

ཕྱི་མཚན་གྱི་འཇུག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

THE ROOT VERSES OF THE SIX BARDOS

CHÁNH VĂN của SÁU TRUNG ẤM (Sáu Bardo)

(1) THE BARDO OF BIRTH

TRUNG ẤM CUỘC ĐỜI (*shinay bardo*)

ཀྱི་མཚན་གྱི་འཇུག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

Kyema! Now when the bardo of this life is dawning upon you,
Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của cuộc đời này ló rạng trong con,

ཚོ་ལ་ལོངས་མེད་ལེ་ལོ་སྤངས་བྱས་ནས།

Abandon laziness for which life has no time.

Hãy buông bỏ sự lười biếng, do bởi đời này làm gì có được thời gian [để phung phí]!

ཚོས་བསམ་སྤོངས་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག།

Enter undistracted into the path of hearing, reflection and meditation,

Hãy nhất tâm bước trên con đường học hỏi, tư duy và thiền định,

སྤང་སེམས་ལམ་བསྐྱོང་སྐྱེ་གསུམ་མངོན་གྱུར་བྱེ།

Making inner awareness the path, realise the three kāyas.

Hãy để tánh giác nội tại trở thành đạo lộ, [qua đó] sẽ thể nhập được tam Thân.

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་བའི་དུས་ཚོད་འདིར།

Now that for once you have attained a human body,

Giờ đây chỉ một lần đạt được thân người,

ཡིངས་མ་ལམ་ལ་སྤོང་བའི་དུས་ཚོད་མིན།

There no time to remain in the ways of distraction.

Thì làm gì còn có thời gian để dấn bước trên những con đường tán tâm.

.....

(2) THE BARDO OF DREAMS

TRUNG ẤM MỘNG (*milam bardo*)

ཀྱི་མུ་བདག་ལ་མི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

Kyema! Now when the bardo of dreams is dawning upon you,
Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của giấc mộng ló rạng trong con,

གཏོ་སྐྱུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས་།

Abandon corpse-like sleep of ignorance.
Hãy từ bỏ giấc ngủ mê muội như một xác người,

ངན་བ་ཡེངས་མེད་གནས་ལྷགས་ངང་ལ་འཛོག་།

And let your thoughts enter its natural state with no distraction,
Hãy đưa những niệm tưởng vào cảnh giới như nhiên, không động loạn,

མི་ལམ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱུལ་བསྐྱུར་འོད་གསལ་སྤངས་།

Recognise and train in transforming the luminosity of dreams.
Hãy rõ biết và hãy công phu, chuyển hóa mộng mị thành tánh quang minh chói ngời.

དུད་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་ཅིག་།

And do not simply slumber like an animal,
Đừng đơn thuần ngủ say như loài thú,

གཉིད་ངང་མངོན་སྲུང་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས་།

But completely unify ignorance with practice.
Hãy hoàn toàn hiệp nhất [đưa được] vô minh vào công phu hành trì.

.....

(3) THE BARDO OF SAMADHI-MEDITATION

TRUNG ẤM THIỀN ĐỊNH (*samten bardo*)

ཀྱི་མུ་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

Kyema! Now when the bardo of samādhi meditation is dawning upon you,
Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của thiền định ló rạng trong con,

ནམ་གཡེངས་འཁྲུལ་པའི་ཚོགས་ནམས་སྤངས་བྱས་ནས་།

Abandon all forms of distraction and delusion,
Hãy buông bỏ mọi hình thức tán tâm và mê lầm,

ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཛོགས།

And rest in the infinite state that is free of distraction and grasping.
Hãy an trú trong cảnh giới bao la vô biên, lia thoát mọi sự phóng tâm hay bám chấp.

བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་བ་ཐོབ་པར་བྱ།

Firm in the two practices: visualization and perfection
Hãy kiên định trong hai công phu: quán tưởng và viên thành.

བྱ་བ་སྤངས་ནས་རྩེ་གཅིག་བསྐྱོམ་དུས་འདིར།

At this time meditate single-pointedly, free of actions,
Giờ đây hãy nhất tâm thiền định, vượt thoát mọi hoạt động [thế gian],

ཉོན་མོངས་འཁྲུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིགས།

Do not fall under the sway of the confused emotions.
Đừng để cho những cảm xúc mê lầm sai sử.

.....

(4) THE BARDO OF THE MOMENT BEFORE DEATH **TRUNG ẤM CẬN TỬ (*chikkhai bardo*)**

ཀྱི་མུ་བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

Kyema! Now when the bardo of moment before death is dawning upon you,
Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của giây phút lia đời ló rạng trong con,

གྲུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤངས་བྱས་ནས།

Abandon all grasping, yearning, and attachment,
Hãy buông bỏ mọi bám chấp, khát khao hay tham ái,

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡེངས་འཇུགས།

Enter undistracted into clear awareness of the teachings,
Hãy nhất tâm thể nhập các giáo lý qua sự tỉnh giác tỏ tường,

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ།

And release your consciousness into the space of unborn mind.
Và chuyển đi tâm thức vào hư không pháp giới của tâm bất sinh.

འདུས་བྱས་ཤིན་ཏུ་ལྷན་དང་བྲལ་ལ་ཁད།

As you leave this compound body of flesh and blood,
Khi rời bỏ xác thân huyết nhục do duyên hợp này,

མི་རྟག་སྐྱུ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

Know it to be a transitory illusion.
Hãy nhận biết đó chỉ là giả tạm, là hư huyền.

.....

