

Sáu Thời GURU YOGA THƯỢNG SU'

Bản Đầy Đủ
*Trước tác bởi Ngài Losang Chokyi Gyaltsen,ⁱ
Đức Panchen Lama thứ tư*

ཨ།ཐུན་བྱུག་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བ་བ་བཞུགས་སྟོ།།
SIX SESSION GURU YOGA



Theo Cam Lò Chỉ Dẫn bởi
H.E. KYABJE CHODEN Rinpoche

Dưới Sự Sắp Đặt Thực Hành và Hướng Dẫn của
KHEN RINPOCHE GESHE GYALTEN

Tiếng Việt thảo2 English1



Awakening Vajra International

3888 Balcom Road

San Jose, CA 95418

awakeningvajrainternational.org

info@awakeningvajrainternational.org

This work is copyrighted worldwide, under United States copyright laws, by Awakening Vajra, under the guidance of its Spiritual Director, Khen Rinpoche Geshe Gyaltan Kungka. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form, in any language or by any means, electronic or mechanical, including, but not limited to: publishing, photocopying, recording or any other information storage retrieval and transmission system without the written permission of Awakening Vajra principals or legal representatives.

Sách này, Awakening Vajra Kim Cang Tinh Giác có bản-quyền Copyright trên toàn thế giới, theo luật bản quyền Hoa Kỳ, dưới sự hướng dẫn của Giám đốc tâm linh, Khen Rinpoche Geshe Gyaltan Kungka. Không một phần nào của cuốn sách này có thể được sao chép hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào, điện tử hoặc cơ khí, bao gồm, nhưng không giới hạn ở: xuất bản, sao chép, ghi âm hoặc bất kỳ hệ thống truy xuất và truyền tải thông tin nào khác mà không có sự cho phép bằng văn bản của hiệu trưởng Awakening Vajra Kim Cang Tinh Giác hoặc đại diện pháp lý.

SÁU THỜI
GURU YOGA THƯỢNG SƯ
Bản dài

Dịch Tạng Anh bởi Thầy Gyalten Jigdrel,
với sự cộng tác của Jeff Seipel và Sue Bartfield

Ghi chú bởi Thầy Gyalten Jigdrel, Nhóm Dịch Thuật Gyalten, Bộ Phận của Kim Cang Tỉnh Giác
Quốc Tế, 25 tháng 7, năm 2021, phiên bản thứ nhất, Awakening Vajra International Chủ Mọi Bản
Quyền. ©

ཨ། ལྷན་སྐྱེས་ལྷ་མའི་རྣམ་འབྱོར་ཞེས་བ་བ་བཞུགས་སུ་།

Composed by

Losang Chökyi Gyaltsen¹, the Fourth Paṇchen Lama

ENGLISH EDITION 1.0

Translated and edited by Venerable Gyalten Jigdrel, with help from Jeff Seipel and Sue
Bartfield. Annotated by Venerable Gyalten Jigdrel, Gyalten Translation Group, a Division of
Awakening Vajra International, July 25th, 2021 first rendition. All rights reserved ©



H.E. KYABJE CHODEN RINPOCHE

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བཅོམ་ལྷ་སྐུ་མ་ན་བི་མཱ་ཡ་ཨེ་ཤུ་ར་སའ་སི་དི་ཧཱུྃ།

OM AH GURU VAJRADHARA

SUMATI DZAYA SHASANA VIBHAYA ISHVARA

SARWA SIDDHI HUM HUM



KHEN RINPOCHE GESHE GYALTEN

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བཙུག་པོ་རྒྱ་ལ་ཤུ་ས་ན་ཨྲ་ཀུན་དུ་སའ་མེད་ཏུ་ཏུ།

OM AH GURU VAJRADHARA

SUMATI DZAYA SHASANA ANANDA

SARWA SIDDHI HUM HUM

Table of Contents

LỄ TÁN, Lời Nói Đầu của Tác Giả, Author's Preface.....	10
SECTION A	13
[A-1] Quy Y, Taking Refuge	13
[A-2] Phát Bốn Vô Lượng Tâm, Generation of the Four Immeasurables	14
[A-3] Phát Bồ Đề Tâm Nguyện, Generation of Aspirational Bodhicitta	15
[A-4] Phát Bồ Đề Tâm Nguyện Bằng Cách Thọ Bồ Tát Giới Generation of Engaging Bodhicitta by Taking the Bodhisattva Vows	16
[A-5] Tùỵ hỷ vì đã Phát Bồ Đề Tâm, Rejoicing in Having Generated Bodhicitta	17
[A-6] Khởi Sinh Tri Thức, Engendering Conscientiousness	17
[A-7*] Quán Tưởng Điền Công Đức, Visualizing the Merit-Field	18
[A-8] Khởi Sinh Tín Tâm Nơi Thượng Sư Gốc Rễ, Engendering Faith in the Root Guru	19
[A-9*] Thơ Bát-tuyệt Tán Dương Tôn Phật Thắng Lạc Kim Cang Cakrasamvara và Tôn Phật Mẫu Vajravārahī, Praise to Cakrasamvara and Vajravārahī in Eight-lined Stanzas	20
[A-10] Dâng Phẩm Vật Cúng Đường Ngoài, Trong và Kín Mật, Presenting Outer, Inner and Secret Offerings	23
[A-11] Dâng Mandāla, Offering the Mandala	23
[A-12] Khấn Nài Thượng Sư Đồng Thời Nhớ Thiện Hạnh của Thượng Sư, Entreating the Guru While Recalling the Guru's Good Qualities	24
[A-13] Nương Dựa Đại Bi Tâm của Đạo Sư: Ghi Nhớ Hảo Từ Phi thường của Thượng Sư, Relying on the Guru: Recalling the Guru's Extraordinary Kindness	25
[A-14] Nương Dựa Vào Thượng Sư Qua Hoạt Động, Relying on the Guru Through Action	26
SECTION B	27
[B-1*] Thượng Sư Đến Đỉnh Đầu Của Con, The Guru Comes to the Crown of My Head	27
[B-2] Hợp Nhập Với Thượng Sư và Nuôi Dưỡng Tánh Không, Merging With the Guru and Cultivating Emptiness	27
[B-3] Phát Khởi Là Tôn Phật Trong Khi Duy Trì Trải Nghiệm Tánh Không, Arising as the Deity While Sustaining the Experience of Emptiness	28
[B-4] Nuôi dưỡng Hạnh Thí Rộng Lượng, Cultivating Generosity	28
[B-5*] Tụng Giới của Tỳ Kheo, Recitation of the Vows of a Fully Ordained Monk	29
[B-6*] Nhớ Bồ Tát Giới Đã Nhận, Recalling One's Bodhisattva Vows	30
[B-7] Nhớ Mật Thệ Hành Giả Đã Nhận, Recalling One's Tantric Vows	32

[B-8*] Nghiệm Nhớ Mật Thệ Thứ, Recalling the Secondary Tantric Pledges	34
[B-9*] Giữ Không Phạm Những Phá Giới Trọng, Guarding Against the Serious Tantric Downfalls	35
[B-10] Nghiệm nhớ Các Thệ Nguyên Duy Nhất của Mật Tông Mẹ, Recalling the Unique Pledges of Mother Tantra	36
[B-11] Nhớ Toát Yếu Ba Cấp Thệ Nguyên, Recalling the Three Classes of Vows in a Synoptic Manner	37
[B12] Nuôi Dưỡng Lòng Nhiệt Thành Bảo Tồn Lời Thề Làm Việc Hướng Đến Giải Phóng Chúng Sinh, Fostering Zeal for Guarding the Vows and for Working Towards the Liberation of Beings	38
SECTION C	41
[C-1] Nguyện Ước Hoàn Thành Đạo, Aspiration for Completion of the Path	41
[C-2] Ước Nguyện Sanh Tiếp Tục ở Śambhala Bảo An, Aspiration for Rebirth in Shambala	41
[C-3] Hối Hưởng, Dedication	42
1. HỒI HƯỚNG, DEDICATIONS	45
2. TÁN DƯỠNG LAMA TSONGKHAPA PRAYER	50
3. Cầu Nguyện Khen Rinpoche Geshe Gyalten Kungha Trường Thọ - Long Life Prayer To Khen Rinpoche Geshe Gyalten	51
4. MINH CHÚ HỒNG DANH GURU NAME MANTRAS.....	54
PHỤ CHÚ APPENDICES.....	55
BẢN CÔ ĐỌNG PHÁP THỰC HÀNH SÁU THỜI ĐẠO SƯ DU GIÀ CỦA NGÀI NGULCHU DHARMABHADRA TRƯỚC TẮC, NGULCHU DHARMABHADRA'S CONDENSED SIX SESSION GURU YOGA	56
THƯ MỤC , BIBLIOGRAPHY	60
Nguồn Sách Tiếng Tạng, Source Texts in Tibetan	60
Nguồn Sách Tiếng Anh, English Commentaries as Cited	60
Nguồn Sách Liên quan, Other Relevant Works	60
Phụ lục B: Chú thích Cuối, END NOTES	60

CHỈ DẪN TỔNG QUÁT VỀ THỰC HÀNH, INSTRUCTIONS

Giới hạn dành cho Hành giả đã nhận sự gia trì

Thực hành này giới hạn chỉ dành cho những hành giả đã nhận được sự gia trì trong các bộ Yoga Mật Tông, Yoga Vô Thượng Mật Tông ² (anuttara yoga tantra).ⁱⁱ

Ghi chú từ người biên tập liên quan đến cách thức thực hành/hành trì

Cách thực hành tu tập đúng là tụng Phần A 3 lần, rồi tụng Phần B 3 lần và Phần C 1 lần.

Trước tiên hành giả tụng Phần A, tụng tất cả kệ tụng 1 lần, ngoại trừ các kệ tụng [A-1] và [A-4] được tụng 3 lần. Lần thứ hai và thứ ba khi tụng Phần A, hành giả chỉ tụng các bài kệ được in đậm và gạch dưới (ví dụ: **[A-1]**); ở vòng thứ ba, bài kệ [A-4] được tụng 1 lần. Để giúp phân biệt rõ các bài kệ này có thể bỏ qua trong vòng thứ hai và thứ ba sẽ được đánh dấu sao (*).

Bài kệ [A9] được tụng kèm với một tiếng trống và lắc linh, được đánh dấu bằng ký hiệu : ཐྩྭ

Lần đầu hành giả tụng Phần B, tụng tất cả bài kệ một lần. Lần thứ hai và thứ ba hành giả tụng Phần B, chỉ tụng các bài kệ được in đậm và gạch dưới (ví dụ: **[B-2]**). Bài kệ [B-5] chỉ có người xuất gia mới được tụng

Cách tụng:

1. Lời giới thiệu của tác giả không cần tụng
2. Khi một đoạn chữ phông chữ nhỏ và được trình bày trong tiêu chuẩn chữ đặc biệt là tác giả thông tin thêm về kệ tụng, giải thích thêm giúp ích cho hành giả; phần này không cần tụng.
3. Những bài kệ ở hàng riêng biệt, được trình bày phông chuẩn, cần phải tụng.
4. [B5] chỉ dành riêng cho người xuất gia tụng, được đánh dấu màu xám.

Mọi hành giả đã nhận sự gia trì trong bộ Yoga Mật Tông hay bộ cao hơn thì dĩ nhiên nên tu tập thực hành “*Sáu Thời Guru Yoga Thượng Sư*”, chỉ một phần hướng dẫn nhỏ cũng nổi tiếng là “*Lời dạy vàng ngọc của Tây Tạng*”, không gì sánh bằng. Liên quan đến cách hoàn thiện “*Sáu Thời Guru Yoga Thượng Sư*” này hãy thực hành có trong Phần A và Phần B:

NOTES REGARDING THE PRACTICE

Restricted to initiates:

This practice is restricted only to practitioners who have received an empowerment into the **yoga tantra** or **anuttara yoga tantra** classes.

Note from the editor regarding the way to perform the practice:

The correct way to perform the practice is to recite [Section A](#) three times, then recite [Section B](#) three times, and perform dedications by reciting [Section C](#) one time.

The **first time** one recites Section A, all stanzas are to be recited once, except for stanzas [A-1] and [A-4], which are recited three times each. The **second** and **third times** one recites Section A, one only recites the verses held in bold, underlined format (e.g. [A-1]); in the second and third round, stanza [A-4] is only recited once. To further visually distinguish the type of verses, those verses that can be omitted in the second and third cycle are marked with an asterisk (e.g. [A-9*])

Verse [A9] should be accompanied by the sounding of one's drum [*damaru*] and bell, as marked with the following symbols:

The first time one recites Section B, all stanzas are to be recited once. The second and third times one recites Section B, one can omit those marked with asterisk (*). Stanza [B-5] should be recited only by fully ordained monks.

How to read the text:

1. The author's preface need not to be recited.
2. When a segment is held in *italic fonts*, the author is giving further information on the stanza in question for the benefit of the practitioner; this need not be recited.
3. The indented stanzas, held in standard size, are meant to be recited.
4. [B5] should be recited only by fully ordained monks.

