

۳۱



trọng, cũng như có một mối quan hệ hoà thuận. Đây là điều rất quan trọng.

གདབ་པའི་ཡུལ་བར་དོ་དང་པོ་ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་སྲོལ་ཡོད་པ། གཉིས་པ་ཉིང་དེ་འཛོལ་རྩུང་བྱས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཚེན་ལྷ་བྱའི་བྲིད་ཐོབ་ནས་དེས་ཤེས་བརྟན་པ། ཐམས་ཅི་གང་ཟག་མཚོག་འགའ་རེ་ཙམ་ལས་དེ་དུས་པལ་མེ་ཆེ་ལ་དགོས་པའོ། །

Các chỉ dẫn này ban cho đối tượng sau: Về người đã khuất để ban chỉ dẫn, trước tiên (1) chủ yếu là ban cho những người đã trải nghiệm tịnh quang cả ngày lẫn đêm; thứ hai (2) chủ yếu là ban cho những người đã trau dồi được vài cấp độ định (samadhi), hoặc những người đã thọ nhận giáo lý Đại Toàn Thiện hay tương tự như vậy và nhanh chóng có sự xác tín vào các giáo lý này; và cuối cùng (3) là cần thiết cho gần như tất cả mọi người trừ một vài bậc thầy xuất chúng hiếm hoi.

འདེབས་པའི་དུས་ནི། འོག་ཏུ་སོ་སོར་གསལ་བ་ལྟར་ལ་སྤྱིར་ཉམས་སྲོལ་ཡོད་པའི་རིགས་མ་གཏོགས་གཞན་པལ་མོ་ཆེ་ལྷན་མཐའ་སྐྱད་ཅིག་མ་ནས་རིང་མཐའ་ཞག་བདུན་ཚུན་ཅི་རིགས་པར་སྤྱོད་བ་གཞན་ཏུ་སྤྱིད་པར་སྤྱོད་བ་དང་། ཚུན་མ་ཚེན་པའམ་ལས་དང་འབྲུལ་བའི་གཞན་དབང་ཅན་འགའ་ཞིག་ཞག་བདུན་གྱི་མཚམས་སུ་བར་སྤྱིད་སྲུ་མ་འཆི་འཕོས་ཏེ་སྤྱིར་བར་སྤྱིད་གཅིག་འགྲུབ་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་རིང་མཐའ་ཞག་ཞེ་དགུ་ལ་གནས་པས་མཚོན་མ་དེས་པའང་ཡོད་འོད། བར་དོ་སྲུ་མ་གཉིས་པལ་བས་དོས་ཟེན་དཀའ་བས་སྤྱིད་པ་བར་དོའི་དོ་སྤྱོད་ཁོ་ན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བ་གལ་ཆེ། འོག་ཀྱང་དབྱུགས་ཆད་ཀར་སྤེལ་ན་མཚོག་དམན་གང་ལའང་བར་དོ་གསུམ་ཀའི་དོ་སྤྱོད་རིམ་པར་འདེབས་བ་ལེགས་ཏེ་ཐོས་གྲོལ་རྗེ་མེད་ཀའི་གསུང་ཡིན་ཕྱིར་པན་ཆེ་བས་སོ། །

Thời điểm ban chỉ dẫn: Được ban cụ thể như sau, nói chung, trừ một vài trường hợp của những người đã có trải nghiệm tu tập, phần lớn chúng sinh sẽ tái sinh trong vòng 1 tuần (bất cứ lúc nào từ khoảnh khắc lìa đời cho tới hết một tuần, từ thời điểm tử vong). Tuy nhiên với một số chúng sinh, do không tìm được thuận duyên hoặc do nghiệp lực và sự mê lầm, họ chết từ trạng thái trung âm trước của họ vào cuối 7 ngày rồi lại chuyển sang một trạng thái trung âm khác. Điều này có thể kéo dài nhất là bốn mươi chín ngày. Do đó, thời gian trong trung âm là không có định. Do việc trực nhận hai trung âm đầu tiên [trung âm cận tử và trung âm Pháp tính] với chúng sinh phàm trần là rất khó khăn, điều quan trọng là ta phải đọc lặp lại khai thị về trung âm của đời sống nhiều



*lần. Tuy nhiên, khi hơi thở đã ngưng, dù người chết có là một người phạm hay một hành giả kinh nghiệm, thì khai thị cho họ về cả ba trạng thái trung âm (1-3) theo thứ tự là rất tốt. Bởi vì giải thoát qua sự nghe là ngữ kim cương, nó đem lại lợi lạc phi thường.*

འདེབས་པའི་ཚུལ་ནི། འགྲུབ་ཏུ་རུང་བ་རྣམས་ལ་དབང་པོས་བདེ་འཕྲོད་བའི་སྐབས་ནས་མིག་སྨར་རྟེན་གྱིན་རྒྱབས་ཅན། མཐོང་གྲོལ་འཁོར་ལོ། སོ་སོའི་ཕ་བའི་སྤྲོ་མ་དང་ཡི་དམ་གྱི་སྐྱབ་བརྟན་ནས་ཐང་ཀ་བཀའ་ལ་མཚོན་པ་བཤམ། ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་སྤྲུག་རྗེ་གས། ལྷའི་རྣལ་འབྱོར། སློ་སྦྱོང་སོགས་རྒྱུད་ཚོན་དང་མཐུན་པར་ཡང་ཡང་གསལ་གདབ། ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲོ་མ་དགོན་མཚོག་ཞིང་ཁམས་གྱི་ཡོན་ཏན་སྤོས་པས་དད་མོས་བསྐྱེད། འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་ལ་རེས་འབྱུང་དང། བར་དོའི་གདམས་པ་གོ་སློབ་ཅི་རིགས་པ་བཤམ། རྒྱུད་པར་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་གཅིག་ཁབ་ཁབ་གྲོལ་རིགས། བསྐྱེད་སྤོང་པོ་སོགས་ཐོས་གྲོལ་གྱི་རྒྱུད་རྣམས་དང། མེད་དུ་བསྐྲུགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་མཚན་དང་གཟུང་སྤྲུགས་རྒྱུད་པར་ཅན་རྣམས་ཡང་ཡང་བཀྲུག།

