

༄༅། ། དགོན་མཚོག་
སྤྱི་འདུས་གུ་རུ་ཞི་བ་སྣོས་མེད་རྒྱན་ཁྱིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྐང་དྲིལ་བུའགས་སོ།།
**The Essential Daily Simple Practice of the Peaceful Guru, The
Embodiment of all Jewels (The Könchog Chidu Sādhanā of Guru
Rinpoche)**

*Tinh Túy Thực Hành Hàng Ngày Đạo Sư Liên Hoa Sinh An Bình
Hiện Thân của Tam Bảo*



Đạo Sư Liên Hoa Sinh

Tên Tạng: བཟླ་ཀ་ར་, བཟླ་འབྱུང་གནས **Pemajungné**

Tên Phạn: **Padmākara**

Tên Anh: **Lotus Born**

*Bản văn dòng truyền thừa Kagyü bằng tiếng Tạng, Anh với dịch tiếng Việt dưới
đây.*

༄༅། ། དཀོན་མཆོག་
སྐྱེ་འདུས་གུ་རུ་ཞི་བ་སྣོན་མེད་རྒྱན་སྐྱེར་གྱི་ཉམས་ལེན་སྐྱང་ངེལ་བ་བྲུགས་སོ།།

**The Essential Daily Simple Practice of the Peaceful Guru, The Embodiment of
all Jewels (The Könchog Chidu Sādhanā of Guru Rinpoche)**

*Tinh Túy Thực Hành Hàng Ngày Đạo Sư Liên Hoa Sinh An Bình Hiện Thân của Tam
Bảo*

Seven Line Prayer to Guru Rinpoche

Bài Nguyện Bảy Dòng của Đạo Sư Liên Hoa Sinh

རྗེ་ཙོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས་མེད་པའོ།

HUNG! ÖRGYEN YÜL GYI NUB JANG TSAM

In the Northwest of the country Uddiyana,

Ở phía Tây Bắc của xứ Uddiyana,

པདྨ་གོ་སར་སྣང་པོ་ལེའོ།

PEMA GESAR SAR DONG PO LA

On the calyx of a lotus,

Trên nhụy của hoa sen,

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གུབ་བརྟེན་མེད་པའོ།

YA TSEN CHOK GI NGÖ DRUP NYE

You attained wondrous, supreme siddhi.

Ngài đã đạt được thành tựu kỳ diệu tối thượng.

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་པའོ།

PEMA JUNG NE ZHE SU DRAK

Renowned as “Padmakara,”

Lừng danh là Đức Liên Hoa sanh

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར།

KHOR DU KHANDRO MANG PÖ KOR
You are surrounded by many dākinīs.

Bao quanh bởi các Không hành nữ.

ཇི་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྟུབ་ཀྱི།

KHYE KYI JE SU DAG DRUP KYI
I practice following your example.

theo chân Ngài con thực hành.

བྱེད་གྱིས་བསྐོར་བྱེད་གཤེགས་སུ་གསོལ།

JIN GYI LAB CHIR SHEG SU SÖL
Please come to engulf me with your splendor.

Xin Ngài đến ban gia trì cho con.

གུ་པ་བླ་སྒྲིལ་ཏུ།

GURU PEMA SIDDHI HUM

སྔ་འགོ་སྐྱོད་འཁོར། ཧྲིཎ།

(Of the preliminaries, the protection circle)

(Tiền hành, quán tưởng ta ngồi trong vòng tròn bảo vệ)

ཧྲིཎ་བདག་ཉིད་འགྱུར་མེད་ཡེ་ནས་དོ་རྗེའི་སྐུ།

HRIH DAG NYI GYUR ME YE NE DORJE KU

HRIH. I am the unchanging, primordial vajra body.

HRIH. Quán tưởng thân mình là thân kim cương nguyên thủy bất biến.

ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་གཞལ་ཡས་སྐྱེ་འགོ་སྐུ།

CHI NANG NÖ CHÜ ZHAL YE KYE DRO LHA

The outer environment is a palace. Its internal contents (beings) are deities.

Không gian bên ngoài là một cung điện, chúng sinh bên trong là các Bồ Tôn.

ཕྱིགས་དང་ཕྱིགས་མཚམས་འཇའ་འོད་མཚོན་ཆས་གཏམས།

CHOK DANG CHOK TSAM JA Ö TSÖN CHE TAM

All directions and between them are filled with rainbow light and weapons.

Không gian giữa họ tràn đầy ánh sáng cầu vồng và vũ khí.

དོ་རྗེའི་ས་གཞི་རྩ་གུར་མེ་རིས་བསྐྱར།

DORJESA ZHI RA GUR ME RI KOR

The vajra ground, fence, and tent are surrounded by mountains of fire.