LỄ TÁN, Lời Nói Đầu của Tác Giả, Author's Preface

Kính lễ Đức Văn Thù Mañjughoṣāya ⁱⁱⁱ

Thành tâm đỉnh lễ dưới chân Thượng Sư huy hoàng

Tôn Phật Kim Cương Trì Vajradhara mãnh lực, Tôi sẽ giải thích phương pháp vi diệu thanh tịnh hóa phát nguyện phù hợp với Mật pháp và lời dạy của bậc Thượng Sư khả kính.

Bất cứ ai đã nhận sự gia trì trong một trong hai cấp *maṇḍala* vĩ đại hoặc bộ Mật tông cao hơn, một cách chính xác, hằng ngày hành giả phải ôn lại căn bản khái quát và lời thệ nguyện thứ hai, giữ gìn thệ nguyện trong dòng tâm của mình càng lâu càng tốt. Cũng vậy, hành giả đặc biệt phải giữ gìn thệ nguyện cùng với ngũ Phật trong sáu thời – vì nếu không làm vậy lỗi lầm và sai trái thô sẽ khởi lên. Như kinh *Tối Thượng Đại Thừa Kim Cương Đại Giáo Bảo Vương Vajraśekhara Tantra* ^{iv} tuyên bố:

Những lời nguyện này nên tụng hằng ngày,

Ngày tụng ba lần, đêm tụng ba lần.

Bất cứ khi nào không trì tụng thì

Lỗi lầm và sai trái thô khởi lên.

Do đó, Bồ Tát phát nguyện có xu hướng thực hành Mật thừa phải giữ thệ nguyện phục vụ ^v, ăn uống, tuân thủ theo lời dạy của Tôn Phật Kim Cang Trì Vajradhara vĩ đại. Do vậy, để được giải thích hoàn thiện rộng rãi về chủ đề này hành giả nên tham khảo các bản chú giải của đại sư Jé Tsongkhapa về phá hủy mật thệ gốc và tác phẩm “*Năm Mười Kế Sùng Mộ Thượng Sư*” ^{vi} và những tác phẩm như “*Tiệc Hưởng Thụ Yoga (Feast of Enjoyment of Yoga)*” và nhiều tác phẩm khác về thực hành *Sáu Thời Guru Yoga Thượng Sư* ^{vii}. Nội dung các tác phẩm này được làm bằng kệ tụng đưa ra ở đây để tụng, do vậy người mới học có thể phối hợp vào thực hành của mình một cách dễ dàng trong sáu thời.

Everyone who has received an empowerment of the yoga tantra class or higher should definitely cultivate the practice of the Six-Session Guru Yoga, a mere part of which even the profound instructions renowned as the “Golden Teachings of Tibet” cannot compare to. As regards the way to accomplish this Six-Session Guru Yoga is to perform the practice as contained in Sections A and B:

Namo guru Mañjughoṣāya!

Having reverently prostrated at the lotus feet of my glorious lama, Powerful Vajradhara, I shall explain the marvellous method for purifying one's vows and pledges in accordance with the tantras and my exalted lama's instruction.

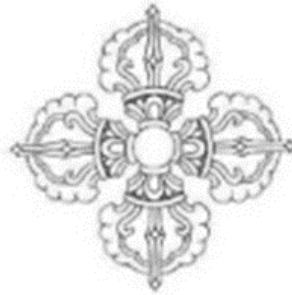
Any person who has received an empowerment in one of the great maṇḍalas of either of the two higher classes of tantra, in an authentic way, must review the general root and secondary vows and pledges every day for as long as they continue to maintain the mantric vows in their mind-stream. Also, one must specifically maintain the pledges associated with the five buddha families in six sessions—for faults and gross transgressions are incurred if one does not do so. As the declares:

*These vows should be recited every day,
three times by day, three times by night.*

Whenever these degenerate

The practitioner incurs faults and gross transgressions.

Consequently, an (aspiring) bodhisattva with the inclination to engage in practice from the perspective of the secret mantra vehicle must keep the pledges of service⁵, eating and observance as taught by the great Vajradhara. Therefore, for a complete and extensive explanation on these subjects, one should consult the omniscient Jé Tsongkhapa's commentaries on the tantric root downfalls and on the "Fifty Verses of Guru Devotion"⁶, as well as works such as the "Feast of Enjoyment of Yoga" and various other works on the Six-Session Guru Yoga practice⁷. The meaning contained in those works is here set out in verse fit for recitation, so that beginners can easily integrate it into their practice in six sessions.



Thực Hành Phần Chánh
The Actual Practice

SECTION A

Hãy tụng Phần A ba lần (ba thời) Thơ có ghi (*) có thể miễn trong thời thứ hai và thứ ba.

[A-1] Quy Y, Taking Refuge



Cho đến giác ngộ, con quy y

Phật, Pháp và Tăng Đoàn Tối Thượng

Nhờ công đức tu hạnh thí và các hạnh toàn hảo khác

Nguyện con đạt Phật quả vì phúc lợi của hết thảy chúng sinh

(thời đầu–3x, thời hai–1x, thời ba–1x)

Tụng như trên thì hành giả thực hành chỉ dẫn về quy y, tuyên bố hành giả nên quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm. Khi quy y như vậy hành giả cũng giữ lời thề của Đức Tỳ Lô Giá Na Vairocana—quy y Phật, Pháp và Tăng.

Recite Section A three times (three cycles). Stanzas marked with asterisk() can be omitted in the second and third cycles.*

འགྲོ་ལྷན་སེང་ཞེ་འཇིགས་པ་ལས་སྦྱེ་བྱེད།

རྩོགས་པའི་བང་རྩལ་རྩལ་པར་འདྲོད་པའི་སེམས།

དང་ནས་བཟུང་སེམས་རྩལ་མ་རྩལ་བར།

སྦྱོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་བཟང་བཟུང་བར་བགྱ།

drokün sishyi jikpa lédroi chir

dzokpé changchub tobpar döpe sem

dengné zungté sangye matob bar

sokgi chiryang mitang zungwar gyi

In order to liberate all beings from the fear of existence
and the peace of liberation

I will sustain the mind that wishes to realize perfect enlightenment.

From now on, until I attain buddhahood

I will not forsake it even to save my life.

(first cycle–3x, second cycle–1x, third cycle–1x)

ཁེས་པ་ནི་རྩལ་ལས་འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་པར་ཉིན་ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་དུ་རྩལ་སྦྱེ་བྱེད་པར་གསུངས་པ་དང་། རྩམ་སྒྲུང་གི་དམ་ཚིག་སངས་རྒྱས་དང་། རྩོམ་དང་། དག་འདུན་ལ་རྩལ་སྦྱེ་བྱེད་པར་གསུམ་འདེམས་ཚང་།

By reciting (the above, one) puts into practice the instructions on taking refuge, stating that one should go for refuge three times by day and three times by night. Also, in doing so, one keeps three of the pledges of Vairocana—to go for refuge in the Buddha, Dharma, and Saṅgha.

[A-2] Phát Bốn Vô Lượng Tâm, Generation of the Four Immeasurables

Nguyện khắp chúng sinh thoát luyến chấp bạn thân .
Thoát hờn oán kẻ thù và đạt vui phi thường
Nguyện họ thoát đại dương đau khổ không thể cam,
Và không bao giờ lìa vui giải thoát tuyệt đỉnh (3x)

Chiêm nghiệm “Nguyện khắp chúng sinh thoát luyến chấp bạn thân thoát hờn oán kẻ thù” là vô lượng đẳng xả và cho sự không sợ hãi.

Chiêm nghiệm “Nguyện khắp chúng sinh thành đạt niềm vui phi thường” là vô lượng từ ái và cho từ ái. Tụng câu này thì hành giả giữ hai trong các thệ nguyện của Đức Bảo Sanh Phật Ratnasambhava.

Chiêm nghiệm “Nguyện họ thoát đại dương đau khổ chẳng thể cam” là bi nguyện vô lượng.

Chiêm nghiệm “Và không bao giờ lìa niềm vui giải thoát xuất sắc” là vui giao cảm vô lượng”.

འཇམ་མཐོན་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སང་དང་། །

བླ་ན་མཁུང་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་བདེ་བ་རྒྱུ། །

བཟོད་དཀའི་སྤྱུག་བཟུང་བྱ་མཆོལ་སྤུངས་ཏེ། །

ཐར་བ་དམ་པའི་བདེ་དང་འབྲས་བར་མ་གྱུར། །

**semchen tamché nyering chakdang dang
dralné khyepar pakpé dewa tob
zö.ké dukngal gyatso lé dral té
tarpa dampé dédang dralwar magyur**

May all sentient beings be freed from attachment and aversion
towards friend and foe and achieve extraordinary joy;
May they be freed from the unbearable ocean of suffering,
And never be parted from the joy of excellent liberation.

Contemplating “may all sentient beings be freed from attachment and aversion for friend and foe” is immeasurable equanimity and the giving of fearlessness.

Contemplating “and may all sentient beings achieve extraordinary joy” is immeasurable loving-kindness and the giving of loving-kindness. Through reciting this line, one keeps two of the pledges of Ratnasambhava.

Contemplating “May they be freed from the unbearable ocean of suffering” is immeasurable compassion.

Contemplating “And never be parted from the joy of excellent liberation” is immeasurable sympathetic joy.

[A-3] Phát Bồ Đề Tâm Nguyên, Generation of Aspirational Bodhicitta

Để giải thoát hết thấy chúng sanh khỏi sợ hiện hữu và
khỏi sợ an bình giải thoát

Con nuôi tâm cầu giác ngộ toàn hảo.

Từ giờ đến khi thành tựu Phật quả

Con quyết không bỏ ước nguyện dù để cứu thân mạng,

Chiêm nghiệm thế này phù hợp với chỉ dạy rằng sau khi thọ bồ đề tâm nguyện qua
nghỉ thức, hành giả phải phát khởi tâm này trong sáu thời mỗi chu kỳ một ngày và
một đêm.

Nếu quý vị ước được thọ bồ đề tâm hành, hay đọc với dũng tín, lập lại sau khi các
đối tượng quy y, các đấng chiến thắng và các thừa kế tinh thần của họ, ở yên trong
không gian đằng trước quý vị:

**drokün sishi jikpa lédrol chir
dzokpé changchub tobpar dö pé sem
deng né zung té sangye matob bar
sokgi chiryang mitang zungwar gyi**

In order to liberate all beings from the fear of existence and the
peace of liberation
I will sustain the mind that wishes to realize perfect enlightenment.
From now on, until I attain buddhahood
I will not forsake it even to save my life.

*Contemplating in this way accords with the instruction that after adopting
the aspirational mind of bodhicitta by way of ritual, one must generate this
mind in six sessions per cycle of a day and night.*

*If you wish to take the vow of engaging bodhicitta, recite with conviction,
repeating after the objects of refuge, the conquerors and their (spiritual)
heirs, abiding in the space in front of you:*

[A-4] Phát Bồ Đề Tâm Nguyên Bằng Cách Thọ Bồ Tát Giới
Generation of Engaging Bodhicitta by Taking the
Bodhisattva Vows

Chư đạo sư, các Đấng Chiến Thắng, cùng các vị thừa kế
tinh thần của các Phật

Con thỉnh cầu hãy quan tâm đến con

Y theo cách mà các Đấng Đã Sang Hỷ ^{viii}

Đã đánh thức tâm giác ngộ và

Dần dần ở trong các giai trình

Luyện tập của chư Bồ Tát

Đúng theo các giai trình tuần tự của luyện tập này

Con cũng thế, vì phúc lợi của hết thảy chúng sinh

Sẽ phát khởi tri thức bồ đề tâm

(thời đầu–3x, thời hai–1x, thời ba–1x)

Tụng kệ này ba lần, thọ bồ đề tâm hạnh và thu hồi các đối tượng quy y vào trong
mình.

ཐཱ་མ་རྒྱལ་བ་སེམས་བཅས་རྣམས། །བདག་ལ་དགྱེངས་པར་མཛད་དུ་གསྟོལ། །
ཇི་ལྟར་སྒྲིན་གི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བར་རྒྱལ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །
བར་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེད་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
བདག་ཀྱང་འགྱོལ་ཕན་དྲོན་དུ། །བར་རྒྱལ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཞི་ཞིང་། །
བར་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེད་པ་ལ། །རིམ་བཤིན་དུ་བསྐྱེད་པར་བགོ། །

lama gyalwa séché nam
dak.la gongpar dzé du sol
jitar ngön.gyi deshek kyi
changchub tukni kyepa dang
changchub sempé labpa la
dedak rimshin nepa tar
dak.kyang drola pendön du
changchub semni kyé gyi shyang
changchub sempé labpa la
rimpa shindu labpar gyi

My Lamas, Conquerors, together with your (spiritual) heirs—

I request you, please consider me:

Just as those who have previously gone to bliss^s

Have generated the mind of bodhicitta,

And practiced the training of the bodhisattvas

In alignment with its progressive stages,
I too, for the benefit of all sentient beings
Will generate the mind of bodhicitta
And practice the training of bodhisattvas
In alignment with its progressive stages.