*Cách ban chỉ dẫn: Nếu có thể và điều kiện thích hợp, khi người sắp mất vẫn còn tỉnh táo và có khả năng giao tiếp, đặt pháp khí được gia trì trong tâm mắt của họ. Tương tự như vậy, bày các linh phù giải thoát qua sự nhìn cũng như các hình ảnh của chư bản sư gốc và Hộ Phật rồi sắp xếp đồ cúng dường. Với những người tu, nhắc nhở họ nhiều lần về pháp tu của họ, dù đó là Đại Thủ Ấn hay Đại Toàn Thiện, thực hành bản tôn hoặc rèn luyện tâm hay tương tự như vậy. Dù họ có phải là người tu hay không, hãy kể với họ về những phẩm chất tuyệt vời của các đạo sư, của Tam Bảo, của các cõi tịnh để gieo đức tin trong họ. Giúp đỡ họ khởi phát tâm xả ly những phiền não của luân hồi và giải thích cho họ về trung âm theo những cách dễ hiểu với họ. Đặc biệt là, trì tụng lặp lại bài Sangye Sechik – Mật Điển Đưa Con Duy Nhất của Chư Phật, các kinh văn giải thoát qua sự mặc, Liên Hoa Tinh Tuý Mật Điển, và các mật điển khác giúp giải thoát qua sự nghe. Ta cũng nên trì tụng hồng danh của chư phật và các minh chủ đà la ni vốn luôn được ca ngợi vì những lợi lạc đặc biệt của chúng.*

ཨོ་རྒྱན་སྨྲང་བ་མཐའ་ཡས་སོགས་གྱི་གསོལ་འདེབས་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བྱ། ཞེས་སྐྱེད་པའི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་སྤྲོ་བ་རྗེད་ཤིག་ཏུ་འཛོམ། སེམས་ཚགས་པའི་ཡུལ་གང་ཡང་དུང་དུ་མི་བཞག། སློ་སྤྲུགས་ཅ་ཅོ་རྣ་བར་གཟན་པའི་སྤྲོད་པ་མོང་མི་བསྐྲུག། སྤྱུང་གྲོལ་སངས་རྒྱས་གྱི་རིང་བསལ་སྤྱོ་བདུན་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རིལ་བུ་སོགས་འབར་སྤྱིན། བཏགས་གྲོལ་གླེགས་བམ་དང་ཅོག་རྣམས་སྤྱིས་པ་ལ་མཚན་རྒྱུད་གཤམ།



བྱད་མེད་ལ་གཡས་སམ། ལུགས་འདི་ལྟར་ན་མགུལ་དུ་གདགས། ཚོར་གྲོལ་བདུག་སྲིལ་མེར་བསྐྱེགས་པའི་དུང་  
ས་བཏང་།

*Thành tâm trì tụng các bài nguyện tới Đức Phật Vô Lượng Thọ và các bài nguyện khác. Hãy cẩn trọng né tránh việc làm rối loạn tâm của người sắp qua đời; tránh làm hay để cập tới điều gì có thể làm họ bức bối hay tức giận. Loại bỏ bất cứ thứ gì xung quanh mà họ dính chấp. Kê bên tai họ, không nên lảm bảm những từ ngữ vô nghĩa hoặc nói điều gì đó quấy rầy họ. Cho họ ngậm những viên pháp dược giải thoát qua sự ném mà ta đã chuẩn bị kỹ, chẳng hạn như thánh dược bày sự tái sinh thuận lợi. Đặt các bản văn và linh phù giải thoát qua sự mặc vào phía bên trái ngực của họ nếu là nam giới và bên phải ngực của họ nếu là nữ giới. Hoặc có thể theo cách khác, theo truyền thống của chúng ta, bạn có thể đặt các bản văn quanh cổ họ. Đốt các loại trầm có chất liệu giải thoát qua sự ngửi và khói trầm.*

འཕོ་འདེབས་མི་དགོས་ངེས་པའི་རིགས་མ་གཏོགས་གཞན་སྤྱི་ལ་རེག་གྲོལ་འཕོ་ཇུས་ཚང་གར་མར་བསྐྱབར་སྤྱུངས་པའི་  
སྤྱེ་བུ་བྱས་ལ་སྤྱི་དབུགས་ཚད་ཀར་སྤྱི་ཚངས་བུག་ཏུ་བྱུགས། ལུང་ཕོ་འང་མགོ་བྱང་། ལ་ལུབ། སྤྱི་གཡས་འོག་  
ཏུ་བསྐྱེན་ཏུ་གཞག་ན་པན་ཡོན་དགོས་པ་ཚེ། བརྗོད་པ་ཕོ་འང་སློབ་ཚུལ་འཕྲོ་བ་ཏུ་མ་སོང་བར་མོས་གུས་སྦྱིང་རྗེ་རིག་  
ཚུལ་གསལ་ངར་དང་ལྷན་པས།

