



# Pháp Giải-Thoát Đại-Thần-Tốc

## *Chìa Khóa Huyền-Bí Để Chứng-Đắc Đại-Pháp Chuyển-Di Thần-Thức 'Phowa'*

Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ (2005)  
dựa trên bản Tạng-ngữ & Anh-ngữ  
của Sogan Rinpoche  
và Robert Warren Clark (Trilobite Publishing, San Francisco)

*Tâm Bảo-Đàn soạn chú-thích bản Việt-ngữ.*

*Văn bản tiếng Anh được trình bày trong ấn bản Việt-ngữ với sự đồng ý của dịch giả Robert W. Clark.*

*Bản Việt-ngữ được ấn tống nhân dịp Đại-Sư Traga Rinpoche chuyển pháp luân 'Phowa' lần đầu tiên cho Phật-tử người Việt tại Quận Cam, California, Hoa Kỳ vào tháng 12, 2005.*

*Hiệu đính 05/2006 nhân dịp Đại-Sư Traga Rinpoche chuyển pháp luân 'Phowa' lần thứ nhì cho Phật-tử người Việt tại Quận Cam, California, Hoa Kỳ vào tháng 6, 2006. Tái hiệu đính tháng 9, 2009.*

*Mọi sơ sót là của người chuyển Việt-ngữ. Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.*

*Muốn nhận bản gốc điện tử, xin liên lạc: [vietnalanda@gmail.com](mailto:vietnalanda@gmail.com).*

*Trang nhà: [www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org)*

---

**\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính\*\***

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



*Hoá hiện giữa không gian là đức A-Di-Đà, Vô-Lượng-Quang Phật,  
bên phải là đức đại-từ đại-bi Quán-Thế-Âm,  
bên trái là đức đại-thế-chí Kim-Cang-Thủ,  
chung quanh là hằng sa chư Phật và Bồ-Tát...*



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Quy-Y và Phát-Khởi BỒ-ĐỀ-TÂM Prayers of Refuge and Bodhicitta

Sangye Chö Dang Tsok Kyi Chok Nam La/  
Jang Chub Bardu Dak Ni Kyab Su Chi/  
Dak Gi Jin Sok Gyi Pei Sönam 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 giác ngộ,  
Con nguyện xin nương tựa nơi Phật, Pháp và Tăng-bảo tối thắng,  
Nương nơi công đức bố thí cùng các Thiện Hạnh Toàn Hảo (các pháp Ba-la-mật),  
Xin cho con đắc quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.**  
*(lặp lại cả đoạn 3 lần)*

Ma Nam Ka Dang Nyam Pei Semchen Tamche Dơ 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 Chö Su Dro War Jin Ji Lab Tu Sol/  
Chö 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông 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,  
Vô lượng như sao lấp lánh trời cao,  
Con nguyện xin an lập hộ không sót một ai,  
Trong trạng thái viên mãn của đức Phật bản-lai Phổ-Hiền.<sup>1</sup>  
Để thành tựu ước nguyện trên,  
Con xin nhất tâm bước trên con đường Chánh Pháp.  
Ôi, Đạo Sư tôn kính, thể nhập tinh hoa của chư Phật trong ba đời,  
Xin hãy gia hộ cho con toại ước.  
Xin cho con hợp nhất cùng năng lượng tâm linh của Thầy,  
Xin gia hộ cho tâm con luôn hướng về Đạo Pháp,  
Xin gia hộ cho đường con đi là đường Chánh Pháp,  
Xin gia hộ cho con tịnh hoá hết lỗi lầm trên bước đường tu,  
Xin gia hộ cho mọi mê lầm và tà kiến chuyển hoá thành giác-tánh ngời sáng.  
(lặp lại cả đoạn 3 lần)

卍



<sup>1</sup> 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

## Khẩn Nguyện Chư Phật và Chư Bồ-Tát <sup>2</sup> 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 Düi-Dral Shin-Tu Nam-Par Dak-Pe Gyal-po La  
Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Vô-Lượng-Quang, Vô-Lượng-Thọ,  
Vô-Biên-Trí-Tuệ Chân-Tịnh Phật, Bạc Chánh Đẳng Chánh 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 Tsen  
Lek-Pa Yong-Drak Pal-Gyi Gyal-po La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Phổ-Trị Oai-Nghi Phật, Bạc Chánh  
Đẳng Chánh 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/ Chö-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.

---

<sup>2</sup> 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.



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

**Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Đa-Bảo Nguyệt-Liên Diệu-Xương Phật, Bạc 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/ Chö-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-Hạnh Ngọc-Đẳng-Minh Phật, Bạc 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/ Chö-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 Vô-Thượng A-Súc Phật, Bạc Chánh 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 Chö-Drag Gya-Tsö-Yang La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 Pháp-Hải Diệu-Âm Phật, Bạc Chánh 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 Chö-Gyal Tso-Chog-Gi Lo Nam-Par Rol-Pa Ngön-Par Khyen-Pe Gyal-Po La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

**Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Trí-Hải Đa-Năng Phật, Bạc Chánh 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/ Chö-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 Dược-Sư Lưu-Ly Quang Vương Phật, Bạc Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.**

9.

Tön-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/ Chö-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 Thích-Ca Mâu-Ni Phật, Thiên Nhân Sư, Bạc 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 Gön-Po Mi-Truk-Pa La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 Bất-Động Phật, Bạc Chánh Đẳng 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/ Chö-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 Thắng-Vương Bảo-Kế Phật, Bạc Chánh Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Như Lai, Điều Ngự Trượng Phu.**

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

12.