(first cycle–3x, second cycle–1x, third cycle–1x)

Reciting this verse three times, adopt the vow of engaging bodhicitta and withdraw the objects of refuge into yourself.

[A-5] Tùy hỷ vì đã Phát Bồ Đề Tâm, Rejoicing in Having Generated Bodhicitta

Đời sống của con bây giờ trở nên ý nghĩa
Kiếp này làm người đã xứng đáng
Hôm nay con đã sanh vào truyền thừa của chư Phật
Và giờ đã thành con chư Phật.

Tư duy thế này, hãy thiền về niềm vui đã phát bồ đề tâm hành.

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། ཁྱི་ཡི་སྤྱི་བ་ལེགས་པར་སྒྲིབ།
དྲི་རེང་སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱི་སྒྲིབ། སངས་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱད་གྱུར་གྱི།

**dengdū dak.tsé drebu yō / miyi sipa lekpar tob
dering sangye riksu kyé / sangye sésu dagyur to**

Now my life has become meaningful
This human existence has been rendered worthwhile.
Today I have taken birth in the lineage of the Buddhas
I have now become a child of the Buddhas.

Reflecting in this way, meditate on the joy of having given rise to the mind of bodhicitta.

[A-6] Khởi Sinh Tri Thức, Engendering Conscientiousness

Kể từ bây giờ, bằng mọi cách có thể
Con sẽ thực hành các hoạt động một cách phù hợp với
truyền thừa này.
Con sẽ hoạt động mà không bao giờ mang nhục đến
Truyền thừa không lầm lỗi và quý tộc này.

Tư duy này là thiền về nhận thức. Bằng cách tụng hai kệ trên, hành giả thực hành lời khuyên về nguyện phát tâm giác ngộ - khuyên hành giả chiêm nghiệm các phúc lợi của việc phát tâm giác ngộ trong sáu thời tư duy.

**dani dak gi chiné kyang / rik dang tün pé lé tsam té
kyönmé tsün pé rik di la / nyokpar mingyur detar ja**

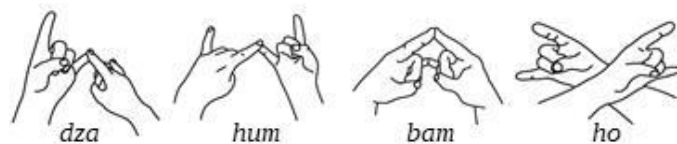
From now on, in every way possible
I will perform deeds in accordance with this lineage.
I will act as to never bring disgrace upon
This flawless, noble lineage.

This reflection is meditation on conscientiousness. By reciting these two verses above, one puts into practice the advice regarding aspirational bodhicitta—that one should contemplate the benefits of generating bodhicitta in six sessions.

[A-7*] Quán Tưởng Điền Công Đức, Visualizing the Merit-Field

**Thơ này có thể miễn tụng trong thời thứ nhì và thời thứ ba.*

Ở không gian phía trước con, trên pháp tòa châu ngọc thanh tú,
[Đặt] trên mandala bao quát bằng hoa sen, mặt trời mặt trăng
Ngự bốn sư của con, Đức Kim Cang Trì Vajradhāra phổ quát,
Thân màu xanh dương, một mặt, hai tay cầm chùy kim cương và chuông,
Phật ôm Đức Phối Thân của ngài, Đức Phối Thân hình tướng như Phật,
Lộng lẫy sáng ngời mọi tướng hảo chánh và dấu hiệu phụ,
Tôn Phật hiển bày nhiều trang sức châu báu và khoát tô điểm
thiên y gấm lụa
Chỉ thoáng niệm đến Tôn Phật liền xua mọi khổ đau.
Bản chất của Phật là hiển thân mọi đối tượng quy y tột diệu,
Tôn Phật tọa thế kim cương^{ix} và ba nơi của Phật được ghi ba chữ.
Các tia sáng từ chữ HŪM thỉnh Guru Vajradhāra từ trú xứ của bản
chất thật của Tôn Phật.
JAḤ HŪM VAM HOḤ^x các Tôn Phật thành bất-nhị.



Đây là cách cung kính nhớ Thượng Sư là nguồn của mọi thành tựu, phù hợp với thệ nguyện thứ tư của bốn thệ nguyện của Đức Bất Động Phật Akṣobhya^{xi}.

This stanza can be omitted in the second or third cycle.

In the space in front of me, on an exquisite, bejewelled throne,
[set] atop an extensive maṇḍala of lotus, sun and moon
is my Root Guru, the all-pervasive Lord Vajradhara,
With a blue-hued body, one face, his two hands holding vajra and bell,
he embraces his consort, who is similar to him in appearance.
Resplendent with the brilliance of the major and minor marks, he displays
numerous jewel ornaments and is adorned garments of heavenly silk.
The mere recollection of him dispels all suffering.
In nature the embodiment of all supreme objects of refuge,
He is seated in the vajra posture⁹ and his three places are marked by the
three letters.
Light rays from the HUM invite Guru Vajradhara from the abode of his true
nature.
JAH HUM BAM HO¹⁰ - they become non-dual.

*This is the way of reverently holding one's master to be the source of all
attainments, in accordance with the fourth of the four pledges of Akshobhya^{xii}*

[A-8] Khởi Sinh Tín Tâm Nơi Thượng Sư Gốc Rễ, Engendering Faith in the Root Guru

Con kính đảnh lễ ở chân sen của Đức Kim Cang Trì
Vajradhara

Ân sư như ngọc báu

Qua lực từ ái của Thượng sư

Trạng thái đại hỷ bình minh ngay.

Đây là cách giữ tri thức của hành giả không phạm thệ nguyện thứ nhất trong bốn
mười sáu phạm thứ của thệ nguyện bồ tát. Hơn nữa, nó phù hợp với cách lay như
được mô tả trong *Năm Mười Kế Sùng Mộ Thượng Sư*, bắt đầu bằng các chữ: “Với
tín tâm tôi thượng, ba lần ...”

¹ Thế kim cang (*rdo rje skyil [mo] krung*) y như thế sen kiết già tròn vẹn khi hành
giả ngồi xếp chân với hai đầu gối chấm đất kiên cố.

¹ Tharchin (1999: 31) giải thích bốn chữ “biểu tượng cho bốn giai trình của” Guru
“tiếp cận, vào, hợp thành một không thể tách rời” khỏi hành giả và, “vui vẻ ở lại”.
Theo sát nghĩa chữ, sự nối tiếp là (1) “thỉnh summoning” (*dgug*), (2) “vào entering”
(*gzhug*), (3) “hợp thành merging” hoặc “ôm embracing” (*bcings*), (4) “hân hoan
delighting” (*mnyes pa*).

¹ Phụ lục biên tập được áp dụng theo Tharchin (1999: p. 32, fn. 34).

གང་གི་དྲིན་གིས་བདེ་ཆེན་ཉིད།
སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང་།
སྒྲ་མ་རིན་ཆེན་ལྷ་བྱ་ཡི།
ཁྱོད་ཅན་ཞབས་བདེ་ལ་འདུད།

**ganggi drin.gyi dechen nyi
kechik nyila charwa gang
lama rinchen tabu yi
dorjé chenshyab péla dü**

I bow at the lotus-like feet of the vajra-holder,
The guru who is like a jewel,
By strength of whose kindness
The state of great bliss instantaneously dawns.

*This is the way of guarding one's mind from the first of the forty-six
secondary infractions of the bodhisattva precepts. Moreover, it accords with
the way of prostrating as described in the Fifty Stanzas on the Guru,
beginning with the words: "With supreme faith, three times ..."*

**[A-9*] Thơ Bát-tuyệt Tán Dương Tôn Phật Thắng Lạc
Kim Cang Cakrasamvara và Tôn Phật Mẫu Vajravarahi,
Praise to Cakrasamvara and Vajravārāhī in Eight-lined
Stanzas**



(lắc chuông và trống cầm tay)

OM Con kính lễ Đức Thế Tôn Chúa Tể Vīreśvara¹² của các
Anh Hùng HŪM HŪM PHAT

OM Sự tài giỏi lỗi lạc của Thế Tôn bằng đám cháy lớn
diệt một đại a tăng kỳ kiếp HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn sẵn phú có những bính tóc không cưỡng
nổi là vương miện HŪM HŪM PHAT

OM Gương mặt của Thế Tôn làm khiếp sợ, nhe răng
nanh trần cả HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn có ngàn tay cháy phừng ánh sáng HŪM
HŪM PHAT

OM Thế Tôn khua rìu chiến đấu, phát thòng lọng, vung giáo xiên và quyền trượng ^{xiii} mật tông HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn khoát áo da cạp HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn có thân vĩ đại màu khói tận dứt mọi trở ngại HŪM HŪM PHAT

OM Con kính lạy Thế Tôn Mẫu Kim Cang Du Già Vajravārāhī HŪM HŪM PHAT

OM Hoàng hậu quý tộc trị vì các phối mẫu trí huệ, không chiến bại khắp ba cõi HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn Mẫu chế ngự với chùy kim cang lớn của ngài tất cả khiếp sợ bị ma quỷ ám hại HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn Mẫu trụ tại thánh địa giác ngộ kim cang Vajrāsana ^{xiv} , không bại trận, với những mắt đàn áp hùng lực HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn Mẫu thiêu rụi Phạm Vương Brahma ^{xv} dùng nội hỏa tummo trong sắc thể oai nộ của ngài HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn Mẫu làm khiếp sợ và cháy khô lũ quỷ, chiến thắng hàng đối nghịch HŪM HŪM PHAT

OM Thế Tôn Mẫu chiến thắng những điều khiến cho u mê, tê liệt và rối lằm HŪM HŪM PHAT

OM con kính lễ Thế Tôn Mẫu Kim Cang Du Già Vajravārāhī, qua đại phối hợp trị vì khống chế luyến ái nồng nàn HŪM HŪM PHAT

Đây là cách để những ai đã nhận quán đảnh hành trì bất cứ Mật Pháp Mẹ nào có thể dâng Tán Thán Tám Câu ^{xvi} lên Tôn Phật và Thượng Sư của mình.

ཨོཾ་བཙུན་ཐུན་དཔའ་བྱེད་དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཛམ་གྱི་རྩི་ཡེ། །
ཨོཾ་བཟལ་པ་ཆེན་བྱེད་མེ་དང་མཉམ་པའི་བྱེད་གྱི་རྩི་ཡེ། །
ཨོཾ་རལ་པའི་བྱེད་པན་མེ་བཟང་པ་དང་ཐུན་གྱི་རྩི་ཡེ། །
ཨོཾ་མཆེ་བ་རྣམ་པར་གཅིགས་པ་འཇིགས་པའི་ཞལ་གྱི་རྩི་ཡེ། །
ཨོཾ་བྱུང་ཕག་ཕྱག་ནི་འབར་བའི་བྱེད་ཟེར་ཅན་གྱི་རྩི་ཡེ། །
ཨོཾ་དབྱ་ས་ཞགས་གདེན་ས་མདུང་དང་ཁ་ཤིང་འཛིན་གྱི་རྩི་ཡེ། །

ཨོ་སྐྱེ་གི་པགས་པའི་ན་བཟའ་འཛིན་པ་ཅན་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་སྐྱེ་ཆེན་དུང་ཀ་བགེགས་མཐར་མཛད་ལ་འདུད་ནི་རྟོ་ཡེ། །

om chomden pawö wangchuk la chaktsal hung hung phet
om kalpa chenpö mé dang nyampé ö hung hung phet
om ralpé chöpen mi zangpa dangden hung hung phet
om chewa nampar tsikpa jikpé shyal hung hung phet
om tongtrak chak ni barwé özer chen hung hung phet
om drata shyakden dungdang khatam dzin hung hung phet
om tak gi pakpé naza dzinpachen hung hung phet
om ku chen dü ka gek tar dzé la dü hung hung phet

OM I prostrate to Bhagavan Vīreshvara HUM HUM PHAT
OM whose brilliance equals that of the conflagration which ends a great eon
HUM HUM PHAT
OM who is endowed with irresistible braids for a crown HUM HUM PHAT
OM whose terrifying face displays fully bared fangs HUM HUM PHAT
OM whose thousand arms are ablaze with light HUM HUM PHAT
OM who wields a battle-axe, a brandished noose, a spear, and a tantric staff¹³
HUM HUM PHAT
OM who wears a tiger-skin as a garment HUM HUM PHAT OM whose great,
smoke-colored body puts an end to all obstructors HUM HUM PHAT

