

**THE PRACTICE TO BE DONE UPON AWAKING
“FIRST THING IN THE MORNING”**



***Công Phu Hành Trì Khi Vừa Thức Giấc
“Việc Đầu Tiên [Cần Làm] Vào Buổi Sáng”***

1

When you first wake in the morning, visualize in the sky in front of you your most gracious Root Lama surrounded by all the Dakas and Dakinis. All are playing bells and damarus and with great compassion are entreating you to arise and do your practice. The sky is filled with rainbow lights in all directions; beautiful flowers are raining down; and all space is permeated with the sweet smell of incense. With this clearly in mind, listen to your Root Lama and the Dakas and Dakinis reminding you why you must practice and entreating you to get up now.

Khi vừa thức giấc vào buổi sáng, hãy quán tưởng vị Đạo Sư Gốc đây từ bi độ lượng trong không gian ngay trước mặt bạn, có chư vị Không Hành Nam và Không Hành Nữ đang vây quanh Ngài. Tất cả các ngài đều đang thỉnh chuông và trống nhỏ (damaru), và với lòng đại bi, các ngài đang khuyến tấn bạn hãy thức dậy và tu tập hành trì. Ánh sáng cầu vồng tràn ngập không gian ở khắp mọi phương. Những bông hoa tuyết trần tuôn rải xuống [từ hư không] và toàn bộ hư không lan tỏa mùi hương trầm ngào ngạt. Với hình ảnh [quán tưởng] hiện rõ trong tâm, hãy lắng nghe vị Đạo Sư Gốc và chư vị Không Hành Nam và Không Hành Nữ nhắc nhở bạn vì sao phải tu tập và khuyến tấn bạn hãy mau thức dậy vào ngay lúc này.

2

	<p> ༄། །ཀྱེ་མ་གྱི་སྤྱད་ ལྷལ་ལྡན་རིགས་ཀྱི་བྱ། མ་རིག་གཏི་མུག་དབང་གིས་མ་གནོད་པར། བཙོན་འགྲུས་ངར་བསྐྱེད་ད་ལྟ་ཡར་ལང་དང། <i>(Weeping sound) You fortunate noble one, don't be lazy, put forth effort and get up.</i> (Âm thanh tiếng khóc) Hỡi kẻ may mắn đầy cao quý, đừng lười biếng giải đãi. Hãy thức dậy và dụng công tinh tấn. </p> <p> ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་ལ་སྤུག་གི་བར། མ་རིག་དབང་གིས་ཉལ་ཡུན་དེས་ཚོག་གི། ད་ནི་ལ་ཉལ་སློག་གསུམ་དགོ་ལ་འ་བད། སྐྱེ་ག་ན་འཚིའི་སྤུག <i>From beginning less time until now you have slept in ignorance. Don't sleep now but use your body, speech, and mind virtuously. Don't you know the sorrows of birth,</i> Từ vô thi đến nay, con đã ngủ sâu trong vô minh. Giờ đây đừng say ngủ nữa mà hãy dùng thân, khẩu và ý thanh tịnh. Chẳng lẽ con không biết được nỗi thống khổ của sinh, </p>	3
--	---	---

	<p> བསྐྱལ་མི་ཤེས་སམ། དེ་རིང་ཙམ་ཡང་རྟག་པེས་གོ་སྐབས་མེད། སྐྱབ་ལ་བ་ཚོན་འགྲུས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ། ད་རེས་གཅིག་ལུས་ <i>old age, illness and death? You may not last even today, *[now] is the time for you to put forth effort. This is the only time to</i> lão, bệnh, tử? Ngay cả hôm nay, chắc gì con đã có thể sống còn; giờ đây là lúc phải dụng công tinh tấn. Giờ đây là thời điểm duy nhất để གཏན་བདེ་སྐྱབ་དུས་འདིར། སློམ་ལས་ངང་ལ་སྤོད་པའི་དུས་མ་ཡིན། འཚི་བ་སོམས་ལ་སྐྱབ་བ་མཐའ་ཅ་སྐྱོལ། ཚོ་ལ་ལུངས་མེ་ <i>attain the perfect happiness; this is not the time to be idle. Think of death and complete your meditation. Your life is impermanent</i> đạt đến an lạc trọn vẹn; đây không phải lúc để ngồi yên biếng nhác. Hãy nghĩ tưởng về cái chết và hoàn tất công phu thiền định của con. Cuộc đời là vô thường </p>	4
--	---	---

