế c[ư]ối 3 lầ)

*** Vào gi[ư]y ph[ư]t li[ư] đ[ư]i, xin gia h[ư] cho c h[ư]ng con n[ư]ng lực chuyể-di thẹn-thức đế c[ư]i Cực-Lệc.
(lặ lặ c[ư]u n[ư]y 3 lặ)

Ă P'HAT[ư]/ Ă P'HAT[ư]/ Ă P'HAT[ư]/

Tiếp theo sau đây, nếu muốn, hành giả có thể bỏ t[ư]c phần thực hành và thực tập theo nh[ư]ng h[ư]ng d[ư]n chân truyền của m[ư]t ph[ư]p m[ư]h 'Phowa' kh[ư]c, bất kể [pháp môn đ[ư] đế từ] gi[ư]ng truyền thừa nào của Phật-Gi[ư]o [miên rằng Ồc là nh[ư]ng h[ư]ng dẫn chân truyền].

*** Mụcn thắ h[th] ội-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ng] chến ch'nh ***



Ph[im] Thô Bề / Chapter Seven

Pho[ng] Thoc Tan Ho[ũ] ³⁷ Trọ[c] Khi Chỉ m Dôt Thời C[ng]-Phu
Dissolution at End of Practice Session

Chu Woi Ö-Pak Mei Pei Ku/
Ödu Shu Ne Rang La Tim/
Kyen Dei Kei Chik Dren Dzok Su/
Rang Yang Tse Pak Mei Du Gyur/
OM GURU AYU SIDDHIM HUM AMARAṆI JĪVANTI SVĀHĀ

Lord Amitahba,
Abiding until now above your head,
Dissolves into light,
And is absorbed into you.
OM GURU AYU SIDDHIM HUM AMARAṆI JĪVANTI SVĀHĀ

Cho đến giây phút này,
Ồc Phật A-Di-Ồ[đ]v[th] ngà tr[th] [th]nh [th]u con,
Nay tan th[th]h ốnh sống,
V[th] h[th]a nhọp v[th]b trong con.

OM GURU AYU SIDDHIM HUM AMARAṆI JĪVANTI SVĀHĀ ³⁸
(ĂmViệt: Ôm Gu-Ru A-Giu Xi-Ồm Hum A-Ma-Ra-Ni Ji-Van-Ti Xoa-Ha)



³⁷ Trong các pháp tu Pháp-Chủ Du-Già (*deity yoga*) của Mật-Tông, trước khi kết thúc một thời công phu, hành giả luôn luôn quán tưởng vị Phật hay Pháp-Chủ tan thành ánh sáng và hoà nhập vào trong chính hành giả, tượng trưng cho thân khẩu ý của Phật và Pháp-Chủ nay đã hợp nhất với hành giả, và cũng để trực nhận tánh Không.

³⁸ Đây là câu minh chú của đức Vô-Lượng-Thọ Phật (Phạn-ngữ: *Amitayus*), là một biểu hiện khác của đức Phật A-Di-Đà. Trong các pháp tập 'Phowa,' khi phải quán tưởng thần thức rời khỏi thân xác của mình, việc này có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ của hành giả nên cần phải trì tụng minh chú của đức Vô-Lượng-Thọ để xin được gia hộ. Trong khi trì tụng minh chú này, phải quán tưởng đức Phật Vô-Lượng-Thọ trong sắc thân màu đỏ ngời, tươi sáng, ngồi thiền trong tư thế kiết già trên một toà sen, hai tay nâng một bình bát có chứa nước cam lộ tượng trưng cho tuổi thọ.

** MuCh thắ hCh ệi-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Ting chến ch'nh **



Ồền Nguyễn HCh Sanh NCh Tểy-PhoChng Cầ-Lệc³⁹ Brief Aspiration Prayer to Be Reborn in Sukhāvati

E-Ma-Ho!

Ngo-Tsar Sang-gye Nang-Wa Tha-Ye Dang/
Ye-Su Jo-Wo Thug-Je Chen-Po Dang/
Yyn-Du Sem-Pa Thu-Chen-Thob Nam-La/
Sang-gye Jang-Sem Pag-Me Khor-Gyi-Kor/
De-Kyi Ngo-Tsar Pak-Tu Me-Pa Yi/
De-Wa-Chen Zhe-Ja-Wei Zhing Kham Der/
Dag Zhen Di-Ne Tse Phý-Gyu Ma Tak/
Kye-Wa Zhen Gyi Bar-Ma-Chý-Pa Ru/
De-Ru Kye-Ne Nang-The Zhel Thong Shok/
De Ke Dag-Gi Mýn-Lam Tap-Pa Di/
Chok-Chở Sang-Gye Jang-Sem Tham-Che Kyi/
Geg-Me Drup-Par Jin-Gyi-Lab Tu Sýl/
TADYATHA PANCHA DRIYA AVA BODHA NAYA SVAHA

E-Ma-Ho!