Mặt đất bằng kim cương, hàng rào, lều được bao quanh bởi các dãy núi lửa.

ཨོ་བཟླ་རྒྱ་ལྗེ་ལ་རི།

OM BENDZA RAKSHA DZOLA RAM

Om Vajra Raksha Jvala Ram.

སྐྱབས་སེམས་ནི།

The refuge and bodhichitta:

Quy y và phát bồ đề tâm:

ཨོ་ཨུམ་ཧུཎྜ།

OM AH HUNG

སྐྱབས་གནས་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

KYAB NE DAM PA NAM LA KYAB SU CHI

I go for refuge to the holy sources of refuge.

Con xin quy y các nguồn quy y trân quý.

རྒྱུད་རྒྱུག་འཁོར་བར་འབྱམས་བའི་ས་རྣམས།

GYU DRUK KHOR WAR KHYAM PAY PHA MA NAM

My parents, wandering in the six realms of samsara,

Chúng sinh cha mẹ đang lang thang trong sáu cõi luân hồi,

བཟོད་མེད་གསུང་བས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱའི་བྱིར་མེད་ཀྱི་སྲིད་པ་།

ZÖ ME DUNG WE SANG GYE THOB JAY CHIR

Are tormented beyond tolerance. So that they may attain Buddhahood,

Họ đang bị dày vò không dứt. Với ước nguyện cho họ đạt được Phật quả,

ཀུན་གྲང་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

KÜN KYANG JANG CHUB CHOK TU SEM KYE DO

I generate the intention of supreme awakening for all.

Con xin thực hành tâm bồ đề tối thượng.

ལན་གསུམ།

Repeat three times.

Lặp lại ba lần.

དངོས་གཞི་ལ་སྐད་ཅིག་དྲན་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱེད་རིམ་།

**For the main practice, the generation stage complete in the instant of
recollection:**

*Đối với việc thực hành chính, các giai đoạn phát triển hoàn chỉnh ở ngay trong chánh
niệm:*

སྤྱི་བདག་ཉིད་ཐ་མལ་རང་སེམས་བཟོ་མེད་འདི།

HRIH DAG NYI THA MAL RANG SEM ZO ME DIHRIH.

My ordinary, unfabricated mind

Tâm bình thường chân thật

དགོན་མཚོག་སྤྱི་འདུས་པར་འདྲ་འབར་སྐྱེ།

KÖN CHOK CHI DU PEMA Ö BAR KU

Is the Embodiment of All Jewels, Pema Obar.

Là hiện thân của Tam Bảo, Ngài Pe-ma O-bar.

དཀར་གསལ་མངའ་མངའ་མཛེས་འཇུག་གིས་སྤྲས།

KAR SAL DANG NGA DZE DZUM GYEN GYI TRE

White and radiant, he is beautiful, smiling, and adorned with jewelry.

Thân trắng đẹp rạng rỡ và trang hoàng nhiều trang sức quý báu, đang mỉm cười

དོ་རྗེ་ཐོད་པ་ཚེ་བུམ་རིན་ཆེན་བརྒྱན།

DORJE TÖ PA TSE BUM RIN CHEN GYEN

He holds a vajra and a skullcup containing a life vase ornamented by a jewel.

Giữ chày kim cương và chén sọ người chứa đầy cam lồ được trang trí bằng một viên ngọc quý.

པད་ལྷ་སྐོད་ལྷེམ་ཁ་ལྷོ་གཡོན་ནས་འབྲིལ།

PE SHA GÖ DEM KHA TAM YÖN NE TRIL

He wears the lotus crown with a vulture feather, and embraces a khatvanga with his left arm.

Đội vương miện hoa sen với một chiếc lông chim kên kên, tay trái cầm cây chĩa ba.

ཕོ་ཀ་ཚོས་གོས་ཟ་འོད་བེར་ཕུམ་ཅན།

PHÖ KA CHÖ GÖ ZA OG BER CHAM CHEN

He wears a robe, a shawl, and a cloak of brocade.

Mặc một chiếc áo choàng, khăn choàng, và một chiếc áo choàng thổ cẩm.

མཆེན་དཔེས་རབ་བརྒྱན་འོད་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་མཛེས།

TSEN PE RAB GYEN Ö KYI KYIL KHOR DZE

He is adorned by the marks and signs. The mandala of his radiance is beautiful.

Trang hoàng bằng các biểu tượng chứng ngộ. Mạn đà la cầu vòng tươi đẹp.