*Ngoại trừ những người thực sự không cần hỗ trợ phowa (tổng thức đại pháp), với những người khác, hãy chuẩn bị hỗn hợp bột nhào rượu cay bằng các chất liệu phowa giải thoát qua sự chạm. Ngay khi hơi thở bên ngoài của họ ngưng, hãy bôi hỗn hợp lên cửa Phạm Thiên trên đỉnh đầu của họ. Sau khi họ từ trần, sẽ vô cùng lợi lạc nếu bạn có thể xoay thi thể của họ sang bên phải với đầu hướng về phía bắc và mặt hướng về phía tây. Người trì tụng các chỉ dẫn không nên vội vã mà nên thực hiện một cách điềm đạm, với lòng sùng kính và từ bi, kèm theo là sức mạnh của sự tinh thức trong tâm.*

**1. Hướng dẫn về Trung Âm Căn Tử cho các Hành Giả có Kinh Nghiệm.**



གདམས་པ་དངོས་ལ་གསུམ། དང་པོ་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་འཆི་ཀའི་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི། ལྷོ་དབྱུགས་  
 ཚད་ནང་དབྱུགས་མ་ཚད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱལ་སྤོད་མི་བྱ་བར་རྣལ་གཤམ་ན་ནས་ཆོག་གསལ་ལ་གདངས་སྐྱབ་པོས་འདི་  
 ལྟར།

*Khi hơi thở bên ngoài của họ vừa ngưng nhưng hơi thở bên trong của họ  
 vẫn chưa dứt, ta không động chạm vào cơ thể họ, trì tụng bài kệ sau vào  
 tai bên trái của họ với phát âm rõ ràng cùng các giai điệu trì tụng.*

ཀྲེ་མ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ།

**kyema kalden rik kyi bu:**

Alas! Đứa con cao quý đây ân phước, :

མ་ཡེངས་ཚེ་གཅིག་བྲན་པས་ཉོན།

**ma yeng tsechik drenpé nyön:**

đừng xao nhãng, hãy nhất tâm lắng nghe!:

འཇིག་རྟེན་འདིར་སྣང་ཇི་སྟེད་ཀུན།

**jikten dir nang jinyé kün:**

Tất thấy mọi điều xuất hiện trên cõi giới này:

མི་ལམ་བདུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ཡིན།

**milam dü kyi lu dri yin:**

đều là màn lùong gạt của Ma Vương, là mộng huyền.:

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་འཆི་བའི་རྒྱ།

**tamché mi tak chiwé gyu:**

Tất cả đều vô thường và đó là nguyên nhân cái chết.:

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤོངས་ཤིག་རིགས་ཀྱི་བུ།

**dukngal pong shik rik kyi bu:**

Đứa con của dòng tộc cao quý, hãy từ bỏ não phiền!:



དཀར་དམར་ནག་ལམ་སྣང་བ་ཀུན་ཅུ་།

**kar mar nak lam nangwa kün**།

Mọi trải nghiệm ánh sáng sắc trắng, đỏ và đen.།

ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་ཚོལ་སྤུལ་ཡིན་ཅུ་།

**tamché sem kyi chotrül yin**།

tất cả đều là biểu hiện của tâm thức.།

རང་ལས་གཞན་དུ་སྣང་བ་མེད་ཅུ་།

**rang lé zhen du nangwamé**།

Không hình sắc nào với tâm con là tách biệt..།

མ་འཇིགས་མ་སྣང་ས་རིགས་ཀྱི་བུ་།

**ma jik ma ngang rik kyi bu**།

Đứa con của dòng dõi cao quý, đừng sợ hãi, lo âu.།

ད་ལྟ་རིག་བ་བརྒྱལ་འདྲ་བ་།

**danta rikpa gyal drawa**།

Vào lúc này, như thể con đã bất tỉnh.།

སྤྱི་སྣང་ནམ་ལངས་མཁའ་དང་འདྲ་བ་།

**chi nang namlang kha dang dra**

Trải nghiệm bên ngoài như bầu trời lúc bình minh.།

ནང་སྣང་བུམ་ནང་མར་མེ་བཞིན་ཅུ་།

**nang nang bum nang marmé zhin**།

Trải nghiệm bên trong như ngọn nến trong bình.།

གསལ་ལ་ལམ་རྟོག་རྩེ་གཅིག་གཞན་ཅུ་།

**sal la mi tok tsechik né**།

Với sự trong sáng, vô niệm, hãy nhất tâm an trụ—།



འདི་ནི་འཆི་བའི་འོད་གསལ་ལ་ཉེ།

**di ni chiwé ösal té:**

đây chính là tịnh quang của cái chết.:

སངས་རྒྱལ་དགོངས་པ་འདི་ཀར་རྩ།

**sangyé gongpa dika rang:**

Bản chất này là sự giác ngộ của chư Phật.:

མ་བཅོས་མ་བསྐྱད་ལྷུག་པར་ཞེས།

**machö ma lé lhukpar zhok:**

Hãy an trụ nhẹ nhàng, không đè nén hay gượng gượng.:

ཚོས་སྐྱར་གྲོལ་ལོ་རིགས་ཀྱི་བུ།

**chökur dröl lo rik kyi bu:**

đưa con cao quý, con sẽ được giải thoát vào pháp thân!:

ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། སྤྱགས་དམ་ཐེན་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་དེ་ཀར་བཞག་པས་དབང་པོ་རབ་དེ་ཡིས་གྲོལ།

*Trì tụng bài kệ này ba lần. Nếu các dấu hiệu của việc họ đã bước vào thukdam (an trụ trong định sau cái chết vật lý) xuất hiện thì ta dừng tại đây, bởi vì các bậc có năng lực xuất chúng sẽ được giải thoát.*