ཨོ་བརྩོན་ཐུན་འདས་མ་རྩོ་རེ་ཡག་མྱོ་ལ་ཕྱག་འཛམ་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་པགས་མ་རེག་མའི་དབང་ཕྱག་ལམས་གསུམ་གིས་མི་བྱུང་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་འབྱུང་བྱའི་འཛིགས་པ་ཐམས་ཅད་རྩོ་རེ་ཆེན་ཕྱོགས་འཛམ་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་རྩོ་རེ་གདན་བཞུགས་གཞན་གིས་མི་བྱུང་དབང་བེད་ཐུན་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་གདུམ་མྱོ་ཁྱེ་མྱེ་གཟུགས་ཀྱིས་ཚངས་པ་སྐྱེས་པར་མཛད་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་བདུད་རྩམས་སྐྱག་ཅིང་སྐྱེས་པས་གཞན་གིས་མྱོགས་ལས་རྒྱལ་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་རྒྱགས་བེད་རེངས་བེད་རྩྱུངས་བེད་ཀུན་ལས་རྩམ་པར་རྒྱལ་ནི་རྟོ་ཡེ། །
ཨོ་རྩོ་རེ་ཡག་མྱོ་ཐུར་ཆེན་འདྲུང་དབང་མ་ལ་འདུད་ནི་རྟོ་ཡེ། །

om chomden dema dorjé pakmo la chaktsal hung hung phat
om pakma rikmé wangchuk khamsum gyi mitub hung hung phat
om jungpö jigsipa tamché dorjé chenpö jom hung hung phat
om dorjé denschuk shen.gyi mi tubwang jé chen hung hung phat
om tummo tromö zukkyi tsangpa kempar dzé hung hung phat
om dü nam trak ching kempé shyen gyi chok lé gyal hung hung phat
om muk jé reng jé mong jé kün lé nampar gyal hung hung phat
om dorjé pakmo jorchen dōwangma ladü hung hung phat

OM I prostrate to Bhagavatī Vajravārāhī HUM HUM PHAT,
OM the noble queen of knowledge-consorts, invincible throughout the three
realms HUM HUM PHAT,
OM who vanquishes all fears of harmful spirits with her great vajra HUM HUM
PHAT,
OM who dwells at Vajrāsana¹⁴, unvanquished by others, with eyes that
overpower HUM HUM PHAT,
OM who desiccates Brahma¹⁵ with tummo in a wrathful form HUM HUM PHAT,
OM who, by terrifying and desiccating demons triumphs over opposing factions
HUM HUM PHAT,
OM who vanquishes all those who stupefy, paralyze, and confound HUM HUM
PHAT,

OM I prostrate to Vajravārāhī, who through great union is mistress over passion
HUM HUM PHAT.

འདྲི་ནི་མ་རྒྱུད་གི་དབང་ཐུང་པ་ན་མས་གིས་ལྷ་དང་སྐུ་མ་ལ་རྒྱུད་གི་བསྟོན་པ་བ་ཚུལ་ཤོ།

*This is the way for those who have received an empowerment of any mother
tantra to offer the Praise in eight-lined-stanzas¹⁶ to one's deity and guru.*

[A-10] Dâng Phẩm Vật Cúng Dường Ngoài, Trong và Kín Mật, Presenting Outer, Inner and Secret Offerings

Đại dương mây cúng dường, đệ tử kính dâng

Đủ loại phẩm cúng ngoài, nội tâm, và kín

Từ phẩm con sở hữu đến phẩm không có chủ

Được thực sự bày ra hay dâng bằng ý tưởng.

Đây là cách giữ thế nguyện của Tôn Phật Bất Không Thành Tựu Amoghasiddhi

བདག་ཕྱོད་བཟུང་དང་མ་བཟུང་དང་།
དེའི་བཤམས་ཡིད་གིས་སྤུལ་པ་ལས།
བྱང་བ་ཕྱི་ནང་གསང་བ་ཡི།
སྣ་ཚགས་མཚུང་སེན་གྱི་མཚས་མཚུང་།

**dakpö zungdang mazung dang
ngösham yi.kyi trulpa lé
jungwa chinang sangwa yi
na.tsok chötrin gya.tsö chö**

I present oceans of offering-clouds

Of a variety of outer, inner, and secret offerings

Derived from my possessions and objects without ownership

Actually set out as well as mentally offered.

This is the way of guarding the offering-pledge of Amoghasiddhi.

[A-11] Dâng Mandāla, Offering the Mandala



Con nâng giữ bằng tinh thần một mandāla châu báu,
trang nhã, đầy cúng phẩm Phổ Hiền Samantabhadra

Cùng thân, ngữ, ý, những hưởng thụ, và sưu tập đức
hạnh ba thời của con và của người khác,

Kính dâng Thượng sư, Tôn Phật, và Tam Bảo.

Con khẩn nài các ngài, xin nhận những cúng dường này
và ban gia trì cho con.

IDAM GURU-RATNA MAṆḌALAKAṆ NIRYĀTAYĀMI ^{xvii}

Đây là cách theo lời khuyên trong Năm Mười Kệ Sùng Mộ Thượng Sư hãy dâng mandala ba lần mỗi ngày

བདག་གཞན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ཕྱོད་ལྷན་གསུམ་དག་ཚུགས་བཅས། །

འཛིན་ཆེན་མཚན་ལ་བཟང་ཕྱོགས་བཟང་མཚོན་པའི་ཚུགས་བཅས་པ། །

སྒྱུ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དྲྀན་མཚོག་གསུམ་ལ་འབུལ། །

ཐུགས་འདི་དབང་གིས་བཞེས་ནས་བདག་ལ་བཞིན་གིས་བསྐབ་ཏུ་གསྟོལ། །

**dakshyen lü.ngak yisum longchö düsum gé.tsok ché
rinchen mandal zangpo kunzang chöpe tsok chepa
loyi langné lama yidam könchok sumla bul
tukjé wanggi shyéné dak.la jingyi lab tu sol**

Holding in my mind a bejewelled, exquisite maṇḍala replete with a profusion of Samantabhadra's offerings—
together with my own and others' body, speech and mind,
enjoyments, and collection of virtue throughout the three times,
I make offerings to the guru, the yidam, and the Three Jewels.
I entreat you, accept these by force of your compassion and grant me your blessings.

ཨ་འི་དྲི་གུ་རུ་རྒྱ་མཚན་ལ་གླི་ནིར་ཏུ་ཡུ་མི། །

idam guru-ratna mandalakam niryātayāmi¹⁷

འདྲི་ནི་ཐུ་མ་ཐུ་བཅུ་པར་སྒྲ་མ་ལ་མཚན་ལ་དུས་གསུམ་དུ་འབུལ་བར་གསུངས་པའི་བསྐབ་བཞུ།
This accords with the advice in the Fifty Verses on the Guru to offer a maṇḍala three times per day.

[A-12] Khẩn Nài Thượng Sư Đồng Thời Nhớ Thiện Hạnh của Thượng Sư, Entreating the Guru While Recalling the Guru's Good Qualities

Thượng sư thi hành những hoạt động của các đẳng chiến thắng trong vô số cõi,

Hiện thân của chư Thiện Thệ *Sugatas* của ba thời,

Qua sự Thượng sư trình hiện tướng tu sĩ đắp y vàng,

Thượng sư chế ngự chúng sinh theo bất cứ cách nào thích hợp,

Con kính gọi ngài, Tôn sư trân quý.

དུས་གསུམ་རྒྱུགས་བསྐྱེད་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་པ། །
གང་འདུལ་ཇི་བཞིན་དུར་ལིག་ནམ་རྩལ་གིས། །
གངས་མེད་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅན། །
ཟླ་མ་རིན་ཐོ་ཆེ་ལ་གསྟུང་བ་འདེབས། །

**düsum chokchü deshek malüpa
gangdul jishyin ngurmik namrol gyi
drangmé shingdu gyalwé dzepa chen
lama rinpoche.la solwa deb**

You, who perform the victor's activities in countless realms,
Embodiment of the Sugatas of the three times,
Through your display as a monastic clad in saffron,
You tame beings in whichever way is suitable,
I call upon you, precious lama.

[A-13] Nương Dựa Đại Bi Tâm của Đạo Sư: Ghi Nhớ Hảo Từ Phi thường của Thượng Sư, Relying on the Guru: Recalling the Guru's Extraordinary Kindness

Con cúi đầu khẩn nguyện, Đấng Đạo Sư tôn quý,
Ngài được Tôn Phật Vajradhara Kim Cang Trì khen là
ruộng đức cao diệu hơn cả,
Thậm chí vượt qua cả ngàn cõi của các đấng chiến thắng,
Phù hợp với nguyện vọng của người có khả năng tri thức
sơ sài hơn.

Đoạn thơ tứ-tuyệt stanza [A-12] mô tả cách khởi tín tâm nhớ những thiện hạnh của Thượng sư của hành giả; đoạn thơ sau [A-13] mô tả cách sinh khởi lòng sùng mộ khi nhớ hảo tâm của các Thượng sư. Đây là cách nương dựa vị bạn thiện đức bằng tưởng.

ཕྱི་རེ་འཆང་གིས་རྒྱུད་མན་བསམ་པའི་རྩེ། །
རབ་འབམས་རྒྱལ་བའི་འཁྱོར་ལྗོངས་འདུག་ལས། །
ལྷག་པའི་ཞིང་གི་དམ་པར་ལེགས་བསྟུགས་པའི། །
ཟླ་མ་རིན་ཐོ་ཆེ་ལ་གསྟུང་བ་འདེབས། །

**dorjé changgi lomen sampé ngor
rabjam gyalwé khorlo tadak lé
lhakpé shinggi dampar lek ngakpé
lama rinpoche.la solwa deb**

I make requests to you, precious guru,
Who is eloquently praised by Vajradhara as an
exceptional field of merit,
Even surpassing the myriad spheres of victorious ones,
Suited to the aspirations of those whose
minds are of lesser capacity.

འདི་མེད་ཆེན་མོ་ལ་མཆོད་པ་ལྟེན་ནས་དང་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། བྱི་མ་བླ་འདི་ན་ནས་གྲུ་པ་
བསྐྱེད་པ་སེ་བཤེས་གཉིན་བསམ་པས་བསེན་ཚུལ་ལྟོ།

The earlier stanza [A-12] describes how to give rise to faith upon recollecting your guru's qualities; the latter [A-13] describes how to engender devotion upon recollecting their kindness. This is the way of relying on the virtuous friend through thought.

[A-14] Nương Dựa Vào Thượng Sư Qua Hoạt Động, Relying on the Guru Through Action

Con đã hiểu rằng mọi chúng ngộ cao nhất hay bình thường, không thiếu sót,

Thành quả nương dựa đúng cách nơi Thượng sư, đáng bảo hộ của con;

Con hoàn toàn khước từ bất cứ quan tâm nào cho mạng sống và tay chân, con van xin Thầy:

“Xin hộ niệm gia trì cho con hoàn thành điều làm
Thượng sư vô cùng hài lòng.”

Đây là cách nương dựa vào thượng sư qua hoạt động. Tóm gọn, cách nương dựa vị bạn tinh thân gồm sự ghi nhớ cả phúc lợi khi nương dựa, và các bất lợi khi không nương dựa vào vị bạn tinh thân, đồng thời hứa nương dựa đúng đắn vào vị bạn tinh thân qua ý tưởng và hành động. Đây là tâm của cách giữ các thế nguyện theo lời *Năm Mười Kế Sùng Mộ Thượng Sư*.

མཚུགས་དང་ཐུན་ཚུང་དཔྱེག་གྲུ་པ་ལུས་ཀྱིན། །
མགྱོན་ཚུང་ཚུལ་བཞིན་བསེན་པའི་རེས་འགྲོ་བར། །
མཚུང་ནས་ལུས་དང་ལྷོག་ཀྱང་ཡོངས་བཏང་ལ། །
ཚུང་མཉེས་ཚུན་རྒྱུ་པར་བེན་གིས་ཚུབས། །

**chokdang tünmong ngödrub malü kün
gön.khyö tsulshyin tenpé jédro war
tongné lü dang sokkyang yong tang té
khyönyé khona drubpar jingyi lob**

Understanding that all supreme and common siddhis,
without exception,
Result from correctly relying on you, my protector;
I entirely forego any concern for life and limb and implore you:
“Grant your blessing for me to accomplish that
which is exclusively pleasing to you.”

འདི་ནི་ཚུང་བས་བསེན་ཚུལ་ཏི་མདྱེ་ར་ན་བསེན་པའི་ཕན་ལྟེན་དང་། མ་བསེན་པའི་ཉེས་དམིགས་དན་
ནས་བསམ་ཚུན་གཉིས་གིས་ཚུལ་བཞིན་བསེན་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི་བཤེས་གཉིན་བསེན་ཚུལ་དང་། ལྷོ་
བསུ་པའི་དམ་ཚིག་བསུང་ཚུལ་གི་སྒྲིང་བྱུང།

This is the way of relying on the guru through action. In brief, the way of relying on the spiritual friend consists of recalling both the benefits of relying, and the disadvantages of not relying, on a spiritual friend, as well as promising to correctly rely on them through thought and deed. This is the heart of the way of guarding the pledges of the Fifty Stanzas on Guru Devotion.