Chom Den De/ De-Zhin Sheg-Pa/ Dra Chom-Pa/ Yang-Dak-Par Dzok-Pe Sang-Gye Gön-Po  
Ö-Pak-Tu Me-Pa (Amitabha) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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-Đà Phật, Bạc Chánh Đăng Chánh Giác, Minh 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/ Chö-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 Đại-Trí Văn-Thù Sư-Lợi Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

14.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Phag-Pa Chen-Re-Zhig Wang-Chug (Avalokiteshvara) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 Đại-Từ Đại-Bi Quán-Thế-Âm Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

15.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Thu-Chen-Thob (Vajrapani) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 Đại-Thế-Chí Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

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

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



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

**Con xin quy mạng lễ, cúng dường và quay về nương tựa nơi Địa-Tạng-Vương Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

17.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Drib-Pa Tham-Che Nam-Par-Sel-Ba La Chak-Tsal-Lo/  
Chö-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 Vô-Cấu Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

18.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Nam-Khe Nying-Po (Akashagarbha) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-  
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 Hư-Không-Tạng Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

19.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Gyal-Tsab Jam-Pa Göñ-Po (Matriya) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-  
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 Từ-Thị Di-Lặc Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

20.

Jang-Chub Sem-Pa Sem-Pa Chen-Po Kün-Tu Zang-Po (Samantabhadra) La Chak-Tsal-Lo/ Chö-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 Đại-Hạnh Phổ-Hiền Bồ-Tát, Bạc Đại Thánh-Giả.**

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Nhất / Chapter One

# Pháp 'Phowa' Đại-Thần-Tốc Chứng-Đắc Quả-Vị Phật Qua Pháp 'Phowa' Không Đòi Hỏi Các Pháp Thiền-Định Khác

*Trích từ Mật-điển 'Kim-Cang Tinh-Yếu' của Khai-Mật Tôn-Giả Tâm-Minh-Thức (Longsal Nyingpo)<sup>3</sup>*

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 đang còn sống]:*

Hrīh/

Dak Nyi A Te Trul Wey Pung Po Di/

Tuk Chen Chen Re Zê Wang Lhar Gom Pe/

\*\*\* Nying Ne Yar Ne Yeshe Umey Lam/

<sup>3</sup> **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 sỡ. Đây là một vị 'terton' (khai-mật tôn-giả) 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 thần-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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Chi Tsuk De Wa Chen Pö 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 Trö Pe/  
Nang Wa Ta Ye Tuk Dang Nyi Su Mey/  
Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/

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 tiges 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'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/

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

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

Hrih/

Thân xác này của con phát sanh ra từ những mê lầm huân tập nhiều đời.

Đoạn diệt mọi mê lầm, con nay thiên quán để chuyển hoá và chứng đắc thân này thành [Bảo-thân của] đức đại-từ đại-bi Quán-Thế-Âm. <sup>4</sup>

\*\*\* [Ở giữa thân này] là đường khí mạch trung ương <sup>5</sup> chạy xuyên ngang tâm điểm. <sup>6</sup>

<sup>4</sup> Quán tướng Báo-Thân của đức Quán-Thế-Âm trong năng lượng ánh sáng, thân toả sắc trắng ngời, trong tư thế kiết 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Đường khí mạch trung ương chấm dứt gân của Phạm Thiên trên đỉnh đầu, gọi là *cửa giác ngộ*.

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

Nơi cõi Tịnh-Độ thuần tịnh an lạc, [hãy quán tưởng] vô lượng Chư Phật cùng Chư Bồ-Tát đang vây quanh đức Phật A-Di-Đà, tâm từ bi thấy đều hợp nhất.

Ngay giữa đường khí mạch trung ương, ở luân xa tim là một đoá sen tám cánh nở. <sup>7</sup>

Trên giữa đoá sen này là 'giọt' thần thức <sup>8</sup> của con, giống như một trái trứng [tí hon] đang bung tỏa ánh sáng ngũ-sắc của loài chim *Ma-xa*. <sup>9</sup>

'Giọt' thần thức tràn trề nhựa sống, nhún nhảy, nảy tung [như chỉ chực phóng vọt lên trên], rồi hoá hiện ra thành rất nhiều những 'giọt' thần thức phụ y hết như 'giọt' chuẩn. <sup>10</sup>

Tất cả những 'giọt' thần thức cùng tuân tự phóng vọt ra khỏi [đỉnh đầu] qua đường khí mạch trung ương và hoà nhập vào trái tim của đức Phật A-Di-Đà, pháp tánh đồng nhất.

Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/

[Ã là tánh Không thâm diệu. P'HAT là mật pháp tối thắng.]

Khi miên mật thực hành những hướng dẫn trên, những dấu hiệu thành tựu <sup>11</sup> sẽ mau chóng xuất hiện.



<sup>5</sup> **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.

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

<sup>7</sup> **Quán tưởng đoá sen** màu trắng.

<sup>8</sup> **Phạn-ngữ: bindu;** Tạng-ngữ: *tigle*. *Giọt* thần thức thường được quán tưởng giống như một cái chấm tròn nhỏ với dấu móc ngoặc phía trên.

<sup>9</sup> **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 đoá 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.

<sup>10</sup> **Giọt chuẩn ở đây chính là giọt thần thức** đầu tiên mà hành giả quán tưởng ở trên đoá 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 đoá sen khi còn sống. Đến khi sắp sửa mạng chung thì mới được quán giọt chuẩn thực sự vọt ra khỏi cửa Phạm-Thiên.

<sup>11</sup> **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 trôi lên trên đỉnh đầu nơi có cảm giác nảy tung; có thể cảm một cọng cỏ đứng thẳng trên đỉnh đầu...

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

*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 đây là những hướng dẫn để thực hành pháp 'Phowa' vào giây phút lâm chung của chính hành giả, hoặc để giúp hoá độ cho những người khác vào giây phút lâm chung của họ:*

Hrīh/

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 Nyön/  
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 Trö Pe/  
Nang Wa Ta Ye Tuk Dang Nyi Su Mey/  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

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.

Upon the center of the lotus is my consciousness.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

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.  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Hrih/

Từ nơi tâm điểm của con trong dạng [Báo-thân] của bậc đại thánh giả Quán-Thế-Âm, chín chủng tự HŪM hoá hiện, chiếu tỏa ánh sáng từ bi vô lượng.

Chín chủng tự HŪM này bung ra che lấp chín cánh cửa luân hồi<sup>12</sup> của chúng sinh ở sáu cõi, kể cả các cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Cánh cửa duy nhất mở ngõ là cửa Phạm Thiên trên đỉnh đầu, là 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 sắp kết thúc.