(5) THE BARDO OF DHARMATA **TRUNG ẤM PHÁP TÁNH (*chonyid bardo*)**

ཀྱི་མཚུངས་བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

Kyema! Now when the bardo of dharmatā is dawning upon you,
Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của Pháp tánh ló rạng trong con,

གཏུན་ལ་སྣངས་སྐྱབས་འཇིགས་སྣང་སྣངས་བྱས་ནས།

Abandon all thoughts of fear and terror,
Hãy buông bỏ mọi niệm tưởng sợ hãi hay kinh hoàng,

གང་ཤར་རང་སྣང་རིག་པར་དོ་ཤེས་འཇུག།

Recognise all that appears as your own projection,
Hãy nhận rõ tất cả những gì hiện ra đều là chỉ sự phóng chiếu của [tâm] con,

བར་དོའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

And know it to be a self-display of the bardo.
Và hãy thấu biết chúng là sự tự hiển bày của thân trung ấm.

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་སྐྱབས་བའི་དུས་ཤིག་འོང།

Now that you have reached this crucial time,
Giờ đây khi con đã bước đến thời điểm vô cùng trọng yếu này,

རང་སྣང་ཞི་བའི་ཚོགས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག།

Do not fear your own projection of the peaceful and wrathful deities.

Đừng sợ hãi sự phóng chiếu của chính [tâm] con hóa hiện thành chư vị Bồ tôn an bình và hung nộ.

.....

(6) THE BARDO OF BECOMING

TRUNG ẤM HÌNH THÀNH (*sidpa bardo*)

ཀྱི་མུ་བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་མུ་

Kyema! Now when the bardo of becoming is dawning upon you,

Hỡi ôi! Giờ đây khi trung ấm của sự hình thành ló rạng trong con,

འདུན་པ་ཚེ་གཅིག་སེམས་ལ་བབུང་བྱས་ནས་མུ་

Concentrate your mind single-pointedly,

Hãy thiền định với tâm chuyên nhất,

བབུང་བོ་ལས་ཀྱི་འཕོ་ལ་ནམ་གྱིས་མཐུད་མུ་

Aspire to prolong the merits of good karma,

Hãy tha thiết duy trì phước đức của các nghiệp lành,

མངལ་སྐོ་བགག་ནས་ཅུ་ལོག་དྲན་པར་བུ་

Close the womb-entrance, and keep away from being reborn.

Hãy đóng lại cánh cửa thai sinh, và cương lại sự điều thai [trở lại luân hồi].

སྲིད་ཅུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན་མུ་

This is the time when determination and pure perception are required;

Đây là lúc cần phải có sự quyết tâm và tri kiến thanh tịnh;

མིག་སེར་སྐྱོངས་ལ་སྐྱ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱོམ་མུ་

Abandon jealousy, and meditate upon your guru and his consort.

Hãy từ bỏ tâm đố kỵ, và hãy thiền định về Đạo Sư cùng vị phối ngẫu tâm linh.

.....

འཆི་བ་འོང་སྟོམས་མེད་པའི་སྐོ་རིང་བོུ་

With mind afar from the thoughts of impending death,

Tâm lang thang chẳng hề nghĩ đến cái chết đang cận kề,

དོན་མེད་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས་ཤོ

Performing the meaningless activities of this life,

Lại chỉ tham gia vào các hoạt động thế tục hoàn toàn vô nghĩa,

ད་རིས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འཕྲུལ་ཤོ

Returning empty-handed now would be a complete delusion.

Nếu giờ đây phải ra đi với đôi bàn tay trắng, thì rất ráo toàn bộ chỉ là một sự mê lầm.

དགོས་ངོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་སྣ་ཚོས་ཡིན་ཤོ

Recognise what is needed is the sacred Dharma,

Khi rõ biết Giáo Pháp thiêng liêng chính là điều cần yếu,

ད་སྔ་ཉིད་དུ་སྣ་ཚོས་མི་བྱེད་དམ་ཤོ

Why not practise now, at this very moment?

Sao lại chẳng thực hành ngay bây giờ, ngay khoảnh khắc này đây?

གྲུབ་ཚེན་སླ་མའི་ཞུས་ནས་འདི་རྒྱུད་གསུངས་ཤོ

From the mouths of the great accomplished guru comes these words,

Đây là những lời đã được thốt ra từ kim khẩu của các bậc Đạo Sư đã chứng đạo,

སླ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན་ཤོ

If you do not keep in mind your guru's instructions

Nếu con không ghi khắc những giáo huấn của Đạo Sư trong tâm mình,

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུ་བར་མི་འགྱུར་རམ་ཤོ

Ain't you not deceiving yourself?

Há chẳng phải là con đang tự lừa dối mình đó sao?

བར་དོ་ཐོས་པོའི་གྱི་རྩ་ཚིག་འདི་ཤོ འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་དུ་མ་རྒྱུགས་སོ་ཤོ

May the root verses of Liberation Upon Hearing in the Bardo remain until saṃsāra itself is emptied.

Nguyện cho chánh văn của Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Thân Trung Ấm sẽ tiếp tục trường tồn cho đến khi tự chính luân hồi được rỗng sạch.

Bản Việt ngữ được Tâm Bảo Đàn dịch từ bản Anh ngữ (không có tên dịch giả Anh ngữ) do Ina Bieler cung cấp lần đầu vào tháng 4/2011 tại Virginia, USA. Hiệu đính toàn bộ dựa trên bản Anh ngữ do Lama Thupten Nima và Ina Bieler cung cấp vào tháng 8/2020 tại California. Bản hiệu đính có tham khảo với bản Việt dịch của Trần Lan Anh do Thanh Liên hiệu đính năm 2015.