མཉམ་ཉིད་བདེ་ཆེན་འབྲིལ་བའི་སྦྱིལ་གྱུང་བལྟགས།

NYAM NYI DE CHEN KHYIL WAY KYIL TRUNG ZHUG

He is seated with crossed legs, entwined in the great bliss of sameness.

Ngồi trong tư thế kiết già đầy hỉ lạc.

འོད་གྱི་ ལྷ་ས་ལ་ཡེ་ཤེས་སྣང་པོ་ཅན་མཆོག་།

Ö KYI LÜ LA YESHE NYING PO CHEN

His body of light has the essence of wisdom.

Thân cầu vồng là tinh túy của trí tuệ.

གསལ་སྣང་གློང་ལྷགས་རྗེའི་འོད་ཇེར་གུན་ལ་སྣོམ་སམ་མཆོག་།

SAL TONG THUG JEY ÖZER KÜN LA NYOM

His light-rays of clarity, emptiness, and compassion shine equally on all.

Ánh sáng của tánh không, từ bi chiếu rọi tất cả chúng sanh.

མཁའ་འགྲོ་འཇའ་སློན་རྣམ་མང་འབྲིགས་པའི་དབུས་མཆོག་།

KHANDRO JA TRIN NAM MANG TRIG PAY U

He abides amidst many dākinīs and rainbow clouds.

Tập hợp các Không hành nữ và những đám mây cầu vồng.

སྐྱེ་ཡི་སྐུལ་པས་ཞིང་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱུང་མཆོག་།

KU YI TRÜL PE ZHING KHAM YONG LA KHYAB

His emanations pervade all realms.

hóa thân Ngài thấm nhuần tất cả các cõi.

ནམ་མཁའི་ལྷ་ས་ཅན་གར་ཡང་ཐོགས་པ་མེད་མཆོག་།

NAMKHAI LÜ CHEN GAR YANG THOG PA ME

His body is of space, without any impediment anywhere.

Thân Ngài là không gian, không có bất kỳ ngăn trở nào.

བདེ་གཤེགས་གུན་གྱི་བཀོད་པ་སྐྱེ་ལ་རྗེས་སུ་མཆོག་།

DE SHEG KÜN GYI KÖ PA KU LA DZOG

The realms of all sugatas are complete in his body.

Thân Ngài là chứng ngộ của tất cả các cõi giới.

ཀུན་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་ཟང་ཐལ་ལུང་།

KÜN KYANG GYAL WAY KYIL KHOR ZANG THAL LA

All of them, the interpenetrating mandalas of the victors,

Vì vậy tất cả chúng sinh được bao trùm trong Mạn đà la của Đấng chiến thắng,

བགོགས་དང་བར་ཆད་ཞེས་བྱའི་མིང་ཡང་མེད།

GEK DANG BAR CHE ZHE JAY MING YANG ME

Are without even the words “obstructor” and “obstruction.”

Thậm chí các từ như “trở ngại” hay “ngăn trở” cũng không tồn tại.

སྣང་སྟོང་སྐྱུ་མ་ཙམ་དུ་གསལ་བར་བསྐྱེད།

NANG TONG GYU MA TSAM DU SAL WAR KYE

He is generated clearly, as merely illusion, appearance-emptiness.

Ngài hiện ra rõ ràng, nhưng là ảo ảnh, là tánh không.

ཅེས་རང་གསལ་རིག་པའི་སྣ་སྐྱུ་དང་ཤེས་དབྱེར་གདོད་ནས་ཡེ་བུའུགས་ཆེན་པོས་
'པས་བསྐྱེས་པར་འཇུག།

Considering the deity of self-cognizant awareness, inseparable body and wisdom, to be primordially a great, innate presence, commence the repetition.

Tự nhận thức rõ ràng các vị Bản tôn, cơ thể và trí tuệ không thể tách rời, chân như. Thực hiện lặp lại.

གལ་ཏེ་སྐྱོས་པར་དགའ་སྐྱུ་མ་སྣ་བུར་སྐྱུན་འབེབ་མཆད་བསྟོད་ཙམ་བྱ་སྟེ།

If you enjoy elaboration, perform the invitation, offering and praise as merely illusions:

Nếu muốn tỉ mỉ hơn, có thể thực hiện triệu thỉnh, cúng dường và tán thán nếu thích (quán tất cả cũng như ảo ảnh).