In space is wondrous Buddha Limitless Illumination [*Amitabha*],
With the Great Compassion Lord [*Chenrezig*] to his right and the Courageous Being of Great Might
[*Vajrapani*] to his left.
They are surrounded by a retinue of innumerable buddhas and bodhisattvas.
Immediately on transmigrating from here, uninterrupted by other kinds of birth,
May I and others take birth in that pure realm of infinite, wondrous bliss and happiness known as
Dewachen.
Thus, may we behold the countenance of Limitless Illumination.
I beseech all the buddhas and bodhisattvas of the ten directions to bless this aspiration prayer that
I have made be accomplished without hindrance.
TADYATHA PANCHA DRIYA AVA BODHA NAYA SVAHA

³⁹ Bài nguyện này rất phổ thông, trích trong phẩm 'Chứng Đắc Tịnh-Độ Tây-Phương Cực-Lạc' của giòng Namchoe.

*** Mụcn thắ h[ư]h [ệ]-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ư]ng chến ch'nh ***

ă-Ma-H[ư] (Huyền diệu thay!)

Hoá hiện giáa kh[ư]ng gian I[ư]c A-Di-Ố[ư] V[ư]-L[ư]ng-Quang Ph[ư]t,

B[ư]n ph[ư]i I[ư]c [ệ]-t[ư] [ệ]-bi Qu[ư]n-Th[ư]ế-ạ m,

B[ư]n tr[ư]i I[ư]c [ệ]-th[ư]ế-ch' Kim-Cang-Th[ư] ⁴⁰

Chung quanh I[ư]c h[ư]ng sa ch[ư] Ph[ư]t v[ư] B[ư]Đ-T[ư]t.

Ngay sau khi I[ư]c [ư]i,

Xin cho con v[ư] t[ư] t[ư] c[ư] ch[ư]ng sinh kh[ư]ng ph[ư]i t[ư]i sanh trong lu[ư]n h[ư]Đi.

Xin cho con v[ư] t[ư] t[ư] c[ư] ch[ư]ng sinh c[ư]ng ho[ư]i sanh n[ư] c[ư]y Ph[ư]t,

C[ư]i trang nghiêm huyền diệu, c[ư]i C[ư]c-L[ư]c v[ư] b[ư]i.

Xin cho ch[ư]ng con đ[ư]c diện kiến đ[ư]c A-Di-Ố[ư] V[ư]-L[ư]ng-Quang Ph[ư]t.

Nguyện xin Ch[ư] Ph[ư]t c[ư]ng Ch[ư] B[ư]Đ-T[ư]t m[ư]i ph[ư]ng tiếp dẫn,

Ban ân đ[ư]n phúc lạc

Cho [ư]c nguyện kia [ư]c th[ư]nh t[ư]u kh[ư]ng g[ư]ng[ư]ng [ư]g[ư]i.

TADYATHA PANCHA DRIYA AVA BODHA NAYA SVAHA

(Âm Việt: Tê-Da-Tha Ban-Cha Tri-Da A-Va B[ư]-Ố[ư] Na-Da Xoa-Ha)



Ố[ư]n-Ch[ư]c[ư]h [ư]c A-Di-Ố[ư] (Short mantra of Amitahba):

OM AMI DEWA HRI

(Âm Việt: ĩ m A-Mi Ố[ư]-Oa Ri)



⁴⁰ Người Tây-Tạng gọi B[ư]-Tát Đ[ư]i-Th[ư]ế-Ch[ư] là *Thu-Chen-Thob* hoặc *Chana Dorje*. Tên Phạn *Vajrapani* có nghĩa là vị thượng-thủ Kim-Cang. Một tên Phạn khác của B[ư]-Tát Đ[ư]i-Th[ư]ế-Ch[ư] là *Mahāsthāma*.

** MuCh th̄c hCh̄ l̄c-ph̄p 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tl̄c ch̄n ch'nh **



HĐi- HợCh̄ng⁴¹ Dedication

So Nam Di Yi Tham Ched Zik Pa Nyid/
Thob Ney Nyey Pai Dra Nam Pham Jay Shing/
Kye Ga Na Chii Ba Long Truk Pa Yi/
Sid Pai Tso Lay Dro Wa Drol War Shok/

By this accumulation of virtue,
May I attain all seeing omniscience and may all faults be annihilated.
The turbulent waves of birth, old age, sickness and death,
May I liberate all sentient beings from this ocean of *samara*.

Nương nơi những thiện hạnh đã vun trồng,
Xin cho con l̄c l̄c toCh̄ gốc v̄ t̄n diệt mọi mê lầm.
Xin cho con gīe thōt t̄ t c̄ ch̄ng sinh ra kh̄i lūn h̄Đi,
V̄Ch̄ thōt s̄ng t̄m lūn của sanh, lão, bệnh, tử.