Bởi thế, điều cần yếu là thiền định để chuyển hoá và chúng đắc được thân này thành [Báo-thân của] đức đại-từ đại-bi Quán-Thế-Âm.

\*\*\* [Ở 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 *cửa giác ngộ*.

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

Nơi cõi Tịnh-Độ thuần tịnh an lạc,[hãy quán tưởng] vô lượng Chư Phật cùng Chư Bồ-Tát đang vây quanh đức Phật A-Di-Đà, tâm từ bi thấy đều hợp nhất.

Ngay giữa đường khí mạch trung ương, ở luân xa tim là một đoá sen tám cánh rộ nở.

Trên giữa đoá sen này là *'giọt'* thần thức của con, giống như một trái trứng [tí hon] đang tỏa ánh sáng ngũ-sắc của loài chim *Ma-xa*.

<sup>12</sup> Chín cánh cửa 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.



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

'Giọt' thần thức tràn trề nhựa sống, nhún nhảy, nảy tung [như chỉ chực phóng vọt lên trên], rồi biến hiện ra thành rất nhiều những 'giọt' thần thức phụ y hết như 'giọt' chuẩn.

Tất cả những 'giọt' thần thức, [kể cả giọt chuẩn] cùng tuân tự phóng vọt ra khỏi [đỉnh đầu] qua đường khí mạch trung ương và hoà nhập vào trái tim của đức Phật A-Di-Đà, đồng nhất pháp tánh.

Ā P'HAT/ Ā P'HAT/ Ā P'HAT/



In this way, cultivate yourself as the deity Avalokiteśhvara 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 như những chỉ dẫn trên, hãy [quán tưởng] tự thân hành giả khởi hiện thành bậc đại thánh giả Quán-Thế-Âm và hãy thực hành y theo pháp môn đã được chỉ dạy. Giờ phút này, kẻ mà con đang muốn cứu độ để vượt qua tiến trình của cái chết, có thể kẻ 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 đã ra đi trong tâm cảnh 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 thực hành ngay pháp môn tịnh-hoá nghiệp-chướng. Pháp môn tịnh-hoá nghiệp chướng gồm có phần trì tụng bài Kim-Cang Bách-Tự Minh-Chú,<sup>13</sup> hoặc trì tụng các câu Mật-Điển Như-Lai khác để biến nước uống thành nước cam lộ. Sau khi nước cam-lộ [đã được chú nguyện] được rảy lên trên xác của người chết thì tất cả những khó khăn, chướng 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 thần-thức 'Phowa' này thì 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-Độ. Trong những trường hợp này, con phải quán tưởng thần thức của người chết nằm trong đường kinh mạch trung ương của chính người đó, rồi quán tưởng 'giọt' thần thức này phóng vọt lên và hoà nhập vào trái tim của đức Phật A-Di-Đà, giống như những lời hướng dẫn bên trên.

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,

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

**\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\***

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 thệ nguyện (samaya) và là một người tánh tình cao thượng với nhiều nét tốt, thì con có thể giúp kẻ ấy bằng cách thực hành pháp 'Phowa' nội-tại (inner Phowa). Vào giây phút này, con hãy quán tưởng thần thức của kẻ ấy nhập vào chính trái tim con và hợp nhất với tâm thức của con. Sau đó, như đã có giải thích bên trên, hãy quán tưởng những 'giọt' thần thức này hoá hiện, nảy tung và phóng vọt lên nhập vào trái tim của vị Bổn-Tôn Trí-Tuệ, đức Phật A-Di-Đà. Tuyệt đối không nên thực hành pháp môn 'Phowa' nội-tại với những kẻ phàm phu, rắc rối, hay với những ai không phải là người tốt, vì làm như vậy thì chính thân tâm con cũng có thể phải đón chịu những ảnh hưởng bất lợi hoặc độc hại.

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 nên gắng công thực hành cho thật nhuần nhuyễn. Hãy tinh tấn, miên mật, thực hành đi, thực hành lại nhiều lần, để mức độ thấm thấu và công năng tu luyện mỗi ngày mỗi thêm vững chắc. Đây là một pháp tu vô cùng thâm diệu và ẩn mật của Chư Thế-Tôn. Khi công phu hành pháp 'Phowa' ngày càng sâu dày, điều luyện, thì con có thể hoá độ chúng sinh, đem lại lợi lạc vô song mà không cần phải vận sức bao nhiêu.

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 có người qua đời tại một thị trấn hay tại 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 đó qua đời ở một nơi xa xôi hẻo lánh và con không thể đến được tận nơi thì con hãy hết sức chú tâm hướng về người quá cố. Không chút sao lãng, hãy thực hành đại pháp 'Phowa' cho người quá cố giống như con đang thực sự hiện hữu ở đó bên cạnh họ, không bỏ sót bất kỳ chi tiết nào. Nương nơi đại

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

pháp này, vô lượng công đức được gieo trồng và chúng sinh được hoá độ đến bờ giải thoát. Đã tìm ra được kho tàng tối cao và ẩn mật này của Chư Phật - viên ngọc như ý vun bồi ước nguyện viên mãn - thì con đừng bao giờ ruồng bỏ hay đánh mất kho tàng ấy. Ngược lại, hãy tinh tấn tôi luyện ngày đêm và thực hành đại pháp 'Phowa' cho đến nơi đến chốn. Vào giây phút này, con đã phát lòng thệ nguyện. Bản thệ (samaya) này được niêm kín, không thể thu hồi.

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

Ta, Rigdzin Longsal Ningpo (Rít-Zin Long-Xeo Ninh-Pô), đã một lòng một dạ sao chép lại văn bản này [khai quật tạng kinh này] sau khi một người bạn thân quý của ta tên là Padma Khapyod (Pát-Ma Kha-Pi-Ốt) đã đem lòng nài nỉ, thúc giục.