རྗེེ་སངས་གྲི་བསྐྱལ་པའི་དང་པོ་ལུང་།

HRIH NGÖN GYI KAL PAY DANG PO LA

HRIH at the beginning of the first kalpa,

HRIH Vào bắt đầu của kiếp đầu tiên,

ཨོ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

ÖRGYEN YÜL GYI NUB JANG TSAM

In the Northwest of the country Uddiyana,

Ở phía Tây Bắc của xứ Uddiyana,

པདྨ་གེ་སར་སྣང་པོ་ལ།

PEMA GESAR SAR DONG PO LA

On the calyx of a lotus,

Trên nhụy của hoa sen,

ཡ་མཚན་མཚན་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

YA TSEN CHOK GI NGÖ DRUP NYE

You attained wondrous, supreme siddhi.

Ngài đã đạt được thành tựu kỳ diệu tối thượng.

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་བྲགས།

PEMA JUNG NE ZHE SU DRAK

Renowned as “Padmakara,”

Lừng danh là Đức Liên Hoa sanh

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།

KHOR DU KHANDRO MANG PÖ KOR

You are surrounded by many dākinīs.

Bao quanh bởi các Không hành nữ.

ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱི།

KHYE KYI JE SU DAG DRUP KYI

I practice following your example.

theo chân Ngài con thực hành.

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

JIN GYI LAB CHIR SHEG SU SÖL

Please come to engulf me with your splendor.

Xin Ngàì đến ban gia trì cho con.

གཞིས་མཚོག་འདི་འུ་བྱིན་པོ་ལ།

NE CHOK DI RU JIN PHOB LA

Rain down your splendor on this supreme place.

Mưa gia trì gieo xuống nơi này.

སྐྱུ་བ་མཚོག་བདག་ལ་དབང་བཞི་སྐྱར།

DRUP CHOK DAG LA WANG ZHI KUR

Bestow the four empowerments on this supreme practitioner.

Ban cho bốn quán đảnh.

བགོགས་དང་ལེག་འདྲེན་བར་ཆད་སོལ།

GEK DANG LOK DREN BAR CHE SÖL

Remove all obstructers, deceivers and obstacles.

Bạt trừ tất cả các che chướng, lừa dối và trở ngại

མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྐྱོལ།

CHOK DANG THÜN MONG NGÖ DRUP TSÖL

Grant supreme and common siddhis.

Ban cho thành tựu thông thường và tối thắng.

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་བཟླ་གུ་ཏུ་པདྨ་ཐོད་ཐོང་རྩལ་བཟླ་ས་མ་ཡ་ཇོ་སི་རྗེ་པ་ལ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

**OM AH HUNG BENDZA GURU PEMA TÖ TRENG TSAL BENDZA SAMAYA DZA
SIDDHI PHALA HUNG AH**

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི།

Homage:

Kính Lễ:

ན་མོ། སྐྱེ་འགག་འགྱུར་མེད་སྤྱན་ལས་རྗོགས།

NAMO KYE GAG GYUR ME TRIN LE DZOG

NAMO. Unborn, unceasing, unchanging, perfect activity,

Quy y Bổn Sư, với các hoạt động hoàn hảo không sinh, không ngừng, không đổi,

རང་བྱུང་སྤྱགས་རྗེས་འགྲོལ་རྣམས་སྐྱོལ།

RANG JUNG THUG JE DRO NAM DRÖL

Liberating beings through self-arisen compassion,

Giải thoát chúng sinh thông qua lòng bi tự phát sinh,

ཡིད་བཞིན་དངོས་གྲུབ་ཆར་འབབས་པའི།

YI ZHIN NGÖ DRUP CHAR BEB PAY

Raining down wished-for siddhis-

Ban cho mưa thành tựu mọi ước nguyện

པཌ་འོད་འབར་སྐྱེལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

PEMA Ö BAR KU LA CHAG TSAL TÖ

To Pema Öbar I pay homage.

Xin kính lễ Ngài Pema Obar.

མཚོན་པ་འབུལ་བཞི།

Offering:

Cúng dường:

ཨོ་ཨུང་ཧྲོཾ། མཚོན་འོས་བྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཀུན།

OM AH HUNG CHÖ Ö JIN NANG NÖ CHÜ KÜN

OM AH HUNG. All things worthy of offering, of the outer environment and its inner contents,

OM AH HUNG. Tất cả những thứ trân quý, bên ngoài và bên trong,

ལོ་ཡི་ཏྲུལ་དང་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའོ།

LO YI TRÜL DANG LHÜN GYI DRUP

Mentally created or already present,
có thật và quán tưởng,

ཉིང་འཇིག་མཉམ་ཉིད་ཆེན་པོ་རུ།

TING DZIN NYAM NYI CHEN PO RU

I offer to the victor, Embodiment of All Jewels

Con xin cúng dường cho Đấng chiến thắng, hiện thân của Tam Bảo

དགོན་མཚན་སྤྱི་འདུ་རྒྱལ་བར་འབྱུང་པའོ།

KÖN CHOK CHI DÜ GYAL WAR BÜL

Within the samadhi of great sameness.
Trong trạng thái chân như tịch chỉ.