Jam Pel Pa Woy Ji Tar Khyen Pa Dang/
Kun Tu Zang Po De Yang De Zhin Tey/
De Dak Kun Gyi Je Su Dak Lop Ching/
Ge Wa De Dak Tham Ched Rab Tu Ngowo/

Just as the Bodhisattva Manjushri realized;
And similarly as the Bodhisattva Samantabhadra,
I, too, will follow in their footsteps,
And perfectly dedicate all my merits.

Nh̄o B̄Đ-T̄t V̄Ch-Th̄Ch̄ ch̄ng nḡ,
V̄C̄ng kh̄ng kh̄c chi B̄Đ-T̄t Ph̄-Hīn,
Con nguyện xin theo ch̄n c̄c nḡ,
V̄h̄Đi h̄Ch̄ng h̄t th̄y công đức cho pháp giới chúng sinh.



⁴¹ Phẩm hồi hương được bổ túc trong bản Việt-ngữ theo hướng dẫn của Đại-Su Traga Rinpoche.

*** Mụch thắh h[ư]h [ệ]i-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-T[ư]ng chén ch'nh ***



Phụ Lục /Appendix
Kim-Cang Bỗch-Tầ Minh-Ch
Vajrasattva One-Hundred-Syllable Mantra

OM/
BAZRA SATTWA SAMAYA/
MANU PALAYA/ BAZRA SATTWA/
TENOPA TISHTHA/ DRIDO ME BHAWA/
SUTO KHYOME BHAWA/
SUPO KHYOME BHAWA/
ANU RAKTO ME BHAWA/
SARWA SIDDHIM-ME PRA-YATSHA/
SARWA KARMA SUTSA-ME
TSIT-TAN SHRIYA KURU/
HUNG/
HA HA HA HA/
HO/
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA/
BAZRA-MAME MUN TSA/
BAZRI BHAWA/
MAHA SAMAYA SATTWA AH/

Í m (í m là pháp âm vi diệu, cao cả nhất)

Ba-Gi-Ra Xốt-Toa Xa-May-Da (Những thệ nguyện- samaya- c[ư]a [ệ]i Kim-Cang Tốt-Ố[ế]a)

Ma-Nu Pa-La-Da/ Ba-Gi-Ra Xốt-Toa (Xin [ệ]i Kim-Cang Tốt-Ố[ế]a h[ể]y h[ư] tr[ư]o nh[ư]ng thệ nguyện)

Tlư-N[ư]Pa T't-S[ư]Tha/ Tri-Ố[ế] M[ư] Ba-Oa (Xin ng[ư] ng[ư] tr[ư]v[ư]ng v[ư]ng trong con)

Xu-T[ư] Kh[ư]D[ư]M[ư] Ba-Oa (Xin cho cho con được hoàn toàn như ý nguyện)

Xu-P[ư] Kh[ư]D[ư]M[ư] Ba-Oa (Xin h[ể]y l[ư] m[ư]nh trong con)

A-Nu Rốt-T[ư] M[ư] Ba-Oa (Xin h[ể]y y[ư] th[ư]ng con)

X[ư]c-Va Xi-Ố[ế]m-M[ư] P[ư]Ra-Dốt-Sa (Xin h[ể]y cho con t[ư] t[ư] c[ư] nh[ư]ng qu[ư] v[ư]th[ư]h[ư] t[ư])

X[ư]c-Va C[ư]c-Ma X[ư]Sa-M[ư] (Xin h[ể]y chỉ cho con thấy đầu là duyên nghiệp)

T't-S[ư]Tan Sh[ư]Ri-Da Cu-Ru (Xin cho tâm con luôn tốt lành và toàn thiện)

Hung (Hung là chúng tự trọng yếu tâm truyền của đức Kim-Cang Tốt-Ố[ế])

Ha Ha Ha Ha (T[ư]ng trọng cho tứ vô lượng tâm, bốn pháp quán đảnh, bốn niềm h[ể] lạc và bốn thân Phật)

H[ư] (H[ư] là tiếng kêu h[ể] lạc vì đã thành tựu)

Ba-Ga-Oan X[ư]c-Va Ta-Tha-Ga-Ta (í i t[ư] t[ư] c[ư] ch[ư] Nh[ư] Lai [ệ]y [ệ]n ph[ư]c[ư])

Ba-Gi-Ra Ma-M[ư] Mun-Sa (Xin cho con [ệ]t [ệ]c[ư] gi[ệ]i tho[ư]t to[ư]h v[ư]h trong Kim-Cang)

Ba-Gi-Ri Ba-Oa (Xin ban cho con chân lý giác ngộ của chân tánh Kim-Cang)

Ma-Ha Xa-May-Da Xốt-Toa A (Ôi, những thệ nguyện vĩ đại tát đ[ư]a, A là tánh Không thâm diệu!) ॐ