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Nhì / Chapter Two

### Pháp 'Phowa' Theo Giòng Truyền Thừa Kathog<sup>14</sup> The Kathog Lineage of *Phowa*

*Khẩn Nguyện đức A-Di-Đà Phật (Pháp-Thân)*  
*Supplication to Amitabha Buddha (Dharmakāya)*

Hrīh/  
Dak Pa De Wa Chen Pöi Shing Kham Ney/  
Nang Wa Ta Ye Tuk Jei Dak Nyi La/  
Sö Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Wa Deb Na/  
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/  
Mi Tsang Le Nyön Trul Wei Ne Kang Ne/  
Rang Rig Ösel Sem Nyi Chö 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 Drö 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.  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

<sup>14</sup> 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

\*\*\* 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.  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

Hrih/

A-Di-Đà Phật, đấng pháp vương vô thượng đại-từ-bi,

Thường trụ nơi Tây-Phương Cực-Lạc, cõi Tịnh-Độ trang nghiêm, tuyệt mỹ.

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

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

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

Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!

Xin tiếp dẫn *tịnh quang*<sup>15</sup> của con - là bản giác chân như sáng ngời, là tinh túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức A-Di-Đà Như Lai.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

\*\*\* Khi phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của đức Phật A-Di-Đà cùng Chư Bồ-Tát tối thượng,

Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt,

Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài.

Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hoá sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/



<sup>15</sup> 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

***Khẩn Nguyện Bồ-Tát Quán-Thế-Âm (Báo-Thân)***  
***Supplication to Bodhisattva Avalokiteśvara (Sambhogakaya)***

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

Avalokiteśvara, 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 Avalokiteśvara.  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* When you have time, insert at this point the verses: 'The vast blessings of Lord Avalokiteśvara 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/ \*\**

**Đức Quán-Thế-Âm, đấng pháp vương vô thượng đại-từ -bi,**

**Thường trụ nơi cung điện linh sơn Phổ-Đà (Phạn: Potala) trang nghiêm, tuyệt mỹ,**

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

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

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

**Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!**



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Xin tiếp dẫn *tịnh quang* của con - là bản giác chân như sáng ngời, là tinh túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức Quán-Thế-Âm.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* Nếu có rọng thời giờ khi hành pháp thì đến đây 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 Quán-Thế-Âm cùng Chư Bồ-Tát tối thượng/ Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài/Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hoá sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/\*\*



*Khẩn Nguyện Bồ-Tát Đại-Thế-Chí (Báo-Thân)  
Supplication to Bodhisattva Vajrapani (Sambhogakaya)*

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

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.  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* 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.' Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ \*\**

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Đức Đại-Thế-Chí, đấng pháp vương vô thượng đại-từ -bi,

Thường trụ nơi cung điện *Tràng-Lộ-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.

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

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

Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!

Xin tiếp dẫn *tịnh quang* của con - là bản-giác chân như sáng ngời, là tinh túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức Đại-Thế-Chí.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* Nếu có rộng thời giờ khi hành pháp thì đến đây 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-Chí cùng Chư Bồ-Tát tối thượng/ Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài/Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hoá sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/\*\*



*Khẩn Nguyện Đại-Tôn-Sư Liên-Hoa-Sanh (Ứng-Thân)*  
*Supplication to Guru Rinpoche Padmasambhava (Nirmanakaya)*

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

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

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

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/ \*\**

Đức Liên-Hoa-Sanh, đấng pháp vương vô thượng đại-từ -bi,

Ở Miêu-Ngư-Châu (Phạn: Camara; Tạng: Nga-Yab),<sup>16</sup> thường trụ nơi cung điện *Liên-Đẳng* trang nghiêm, tuyệt mỹ,

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

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

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

Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!

Xin tiếp dẫn *tịnh quang* của con - là bản-giác chân như sáng ngời, là tinh-túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức Liên-Hoa-Sanh.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* Nếu có rọng thời giờ khi hành pháp thì đến đây 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 Liên-Hoa-Sanh cùng Chư Bồ-Tát tối thượng/ Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài/Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hóa sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/\*\*



<sup>16</sup> **Miêu-Ngư-Châu** là một trong hai trung châu của đại châu Nam-Thiệt Bộ-Châu (Phạn: *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 Liên-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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

***Khẩn Nguyện Tam Vị Bồ-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 Chö Je Nam Sum La/  
Sö Mey Dung Shuk Drak Poi Sol Deb Na/  
Gyumei Drong Kyer Mitak Chubur Lu/  
Mi Tsang Le Nyön Trul Wei Ne Kang Ne/  
Rang Rig Ösel Sem Nyi Cho Kyi Ku/  
Gyal Wa Yab Se Drung Du Po War Sho/  
Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

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'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* 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'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ \*\**

**Nơi Tây-Phương Cực-Lạc, cõi Tịnh-Độ trang nghiêm thuần tịnh,**

**Nơi thường trụ của ba vị pháp-vương tối thượng của giòng truyền thừa Kathog,**

**Pháp-vương Ka-Dampa De-Sheg Nyingpo (Ka-Đam-Pa Đê-Sê Ninh-Pô), cùng nhị vị đệ tử Tsang Ton Rinpoche (San-Tôn Rin-Pô-Chê) và Yampa Rinpoche (Dam-Pa Rin-Pô-Chê) tôn quý,**

**Con xin một lòng một dạ mong cầu, khẩn nguyện tam vị Pháp-vương với tất cả tâm thành tín.**

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

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

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!

Xin tiếp dẫn *tịnh quang* của con - là bản-giác chân như sáng ngời, là tinh-túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức Thế-Tôn và nhị vị đệ tử tâm truyên.

Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/

*\*\* Nếu có rộng thời giờ khi hành pháp thì đến đây hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau đây: \*\** Khi phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của tam vị Pháp-Vương cùng Chư Bồ-Tát tối thượng/ Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài/ Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hoá sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/\*\*



*Khẩn Nguyện Bôn-Su* <sup>17</sup>  
*Supplication to Root Lama*

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

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!