བསྟོན་པ་ནི།

Praise:

Tán thán:

ཧྲིའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་གློང་དུ་གཅིག་པའོ།

HRIH GYAL WA THAM CHE YESHE LONG DU CHIK

HRIH. All victors are one in the expanse of wisdom.

HRIH. Bản tánh trí tuệ của tất cả các Bậc chiến thắng vốn không khác.

ཆོས་ཉིད་དོན་ལ་ཆ་ལུགས་མི་མངའ་ཡང་འོ།

CHÖ NYI DÖN LA CHA LUG MI NGA YANG

Dharmata possesses no particular appearance.

Trong Pháp tánh vốn không xuất hiện đặc biệt

ཐབས་མཁས་གང་འདུལ་སོ་སོའི་སྐྱར་སྟོན་པའོ།

THAB KHE GANG DÜL SO SOY KUR TÖN PA

However, it displays forms appropriate to tame particular beings.
chỉ hiển thị các hình thức thích hợp để chế ngự từng chúng sinh riêng biệt.

ཐུགས་རྗེའི་སྐུལ་བསྐྱུར་འབྲེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།

THUG JEY TRÜL GYUR GYE LA CHAG TSAL TÖ

I pay homage to you who emanate compassionately

Con xin kính lễ Đấng hóa thân từ bi.

དེ་ནས་འཇོག་གྱི་དམིགས་པ་གསལ་བཏབ་ཞེ།

Then, clarify the visualization for the repetition:

Quán tưởng và lặp lại:

རང་གི་ཕུགས་ཀར་པད་དཀར་ཟླ་བའི་སྟེང་། །

RANG GI THUG KAR PE KAR DA WAY TENG

In my heart, on a white lotus and moon

Quán tưởng ngay tim là 1 hoa sen trắng, trên đó là 1 đĩa mặt trăng

གསེར་གྱི་དོར་རྩྩུ་དཀར་འོད་འཕྲོས་མཚན། །

SER GYI DORJE HUNG KAR Ö TRÖ TSEN

Is a golden vajra marked with a radiant, white HUNG,

Trên đĩa mặt trăng là 1 chày kim cương vàng gắn với chùm tử HUNG trắng

སྤྱི་རོལ་སྐྲགས་སྤེང་དཀར་པོ་གཡས་སུ་འཁོར། །

CHI RÖL NGAG TRENG KAR PO YE SU KHOR

Surrounded by the white mantra garland, turning to the right.

Được bao quanh bởi những câu chú màu trắng, theo chiều sang bên phải.

འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོད་བྱིན་རླབས་བསྐྱུས། །

Ö TRÖ GYAL WA KÜN CHÖ JIN LAB DÜ

Light radiates, making offerings to all victors and collecting their blessings;

tỏa ánh sáng cúng dường tất cả các Đấng chiến thắng và thu nhận gia trì;

ལྷ་སྲིན་དྲེགས་པ་དབང་སྤྱད་ཅི་བཙེལ་སྐྱབ། །

LHA SIN DREG PA WANG DÜ CHI CHÖL DRUP

Overpowering all gods, rakshas and haughty beings, who thus accomplish all that is commanded;

Điều phục tất cả các vị thần, tinh linh và chúng sanh kiêu căng, Ngài đã đạt được mọi thành tựu

འགོ་དྲུག་སྐྱེབ་སྐྱེས་གུ་རུའི་གོ་འཕང་ཐོབ། །

DRO DRUK DRIP JANG GU RUI GO PHANG THÖB

And purifying the obscurations of all beings of the six realms, who thus attain the state of the Guru.

Và thanh tịnh những che chướng của tất cả chúng sinh trong sáu cõi, trở thành Đạo Sư của các cõi.

སྣོད་བཅུད་ལྷ་སྐྱེག་ཡེ་ཤེས་རོལ་པར་གྱུར། །

NÖ CHÜ LHA NGAG YE SHE RÖL PAR GYUR

The environment and its contents become the play of deity, mantra, and wisdom.

Môi trường và chúng sinh xung quanh trở thành Bản Tôn, minh chú và trí tuệ.

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་བཙྰ་གུ་རུ་པདྨ་སྐྱི་ཧཱུྃ་

OM AH HUNG BENDZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

ཞེས་བརྒྱས་པ་ཅི་རུས་གྲགས་སྣོད་བསམ་བཙེལ་བའི་ངང་དུ་བྱེད།

(Perform whatever repetition you can in the inconceivable, inexpressible state of sound-emptiness.)