SECTION B

Hãy tụng Phần B một lần cho mỗi thời. Thơ nào ghi () có thể miễn tụng trong thời thứ hai và thời ba.*

Recite Section B three times (three cycles). Stanzas marked with asterisk () can be omitted in the second and third cycles.*

[B-1*] Thượng Sư Đến Đỉnh Đầu Của Con, The Guru Comes to the Crown of My Head

Qua năng lực thỉnh cầu đó, Guru Vô Thượng của con
Trụ trên đỉnh đầu con. *SAMĀJAH!* ^{xviii}

**có thể miễn tụng trong thời 2 và thời 3.*

། དེ་ལྟར་གསུལ་བ་བཏབ་པས་སྒྲ་མ་མཆོག
རང་གི་བློ་བྱེད་གསུག་ཏུ་—ས་མ་ཇ།

**detar solwa tabpé lama chok
rang gi chiwö tsuk tu sa ma dza**

By force of such requests, my supreme guru
Settles upon the crown of my head—samājah¹⁸!

** can be omitted in second and third cycles.*

[B-2] Hợp Nhập Với Thượng Sư và Nuôi Dưỡng Tánh Không, Merging With the Guru and Cultivating Emptiness

Một lần nữa Thầy hoan hỷ trở thành một vị với con.

Khi nói như vậy, hãy nhớ bất cứ độ nào xác định tánh không mà mình đã đạt rồi vào thiền định cân bằng lên hỷ và tánh không trong một thời gian ngắn. Đây là thể Guru Yoga Thượng Sư. Và lại, đây là cách tích lũy sưu tập trí-huệ, cách bảo vệ tối cao, và cách giữ gìn tránh phá hủy thệ nguyện gốc số mười một.

སྒྲ་ཡང་དགེས་བཞིན་རང་དང་ཚུ་གཅིག་གྱུར།

laryang gyéshin rangdang rochik gyur

Once again, [the guru] joyfully becomes one in taste with me.

Saying this, bring to mind whatever degree of ascertainment of emptiness you have achieved; then enter into meditative equipoise on bliss and emptiness for a brief period. This is the ultimate form of Guru Yoga. Also, this is the way to accumulate the collection of wisdom, the supreme form of protection, and the way of guarding against the eleventh root downfall.

[B-3] Phát Khởi Là Tôn Phật Trong Khi Duy Trì Trãi Nghiệm Tánh Không, Arising as the Deity While Sustaining the Experience of Emptiness

Với tự hào thiêng liêng là Đức Kim Cang Tát Đỏa ^{xix}

Tay cầm mật chùy kim cang biểu tượng cho đại hỷ
nguyên sinh ^{xx} và

Mật chuông biểu tượng cho trạng thái thiên nhiên không
bị niệm diễn bày.

Ta ôm Thế Tôn Mẫu.

Tư duy thể này là cách giữ ba trong các thệ nguyện của Bất Động Phật Akṣobhya,
liên quan đến kim cang, chuông và ấn *mudrā*, theo Yoga Vô Thượng Mật Tông.

བདག་ཉིད་ཚུ་ལྷ་མཚན་པ་ལྷ་མཚན་གྱིས།
ལྷ་མཚན་བདག་ལྷ་མཚན་པ་ལྷ་མཚན་གྱིས།
རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་མཚན་པ་ལྷ་མཚན་གྱིས།
མཚན་བདག་བཟུང་ནས་བཟུང་མཚན་པ་ལྷ་མཚན་གྱིས།

**daknyi dorjé sempé ngagyal gyi
lhenkyé dechen sangwé dorjé dang
rangshyin trödral sangwé ghanta.yi
tsön.jé zungné chomden demarkhyü**

With the divine pride of being Vajrasattva
Who holds the secret vajra, symbol of innate great bliss,
And the secret bell, symbol of the natural state free from elaboration,
I embrace Bhagavatī.

*This reflection is the way of guarding three of the pledges of Akṣobhya,
pertaining to the vajra, bell, and mudrā, in accordance with the Anuttara-
yoga class of tantra.*

[B-4] Nuôi dưỡng Hạnh Thí Rộng Lượng, Cultivating Generosity

Thân thể con và các tài nguyên của con cũng vậy

Cùng với bất cứ đồng sưu tập thiện hạnh nào con đã
tích lũy suốt ba thời

Từ bây giờ trở đi, con kính dâng không nuôi tiếc,

Vì phúc lợi hết thảy chúng sinh đã là mẹ của con.

Tư duy thể này gia tăng khuynh hướng của mình về hạnh thí rộng lượng, đó là thực
hành hạnh thí của bố tát, Cho vật chất, cho thân thể tài nguyên của mình, cho pháp
huấn, cho gốc rễ đức hạnh là cách giữ các mật nguyện còn lại theo Tôn Phật Bảo
Sanh Ratnasambhava.

Đến đây, nếu có giờ, hành giả có thể duyệt lại ít nhất là các nguyện và lời thề liên
quan đến giải thoát cá nhân — phù hợp theo những gì mình đã được dạy bảo

བདག་གི་ལུས་དང་དེ་བཞིན་སྒྲིབ་དང་།
དུས་གསུམ་དཀོགས་སྒྲིབ་ཅི་མཚན་གྱིས།
མ་གྲུར་མཚན་ཅན་གྱི་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར།
དེ་ནས་ལངས་པ་མཚན་པ་ལྷ་མཚན་གྱིས།

**dakgi lü dang deshyin longchö dang
 düsum gé.tsok pungpo chichi pa
 magyur semchen kün.gyi dön.gyi chir
 dengné pangpa mepar tangwar ja**

My body, and likewise my resources,
 Together with whatever heaps of collections of virtues I have
 accumulated throughout the three times,
 From this time onwards, I will give, without any sense of loss,
 For the benefit of all beings, who have been my mothers.

Thinking in this way enhances one's disposition towards generosity; it is the bodhisattva's practice of giving. The giving of material objects, one's body and one's resources, the gift of dharma, one's roots of virtue, is the way to guard the two remaining pledges of Ratnasambhava. At this juncture, if there is time, one can elaborate by reviewing at least one's vows and pledges as they pertain to the vows of individual liberation—in accordance with what has been taught.

[B-5*] Tụng Giới của Tỳ Kheo, Recitation of the Vows of a Fully Ordained Monk

Trước hết, nếu hành giả có thể nguyện tỳ kheo ^{xxi} hãy ôn lại thể này. Nói cách khác, chỉ ai đã thọ giới tỳ kheo mới cần tụng [B-5]:

Trong năm loại phá giới Giải Thoát Cá Nhân *prātimokṣa* con sẽ bỏ:

Bốn phá giới *pārājika*,

Mười ba phạm tăng tòng Saṅgha *avaśeṣa* phạt treo,

Ba Mươi thiếu sót phạt tịch thu xả đọa *niḥsargika-pāyantika*,

Chín mươi đơn đọa *pāyantika*,

Bốn phạm lỗi *pratideśanīya* buộc xưng thú sám hối,

Một trăm mười hai hành vi nghịch ngợm ác tác,

Kể cả những phạm lỗi khác và những lỗi được mô tả trong Giới Luật *Vinaya-Vastu*.

མེ་མོར་ཐར་བའི་སྒྲུང་བ་ཐེ་ལྷན། བཅའ་བ་བཞི་དང་ལྷན་མ་བརྒྱ་གསུམ་དང་།
 མཐར་ལྷུང་སུམ་སུ་འབའ་ཞིག་དགྲ་བརྒྱ་དང་། མོར་བཤགས་བཞི་དང་ཉིས་བརྒྱ་བརྒྱ་གཉིས།
 གཞན་ཡང་གཞིས་བཟུས་སྒྲུང་མཇགས་ཐོང་བར་བཀྱི།

[B-5*] From amongst the five types of *prātimokṣa* downfalls

I shall abandon the four *pārājika*-defeats,

The thirteen Saṅgha *avaśeṣa*-offences which necessitate suspension,

The thirty *niḥsargika-pāyantika*-lapses with forfeiture, the ninety *pāyantika*

The four *pratideśanīya*-offences requiring confession, the hundred-twelve misdeeds,

As well as other transgressions and such as described in the *Vinaya-Vastu*.

This stanza is recited by fully ordained monks only.

First, if you hold the vows of a fully ordained monk, review them as follows²¹:

ལྷོ་ལྷོ་ཐར་བའི་སྒྲུང་བ་མེ་ལྷ་ལས། །
 ལམ་པ་བཞི་དང་ལྷན་པ་སྒྲུང་གསུམ་དང་། །
 སང་ལྷོ་ལྷན་པ་ཅུ་འབའ་ཞིག་དགྲ་བཅུ་དང་། །
 ལྷོ་བཤགས་བཞི་དང་ཉེས་བས་བཅུ་བཅུ་གཉིས། །
 གཞན་ཡང་གཞིས་བཟུས་སྒྲུང་ལྷོ་གས་ལྷོ་བར་བཞི། །

sosor tarpé tungwa dé.nga lé
 pampa shidang lhakma chusum dang
 pangtung sumchu bashik guchu dang
 sorshak shidang nyejé gyachu nyi
 shenyang shidü tungsok pongwar gyi

From amongst the five types of *prātimokṣa* downfalls
 I shall abandon the four *pārājika*-defeats,
 The thirteen Sangha *avaśeṣa*-offences which necessitate suspension,
 The thirty *niḥsargika-pāyantika*-lapses with forfeiture, the ninety *pāyantika*
 The four *pratideśanīya*-offences requiring confession, the hundred-twelve
 misdeeds,
 As well as other transgressions and such as described in the *Vinaya-Vastu*.

[B-6*] Nhớ Bồ Tát Giới Đã Nhận, Recalling One's Bodhisattva Vows

Ôn duyệt các phá taten gốc rễ của mười tám giới bồ tát:

- (1) Khen mình và chê dèm người khác
- (2) Không chia sẻ tài nguyên vật chất hay giảng pháp
- (3) Không nghe nhận khi người khác thú lỗi xin lỗi
- (4) Từ bỏ Đại Thừa
- (5) Trộm cắp tài vật đã dâng Tam Bảo
- (6) Từ bỏ chánh pháp
- (7) Trộm cắp áo cà sa
- (8) [Phạm] năm tội ngũ nghịch ^{xxii}
- (9) [Giữ và quảng bá] quan điểm sai ^{xxiii}
- (10) Phá hủy thành phố và các nơi khác v.v..
- (11) Dạy *tánh không* cho người chưa được chuẩn bị
đàng hoàng

- (12) Thoái tâm người khác làm họ bỏ giác ngộ viên mãn
- (13) Đốc người khác bỏ [giới] giải thoát cá nhân pratimoksha ^{xxiv}
- (14) Chê dèm làm mất uy tín của Nền Tảng Thừa ^{xxv}
- (15) Khoe dối rằng mình đã chứng ngộ sự thâm sâu của tánh không
- (16) Lấy trộm cúng phẩm dành cho Tam Bảo,
- (17) Lập hay thi hành quy định không đúng đắn ^{xxvi}
- (18) Từ bỏ bồ đề tâm nguyện. ^{xxvii}

Con sẽ tự phòng thủ không phá hủy mười tám thệ nguyện,

Mười sáu thệ nguyện đòi hỏi đủ bốn yếu tố trong các yếu tố sau đây phải có thì mới đủ điều kiện làm hoàn toàn phá hủy thệ nguyện.

Đối với hai phá giới, kiến thấy sai [9] và bỏ tâm giác ngộ [18], thì không cần đồng khởi hội đủ bốn yếu tố trong các yếu tố sau đây để kết thành sự hoàn toàn phá hủy giới ^{xxviii}:

- [i] Không thấy hành động SAI là lỗi
- [ii] Không khắc phục ý muốn hành động như vậy trong tương lai
- [iii] Thích thú thực hiện hành động sai
- [iv] Không tỏ hổ thẹn, không màng đắn đo những người khác.