## 2. Hướng Dẫn về Trung Âm của Pháp Giới (Pháp Tính)

གཉིས་པ་དེ་ཡིས་ཕན་མ་ཐོགས་པའམ་ཐོགས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་དུ་སྤྱགས་དམ་གྲོལ་བའམ། བར་དུ་གསུམ་ཆད་པའི་རྟགས་ཐོན་དང་མཛད་ས་ལལ་བ་སོགས་བྱུང་བའི་ཚོ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི།

*Nếu chỉ dẫn đó không hỗ trợ được người đã khuất, hay thậm chí nó có tác dụng nhưng rồi trạng thái thukdam của người đó biến mất và xuất hiện các dấu hiệu rằng hơi thở bên trong của họ đã ngưng (chẳng hạn như hơi ấm tan dần hay nước da nhợt nhạt), thì ta nên tiếp tục với hướng dẫn tiếp theo về trung âm của pháp giới.*



ཀྲེམ་ཀལ་རྣམ་རྒྱལ་རིགས་ཀྱི་བྱེ།

**kyema kalden rik kyi bu:**

Alas! Đứa con cao quý đây ân phước,:

མ་ཡེངས་ཚེ་གཅིག་བྲན་པས་ཉོན།

**ma yeng tsechik drenpé nyön:**

đừng để xao nhãng, hãy nhất tâm lắng nghe!:

ཁར་སང་རིག་པ་ངོས་མ་ཟེན།

**kharsang rikpa ngö ma zin:**

Khoảnh khắc trước con không trực nhận sự tỉnh thức:

ད་ནི་ཞག་བདུན་ཚུན་ཚད་ལ།

**dani zhak dün tsünché la:**

vậy nên từ nay cho cho đến hết bảy ngày:

སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འཇའ་འོད་ཟེར།

**nangwa tamché ja özer:**

Mọi sắc tướng sẽ khởi hiện như tia sáng, cầu vòng:

ཐིག་ལེ་རྣམ་སྐྱེ་རྣམ་པར་ཤར།

**tiklé lha kü nampar shar:**

các hình tướng chur bản tôn và các giọt tinh chất.:

ཐམས་ཅད་རིགས་ལྔའི་རྒྱལ་བ་ཡི།

**tamché rik ngé gyalwa yi:**

Tất thảy đều là hoá hiện của ngũ bộ Phật:

ཡེ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་འཚོ་འདུལ་ཡིན།

**yeshé tab kyi chotrül yin:**

trí huệ và các phương tiện thiện xảo.:





འོད་དང་འོད་ཟེར་བགྔག་འཚོར་ཡང་།

**ö dang özer trak tser yang**།

Vậy nên đừng hoảng hốt hay sợ hãi:

དེ་ལ་མ་འཇིགས་མ་སྐྱག་པར་།

**dé la ma jik ma trakpar**།

bởi những chùm, tia ánh sáng chói lòa:

རང་སྐྱང་ཡིན་པར་ལ་སྐྱོས་ཤིག་།

**rangnang yinpar la dö shik**།

Hiểu rằng đó là những biểu hiện của tâm:

དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འོད་ཟེར་ནི་།

**dé dang lhenchik özer ni**།

Cùng lúc đó những điều sau xuất hiện:

བགྔག་མེད་ཡིད་ལ་འབྲད་པར་འཆར་།

**trakmé yi la tepar char**།

những ánh sáng mù mờ, yếu ớt mời gọi:

དེ་ལ་མ་ཆགས་འཁོར་བའི་ལམ་།

**dé la ma chak khorwé lam**།

Đừng dính chấp, chúng dẫn nẻo về luân hồi:

དུག་ལྲ་རང་མདངས་སྐྱང་བ་ཡིན་།

**duk nga rang dang nangwa yin**།

đó là những vầng quang của ngũ độn:

དེ་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱང་བ་ལ་།

**detar khyö kyi nangwa la**།

Do đó mà cả hai con đường thanh tịnh và bất tịnh :



དག་དང་མ་དག་ལམ་ཤར་བས།

**dak dang ma dak lam sharwé:**

đều phô bày và xuất hiện với con.:

ལམ་གྱི་འདམ་ཀམ་ནོར་བར།

**lam gyi damka ma norwar:**

Đừng lựa chọn con đường sai lạc!:

རིགས་ལྷ་ཡབ་ཡུམ་སྤྱན་ཀམ་ནས།

**rik nga yabyum tuka né:**

Nơi tâm của năm vị phật và phật mẫu,:

རྫོག་སེམས་དཔའི་གསེང་ལམ་ཚེ།

**dorjé sempé seng lam ché:**

một lòng sáng, lối dẫn bí mật của Đức Kim Cương Tát Đồa,:

འོད་གྱི་སྐྱུ་གུ་མིག་ལ་ཟུག།

**ö kyi bugu mik la zuk:**

sẽ đâm xuyên qua đôi mắt con.:

རིག་པ་ལྷན་གྱིས་གནས་པའི་ཚེ།

**rikpa lhen gyi nepé tsé:**

Khi an trụ trong sự tỉnh thức,:

བདག་ཉིད་སྤྱན་རྫེས་རྒྱངས་ཤིག་ཅས།

**daknyi tukjé zung shik ché:**

hãy khẩn nguyện với sự mãnh liệt thuần thành,:

འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ།

**dünpa drakpö solwa dap:**

rằng: “Hãy ôm trọn con bằng lòng bi mẫn của Ngài!”:



རང་དང་ལྷར་སྣང་དབྱེར་མེད་དང་།

**rang dang lhar nang yermé dang:**

Con và chư bản tôn khởi hiện là bất khả phân.:

སྤང་སྤང་བསལ་བཞག་མེད་པར་བསྐྱང་།

**pang lang sal zhak mé par kyang:**

không có gì phải chấp nhận hay chối bỏ, thiết lập hay xoá bỏ - an trụ trong trạng thái này.:

དེ་ཚེ་ལྷ་ལ་ལྷ་ཐིམ་ནས་།

**detsé lha la lha tim né:**

Thời điểm đó, chư bản tôn sẽ hoà vào chư bản tôn:

ལོངས་སྤོང་རྩོད་རྩོགས་སྐྱར་གྲོལ་བར་འགྱུར་།

**longchö dzok kur drolwar gyur:**

và con sẽ giải thoát vào báo thân.:

ཀྱིམ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ་།

**kyema kalden rik kyi bu:**

Alas! Đứa con cao quý dày ân phước,:

གལ་ཏེ་དུས་དེར་མ་གྲོལ་ན་།

**galté dü der ma drol na:**

Nếu con vẫn chưa thể giải thoát,:

དུས་མ་འགྱུར་གྱང་སྣང་བ་འགྱུར་།

**dü ma gyur kyang nangwa gyur:**

dù thời gian không thay đổi nhưng hình tướng sẽ biến hoá::

སྤོགས་མཚམས་སྤྲོད་འོག་ཐམས་ཅད་ཀུན་།

**chok tsam teng ok tamché kün:**

khắp bốn phương, tám hướng, ở mọi nơi —:



འཇའ་འོད་མེ་དབུང་འབྲུགས་པའི་གྲོང་།

**ja ö mé pung trukpé long**།

biến hóa thành vô vàn lửa sấm sét và ánh cầu vồng.།

དཔལ་ཚེན་ཐུག་འཕུང་སྒྲ་ཚོགས་དང་།

**palchen traktung lhatsok dang**།

Của Đấng Vinh Quang và chư tập hội heruka.།

འཇིགས་པའི་ཕྱག་བརྒྱན་དུ་མ་ཡིས་།

**jikpé chaknyen дума yi**།

cùng với vô vàn các vị tuỳ tùng đáng sợ.།

མཚོན་ཆ་རྗེ་བའི་ཆར་འབབས་ཤིང་།

**tsöncha nowé charbeb shing**།

tạo những cơn mưa của các vũ khí sắc nhọn.།

རྩྭ་ཕྱུ་གདམས་སྤོང་ལམས་གཡོ།

**hung pé gé mö tong kham yo**།

Cùng những tiếng cười *hum* và *phat* rung chuyển khắp muôn cõi.།

འབར་བའི་རྣམ་འོལ་ཅིར་ཡང་སྟོན།

**barwé namrol chiryang tön**།

với các hình tướng phần nộ theo mọi cách.།

དེ་ལ་མ་སྐྱག་མ་སྐྱངས་བར།

**dé la ma trak ma ngangwar**།

Đừng có sợ hãi hay lo âu.།

ཐམས་ཅད་རང་གི་རིག་ཕྱེལ་དུ།

**tamché rang gi riktsal du**

Trực nhận rằng tất thấy là biểu hiệu của sự tỉnh thức.།



ངོས་བཟུང་ཐག་ཚད་རང་བབས་ཞོག་མེད།

**ngö zung takchö rangbap shok:**

Chắc chắn về điều này và an trụ tự nhiên.:

འདུན་པ་གཏོད་ལ་དབྱེར་མེད་བསྐྱེས་མེད།

**dünpa tö la yermé sé:**

Tập trung vào chúng và hoà tan bất phân.:

ལམ་སྐྱེན་ནས་གྲོལ་བར་འགྱུར་མེད།

**lam na zin né drolwar gyur:**

rồi con sẽ lại bước vào con đường và được giải thoát.:

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་འབྲིང་པོ་རྣམས་དེ་ཀས་གྲོལ་བར་གསུངས།

*Trì tụng phần này lặp lại nhiều lần. Những người thuộc hạng trung căn (năng lực tu tập trung bình) sẽ được giải thoát.*

### 3. Khai Thi về Trung Âm của Đờì Sống

གསུམ་པ་སྲིད་པ་བར་དོའི་དོ་སྲོད་ཞག་བདུན་པན་ཚད་ལ་འདེབས་པར་གསུངས་ཀྱང་གཞུང་གི་ཞག་གྲངས་རྣམས་བསམ་གཏན་གྱི་ཞག་ལ་དགོངས་པས། གང་ཟག་སྐྱིལ་ཞག་གསུམ་པན་ཚད་དོ་སྲོད་འདི་ཀ་ཁོ་ན་ཟབ་པས་བྱང་ཚོགས་གི་ཞར་བྱུང་ཟས་བསྐྱེད་ཚེས་སུ་ཚར་མེ་བཤག་པ་དང་། འདི་ཉིད་ཁོ་ན་བརྗོད་ཀྱང་རུང་སྟེ་ལྷའི་གསལ་སྐྱེད་སྐྱིད་ཚེའི་སེམས་དང་ལྷན་པས་མདུན་དུ་བཀུག་པར་བསམས་ལ་གསུར་བསྐྱོ་བྱས་པའི་ཚེས་སུ་གདངས་གསལ་ལ་སྐྱེན་པས།

*Mặc dù ta được dạy rằng phần dưới đây được trì tụng từ ngày thứ bảy, trong ngữ cảnh này “ngày” ám chỉ “ngày của sự tập trung”. Do vậy, nói chung, chỉ có khai thị này nên trì tụng từ ngày thứ ba trở đi. Điều này rất có ý nghĩa. Khi lễ đốt tên được thực hiện, khai thị này nên được áp dụng và trì tụng sau khi cúng dường thực phẩm. Việc chỉ trì tụng phần này cũng có tác dụng. Quán tưởng bản thân bạn là vị bản tôn với một tâm thức chan chứa lòng bi mẫn, quán tưởng rằng bạn triệu thỉnh được thân thức người đã khuất tới trước mặt. Rồi, sau khi cúng sur, trì tụng phần kệ tiếp theo với một ngữ điệu rõ ràng:*