(Lặp lại nhiều nhất có thể trong trạng thái âm thanh tánh không)

ཚེ་འགྲུགས་གསོལ་འདེབས་ནི།

The supplication for summoning life:

Khẩn nguyện cuộc sống lâu dài:

ཧྲིཿ ཏུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ནིངེ།
HRIH DŪ SUM SANG GYE KŪN GYI NGO WO NYI
HRIH. Essence of all Buddhas of the three times,
HRIH, Tinh túy ba thời Chư Phật

འགོ་རྣམས་མ་ལུས་སྐྱེལ་བའི་དང་དཔོན་མཚོགེ།
DRO NAM MA LŪ DRÖL WAY DE PÖN CHOK
Supreme guide who liberates all beings,
Bậc hướng dẫn tối cao, giải phóng tất cả chúng sinh,

ཨོ་རྒྱལ་པདྨ་རིག་འཛིན་ཚེད་པག་མེངེ།
ORGYEN PEMA RIG DZIN TSE PAG ME
Padma of Uddiyana, Vidyadhara, Amitayus,
Ngài Liên Hoa của xứ Odiyana, Trì Minh Vương, Vô Lượng Thọ,

བདག་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བྱིན་སྐྱབས་ལེེ།
DAG GI LŪ NGAG YI SUM JIN LÖB LA
Please bless my body, speech, and mind.
Xin gia trì cho thân, khẩu và ý.

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་དུ་གསོལེ།
CHI ME TSE YI NGÖ DRUP TSAL DU SÖL
Please grant the siddhi of deathless life.
Xin ban thành tựu của cuộc sống lâu dài.

ཧྲིཿ བྱི་ནི་བུམ་པ་ནང་བདུད་རྩིས་གངེ།
HRIH CHI NI BUM PA NANG NI DU TSI GANG
HRIH. Externally, it is a vase. Internally, it is filled with ambrosia.
HRIH. Bên ngoài, là một chiếc bình. Bên trong, đầy cam lồ.

གསང་བའི་དོན་ནི་པདྨ་ཚེ་དཔག་མེད།

SANG WAY DÖN NI PEMA TSE PAG ME

The secret meaning is Padma Amitayus.

Bản tánh bí mật là Liên Hoa – Vô Lượng Thọ.

གནས་ལྗེ་ཕྱག་མཚན་ལྔ་དང་ཡིག་འགྲུ་ལྔ།

NE NGAR CHAG TSEN NGA DANG YIG DRU NGA

In his five places are the five scepters and the five syllables.

Trong năm nơi là năm vương trượng và năm âm tiết.

འོད་རིམ་དཔག་ཡས་ནམ་མཁའ་གང་བར་འཕྲས།

ÖZER PAG YE NAM KHA GANG WAR TRÖ

Innumerable rays of light radiate, filling all space.

Vô số tia sáng phóng chiếu lấp đầy tất cả không gian.

རྗེ། ཤར་ཕྱོག་དྲི་ཟའི་ལག་ནས་ལྷགས་ཀྱས་སྲུག།

HRIH SHAR CHOK DRI ZAY LAG NE CHAG KYU KHUK

HRIH. It is summoned with hooks from the hands of ghandarvas to the east.

HRIH. từ chiếc móc trên tay của Càn Thát Bà ở phía đông.

རྗེ། ཕྱོགས་གཤེན་རྗེའི་ལག་ནས་འགས་སྐྱོགས་སྲུག།

LHO CHOK SHIN JEY LAG NE ZHAG PE KHUG

summoned with lassoes from the hands of yamas to the south.

Đây thừng từ tay của Dạ ma ở phía nam.

རུབ་ཕྱོགས་སྐྱ་བདུད་ལག་ནས་ལྷགས་སྐྱོགས་སྲུག།

NUB CHOK LU DÜ LAG NE CHAG DROG KHUG

It is summoned with chains from the hands of nagamaras to the west.

Chuỗi từ tay của loài rồng phía tây.

བྱང་ཕྱོགས་གཞོན་སྐྱེན་ལག་ནས་དྲིལ་བྱས་སྟུགས།

JANG CHOK NÖ JIN LAG NE DRIL BÜ KHUG

It is summoned with bells from the hands of yakshas to the north.

Chuông từ tay của Atula ở phía bắc.

སྟེང་ཕྱོགས་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་ལག་ནས་སྟུགས།

TENG CHOK TSANG PA GYA JIN LAG NE KHUG

It is summoned from the hands of Brahma and Indra above.

Trên tay của Phạm Thiên và Đế Thích

འོག་ཕྱོགས་དགའ་བོ་འཛོག་པོའི་ལག་ནས་སྟུགས།

OG CHOK GA WO JOK POI LAG NE KHUG

It is summoned from the hands of Gawo and Jokpo below.