བད་མེས་ཀྱི་ཚ་ལྷན་བཟུང་བཟུང་བཟུང་བ་བ་ནི།

Review of the eighteen root bodhisattva downfalls:

བདག་བཟོད་གཞན་སྤྱོད་ཚུས་ལྷན་ཞེས། །
 བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་ཐེག་ཆེན་སྤྱོད་བ་དང་། །
 དཀྱིན་མཚུགས་དཀྱིན་འཕྱོགས་ཚུས་སྤྱོད་བུར་ཞེས་འཕྱོགས། །
 མཚམས་མེད་ཐ་དང་ལྷོག་ཉམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་འཕྱོགས། །
 མ་སངས་སྤྱོད་ཉིད་བསན་དང་ཕྱགས་བད་ཚུགས། །
 ལྷོ་ཐར་སྤྱོད་དང་ཉན་སྤྱོད་ཐུག་བཟུན་ས། །
 མཚུགས་གསུམ་དཀྱིན་ལེན་ཁམས་དན་འཆའ་ཞེས་གཏུང་། །

**daktö shenmö chönor miter shing
 shak.kyang mi.nyen tekchen pongwa dang
 könchok kortrok chöpong ngurmik trok
 tsammé ngadang lokta drongsok jom
 majang tongnyi tendang dzokjang dok
 sotar pongdang nyenmö zabdzün ma
 choksum korlen trim.ngen chasem tong**

1. Praising myself, disparaging others
2. Not sharing dharma teachings or material resources,
3. Refusing to accept an apology
4. Giving up the Mahāyāna
5. Stealing offerings made to the Three Jewels,
6. Forsaking the Dharma
7. To steal the saffron robes of a monastic
8. The five heinous crimes²²
9. Fostering wrong views²³
10. Destroying towns and other such places

11. Teaching emptiness to those who are not sufficiently prepared
12. To discourage others from pursuing full enlightenment
13. Inciting others to give up the *prātimokṣa* vows²⁴
14. Discrediting the foundational vehicle²⁵
15. Lying about having realized the profundity of emptiness
16. Misappropriating the donations intended for the Three Jewels
17. Establishing unwholesome policies²⁶
18. Forsaking the mind of aspiring bodhicitta²⁷

ཉེས་དམིགས་མི་བསྐྱེད་འདྲིང་མ་ལྟོག་དང་། །
 དགའ་མཁུ་ཚུ་ཁམ་མེད་ཀྱན་དཀོས་བཞི། །
 ཚང་དཀྱིས་བསྐྱེད་ཀྱི་དཀྱིས་ལྟོག་སྒྲ་དང་། །
 རེམས་འདྲིང་གཉིས་བཅས་ཚུ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་བསྐྱང་། །

**nyemik mi ta chö dö ma lok dang
 gagu ngotsa trelmé küntri shyi
 tsang gö chudruk mi gö lokta dang
 sem dor nyi ché tsa tung chobgyé sung**

I will guard myself from the eighteen root-downfalls,
 Sixteen of which require all four of the following factors to be
 present in order to qualify as a full defeat.
 For two of the downfalls, wrong view and abandoning the mind of
 bodhicitta,
 It is not necessary for all four of the following factors to arise
 together to constitute a full defeat²⁸:

- a) Not seeing the misdeed as a fault,
- b) Not overcoming the wish to commit the same deed in the future,
- c) Delighting in the commission of the misdeed,
- d) Displaying neither shame, nor consideration for others.

[B-7] Nhớ Mật Thệ Hành Giả Đã Nhận, Recalling One's Tantric Vows

Ôn duyệt các phá mật thệ gốc (root downfall) và phát
 khởi ý định tự chế sẽ không làm:

- [1] Bất Kính Đạo sư,
- [2] Khinh thường không giữ lời thề trong ba bộ lời thề,
- [3] Tìm lỗi và nói xấu anh chị em kim cang của mình,
- [4] Từ bỏ thương yêu bất cứ chúng sanh nào,
- [5] Buông bỏ bồ đề tâm nguyện hay bồ đề tâm hành,
- [6] Gieo nghi ngờ làm mất tín nhiệm bất cứ giáo huấn
 nào của Kinh thừa hay Mật thừa,
- [7] Tiết lộ mật pháp cho người còn non sơ về tinh thần,
- [8] Hành hạ hay làm mất phẩm giá năm hợp thể (uẩn)
 của mình ^{xxix},
- [9] Phủ nhận tánh không ^{xxx},
- [10] Duy trì quan hệ gần gũi với người có ác ý ^{xxxi},

- [11] Không nghiệm nhớ kiến thấy đúng đắn về tánh không,
- [12] Ngăn phá bỏ đề tâm nguyện vị tha của những người có tín tâm Đại Thừa Mahāyāna ^{xxxii},
- [13] Không giữ Yoga Mật Tông và Yoga Vô Thượng Mật Tông ^{xxxiii}, và
- [14] Khinh chê phụ nữ.

Con sẽ tránh phạm mười bốn phá giới gốc rễ này, dù phải mất mạng của con.

ལྷགས་གི་རྩ་ལྷན་སྟོན་ལ་བསྟོར་བཀའ་བ་བཞི།

Review of the root downfalls of mantra and generation of the intention to refrain from committing them:

ལྷ་མར་བར་སྟོན་བསྐབ་བར་ལྷན་གསྟོན་པེད། །
 ལྷན་ལ་སྟོན་བསྟོན་འགྱུ་ལ་བམས་པ་སྟོན། །
 ལྷན་འཇུག་སེམས་གཏྱང་མཛུ་ལྷགས་རྩེས་ལ་སྟོན། །
 མ་སེན་གསང་སྟོན་རང་གི་ཕྱང་ཕྱར་བར་སྟོན། །
 ཕྱང་པ་ཉིད་སྟོན་གཏུག་ཅན་མཛའ་ཕྱར་བར་སྟོན། །
 ལྷ་བ་མ་དན་དང་དད་ལྷན་སེམས་སྟོན་འབེན། །
 དམ་ཚིག་མི་བསམ་ཕྱད་མེད་སྟོན་པ་སྟོ། །
 རྩ་ལྷན་བསྟོན་བཞི་སྟོན་དང་བསྟོན་ཏེ་བསྟོན། །

**lamar nyémö labjar khyesö jé
 pünla kyönjö drola jampa pong
 mönjuk semtong do.ngak chöla mö
 mamin sangdrok ranggi pungpor nyé
 tongpa nyipong dukchen dzawor ten
 tawa madren dangde densem sünjin
 damtsik miten bümé möpa té
 tsatung chushyi sokdang döté sung**

1. Disrespecting the Lama,
2. Disregarding any of the precepts of the three sets of vows,
3. Finding fault with and maligning your vajra-siblings,
4. Forsaking love for any sentient being,
5. Giving up aspirational or engaged bodhicitta,
6. Discrediting any teaching of sūtra or tantra,
7. Revealing secrets to those who are spiritually immature,
8. Degrading and demeaning one's aggregates²⁹,
9. Rejecting emptiness³⁰,
10. Remaining on intimate terms with ill-intentioned individuals³¹,
11. Not recollecting the right view of emptiness,
12. Thwarting the altruistic aspirations of the mind of bodhicitta of those endowed with faith in the Mahāyāna³²,
13. Not keeping the pledges of yoga tantra and highest yoga tantra³³, and
14. Denigrating women.

I will avoid committing these fourteen root downfalls,
 Even at the cost of my life.

[B-8*] Nghiệm Nhớ Mật Thệ Thứ, Recalling the Secondary Tantric Pledges

Ôn duyệt mật thệ thứ :

[B-8]

Con sẽ giữ mọi mật thệ thứ:

- (1) Từ bỏ bốn phạm giới gốc rễ ^{xxxiv}, và cũng bỏ rượu và những hoạt động tinh thần, ngữ và vật lý không nên làm.
- (2) Nương dựa vào một vị bảo hộ thượng cấp ^{xxxv}, phục vụ và tôn trọng các bạn đạo, và tập dưỡng mười hoạt động đức hạnh.
- (3) Tránh (a) các nguyên nhân bỏ Đại Thừa Mahāyāna, (b) bất kính chư Bảo hộ thế tục và siêu thế tục ^{xxxvi} như hành giả hiểu điều này, và (c) bước qua kinh sách và vật thánh.

ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ལ་བསྟོབས་པ་བ་ནི།

Review of the secondary tantric pledges:

ཡན་ལག་ཙུ་བཞི་ཆང་དང་བ་མེན་སྟོང་། །

དམ་པའི་མཁྱེན་བསེན་གྱུགས་ལ་བསྟོན་པ་ལྟར་བ། །

དག་བསྟོར་སྟོང་ཞིང་ཐེག་ཆེན་ལས་སྟོན་སྟུ། །

བརས་དང་འགྱུར་སངས་དམ་ཚིག་མ་ལྟས་བསྟུང་། །

yenlak tsa.shi changdang jamin pong

dampé gön̄ten drok.la nyenkur ja

géchu kyong.shing tekchen lédok gyu

nyédang gompang dam.tsik malü sung

I will guard all secondary tantric pledges:

1. To abandon the four root transgressions³⁴, together with alcohol and mental, verbal, and physical deeds that should not be committed.
2. To rely upon a superior protector³⁵, serve and respect my dharma friends, and to cultivate the ten virtuous deeds.
3. To avoid:
 - a) the causes for abandoning the Mahāyāna,
 - b) disrespect for mundane and supramundane protectors³⁶ means for practitioner, and
 - c) stepping over texts and holy objects.

[B-9*] Giữ Không Phạm Những Phá Giới Trọng, Guarding Against the Serious Tantric Downfalls

Toát yếu các phá mật thệ trọng ^{xxxvii}:

[B-9*]

- [1] Nương dựa, hoạt hợp với phối-ấn không đủ chuẩn,
- [2] Giao-hợp lúc không có ba tướng niệm,
- [3] Tiết lộ vật-thể bí mật cho những người không chuẩn chín,
- [4] Tranh chấp cãi vã trong buổi lễ cúng dường *tsog ganacakra*,
- [5] Trả lời không đàng hoàng khi một người có tín tâm hỏi,
- [6] Ở nhà của một vị hành giả Nền Tảng thừa (foundational vehicle) suốt bảy ngày hoặc lâu hơn,
- [7] Khoác dối mình là du-già yogi đã chứng ngộ trong khi mình chưa chứng ngộ,
- [8] Dạy pháp thiêng liêng cho người không tín tâm,
- [9] Thực hành nghi lễ *maṇḍala*, hay ban quán đánh gia trì mà chưa hoàn tất “nhập-thất tiếp cận (approximation-retreat) và những thực hành tương đồng,
- [10] Phạm giới nguyên giải-thoát cá nhân *prātimokṣa* và giới nguyên bỏ-tát khi không cần thiết,

Con cũng sẽ bảo toàn, một cách đúng đắn chống các phá-giới ngược với những giáo nhũ trong *Năm Mươi Kệ Sùng Mộ Thượng Sư*

ཉམ་མཁའ་ལྷན་པའི་ཉམ་ཆོག་ནི། *A synopsis of the serious downfalls*³⁷:

མཆན་ཉིད་མི་ལྡན་ཕྱག་རྒྱར་བསེན་དང་འདྲ་ཤེས་གསུམ་བཅས་སྦྱུས་འཇུག་ཤིང་།
སྦྱོང་མི་རུང་ལ་གསང་རས་སྦྱོན་དང་ཆོགས་འཁྱོར་དུས་སུ་འཐབ་ཆུང་ཤིང་།
དད་པས་འདི་ལ་ལན་སྦྱོག་འདེབས་དང་ཉན་སྦྱོས་ནང་དུ་ཞག་བདུན་གནས།
ཡང་དག་མིན་ཀང་ནལ་འཁྱོར་པར་སྦྱོམ་དད་པ་མེད་ལ་དམ་ཚུས་སྦྱོན།
བསྐྱེན་སྦྱོགས་མ་དག་དཀའ་འཁྱོར་ལས་འཇུག་དཔྱེས་མེད་སྦྱོབ་བསྐྱབ་ལས་འདས།
ལྷ་མ་ལྷ་བརྩེའི་སྐབས་དང་འགལ་བའི་སྦྱོམ་སྦྱོར་ནམས་ཀང་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱུང་།

tsennyi miden chakgyar tendang dushé sumdral nyomjuk
 jé / nömi rungla sangdzé töndang tsokkhor dü su tabtsö jé /
 depé drila lenlok debdang nyentö nangdu shyakdün né /
 yangdak min.kyang naljor.par lom depamé la damchö tön /
 nyensok madak kyilkhör léjuk gömé sojang lab.lé dé /
 lama ngabchü kab dang galwé bompo nam kyang tsulshyin
 sung

1. Relying on an unqualified action seal,
2. Engage in union without the three conceptions,
3. Showing secret objects to unqualified individuals,
4. Quarreling during *ganacakra*-celebrations,
5. Responding inadequately to a question posed by somebody endowed with faith,
6. Remaining among adherents of the foundational vehicle for seven days or longer,
7. Boasting to be a realized yogin, when one is not,
8. Teaching the holy Dharma to those without faith,
9. Engaging in *mandala* rites, or granting initiations, without having properly completed an “approximation-retreat” and similar qualifying practices,
10. Contravening the *prātimokṣa*-vows and bodhisattva-trainings when there is no need,
11. I will also guard, in the right way, against the downfalls that are contrary to what is set out in the work of the *Fifty Stanzas on the Guru*.

[B-10] Nghiệm nhớ Các Thệ Nguyện Duy Nhất của Mật Tông Mẹ, Recalling the Unique Pledges of Mother Tantra

Đúc kết các thệ nguyện duy nhất của Mật Tông Mẹ:

[B-10*]

- [1] Thực hiện mọi hoạt động hằng ngày và hành trì nghi thức với tay trái ^{xxxviii},
- [2] Lễ độ với đạo hữu, đặc biệt nữ đạo hữu, mà không thăm khinh rẻ, và cúng dường đặc biệt cúng dường tiệc tsog *ganacakra* ^{xxxix},
- [3] Nhịn kèm giao hợp với một phối-ấn hoạt-động không đủ trình độ,
- [4] Duy trì kiến thấy đúng đắn trong khi giao hợp,
- [5] Tiếp tục cố định trong lòng sùng mộ cho đạo ái dục,
- [6] Đừng bỏ hai loại niêm-ấn,
- [7] Gắng luyện phương pháp trong và phương pháp ngoài,

[8] Đừng xuất các giọt vàng hoa lài ^{xl},

[9] Tập hành vi thuần sạch ^{xli}

[10] Khi có dịp uống chất bò đê, đừng có cảm giác ghê
sợ.