ཀྲེམ་ཉོན་ཅིག་རིགས་ཀྲི་བུ།

**kyema nyön chik rik kyi bu:**

Alas! Đứa con cao quý dày ân phước,:

མ་ཡེངས་མ་ཡེངས་རྒྱ་བ་བརྟན།

**ma yeng ma yeng drenpa ten:**

xin đừng xao nhãng! Hãy tập trung!:

དཀི་ལྷུང་སེམས་འདུས་པའི་ལུས།

**dani lungsem düpé lü:**

Giờ đây thân thể là trí huệ và tâm:

སྲིད་བ་བར་དོའི་སྣང་བ་ཤར།

**sipa bardö nangwa shar:**

và những hình sắc Trung Âm Đồi Sống khởi phát.:

འཆི་བར་ཤེས་ཤིང་གསོན་ལ་འབྲེང།

**chiwar shé shing sön la treng:**

Con biết mình đã chết và đang bám luyến vào sự sống.:

གཤེན་རྗེའི་སོ་ཉ་གཏུམ་པོས་ཟིན།

**shinjé ponya tumpö zin:**

Con đang đương đầu với những sự giả hung dữ của Dạ Ma.:

འཛིགས་པའི་སྐྱོད་ཉམ་པའི་འབྲང།

**jikpé dra dang nyampé trang:**

Những âm thanh hãi hùng và thăm thẳm những vực sâu—:

ངེས་དང་མ་ངེས་རྟགས་མང་ཤར།

**ngé dang ma ngé tak mang shar:**

cùng với mọi dấu hiệu khởi hiện.:



དེ་ཀུན་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྩལ་།

**dé kün rang gi sem kyi tsal**།

Tất thủy đều là biểu hiện của tâm thức.།

སེམས་ནི་སྟོང་བ་ནམ་མཁའ་འདྲ་།

**sem ni tongpa namkha dra**།

Mà tâm thì rỗng rang như không gian.།

ནམ་མཁའ་སེམས་མཁའ་གླུ་གསལ་མི་རྟོན་།

**namkhé namkha lak mi nyé**།

Không gian không thể tự hại không gian.།

དེ་ཕྱིར་ཚོས་ཉིད་དཔའ་གདིང་སྟོང་།

**dechir chönyi pading kyé**།

nên hãy khởi phát sự tự tin vô úy của bản tâm đích thực!།

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གསུང་བསྐྱོའདེ།

**jin gyi lapé sur ngo di**།

Lễ cúng dường và tịnh hoá *sur* này,།

ཟད་མི་ཤེས་པའི་ལོངས་སྟོན་དེ།

**zé mi shepé longchö dé**།

là một sự hoan hỉ bất tận,།

ཟག་མེད་བྱུང་གྲོལ་ཞལ་ཟས་ཡིན།

**zakmé nyang drol zhalzé yin**།

là thực phẩm bất tịnh giải thoát qua sự ném.།

བཞེས་ཤིག་གསོན་ལ་མ་འཕྲིང་བར།

**zhé shik sön la ma trengwar**།

Hãy thọ nhận và đừng lưu luyến người trần.།



འདུན་པ་ལྷ་དང་སློམ་མར་གཏོང་།

**dünpa lha dang lamar tö:**

Hãy hướng tâm tới chư bản tôn và đạo sư!

འདི་ནས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་གསལ་རོལ་ན།

**di né nup kyi chok röl na:**

Hướng phía tây là Sukhavati,

བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡིད།

**dewachen gyi zhingkhams yö:**

là tịnh thổ Tây Phương Cực Lạc,

མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་པ་བཞུགས་པ།

**gönpo öpakmé pa zhuk:**

Nơi đáng bảo hộ Vô Lượng Thọ trụ xứ.

སུ་ཞིག་དེ་ཡི་མཚན་འཛིན་བ།

**su zhik dé yi tsen dzinpa:**

Những ai trì giữ hồng danh ngài trong tâm

དེ་ནི་དེ་རུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

**dé ni dé ru kyewar gyur:**

sẽ được tái sinh về nơi tịnh thổ.

ཁྱོད་ཀྱང་མགོན་པོ་དེ་ཡི་མཚན།

**khyö kyang gönpo dé yi tsen:**

Vậy nên hãy lưu tâm hồng danh đáng bảo hộ

ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་གསོལ་བ་བྱེད།

**yi la zung né solwa top:**

trong tâm thức con và hãy khẩn cầu!





མཚན་རས་གཟིགས་དང་བསྐྱེད་འགྲུང་།

**chenrezik dang pema jung**།

Nghĩ tưởng rằng, “Đức Quan Âm và Đức Liên Hoa Sinh”།

མཁྱེན་ནོ་སྐྱམ་དུ་མེས་གུས་བསྐྱེད་།

**khyen no nyam du mögü kyé**།

Hãy dõi theo con!” kèm theo lòng sùng mộ.།

ཐོ་ཚོམ་མེད་པའི་ངང་ཉིད་ནས་།

**tetsom mepé ngang nyi né**།

Hoàn toàn vượt thoát mọi bần khổnngờ vực.།

རང་གྲུང་དོ་རྗེའི་འགོས་གྱིས་སོང་།

**rangjung dorjé drö kyi song**།

tiến bước với tâm thế kim cương tự hiện! །

ཞིང་ཁམས་དེ་རུ་བསྐྱེད་སྐྱབས་།

**zhingkham dé ru pemé bup**།

Ròi, tịnh thổ xuất hiện nơi tâm đoá sen.།

རྩུ་ཏེ་ལྷུར་དུ་སྐྱེ་བར་འགྲུར་།

**dzü té nyurdu kyewar gyur**།

con nhanh chóng tái sinh đầy ảo diệu.།

དེ་ཕྱིར་དགའ་ཞིང་སྐྱོ་བའི་ངང་།

**dechir ga shing trowé ngang**།

Vậy nên cùng hoan hỉ và an lạc.།



དད་མེས་སྐྱེད་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བུ།

**dé mö kyé chik rik kyi bu:**

khởi phát đức tin và lòng sùng mộ, hỡi đứa con của dòng tộc cao quý!:

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་ཐམ་གྲོལ་བར་གསུངས།

*Trì tụng lặp lại nhiều lần. Qua hoạt động này, những người độn căn (năng lực tu tập thấp) sẽ được giải thoát.*

#### 4. Hướng Dẫn về việc Đạt Giải Thoát qua Sự Tái Sinh

ཞག་བདུན་པན་ཆད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་ནས་གྲོལ་བའི་གདམས་པ་ནི།

*Từ ngày thứ bảy trở đi, sau các chỉ dẫn trên, trì tụng phần tiếp theo, hướng dẫn về việc đạt giải thoát qua sự tái sinh (trung ám trở thành):*

ཀྱེ་མ་ཉོན་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བུ།

**kyema nyön chik rik kyi bu:**

Alas! Hãy lắng nghe, đứa con cao quý dày ân phước::

ད་ནི་མངལ་སྐྱོམ་ཁེགས་པས།

**da ni ngal go ma khekpé:**

lối vào tử cung đã mở ra::

སྔོང་རུམ་གྲོག་སུག་ལུན་ཁྲོད་དང་།

**dong dum drok puk mün trö dang:**

con sẽ thấy những hang động, gốc cây:

ནགས་ཚལ་གཞལ་ཡས་ཁང་མཐོང་ཡང་།

**naktsal zhalyé khang tong yang:**

những màn tối, rừng sâu và cung điện:



དེ་ལ་ཚགས་དང་ཞེན་པ་སྲོང་།

**dé la chak dang zhenpa pong**།

Hãy gạt bỏ mong muốn và bám chấp với chúng.།

འཇོམ་སྒྲིབ་སྤྱི་དང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་།

**dzamling chi dang bö kyi yul**།

Hãy tập trung an trụ nhất tâm.།

མྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་ཞབས་དྲུང་དུ།

**khyö kyi lamé zhab drung du**།

vào sự tái sinh gần nơi đạo sư.།

སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་འདུན་པ་གཏོད།

**kyewa lenpé dünpa tö**།

tại một quốc gia trong cõi giới này hay đặc biệt là Tây Tạng.།

ཚོས་ལྷན་རིགས་ཀྱི་པ་མ་གཉིས།

**chöden rik kyi pama nyi**།

Quán tưởng cha mẹ con là tầng lớp theo Giáo Pháp.།

པ་སྐྱེ་འབྱུང་གནས་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱེམ།

**pema jungné yapyum gom**།

như Đức Liên Hoa Sinh và vị phối ngẫu.།

ཚགས་དང་སྤང་བའི་སློབ་སྦྱོང་ས་ལ།

**chak dang dangwé lo pong la**།

Loại bỏ mọi ý niệm của tham và sân.།

དད་པས་བསམ་གཏན་དང་དུ་ཞུགས།

**depé samten ngang du shuk**།

với đức tin bước vào trạng thái trung âm.།



ཟབ་མོའི་ཚོས་གྱི་སྐྱོད་གྲུར་ནས།

**zapmō chō kyī nō gyur né:**

Rồi con sẽ trở thành chiếc bình của Giáo Pháp uyên thâm:

ལྷུར་དུ་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་འགྱུར།

**nyurdu yeshé toppar gyur:**

và nhanh chóng chứng đắc sự tỉnh thức thanh tịnh.:

ཞེས་ཞེད་གུ་ཚྲོགས་གྱི་བར་ཉིན་རེ་བཞེན་བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། གཤུང་ལས། དེ་ལྟར་རིམ་པར་གདམས་པ་ཡིས།  
ཇི་ལྟར་དབང་པོ་དམན་པ་ཡང་། སྐྱེ་བ་བདུན་ནས་རིམ་པར་གྲོལ། ཅེས་དང་། འདི་ལྟའི་གདམས་པ་ཡང་ཟབ་  
ནི། བསྐྱེལ་མི་དགོས་ཏེ་ཐོས་གྲོལ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ཉིད་རྩོམ་བཞེན་ལག་ཏུ་བྱངས་ན་བསྐྱེད་པ་མ་མཚུས་སོ།།

*Trì tụng bài kệ này mỗi ngày cho tới hết thời kỳ 49 ngày. Lợi lạc của hoạt động này được giải thích trong rất nhiều các kinh văn như sau: “Qua chỉ dẫn từng bước, họ sẽ được giải thoát trong bảy kiếp, dù năng lực của họ có thấp kém tới đâu”. Và: “Chỉ dẫn uyên thâm bậc nhất này sẽ giải thoát cho bất cứ ai được nghe mà không cần phải thực hành.” Vậy nên nếu bạn áp dụng đúng thì mọi việc sẽ chắc chắn là như vậy.*