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

<sup>17</sup> **Bôn-Su ở đây ám chỉ vị thầy gốc (root lama)** của hành giả chứ không ám chỉ đức bôn-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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ Ã 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.'* Ã P'HAṬ/  
 Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ *\*\**

**Bổn-Sư tôn quý, đấng pháp vương vô thượng đại-tử-bi,**

**Nơi đỉnh đầu con, ngài ngự trên toà sen cùng đôi vàng nhật nguyệt,**

**Một lòng một dạ mong cầu, con khấn nguyện ngài với tất cả tâm thành tín.**

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

**Thân xác này là căn nhà như nhớp, hỗn tạp, chứa chấp bao nghiệp chướng và phiền não,**

**Xin giải thoát con ra khỏi nơi ấy!**

**Xin tiếp dẫn *tịnh quang* của con - là bản-giác chân như sáng ngời, là tinh-túy *Pháp-thân* viên mãn - hoà nhập vào với pháp tánh của ngài, ôi đức Bổn-Sư tôn quý.**

Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/

*\*\* Nếu có rọng thời giờ khi hành pháp thì đến đây hành giả có thể đọc thêm những câu kệ sau đây: \*\** Khi phước duyên tụ hội, nguồn ân điển phúc lạc bao la của Bổn-Sư tôn quý cùng Chư Bồ-Tát tối thượng/ Hợp cùng năng lực của tâm chí thành mãnh liệt/ Là keo sơn gắn bó giúp chúng con tức thời đồng nhất pháp tánh với ngài/ Theo duyên nguyện đó, xin hãy gia hộ cho chúng con được hoá sanh nơi cõi Tây-Phương Cực-Lạc/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/ Ã P'HAṬ/*\*\**



*Samayā (thệ nguyện): Gya Gya Gya (niêm kín, niêm kín, niêm kín): Ter-gya (niêm kín như một kho tàng văn điển Phật-Pháp): Bei-gya (niêm kín như một tàng kinh hiếm quý): Sang-gya (niêm kín như một bí điển hiếm quý): Te-gya (niêm kín như một kho tàng hiếm quý dành riêng cho kẻ đệ tử xứng đáng): Gya Gya Gya (niêm kín, niêm kín, niêm kín). Ôi Ekajati, Rahula và Vajrasadhu,<sup>18</sup> hãy nghiêm mật giữ gìn!*



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



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



### Phẩm Thứ Ba / Chapter Three

## Khẩn Nguyện Chư Tổ 'Phowa'

Giờng Truyền Thừa Longchen Nying T'hig (Long-Chen Ninh-Thích) <sup>19</sup>

The Longchen Nying T'hig Phowa Lineage

Öm Āh Hum/  
Chösku Kuntu Zangbo La Solwa Deb/  
\*\*\* Zab Lam *Phowa* Jong War Jin Ji Lob/  
Ne Ögmin Dröbar Jin Ji Lop/  
Ying Chöskui 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*.

Ôm A Hum  
Con xin khẩn nguyện Phổ-Hiền Như Lai, hiển lộ Pháp-thân.

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

\*\*\* Xin gia hộ cho con năng lực chúng đắc đại-pháp chuyển-di thân-thức thâm diệu,  
Năng lực thành tựu cõi tịnh-độ Sắc-Cứu-Kính-Thiên (Phạn: *Akanīṣṭa*), <sup>20</sup>  
Cùng chúng đắc Pháp-Thân viên mãn.

Long Ku Dorje Semba La Solwa Deb/

<sup>19</sup> Longchen-Nying Th'ig có nghĩa rộng là 'tinh hoa pháp của tâm thức vô biên'; đây là giờng truyền thừa do ngài Longchen Rabjam (Longchenpa) (1308-1363) truyền giảng, lấy pháp Đại-Viên-Mãn làm chính yếu.

<sup>20</sup> Theo Mật-Tông, Sắc-Cứu-Kính-Thiên 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

To Vajrasattva of the Sambhogakāya I pray/

**Con xin khẩn nguyện đức Kim-Cang Tát-Đoả** (Phạn: *Vajrasattva*), **hiển lộ Báo-thân**.

Trulku Garab Dorje La Solwa Deb/

To Prahevajra I pray/

**Con xin khẩn nguyện đức Kim-Cang Đại-Lạc** (Phạn: *Pramodavajra /Prahevajra*; Tạng: *Garab Dorje*), **hiển lộ Ứng-Thân** <sup>21</sup>

Lobpön Jambel Shenyen La Solwa Deb/

To Mañjushrimitra I pray/

**Con xin khẩn nguyện pháp-sư Diệu-Đức-Hữu** (Phạn: *Mañjushrimitra*) <sup>22</sup>

Rigdzin Sri Sengha La Solwa Deb/

To Vidyadhara Shri Simha I pray/

**Con xin khẩn nguyện đấng minh-tri Cát-Tường Sư-Tử** (Phạn: *Vidyadhara Shri Simha*) (thế kỷ thứ 4) <sup>23</sup>

Ke Ba Jñāna Sutra La Solwa Deb/

To Pandita Jñanasutra I pray/

**Con xin khẩn nguyện bậc trí -giả Huệ-Kinh Kỳ-Na Tu-Đa-La** (Phạn: *Pandita Jñanasutra*)

Penchen Bima Mitra La Solwa Deb/

To the Mahapandita Vimalamitra I pray/

**Con xin khẩn nguyện bậc đại trí-giả Tịnh-Hữu Tỳ-La Na-Mật-Đa** (Phạn: *Vimalamitra*) (thế kỷ thứ 9) <sup>24</sup>

Orgyen Pema Jungne La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện đức Liên-Hoa-Sanh** (Phạn: *Padmasabhava*) **xuất thân xứ U-Đi-Da-Na** (*Udyana*) (thế kỷ thứ 9) <sup>25</sup>

Chögyal Trisrong Detsen La Solwa Deb/

<sup>21</sup> **Đức Kim-Cang Đại-Lạc** (*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 Đại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) với chính đức Kim-Cang Tát-Đoả khi chúng được linh ảnh của ngài trong dạng Báo-thân.