མ་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་བྱན་མཛུང་མ་ཡིན་པའི་དམ་ཚིག་གི་སྒྲུ་ནི།

A summary of the unique pledges taught in mother tantra:

གཡུ་ན་པའི་ཀུན་གྱི་མི་བར་ས་མཚུང་། མཚན་ལྡན་མིན་ལ་སྦྱོམས་འཇུག་སང་། །

སྤྱིར་ཚེ་སྤང་དང་འབྲེལ་མི་བ། ཆགས་ལམ་ལ་སྦྱོམ་འགྲུར་མེད་བ། །

ཕྱག་རྒྱ་ན་ན་གཉིས་འཁྱོར་མི་བ། ཕྱི་ནང་ཐབས་ལ་གཙོ་བྱུང་འབད། །

ཀླུ་མི་འབིན་ཚངས་སྦྱོང་བསམ། བང་སེམས་ལེན་ཚེ་སྦྱག་བྱུང་། །

yönpé künchö mi.nyé chö
tsenden min la nyom juk pang
jor.tsé tadang dralmi ja
chaklam lamö gyurmé ja
chakgya namnyi dormi ja
chinang tab.la tsowor bé
kunda mijin tsangchö ten
changsem len.tsé kyukdro pang

1. Perform all daily and ritual activities with your left hand³⁸
2. Honor your fellow practitioners, especially women, without harboring contempt, and make offerings, especially in the context of the *ganacakra* feast³⁹.
3. Refrain from union with an action seal who is not fully qualified,
4. Sustain right view during union,
5. Remain steadfast in your devotion for the path of desire,
6. Do not give up the two types of seals,
7. Strive mainly in the outer and inner methods,
8. Do not emit jasmine-drops⁴⁰,
9. Practice pure conduct⁴¹,
10. At the occasion of partaking of bodhicitta, do not feel revulsion.

[B-11] Nhớ Toát Yếu Ba Cấp Thệ Nguyện, Recalling the Three Classes of Vows in a Synoptic Manner

Nếu không có dịp để liệt kê những thệ nguyện theo cách này, thì tối thiểu, hành giả cần dựa ít nhất vào hồi tưởng, và luôn lưu ý ba cấp thệ nguyện bằng cách trì tụng như sau:

Con sẽ tuân giữ các thệ nguyện chính xác như Đấng
Chiến Thắng chỉ dạy.

Con sẽ không bao giờ phạm, ngay cả trong những giấc
mơ của con,

Bất kỳ thệ nguyện không vết ô, đã được xác định trong

Thừa Giải Thoát Cá Nhân, Đại Thừa Mahāyāna, và Kim
Cang Thừa Vajrayāna.

Con sẽ giữ lời thề chính xác như các Đấng Chiến Thắng đã chỉ giáo.

Tư duy như vậy là tóm tắt hồi tưởng và duy trì ý thức ba cấp thệ nguyện. Bằng cách này, hành giả giữ một trong ba lời thệ nguyện của Tôn Phật Tỳ Lô Giá Na Vairocana — tự kiềm chế khỏi hành vi sai đối với ba loại đạo đức. Hơn nữa, theo cách này, hành giả giữ lời cam kết bảo tồn tất cả những nguyện mà hành giả đã thề.

དེ་ལྟར་ན་མཐོག་སྐབས་མ་མཐའ་སྟོན་པ་གསུམ་ག་ལ་དན་ཤེས་ཅན་བསེན་ཚུལ་ནི།

If there is no occasion to enumerate the vows in this way, as a bare minimum, one needs to rely at least on the practice of recollecting, and remaining conscious of, the three classes of vows by reciting the following:

སྟོ་ཐར་བང་སེམས་རྩྱེ་ཐེག་པ་ཡི།
ནམ་དག་བཅས་པའི་བསྐབ་པ་མ་རྩོལ་ས།
མི་ལམ་དུ་ཡང་འདའ་བར་མི་བཤད་པར།
བྱལ་བའི་བཀའ་བཞིན་བདག་གིས་བསྐབ་པར་བ། །

**sotar changsem dorjé tekpa yi
namdak chepé labpa tramo lé
milam du yang dawar mi jepar
gyalwé ka shyin dak gi drubpar ja**

I shall never transgress, not even in my dreams,
Any of the stainless precepts established within
The Vehicle of Individual Liberation, the Mahāyāna,
and the Vajrayāna.
I will keep them exactly as the Victor instructed.

སྐམ་པ་ནི་སྟོན་པ་གསུམ་ག་ལ་དན་ཤེས་བསེན་ཚུལ་མངུ་རྩོལ་བསྐབ་དང་། རྩམ་སྐང་གི་དམ་ཚིག་ཚུལ་
ཁེམས་གསུམ་གི་ཉེས་རྩྱེད་སྟོན་པ་དང་། རྩོན་གྱི་བཀའ་སྟོན་པ་ཐང་དང་ཐན་པ་རྩམས་འདོམ་ འབྲུབ་ཅི།

Such reflection is the abbreviated form of recollecting and remaining conscious of the three classes of vows. In this way, one keeps one of the three pledges of Vairocana—to restrain oneself from misconduct with respect to the three types of ethics. Moreover, in this way one keeps the pledge of guarding all the vows one has taken.

[B12] Nuôi Dưỡng Lòng Nhiệt Thành Bảo Tồn Lời Thề Làm Việc Hướng Đến Giải Phóng Chúng Sinh, Fostering Zeal for Guarding the Vows and for Working Towards the Liberation of Beings

Bằng cách tinh tấn xiển dương, chính xác như Đấng Chiến Thắng đã chủ định,

Mọi giáo huấn trong kinh điển và sự chứng ngộ các giáo huấn

Bao gồm trong ba (bộ của Kinh Hiện) thừa và bốn bộ của Kim Cang thừa,

Con sẽ hoàn toàn giải thoát hết thảy chúng sinh qua những phương pháp nào thích hợp nhất.

Suy ngẫm theo ba dòng đầu của bài thơ này ta có thể thực hiện ba thệ nguyện của gia đình Liên Hoa. Chúng ta duy trì những mật thệ, tức là (1) những giáo lý bên ngoài của Hoạt Động Mật Tông và Hành Diễn Mật Tông và (2) những lời dạy bí mật của Yoga Mật Tông và Yoga Vô Thượng Mật Tông; (3) Tương tự như vậy, những giáo lý của ba phương tiện của hệ thống kinh điển. Suy ngẫm này cũng hoàn thành lời cam kết của Tôn Phật Tỳ Lô Giá Na Vairocana về việc thu thập những việc làm nhân đức.

Suy ngẫm theo dòng thứ tư thành cách bảo tồn mật thệ cuối cùng của Tôn Phật Tỳ Lô Giá Na Vairocana — nghĩa vụ đạo đức phải hoàn thành mục đích của chúng sinh.

Do đó, được dạy rằng một hành giả thực hành Sáu Thời Guru Yoga Thượng Sư ba lần vào ban ngày và ba lần vào ban đêm. Nếu hành giả muốn thực hiện ba thời trong một lần hành trì, cách đúng đắn như sau, theo truyền thống truyền khẩu:

Đọc thuộc lòng từ “Cho đến giác ngộ, con quy y ...” [A-1] đến “Xin hộ niệm gia trì cho con hoàn thành điều làm Thượng sư vô cùng hài lòng ...” [A-14] một lần. Sau đó, một lần nữa, hãy niệm từ “Cho đến giác ngộ, con quy y ...” [A-1] đến “Truyền thừa không lầm lỗi và quý tộc này” [A-6]. Sau đó, hãy niệm từ “Con kính đánh lễ ở chân sen ...” [A-8] cho đến “Xin hộ niệm gia trì cho con hoàn thành điều làm Thượng sư vô cùng hài lòng” [A-14] một lần. Một lần nữa, hãy đọc thuộc lòng từ “Cho đến giác ngộ, con quy y ...” [A-1] cho đến “Xin hộ niệm gia trì cho con hoàn thành điều làm Thượng sư vô cùng hài lòng ...” [A-14] theo cùng một cách đó. Trong hai bài tụng sau này, bạn không cần phải niệm “Cho đến giác ngộ, con quy y ...” [A-1] và “Chư đạo sư, các Đấng Chiến Thắng, cùng ...” [A-4] nhiều hơn một lần mỗi câu. Tuy nhiên, trong vòng đầu tiên, hai câu này được đọc ba lần mỗi câu. Cũng trong hai vòng sau, bởi vì bạn đã tạo ra vị lạt ma ở không gian phía trước, bạn không cần phải đọc thuộc lòng khổ thơ kéo dài từ “Trong không gian trước mặt tôi...” đến “JAḤ HŪṢ VAM HOḤ — chúng trở thành bất nhị” [A-7] một lần nữa. Hai thơ bát-tuyệt [A-9] cũng chỉ cần đọc trong thời đầu tiên.

[B-1]

“Sau khi được thỉnh cầu thệ này Vô Thượng Sư của con Đến đỉnh đầu của con. *samājah!*” [B-1] cũng chỉ cần được niệm một lần trong lần trì tụng đầu tiên; [B-2] không cần phải lặp lại trong thời hai và thời ba. Sau đó tụng “Một lần nữa...” [B-2] cho đến khi “Con sẽ hoàn toàn giải thoát hết thảy chúng sinh qua những phương pháp nào thích hợp nhất.” [B-12] ba lần, như đã được đề ra. Hành giả chỉ cần duyệt lại các lời nguyện có trong phần B trong lần trì tụng đầu tiên.

ཐེག་པ་གསུམ་དང་རྒྱ་མེ་བཞིས་བསྐྱེད་པའི།
ལུང་དང་ཐུགས་པའི་དམ་ཚུལ་མ་ལུས་པ།
རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་པ་ཇི་བཞིན་ལེགས་བཟུང་སྟེ།
༼...༽ གང་འཚམས་ཐབས་ཀྱིས་འགྱུ་བ་ཡུངས་སུ་སྟུག།

**tekpa sumdang gyudé shidü pé
lungdang tokpé damchö malüpa
gyalwé gongpa jishyin lekzung té
gang tsam tabkyi drowa yongsu drol**

By diligently upholding, exactly as the Victor intended,
All the holy teachings of scripture, and their realization,
Contained in the three vehicles and four classes of Tantra,
I will fully liberate all beings through whichever
methods are most suitable.

༼ཐེག་པ་ནི་ཐུགས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཕྱི་རི་རྩོལ་བ་སྟུང་གཉིས་དང་། གསང་བའི་རྩོལ་རྣམས་འགྱུར་རྒྱུ་དང་ཐ་

མེད་གཉིས་དང་། མདོ་རྒྱལ་གི་ཐེག་པ་གསུམ་འཛིན་པ་སེ་བ་སྒྲུབ་དམ་ཚིག་གསུམ་དང་། རྣམ་སྒྲུབ་གི་
དགེ་བ་རྣམས་སྤྱད་རྣམས་འདོམ་འགྲུབ་བྱེད།

Reflecting on the first three lines of this stanza enables one to fulfil the three pledges of the Lotus Family. These are to uphold the vows of the tantric system, i.e. (1) of the external teachings of the action and performance class and (2) of the secret teachings of the yoga and unsurpassed yoga class; (3) likewise those teachings of the three vehicles of the sūtra-system. It also accomplishes Vairocana's pledge of collecting virtuous deeds.

སྒྲམ་པ་ནི་རྣམ་སྒྲུབ་གི་སེམས་ཅན་དབྱེ་ན་བེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྱེ་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་གྱི། རྟོག་སྤྱོད་བྱུག་གི་རྣལ་
འབྱོར་ཉིན་ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་དུ་བ་བར་གསུངས་པ་དགྲུགས་གཅིག་དུ་བ་བར་སྟོན། མན་དག་
ལྷགས་གི་འབྱོར་ལྷགས་ནི། སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཚོགས་ནས། རྒྱུད་མཉེས་འབྱོར་རྒྱལ་པར་བཟུང་བཟུང་གིས་
རྒྱལ་ས། བར་ལན་གཅིག་ རྟོག་སྤྱོད་ལང་། སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས། རྒྱལ་པར་མི་འགྱུར་དེ་སྒྲར་བ།
དེ་ནས། གང་གི་དེ་ན་གེས་ནས། བཟུང་གིས་རྒྱལ་ས། བར་སྒྲུབ་ལང་། སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས། བཟུང་གིས་
རྒྱལ་ས། བར་དེ་བཞིན་ལན་གཅིག་ རྟོག་སྤྱོད་ལང་། སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས་དང་ཇི་ལྟར་རྒྱུན་གི་

རྣམས་ལན་རེ་ལས་མི་དགུའོས། རྣམ་མཁུན་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས། མཁུན་གི་རྣམ་མཁུན་ནས།
གཉིས་སྟེ་མེད་པར་གྱུར། ཞིས་པའི་བར་ཡང་མི་དགུའོས། རྟོག་སྤྱོད་ཀྱི་དང་འབྱོར་ཚོགས་ རྟོག་གསུམ་
བ་བཏབ་པས་རྣམ་མཁུན་ རྟོག་གི་སྤྱི་བྱེད་གཞུག་ཏུ་ས་སྟེང་ ཞིས་པ་འདོམ་ལང་ལན་གཅིག་གིས་
རྒྱལ་ རྒྱུར་ལང་དགོས་བཞིན་ནས། ཡུངས་སྟེ་ལྷོས། བར་ལན་གསུམ་དགྲུགས་རྣམ་ལ།

Reflecting in the way as stated in the fourth line constitutes the way of guarding the final pledge of Vairocana—the ethical obligation of accomplishing the purpose of sentient beings.