	<p>འཆི་སྐྱོན་བསམ་མི་བྱུང། དེ་ཚེ་མི་འཚོར་གདིང་ཞིག་མ་ཐོབ་ན། སྐྱེས་བུ་ཁྱོད་ཉིད་གསོན་པས་ཅི་ཞིག་རུང། ཚོས་རྣམས་འདག་མེད་སྟོང་ཞང</p> <p><i>and filled with obstacles. When your time (to die) comes and you feel recalcitrant – what is the benefit of leaving (your body)? All dharmas are empty</i></p> <p>và đầy đầy chướng ngại. Khi thời điểm của cái chết đến và con [muốn] cưỡng lại, thì việc từ bỏ (xác thân) này sẽ mang lại được lợi lạc gì? Vạn pháp [vốn] rỗng không,</p> <p>སྐྱོས་དང་བྲལ། ལྷ་མ་སྤྲིག་རྒྱ་མི་ལམ་གཟུགས་བསྟན་དང། ཇི་ཟེའི་གོང་བྱིར་བྲག་ཅ་ལྟ་བུར་སྤྱོད། ལུ་ལྷ་ལུ་བུར་མིག་ཡོར་སྤྲུལ་པ་སོགས།</p> <p><i>and uncreated – like a magic show, a mirage, and a dream; like the smell-eaters’ village and an echo from the rocks; like the moon reflected in water; bubbles in winter; illusions; and bodily transformations.</i></p> <p>và vô tạo tác - như một màn ảo thuật, như ảo ảnh, và như giấc mơ; như xứ sở của các Hương thần [Càn thát bà] và như tiếng vọng từ [vách] đá; như mặt trăng in bóng nước, như bọt nước mùa đông, như ảo giác, và như những sự biến dạng của xác thân,</p>	5
--	--	---

	<p>༄༅། ཤེས་བྱ་སྐྱུ་མའི་དབེ་བ་ཅུ་དེ་བཞིན་དུ། འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས། ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་སྐྱེ་བ་མེད་པ་སྟེ།</p> <p><i>all manifestations are like these examples; all of samsara you should understand in this way. The nature of all dharmas is unborn.</i></p> <p>mọi hoá hiện đều dụ như những điều như thế; con nên hiểu về toàn bộ luân hồi theo cách này. Bản thể của vạn pháp vốn bất sinh.</p> <p>གནས་མེད་འགག་མེད་འགོ་འོང་མེད་པ་འོ། དམིགས་མེད་མཚན་མ་མེད་ཅིང་བསམ་བཤོད་བྲལ། འོན་འདི་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་དུས་ལ་བབ།</p> <p><i>They do not reside; they do not cease; they do not come and go; they are beyond speech, beyond thoughts, beyond all seeings; beying all definition. Now is the time for you to understand this.</i></p> <p>Chúng không trụ, [cũng] không diệt; không đến, [cũng] không đi. Chúng siêu vượt lời nói, siêu vượt tư duy, siêu vượt tất cả cái thấy, siêu vượt mọi định nghĩa. Bây giờ là lúc con phải hiểu về điều này.</p>	6
--	--	---

	<p>ན་མོ་གུ་རུ་རྩུམ་ ན་མོ་རྗེ་ཕ་རྩུམ་ ན་མོ་ཏ་རྒྱུ་རྩུམ་ གྲེ་མ་གྲེ་མ་མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཚོས། ཐར་མེད་ལས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་དོད་རིང་འདིར། <i>Namo gurubhyah/ Namo dhevabhyah/ Namo dakibhyah. All dharmas of samsara are impermanent. Long have you remained in the ocean of non-liberation.</i></p> <p>Kính lễ Đạo sư. Kính lễ chư Thiên. Kính lễ chư vị Không Hành. Vạn pháp thế gian đều vô thường. Bao lâu nay các con vẫn chìm đắm ở trong biển luân hồi, chưa giải thoát.</p> <p>ལས་ཀྱིས་མནར་བའི་འགོ་རྣམས་སྤོང་རེ་རྗེ། ལྷུག་པསྣལ་རྒྱ་མཚོ་སྤོང་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། མ་རིག་ལས་ཀྱིས་མནར་བའི་འགོ་བ་རྣམས། <i>For you who suffer from negative karma, I have great compassion. May the oceans of samsara be dried/ Through ignorance you create your own suffering</i></p> <p>Ta có lòng đại bi dành cho các con, những kẻ đang đau khổ vì ác nghiệp. Nguyên biển cả luân hồi khô kiệt. Bởi vô minh, các con đã tạo ra đau khổ cho chính mình,</p>	7
--	--	---