<sup>22</sup> **Đức Diệu-Đức-Hữu** (*Mañjushrimitra*) là người thứ nhì trong cõi người đã được thọ giáo giáo pháp Đại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) từ đức Kim-Cang Đại-Lạc, là học trò của đức Kim-Cang Đại-Lạc. Đức Diệu-Đức-Hữu là một bậc đại trí giả xuất thân từ đại viện Phật-Học Nālandā.

<sup>23</sup> **Đức Cát-Tường Sư-Tử** (*Shri Simha*) là người thứ ba trong cõi người đã được thọ giáo giáo pháp Đại-Viên-Mãn (*Dzogchen*) từ đức Diệu-Đức-Hữu, là học trò của đức Diệu-Đức-Hữu.

<sup>24</sup> **Đức Tỳ-La Na-Mật-Đa** (*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.

<sup>25</sup> **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-Mật-Đa, 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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

To the Dharmaraja Trisong Detsen I pray (790-858)/

**Con xin khẩn nguyện pháp-vương Trisong Detsen (790-858)**<sup>26</sup>

Khandro Yeshe Tsogyal La Solwa Deb/

To the Dakini Yeshe Tsogyal I pray (9<sup>th</sup> century)/

**Con xin khẩn nguyện thiên-nữ diệu-không Yeshe Tsogyal (thế kỷ thứ 9)**<sup>27</sup>

Nyang Ben Ting Dzin La Solwa Deb/

To Nyang Ban Samadhi Bhadra I pray (9<sup>th</sup> century)/

**Con xin khẩn nguyện Hiền-Định Lãng-Bân (Phạn: Samadhi Bhadra) (thế kỷ thứ 9)**

Ne Ten Dagma Lhun Gyal La Solwa Deb/

To Ne Ten Dagma Lhun Gyal I pray (11<sup>th</sup> century)/

**Con xin khẩn nguyện đại-tôn-giả Ne-Ten Dagma Lhun-Gyal (thế kỷ 11)**

Che Tsun Senge Wangchuk La Solwa Deb/

To Jetsun Senge Wangchuk I pray (11-12<sup>th</sup> century)/

**Con xin khẩn nguyện đại-tôn-giả Senge Wangchuk (thế kỷ 11-12)**

Trulku Gyalwa Shang Tön La Solwa Deb/

To tulku Gyalwa Tön I pray (1097-1167)/

**Con xin khẩn nguyện Ứng-thân Gyalwa Shang Tön (1097-1167)**

Drupchen Kepa Nyibum La Solwa Deb/

To the Mahasiddha Pandita Nyima Bum I pray (1097-1167)/

**Con xin khẩn nguyện đại-thành-tựu trí-giả Nyima Bum (1158-1213)**

Chödak Guru Jobair La Solwa Deb/

To Chödak Guru Jobair (1196-1255)/

**Con xin khẩn nguyện pháp-vương Chodak Guru Jobair (1196-1255)**

Trul Shik Senge Gyabpa La Solwa Deb/

To Trul Shik Senge Gyabpa I pray (13<sup>th</sup> century)/

**Con xin khẩn nguyện đức Trul Shik Sengye Gyabpa (thế kỷ 13)**

<sup>26</sup> **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.

<sup>27</sup> **Thiên-nữ diệu-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 diệu-không Hải Huệ chứng đắc pháp thân viên mãn, không lưu lại xác phàm. Theo Mật-Tông, thiên-nữ diệu-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.

**\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\***

Drupchen Melong Dorje La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện đại-thành-tựu-giả Melong Dorje (1243-1303)**

Lama Kumaraja La Solwa Deb/

To Lama Kumaraja I pray (1266-1343)/

**Con xin khẩn nguyện đại-pháp-sư Ku-ma Rādza (1266-1343)**

Kunkyen Longchen Rabjam La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện pháp-vương Longchen Rabjam (Longchenpa) (1308-1363)<sup>28</sup>**

Rigdzin Jigme Lingpa La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện bậc minh-trì Jigme Lingpa (1730-1798)<sup>29</sup>**

Jigme Gyalwei Nyugu La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện đức Jigme Gyalwei Nyugu (1765-1843)<sup>30</sup>**

Orgyen Jigme Choski Wang Po La Solwa Deb/

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

**Con xin khẩn nguyện đức Orgyen Choski Wang (Patrul Rinpoche) (1808-1887)<sup>31</sup>**

Lungtok Tenbei Nyima La Solwa Deb/

<sup>28</sup> **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.

<sup>29</sup> **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.<sup>125</sup>

Tuy nhiên, những vị thầy này không có tên trong bài khẩn 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.

<sup>30</sup> **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.

<sup>31</sup> **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.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

To Lungtok Tenbei Nyima I pray (1829-1901/1902)

**Con xin khẩn nguyện tôn sư 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 bậc minh-tri Rigdzin Ngaki Wangpo (Khenpo Ngachung) (1879-1941)<sup>32</sup>**

Kenchen Tsultrim Gyatso La Solwa Deb/

To Kenchen Tsultrim Gyatso I pray (1916-1993)/

**Con xin khẩn nguyện đại-viện-trưởng Kenchen Tsultrim Gyatso (Khenpo Munsel) (1916-1993)<sup>33</sup>**

Drin Chen Tsa Wei Lama La Solwa Deb/

Zab Lam Phowa Jong-war Jin Ji Lob/

Ne Ögmin Dröbar Jin Ji Lob/

Ying Chösku 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 *Akanisṭa*,

And the achievement of the final, perfect state of *Dharmakāya*.

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

**Con xin khẩn nguyện Bốn-Sư thiện hạnh tôn quý,**

**Xin gia hộ cho con năng lực thành tựu đại-pháp chuyển-di thần-thức thâm diệu,**

**Năng lực chúng đắc cõi tịnh-độ Sắc-Cứu-Kính-Thiên,**

**Và chúng đắc Pháp-thân viên mãn tối thượng.**

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/



<sup>32</sup> **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.