Từ tay của Gawo và Jokpo.

ཚེ་སློག་ཚད་པ་འཕུད་ལ་ཡར་བ་སྟུགས།

TSE SOG CHE LA THÜ LA YAR WA KHUG

Damaged vitality is augmented. That which has wandered is summoned.

Tập hợp và tăng cường tất cả sức sống bị hư hỏng và bị phân tán

གས་པ་སྐྱོར་ལ་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་གསོ་སྟུགས།

GE PA JOR LA NYAM PA THAM CHE SÖ

The broken is mended. All that has been impaired is healed.

Phục hồi những gãy đổ và chữa lành những hư giảm.

འོད་རྗེར་དགའ་ལ་འཚོར་ཞིང་སྐྱུ་མ་ལ་འདྲིལ།

ÖZER KAR LA TSER ZHING NUM LA DRIL

Shining, radiant spheres of white light Konchog

Ánh sáng trắng rạng rỡ quý báu chiếu sáng khắp không gian.

མྱེ་བོའི་གཙུག་ནས་ལྷས་ལ་སིབ་སིབ་བེམམམམ།

CHI WÖ TSUK NE LÜ LA SIB SIB THIM

Dissolve again and again into my body through the crown of my head

Hòa tan nhiều lần vào cơ thể từ đỉnh đầu ta.

འོད་འབར་འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དབང་ཐོབ་ཤོག།

Ö BAR CHI ME TSE YI WANG THÖB SHOG

May I obtain the empowerment of deathless life from Pema Öbar.

Để trao quyền cho cuộc sống trường thọ từ Pema Öbar.

ཨོྩ་ཨུམ་ཧུང་བཅོམ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཡུ་ཤེ་རྩེ་རྩི་རྩི་ཇོ།

OM AH HUNG BENDZA GURU PEMA SIDDHI AYU KHE HUNG NRI DZA

Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Ayuke Hung Nri Ja.

ཅེས་བསྒྲུབ།

Repeat that

Lặp lại

རྗེས་ལ་བསྐོས་སྤོམ།

For the conclusion, the dedication and aspiration:

Kết thúc bằng hồi hướng và phát nguyện:

ཨོྩ་ཨུམ་ཧུང་། སྐྱེས་བ་མེད་མགོན་མེད་སྐྱེ་འགོ་འདི་དག་གུ་ནུ།

OM AH HUNG KYAB ME GÖN ME KYE DRO DI DAG KÜN

OM AH HUNG. For all these beings without refuge or protection,

OM AH HUNG. Đối với tất cả những chúng sinh không nơi nương tựa hoặc bảo vệ,

འཁོར་བའི་འབྲུལ་འཁོར་གུ་ན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལམ།

KHOR WAY TRÜL KHOR KÜN GYI ZHI TEN LA

May the foundation of all samsara's devices,

là biểu hiện cơ bản của luân hồi,

རྟེན་འབྲེལ་བརྩུ་གཉིས་ཤིང་རྟ་ལྷ་བུ་ཡི།

TEN DREL CHU NYI SHING TA TA BU YI

The twelve links of interdependence that are like a chariot's wheel.

Mười hai duyên khởi phụ thuộc nhau như bánh xe

འཕང་ལོ་འདྲ་བ་སྐྱུར་དུ་ཞིག་གྱུར་ཅིག།

PHANG LO DRA WA NYUR DU ZHIK GYUR CHIK

Be quickly destroyed.

Nguyện chúng nhanh chóng bị phá hủy.

སྣ་མེད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྐྱུར་ཐོབ་ཤོག།

LA ME DZOG PAY JANG CHUB NYUR THÖB SHOG

May they quickly attain unsurpassable, complete enlightenment.

Để chúng sinh nhanh chóng đạt được giác ngộ hoàn toàn không thể nghĩ bàn.

རྫོགས་རིམ་བསྐྱུ་བ།

Withdrawal into the completion stage:

Giai đoạn hoàn thành:

ཨོ་ཨུམ་ཧུཎྜི། སྣོད་བརྩུད་སྣང་གི་ཐམས་ཅད་ཀུན།

OM AH HUNG NÖ CHÜ NANG SI THAM CHE KÜN

OM AH HUNG. The environment and its contents—all that appears and exists—

OM AH HUNG, không gian cùng những gì bên trong xuất hiện trở lại

སྐྱུ་ལུས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་བསྐྱུ།

JU LÜ ZHAL YE KHANG DU DU

Dissolve into the palace of the illusory body.