	<p>བདེ་བ་འདོད་ཕྱིར་ལྷུག་པསྣལ་ལས་ལ་སྤྱོ། ཐབས་མི་མཁས་པའི་འགོ་རྣམས་སྤོང་རེ་རྗེ། ཉོན་མོངས་ལས་སྤོང་བའི་དག་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། <i>even though you all want happiness. For you who are ignorant (of the way), I have compassion. May all your defilements be purified!</i> cho dù tất cả các con đều muốn hạnh phúc. Ta có lòng đại bi dành cho các con, những kẻ vô minh [chưa thấy được] (đường tu). Nguyên tất cả những ô nhiễm của các con đều được tịnh hoá.</p> <p>བདག་འདོད་གཟུང་འཛིན་བཅེངས་པའི་བ་ཚོན་ར་འདིར། རི་དག་རྒྱ་རྒྱུད་སྣལ་ཡང་འཇུག་པ་ལྟར། མ་རིག་གཉི་ལྷུག་ཅན་རྣམས་སྤོང་རེ་རྗེ། <i>You are bound in the prisons of your desires like a wild animal who again (and again) gets caught. For you who are suffering in this prison (of ignorance), I have compassion.</i></p> <p>Các con bị trói buộc trong ngục tù tham ái, như con thú hoang nhiều lần bị tóm bắt tới lui. Ta có lòng đại bi dành cho các con, những kẻ đang khổ đau trong ngục tù (vô minh).</p>	8
--	---	---

༄། འཁོར་བ་དྲུང་ནས་སྐྱུགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་སྟེ། ཐར་མེད་ལས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱིམ་དྲུག་པོ་འདིར། གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བོ་ཚུའི་བྱ་མོ་བཞིན།

May the suffering of samsara be cleared. The karma of the six realms of samsara is like the ripples in water going from one to another.

Nguyện tất cả khổ đau trong luân hồi đều được dứt sạch. Nghiệp quả của sáu cõi luân hồi như những gợn sóng trên mặt nước, gợn này nối tiếp gợn kia.

ཐར་མེད་འཁོར་བའི་འགྲོ་རྣམས་སྤོང་རེ་རྗེ། རིགས་དྲུག་སྐྱེ་སྐྱོ་ཚེས་པར་བྱིན་གྱི་སྐྱོབ། སྐྱེ་ག་ན་དང་འཆི་བའི་སྐྱུག་བ་སྐལ་རྣམས།

For you who are suffering in samsara, I feel compassion. May the door to birth in the six lower realms be closed! You ignore the sorrows of birth, old age, illness and death

Ta có lòng đại bi dành cho các con, những kẻ đang chịu đau khổ trong luân hồi. Nguyện cánh cửa tái sinh vào sáu cõi thấp được đóng lại! Các con làm ngơ trước sinh, lão, bệnh, tử,

ཅི་ཅམ་མཐོང་ཡང་མི་འཇིགས་སྤོང་བསན་ཅན། ཡངས་མ་ལམ་ལ་དལ་འབྱོར་མི་ཚོ་བད། མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱི་སྐྱོབ་སྟེ།

no matter how much you see. You waste your life in idleness. May you please realize impermanence and death.

dù đã chúng kiến cảnh tượng đó bao lần. Các con phí phạm đời mình trong lười biếng giải đãi. Nguyện các con nhận ra vô thường và cái chết.

མི་རྟག་སྐྱོ་གཏད་མེད་པར་མ་ཤེས་པས། ད་དྲུང་འཁོར་བ་འདི་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས། སྐྱིད་འདོད་ངང་ལ་མི་ཚོ་སྐྱུག་གིས་འདའ། འཁོར་བར་

All is impermanent, there is nothing to depend on yet you still have attachment to samsara. In grasping after happiness you waste your life - Please turn

Mọi sự đều vô thường, chẳng có gì có thể dựa vào, nhưng sao các con vẫn bám luyến luân hồi. Đuổi bắt hạnh phúc [thế gian], con lãng phí cuộc đời mình. Hãy buông bỏ

	<p>ཞེན་པ་ལོག་པར་བྱིན་གཤིས་ཚོ་བས། ལྷོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་མི་ཚུས་འཇིགས། བརྩུང་གྱི་སེམས་ཅན་མི་རྟག་ལྷུས་སེམས་བྲལ། <i>away from samsara. The world is impermanent and will be destroyed by fire and water; sentient beings are impermanent and will be separated mind and body;</i></p> <p>luân hồi. Thế giới vô thường, và sẽ bị hủy diệt bởi nạn lửa và nước; chúng sinh cũng vô thường, thân và tâm rời sẽ phải tách rời;</p> <p>དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་ནམ་ཟླ་དུས་མི་རྟག། ལྷོ་ཤས་གཏིང་ནས་སྤེལ་བར་བྱིན་གྱི་ཚོམ། ན་ཟིང་ད་ལོ་ནམ་ཟླའི་སྟོད་སྤང་དང། འག་དང་ <i>summer, winter, spring and fall are all impermanent. May you be blessed to realize the suffering of impermanence. Last year, this year, the beginning and ending of months are all impermanent.</i></p> <p>Xuân, Hạ, Thu, Đông đều vô thường. Nguyên các con được gia trì để nhận ra nỗi thống khổ của vô thường. Năm ngoái, năm nay, đầu tháng, cuối tháng, tất cả đều vô thường.</p>	11
--	--	----