དེ་དག་གཤེད་གྲོས་མཐར་ཡང་བཟང་པོ་སྐྱོད་པ་དང་། བདེ་སྲོན་མངོན་དགའི་ཞིང་སྲོན་སོགས་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་སྲོན་ལམ་  
མང་དུ་གདབ། དགོ་ཚུ་བྱུང་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱེས་ལ་ཀ་དག་གི་རང་དུ་ཡུལ་སེམས་རོ་གཅིག་པར་མཉམ་གཞག་ཡུན་རིང་དུ་  
བསྐྱུང་། ཇེས་སྐྱེད་པོ་ལ་རེག་གོལ་བྱེ་མའང་གདབ་ཅིང་རན་སོང་སྐྱོད་པའི་སྐྱེད་པོ་གསུང་ལ་བསྐྱེད་པ་མི་སྲིད་པས།  
ཟབ་མོའི་ཐབས་  
དེ་ཙམ་འཚོགས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་བས་གྱིས་དེས་པར་འཁོར་བ་དང་རན་སོང་གི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་ཅིང་རྩམ་པར་གྲོལ་བའི་  
དཔལ་ལ་དབྱགས་འབྱིན་འཐོབ་གཤོན་མི་ཟེེ། །

*Sau khi trì tụng các chỉ dẫn này, ta cũng nên trì tụng các bài nguyện Đại Thừa, chẳng hạn như Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương, bài nguyện tái sinh về Tây Phương, bài nguyện tái sinh về cõi Lạc Tịnh [Tịnh thổ A Súc Bệ] v.v... Rồi ta hồi hướng toàn bộ công đức cho sự giác ngộ và thiên định một khoảng thời gian dài trong trạng thái thanh tịnh nguyên sơ, trong sự đồng nhất của tâm và các đối tượng. Sau đó, tôi bột giải thoát qua sự chạm lên thi thể và trì tụng các minh chú, chẳng hạn như minh chú tịnh hoá các cõi thấp. Nếu các bản văn giải thoát qua sự chạm và*



*tương tự được áp dụng đúng, bởi vì ngữ giác ngộ của Đấng Bảo Hộ Nguyên Thủy là không sai lạc, vậy nên chắc chắn là những người đã khuất sẽ được giải thoát khỏi sợ hãi của luân hồi và các cõi thấp và chứng đắc sự giải thoát vững vàng qua sự gia trì của rất nhiều các phương tiện thiện xảo uyên thâm.*

གཞན་དོན་མཛད་པ་འཕྲིན་ལྷན་གཉམས། །

*Một vài người tuyên bố cử hành pháp này vì lợi lạc của chúng sinh*

བསྐྱོན་ཚར་གཅིག་བགྲུབ་ན་དྲིན་ཆེར་བརྟེ། །

*Chỉ trì tụng phẫn hồi hướng và thệ nguyện một lần rồi coi đó là một thiện hạnh cao cả*

གཞན་དག་དགོངས་སྤྱོད་རྩིངས་པས་ཞིབ་ཆ་མེད། །

*Vài người khác bóp méo sự giác ngộ bằng những hành xử không chu đáo*

འཕོ་འདེབས་འོལ་ཅམ་གྲས་པས་ཚོགས་པར་རྫོམ། །

*Và tự mãn cho rằng chỉ cần thực hiện phowa sơ sài 1 lần là đủ*

པལ་ཆེར་རྫོངས་པས་འདི་བྱ་དེ་བྱེད་མེད། །

*Phẫn lớn mọi người đều phớt lờ điều cần phải thực hiện*

བླ་བྱ་ལས་གྲང་འདྲེན་བྱེད་སེམས་རྩ་འཛོམ། །

*Tâm thức người dẫn đường còn bán loạn hơn cả người cần được dẫn (người đã khuất).*

དེབས་ཀྱན་ལ་ཕན་པར་འགྱུར་དཀའ་ཡང་། །

*Nếu như vậy, sẽ khó khăn để làm lợi lạc cho bất kỳ ai*

སྣིང་ཇི་དེ་སེམས་ལྲན་དམ་པ་ལེས་འགའ་ཅམ། །

*Tôi hi vọng phẫn này có thể nhắc nhở*

ཚུལ་འདིས་མ་རྟོག་སྐྱབས་མེད་སྣོད་པ་ཡི། །

*với một vài bậc cao quý có trái tim bi mẫn*



ཐབས་ཐབས་གཅིག་ཅེར་སྤྱད་ཏུ་བཞེས་པ་ལ། །

*về thực hành của các pháp thiện xảo uyên thâm có tác dụng tức thì*

བསྐྱེལ་གསོས་ཙམ་དུ་འགྱུར་སྐྱམ་ཀུས་ལྷི། །

*Ban phát sự bảo hộ cho những người mẹ hữu tình để tổn thương*

སློ་བྱོས་མཐའ་ཡས་གནས་ཆེན་ཚོང་ཤོད་དུ། །

*Vậy nên bản văn này được soạn thảo bởi kẻ hành khát Lodro Thaye trong khi thực hành*

སྐྱབ་པའི་སྐབས་བཀྲིས་དགོ་བས་སྐྱེ་དགུ་ཀུན། །

*tại thánh địa Dzongsho. Nhờ công đức của việc này,*

སྤྱུམ་གཅིག་གཤོད་མའི་ས་ལ་རྣམ་གྲོལ་ཤོག། །

*Nguyên tất thấy chúng sinh cùng được giải thoát tự nhiên vào trạng thái tâm thức nguyên sơ.*

དགོ་ལེགས་འཕེལ།། །།

*Nguyên đức hạnh và những điều tối thắng bình nở!*

*Lhasey Lotsawa Translations, July 2019 (trans. Laura Dainty and Peter Woods, ed. Libby Hogg).*