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

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Tư / Chapter Four

### Pháp 'Phowa' Của Giòng Truyền Thừa Longchen Nyung T'hig The Nyung T'hig System of 'Phowa'

E Ma Ho/  
Ne Rang Nang Dön 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 Mö-gu Dung Wei Sol Wa Deb/  
Lam 'Phowa' Jong War Jin Ji Lob/  
Nei Ögmin Drö Bar Jin Ji Lob/  
Ying Chö 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*)

Ê Ma Hô! (*Huyền diệu thay!*)

Nương nơi tâm thuần tịnh, hoá hiện cõi giới Sắc-Cứu-Kính-Thiên thường hằng,

Cõi bát ngát hư không, gói trong sắc màu cầu vồng chứa chan tâm thành kính.



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Nơi có Bốn-Sư tôn quý an trụ, ngài là tất cả cội nguồn, nơi nương tựa của con.

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

Đức Bốn-Sư chính thật là đức A-Di-Đà Vô-Lượng-Quang Phật.

Con xin một lòng quy thuận, tâm thành tín tràn dâng,

Xin hãy gia hộ cho con năng lực thành tựu đại-pháp chuyển-di thần thức thâm diệu,

Năng lực chúng đắc cõi tịnh-độ Sắc-Cứu-Kính-Thiên,

Và chúng đắc Pháp-thân viên mãn tối thượng. *(lặp lại đoạn này từ đầu đến cuối 3 lần)*

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

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

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 một lòng quy thuận, tâm thành tín tràn dâng,

Xin hãy gia hộ cho con năng lực thành tựu đại-pháp chuyển-di thần-thức thâm diệu,

Năng lực chúng đắc cõi tịnh-độ Sắc-Cứu-Kính-Thiên,

Và chúng đắc Pháp-thân viên mãn tối thượng. *(lặp lại đoạn này từ đầu đến cuối 3 lần)*

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

---

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

\*\*\* Ying Chö 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. (repeate this line 3 times)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

\*\*\* Xin cho con chúng đắc Pháp-thân viên mãn tối thượng. (lập lại câu này 3 lần)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Năm / Chapter Five

### 'Ngọn Cỏ Cẩm Thẳng'

Đoản Nguyện Hưởng Về 'Phowa' Của Giòng Truyền Thừa Đại-Viên-Mãn<sup>34</sup>

Do 'Khai-Mật Tôn-Giả'<sup>35</sup> Nyi-La Sang-Gye (Ni-La Xăng-Giê) ghi lại

Planting the 'Jak Grass: A Brief Prayer and Supplication of the Dzogchen Lineage  
on the Topic of *Phowa* by the Tertön Nyi-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 Kachö Drö 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/

<sup>34</sup> **Pháp Đại-Viên-Mãn** (*Dzogchen*) là pháp tu tối thượng du-già Mật-điển (*Ati Yoga*) do đức 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*). Giòng truyền thừa này lần lượt được truyền xuống đến đại-tôn-già *Longchenpa* của giòng *Nyingma*, lưu truyền cho đến tận ngày nay.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Con xin quy mạng lễ đức A-Di-Đà, Vô-Lượng-Quang Phật.

Con xin khẩn nguyện đức Liên-Hoa-Sanh của quốc độ *Udyana* (U-Đi-Da-Na).

Ôi Bồn-Sư thiện hạnh tôn quý, xin đời đời áp ủ con trong vòng tay từ-bi của thầy.

Ôi Bồn-Sư và chư Lạt-Ma giòng truyền thừa, xin tiếp dẫn con trên đường đến Cực-Lạc.

Xin gia hộ cho con năng lực chúng đắc đại-pháp chuyển-di thần-thức thâm diệu.

Xin gia hộ cho con thành tựu tối thượng pháp đại-thần-tốc 'Phowa.'

Vào giây phút là đời, xin gia hộ cho chúng con phương tiện thiện xảo để hoá sanh nơi Tây-Phương Cực-Lạc. (lặp lại cả đoạn từ đầu đến cuối 3 lần)

\*\*\* Xin gia hộ cho chúng con phương tiện thiện xảo để hoá sanh nơi Tây-Phương Cực-Lạc. (lặp lại câu này 3 lần)

Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/ Ā P'HAṬ/

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Sáu / Chapter Six

### Đoản Nguyện Hướng Về 'Phowa' Của Giòng Truyền Thừa Đại-Lạc (Pal-Yul) <sup>36</sup> *Do Đại 'Khai-Mật-Tôn-Giả' Nam-Chö Mi-Gyur Dor-Je (Nam-Chö Mi-Giu-Ơ Đơ-Giê) ghi lại*

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

E Ma Ho/  
Shintu Ngo Ö-Pak Mei Gön 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/

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

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

**Ê-Ma-Hô!** (Huyền diệu thay!)

Đức Phật A-Di-Đà, cùng với đức Quán-Thế-Âm, từ bi vô lượng, và đức Đại-Thế-Chí, uy dũng vô song,

Chúng con xin nhất tâm quy mạng lễ.

Xin gia hộ cho chúng con năng lực chúng đắc đại-pháp 'Phowa' thâm diệu.

Vào giây phút lià đời, xin gia hộ cho chúng con năng lực chuyển-di thần-thức đến cõi Cực-Lạc.  
(lặp lại cả đoạn từ đầu đến cuối 3 lần)

\*\*\* Vào giây phút lià đời, xin gia hộ cho chúng con năng lực chuyển-di thần-thức đến cõi Cực-Lạc.  
(lặp lại câu này 3 lần)

**Ã P'HAT/ Ã P'HAT/ Ã P'HAT/**

Tiếp theo sau đây, nếu muốn, hành giả có thể bỏ túc phần thực hành và thực tập theo những hướng dẫn chân truyền của một pháp môn 'Phowa' khác, bất kể [pháp môn đó đến từ] giòng truyền thừa nào của Phật-Giáo [miễn rằng đó là những hướng dẫn chân truyền].

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Phẩm Thứ Bảy / Chapter Seven

### Phương Thức Tan Hoá<sup>37</sup> Trước Khi Chấm Dứt Thời Công-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,  
Đức Phật A-Di-Đà vẫn ngự trên đỉnh đầu con,  
Nay tan thành ánh sáng,  
Và hòa nhập vào trong con.