Hòa tan vào cung điện của thân ảo ảnh.

དེ་ཡང་ཡས་མར་འོད་དུ་བྱུང་།

DE YANG YE MAR Ö DU ZHU

That melts into light from above and below.

Rồi tan thành ánh sáng bên trên và bên dưới.

སྐྱགས་ཕྱོང་གསེར་གྱི་དྲོར་བསྐྱུང་།

NGAG TRENG SER GYI DOR JER DU

The mantra garland dissolves into the golden vajra,

Vòng minh chú tan vào chày kim cương bằng vàng,

དེ་ཡང་འཇམ་འམ་ཚུ་བྱུར་སྐྱར་།

DE YANG JA AM CHU BUR TAR

That dissolves like a rainbow or a water-bubble.

Sau đó tan biến như một cầu vồng, bóng nước.

དམིགས་མེད་རྒྱ་ཡན་སྐྱུག་པར་བཞག་།

MIG ME GYA YEN LHUG PAR ZHAG

I rest without focus, relaxed and expansive.

Ta an trụ trong trạng thái tâm tự nhiên, hoan hỷ và rộng mở.

རང་བཞིན་དབྱེངས་རིག་མ་བྱུ་འདྲེས་།

RANG ZHIN YING RIG MA BU DRE

Natural space and awareness, the mother and child, mix

không gian tự nhiên và nhận thức trộn lẫn vào nhau như mẹ và con

གདོད་མའི་ཀུན་བཟང་མཇལ་བར་གྱུར་།

DÖ MAY KÜN ZANG JAL WAR GYUR

I meet primordial Samatabhadra.

Thiền định trạng thái nguyên thủy của Phổ Hiền.

སྐར་ལལ་གྱིས་སྒྲུབ་ལྷན་པོ། །ཞེས་ཡང་འགྲེལ་སྟོང་པོ་གསལ་བྱུང་དུ་གསུངས་
 'པའི་དོན་གསལ་བར། དཔལ་ལྷན་དཔའ་བོ་དོ་རྗེ་གཙུག་ལག་གའ་བས་བསྐྱེག་
 ས་པ་ལ་འཚོགས་འདོན་གྱི་ཆེད་དགོངས་པ་ཚང་ཕྱིར་བསྐྱོན་འཕྲི་ཅུང་ཟད་སི་དུ་
 པདྨའི་མིང་གིས་བགྱིས་ཏེ་དཔལ་སྐྱུངས་སུ་པར་དུ་བསྐྱབས་པ་སྐྱེ་མཁྱེ། ། །

Arise from that suddenly as the deity.

Tự sinh khởi như Bồn Tôn.

These slight alterations to the liturgy edited by the glorious Pawo Dorje Tsuklak Gawa were made by Situ Pema Nyingjay in order that the intentions of the original text (as clearly set forth in the terton’s commentary “Clarification of the Essence”) be represented in communal recitation. This (the original) was printed at Palpung. Sarva Mangalam.

Những sửa đổi nhỏ từ Ngài Pawo Dorje Tsuklak Gawa vinh quang đã được thực hiện bởi Situ Pema Nyingjay nhằm ý định bản văn gốc (như thiết lập rõ ràng nêu trong bình luận của terton “Sự sáng tỏ của tinh túy”) được sử dụng trong buổi thực hành chung. Bản gốc được in ở Palpung.

Nguyện công đức tăng trưởng. Sarva Mangalam.

The English translation was done by Lama Yeshe Gyamtso in New York City in December of 1995 at the explicit and repeated request of Khenchen Thrangu Rinpoche. It may only be reproduced with the translator’s permission, and may only be distributed to persons who have been personally authorized to receive it by either Khenchen Thrangu Rinpoche or the translator.

Dịch tiếng Anh đã bởi Lama Yeshe Gyamtso ở thành phố New York vào tháng Mười Hai năm 1995 theo yêu cầu rõ ràng và lặp đi lặp lại của Khenchen Thrangu Rinpoche. Chỉ có thể được sao chép với sự cho phép của người dịch, và chỉ có thể được phân phối bởi những cá nhân được ủy quyền cho phép nhận bởi Khenchen Thrangu Rinpoche hay người dịch.

- བསྐྱེད་ཆོས་ལྷན་པོ། **Pema Choedon** dịch từ Tiếng Anh sang Việt – Tháng Tám, Năm 2016.
- ཀུམ་དོ་རྗེ། **Karma Dorje** biên soạn Tháng Chín, Năm 2016.
- Nguồn của file PDF này tại wisdomcompassion.org
- Original Sādhana in Tibetan and English only can be downloaded here from [Namo Buddha Publications](http://NamoBuddhaPublications.com).