	<p>༡༡། ཉིན་མཚན་སྐད་ཅིག་དུས་མི་རྟག། ལེགས་པར་བསམ་ན་རང་ཉེད་འཆི་བས་གཏུགས། ལྷུ་ལ་སྤྲིང་དུས་ལུས་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོམ། <i>Night, day and this very moment is impermanent. Understand that your death is imminent. May all your efforts to meditate be blessed!</i></p> <p>Đêm, ngày và chính khoảnh khắc này đây cũng vô thường. Hãy hiểu rằng cái chết của các con đang đến rất gần. Nguyên mọi nỗ lực thiền định của các con đều được gia trì!</p> <p>དལ་འབྱོར་འདི་ནི་ཤིན་དུ་སྤྲིང་དགའ་ཡང། འཆི་བདག་ནད་གྱི་ཉ་བར་བཏབ་པའི་ཚོ། ཚོས་མེད་འགྲོ་རྣམས་སྟོང་ལོག་སྤྲིང་ར་རྗེ། ལོང་མེད་ <i>It is very difficult to attain this life of leisure and endowments. For you who are caught by death, empty-handed without having practiced the dharma, I feel great compassion. You must realize</i></p> <p>Thật khó để đạt được kiếp sống này với các thuận duyên và điều kiện phú bẩm. Ta có lòng đại bi dành cho các con, những kẻ bị sinh tử trôi buộc, lại trắng tay do chưa từng thực hành Pháp. Các con phải nhận ra rằng</p>	12
--	--	----

	<p style="text-align: center;"> ལྷོ་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱི་ཚོ་བས། གྲེ་མ་གྱི་དུད་ཀོན་མཚོག་ལྷགས་རྗེ་ཅན། ལྷོ་ལ་བྱིད་ལ་བཙེ་བའི་ལྷགས་མངའ་བས། <i>there is nothing to enjoy because all is impermanent and death is inevitable. KYE-MA KYI-HU! You the triple gem of great compassion; the victorious one of love and compassion -</i> chẳng có gì đáng thụ hưởng bởi tất cả đều là vô thường, và cái chết là điều không thể tránh. KYE-MA KYI-HU! Bạch Thầy, Tam bảo của lòng đại bi; đáng Chiến Thắng của tình yêu thương và lòng bi mẫn - </p> <p style="text-align: center;"> བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ལས། ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་ཚོ་བས།། <i>bless all sentient beings in the six realms of samsara to be liberated in this very moment.</i> xin hãy gia hộ cho tất cả chúng hữu tình trong sáu cõi luân hồi được giải thoát ngay trong khắc giây này. </p>	13
--	--	----

	<p style="text-align: center;"> <i>This practice for increasing one's motivation to practice was translated by Ani Wangmo of Bhutan and Ani Tsering Chodron of the United States at the Central Drikung Kagyu Society in Almora UP, India in the month of September 1987.</i> <i>"By the blessings received from doing this work and the blessing of our most gracious Root Lama, may all sentient beings be led to the Perfect Enlightenment State of Buddhahood."</i> </p> <p> Pháp hành trì này được chuyển [từ Tạng ngữ qua Anh ngữ] bởi Ni Su Wangmo thuộc vương quốc Bhutan và Ni Su Tsering Chodron thuộc Hoa Kỳ tại trung tâm Central Drikung Kagyu Society ở Almora UP, Ấn Độ vào tháng 9 năm 1987. “Nương vào năng lực gia trì đón nhận được từ công phu hành trì này và nương vào sự gia trì của vị Đạo Sư Gốc từ bi cao tột của chúng ta, nguyện tất cả chúng sinh đều được dẫn dắt đến Phật Quả Toàn Giác.” </p> <p style="text-align: center;"> <i>Ratnasiddhārthadhyāna và Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ (1/2015)</i> (*) Câu tiếng Anh này đã được Khenpo Tamphel chỉnh dịch lại để sát nghĩa hơn với câu tiếng Tạng </p>	14
--	--	----