OM GURU AYU SIDDHIM HUM AMARAṆI JĪVANTI SVĀHĀ<sup>38</sup>  
(*ÂmViệt: Ôm Gu-Ru A-Giu Xi-Đim Hum A-Ma-Ra-Ni Ji-Van-Ti Xoa-Ha*)



<sup>37</sup> 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.

<sup>38</sup> 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.



*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Đoản Nguyện Hóa Sanh Nơi Tây-Phương Cực-Lạc<sup>39</sup> 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/  
Yön-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 Phö-Gyu Ma Tak/  
Kye-Wa Zhen Gyi Bar-Ma-Chö-Pa Ru/  
De-Ru Kye-Ne Nang-The Zhel Thong Shok/  
De Ke Dag-Gi Mön-Lam Tap-Pa Di/  
Chok-Chü Sang-Gye Jang-Sem Tham-Che Kyi/  
Geg-Me Drup-Par Jin-Gyi-Lab Tu Söl/  
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

**Ê-Ma-Hô!** (*Huyền diệu thay!*)

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

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**

Hoá hiện giữa không gian là đức A-Di-Đà, Vô-Lượng-Quang Phật,  
Bên phải là đức đại-tử đại-bi Quán-Thế-Âm,  
Bên trái là đức đại-thế-chí Kim-Cang-Thủ,<sup>40</sup>  
Chung quanh là hàng sa chú Phật và Bồ-Tát.  
Ngay sau khi lìa đời,  
Xin cho con và tất cả chúng sinh không phải tái sanh trong luân hồi.  
Xin cho con và tất cả chúng sinh cùng hoá sanh nơi cõi Phật,  
Cõi trang nghiêm huyền diệu, cõi Cực-Lạc vô biên.  
Xin cho chúng con được diện kiến đức A-Di-Đà, Vô-Lượng-Quang Phật.  
Nguyện xin Chư Phật cùng Chư Bồ-Tát mười phương tiếp dẫn,  
Ban ân điển phúc lạc  
Cho ước nguyện kia được thành tựu không gì ngăn ngại.

TADYATHA PANCHA DRIYA AVA BODHA NAYA SVAHA

(Âm Việt: Tê-Da-Tha Ban-Cha Tri-Da A-Va Bô-Đa Na-Da Xoa-Ha)



***Đoán-Chú của đức A-Di-Đà (Short mantra of Amitahba):***

OM AMI DEWA HRI

(Âm Việt: Ôm A-Mi Đê-Oa Ri)



<sup>40</sup> Người Tây-Tạng gọi Bồ-Tát Đại-Thế-Chí là *Thu-Chen-Thob* hoặc *Chana Dorje*. Tên Phạn *Vajrapani* có nghĩa là vị thượng-thủ Kim-Cang. Một tên Phạn khác của Bồ-Tát Đại-Thế-Chí là *Mahāsthama*.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhận quán đảnh từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



## Hồi- Hương<sup>41</sup> 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 đạt được toàn giác và tận diệt mọi mê lầm.  
Xin cho con giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi luân hồi,  
Vượt thoát sóng trầm luân 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.

**Như Bồ-Tát Văn-Thù đã chứng ngộ,  
Và cũng không khác chi Bồ-Tát Phổ-Hiền,  
Con nguyện xin theo chân các ngài,  
Và hồi hướng hết thảy công đức cho pháp giới chúng sinh.**



<sup>41</sup> Phẩm hồi hương được bổ túc trong bản Việt-ngữ theo hướng dẫn của Đại-Sư Traga Rinpoche.

*\*\* Muốn thực hành đại-pháp 'Phowa,' cần phải thọ giáo và nhân duyên dành từ một vị thầy Mật-Tông chân chính \*\**



Phụ Lục /Appendix  
**Kim-Cang Bách-Tự Minh-Chú**  
**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/

**Om** (Om là pháp âm vi diệu, cao cả nhất)

**Ba-Giờ-Ra Xát-Toa Xa-May-Da** (Những thế nguyện- samaya- của đức Kim-Cang Tát-Đoả)

**Ma-Nu Pa-La-Da/ Ba-Giờ-Ra Xát-Toa** (Xin đức Kim-Cang Tát-Đoả hãy hộ trì cho những thế nguyện)

**Tê-Nô-Pa Tít-Sơ-Tha/ Tri-Đô Mê Ba-Oa** (Xin ngài ngự trị vững vàng trong con)

**Xu-Tô Khê-Dô-Mê Ba-Oa** (Xin cho cho con được hoàn toàn như ý nguyện)

**Xu-Pô Khê-Dô-Mê Ba-Oa** (Xin hãy lớn mạnh trong con)

**A-Nu Rát-Tô Mê Ba-Oa** (Xin hãy yêu thương con)

**Xạc-Va Xi-Đim-Mê Pơ-Ra-Dát-Sa** (Xin hãy cho con tất cả những quả vị thành tựu)

**Xạc-Va Cạc-Ma Xút-Sa-Mê** (Xin hãy chỉ cho con thấy đâu là duyên nghiệp)

**Tít-Sơ-Tan Sơ-Ri-Da Cu-Ru** (Xin cho tâm con luôn tốt lành và toàn thiện)

**Hung** (Hung là chủng tự trọng yếu tâm truyền của đức Kim-Cang Tát-Đoả)

**Ha Ha Ha Ha** (Tượng trưng cho tứ vô lượng tâm, bốn pháp quán đảnh, bốn niềm hỷ lạc và bốn thân Phật)

**Hô** (Hô là tiếng kêu hỷ lạc vì đã thành tựu)

**Ba-Ga-Oan Xạc-Va Ta-Tha-Ga-Ta** (Ôi tất cả chư Như-Lai đầy ân phước)

**Ba-Giờ-Ra Ma-Mê Mun-Sa** (Xin cho con đạt được giải thoát toàn vẹn trong Kim-Cang)

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

**Ma-Ha Xa-May-Da Xát-Toa A** (Ôi, những thế nguyện vĩ đại tát đỏa, A là tánh Không thâm diệu!) ☸