Thus, it is taught that one performs Six Session Guru Yoga three times by day, and three times by night. If one wishes to perform three cycles in one sitting, the correct way, according to oral tradition is as follows: Recite from “I go for refuge, until I am enlightened...” [A-1] up until “Please bless me to accomplish that which...” [A-14] one time. Then again, recite from “I go for refuge, until I am enlightened...” [A-1] up until “This flawless, noble lineage” [A-6]. After that, recite from “I bow at the lotus-like feet...” [A-8] up until “Please bless me to accomplish that which” [A-14] one time. Again, recite from “I go for refuge, until I am enlightened...” [A-1] up until “Please bless me to accomplish that which...” [A-14] in that same way. In these latter two recitations, you don’t need to recite “I go for refuge, until I am enlightened...” [A-1] and “My Lamas, Conquerors, together with...” [A-4] more than one time each. However, during the first round, these two verses are meant to be recited three times each. Also in these latter two rounds, because you have already generated the lama in the space in front, you don’t need to recite the stanza spanning from “In the space in front of me...” to “JAḤ HŪM BAH HOḤ—they become non-dual” [A-7] again. The two sets of eight verses [A-9] also only need to be recited during the first round.

[B-1], i.e. “By force of such requests, my supreme guru settles upon the crown of my head—samājah” [B-1] also only needs to be recited once during the first recitation; it needs not be repeated in cycles two and three. Then recite “Once again...” [B-2] up until “I will fully liberate all beings through whichever methods are most suitable” [B-12] three times, as it is set out. You only need to recite the reviewing of the vows contained in section B during the first recitation.

SECTION C

Sau khi tụng xong Phần A và B ba lần, theo cách vừa được mô tả, hãy và hồi hướng:

[C-1] Nguyện Ước Hoàn Thành Đạo, Aspiration for Completion of the Path

Bằng lực của đức hạnh không sai đã thân được từ thực hành này,

Nguyện con không bao giờ phạm giới hạn của các thế nguyện,

Qua sức mạnh của Đức Kim Cang Trì Vajradhara, trong tất cả những kiếp kế tiếp,

Con hoàn thành tiến trình đạo gồm hai giai đoạn.

དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ལྷན་གཉེས་སྒྲིགས་ཅི་ཏྲ་རིགས་པ་ཟེན་ནས་བསྐྱེད་ཀྱིན་པ་བ་ནི།

After having finished reciting Sections A and B of the ritual three times, in the way just described, make aspiration prayers and perform dedications:

འདི་ལས་ཉུང་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་བའི་མཐུས། །

ཚེ་རབས་ཀུན་གྱི་ཙྰ་ཨེ་འཆང་དབང་གིས། །

བཅས་པའི་མཚམས་ལས་ནམ་ཡང་མི་འདའ་བར། །

རིམ་གཉིས་ལམ་གཞི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤྱིག། །

**dilé ongpé namkar gewé tü
tserab küntu dorjé changwang gi
chepé tsam.lé namyang midawar
rim.nyi lamgyi rimpa tarchin shok**

By the power of the stainless virtue derived from this practice
May I, never transgress the bounds of the precepts,
Through the strength of Vajradhara, in all my successive lives
Complete the progression of the path comprising two stages.

[C-2] Ước Nguyện Sanh Tiếp Tục ở Śambhala Bảo An, Aspiration for Rebirth in Shambala

Tóm lược, xin cho con, bằng năng lực của đức hạnh cực thuần tịnh,

Kể cả bao nhiêu đức hạnh đã tích được đi nữa qua hành trì này

Được sanh vào Bảo An Śambhala, kho tàng châu báu,

Và nơi đó hoàn tất hai giai đoạn của đạo vô song.

མཆོད་ན་འདིས་མཚན་རྒྱལ་དཀར་དགེ་བའི་ཚོགས།
ཐེ་མེད་བསགས་པ་དེ་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།
ཁྱེད་ལྟེན་བའ་མཚན་གྱི་ལྷ་ལྷུང་སྒྲིལ།
ཟླ་མེད་ལམ་གཏི་མའ་པ་མཐར་ཕྱིན་བྱེད།

**dorna di tsön namkar gewé tsok
jinyé sakpa dé yi nyurdu dak
norbü bangdzö shambhalar kyé né
lamé lam gyi rimpa tarchin shok**

In brief, may I, by strength of the accumulation of utterly pure virtue,
Including however much virtue has been accumulated
through this practice
Be reborn in Shambhala, the treasure-trove of jewels,
And there bring to completion the two stages of the peerless path.

[C-3] Hối Hướng, Dedication

Cách khác:

Nguyện con không bao giờ trong mọi kiếp sau bị lừa
Thượng Sư tốt hảo,

Sẽ luôn trải nghiệm Pháp huy hoàng.

Sau khi đã đạt thiện đức chứng địa và chứng đạo,

Nguyện con mau đạt được trạng thái của Đức Kim Cang
Trì Vajradhara.

Nhiều đệ tử của tôi, những người xiển dương Tam Tạng, đã thỉnh tôi sáng tác tác phẩm này. Đặc biệt, nếu một người thực hành bản tóm tắt đầy đủ các thực hành như thế này trong sáu buổi mỗi chu kỳ ngày và đêm, tất cả những gì được gọi là “Những Giáo lý Vàng của Tây Tạng”, dù sâu sắc đến đâu, cũng không thể so sánh với dù chỉ là một phần nhỏ của truyền khẩu này, làm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hoan hỷ và được Đấng Chúa Tể và các con trai của Ngài ca ngợi (Jé Tsongkhapa, Gyaltsab Jé, Khedrup Jé, v.v.). Được thúc đẩy bởi thực tế là tâm trí theo đuổi giáo pháp bằng cách thực hành phù hợp với mật bộ là nguyên nhân thực chất để chứng ngộ, tôi, người nắm giữ kiến-thức Chökyi Gyaltsen, đã sáng tác tác phẩm này.

Alternatively:

ཐྱེ་བ་ཀྱན་ཏུ་ཡང་དག་ཟླ་མ་དང་། །འབྲམ་མེད་ཚུས་གཏི་དཔལ་ལ་ཕྱེད་སྒྱུ་ཅིང་། །
ས་དང་ལམ་གཏི་ཡུལ་ཏན་རབ་ཚོགས་རྒྱལ། །ཁྱེད་འཆང་གི་ཁྱེད་འཕང་ལྷུང་ལྷོ་བྱེད། །

**kyewa kuntu yangdak lama dang
dralmé chö kyī pal la longchö ching
sa dang lam gyi yönten rabdzok né
dorjé chang gi gopang nyur tob shok**

May I never be separated from my supreme guru in all my lives,
Always experiencing the glory of the Dharma.
Having fully attained the qualities of the grounds and paths,
May I quickly obtain the state of Vajradhara.

ཅེས་བསྟོན་ཐུན་གྱི་རྒྱུས་འདེབས་བ།

Perform extensive dedicational and aspirational prayers such as these above.

Many of my disciples, upholders of the Tripiṭaka, entreated me to compose this work. Especially, if one practices a full synopsis of practices like this in six sessions each cycle of day and night, all of what are renowned as “Golden Teachings of Tibet”, however profound, cannot compare with even a mere fraction of this oral tradition which is pleasing to the Conqueror Śākyamuni Buddha and which is praised by the Lord and his sons (Jé Tsongkhapa, Gyaltsab Jé, Khedrup Jé, etc.). Compelled by the fact that the mind which pursues dharma by way of practicing in accordance with the classes of tantra is the substantial cause for realizations, I the knowledge- holder Chökyi Gyaltsen, composed this work.



Cầu Nguyện Lúc Kết Thúc, Concluding Prayers

1. HỒI HƯỚNG, DEDICATIONS

Nguyện nhờ công đức này, con sớm thành địa vị
Của Đức Phật Guru
Nguyện dẫn dắt chúng sinh không chừa sót một ai,
Cùng vào quả vị này.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག་ ལྷ་མ་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགྲོད་པར་བྱས།
gewa diyi nyurdu dag
lama sangyé drub.gyur né
drowa chik.kyang malü pa
déyi sala göpar shok

Through the merits of these virtuous actions
May I quickly attain the state of Guru Buddha
And lead all living beings without exception
Into this enlightened state.

Nguyện cho Bồ Đề Tâm như châu báu vô thượng
Nơi nào chưa phát sinh sẽ nảy sinh phát triển
Nơi nào đã phát sinh sẽ không thoái giảm
Nhưng tăng trưởng hơn và hơn nữa.

བང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྦྱོར་པ་ནམས་སྦྱོར་འགྲུར་ཅིག
སྦྱོར་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། སྦྱོར་ནས་སྦྱོར་དུ་འཕེལ་བར་བྱས།
jangchub semchok rinpoche
ma.kyé panam kyé.gyur chik
kyepa nyampa mepa yang
gong.né gong.du pelwar shok

May the supreme jewel bodhicitta,
That has not arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.

Nguyện đạt được tri kiến toàn hảo
Như châu báu vô thượng
Nơi nào chưa phát sinh sẽ nảy sinh phát triển
Và nơi nào đã phát sinh sẽ không thoái giảm
Nhưng sẽ tăng trưởng hơn và hơn nữa.

ཡང་དག་ལྷ་བ་རིན་པོ་ཆེ།
མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་འགྱུར་ཅིག
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་།
ཁྱོད་ནས་ཁྱོད་དུ་འཕེལ་བར་བྱེག

yangdak tawa rinpoche
ma.kyé panam kyé.gyur chik
kyepa nyampa mepa yang
gong.né gong.du pelwar shok

May the supreme jewel perfect view,
That has not arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.

Nguyện con thanh tịnh tất cả khổ đau
Của từng chúng sanh hữu tình
Khi họ thấy hoặc nghe con,
Nghĩ đến con hoặc chạm vào con.

མཁྱེད་བ་དང་ནི་ཐྱོས་པ་དང་།
དན་བ་དང་ནི་རིག་པ་ཡེ།
བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
ནད་ནམས་ཀུན་ཀང་ནི་འགྱུར་ཅིག

tongwa dang.ni töpa dang
drenpa dang.ni rekpa yé
dag.ni semchen tamché kyi
nénam kün.kyang shi.gyur chik

May I pacify all the pain

Of every sentient being
Who sees or hears me,
Who thinks of me or touches me.

Cũng như đất và chính không gian
Và tất cả yếu tố hùng mạnh khác,
Nguyên con là nền đất của sự sống
Nguồn nuôi dưỡng đa dạng.
Cho vô-lượng chúng sinh vô-biên

ས་སྟོན་ལྷུང་བ་ཆེན་པོ་དང་།

ནམ་མཐའ་བཞིན་དུ་རག་པ་ཡང་།

སེམས་ཅན་དག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

རྣམ་མང་ཉེར་འཛིན་གཞིར་ཡང་ཕྱོག

**sasok jungwa chenpo dang
namkha shindu takpa yang
semchen paktu mepa yi
nammang nyer.tsö shir.yang shok**

Just like the earth and space itself
And all the other mighty elements
For boundless multitudes of beings
May I always be the ground of life, the source of varied sustenance.

Khi nào không gian còn tồn tại
Khi nào chúng sanh hữu tình còn ở lại
Đến khi ấy nguyên con cũng trụ lại
Để xua tan khổ đau của tất cả chúng sanh.

ཇི་སིད་ནམ་མཐའ་གནས་པ་དང་།

འགྲོ་བ་དེ་སིད་གནས་གུར་པ།

དེ་སིད་བདག་ནི་གནས་འགྲུར་ནས།

འགྲོ་བའི་སྐྱུ་སྐུ་སེལ་བར་ཕྱོག

**jisi namkha nepa dang
drowa desi né.gyur pa
desi dakni negyur né
drowé duk.ngal selwar shok**

As long as space endures,
As long as sentient beings remain,
Until then may I too abide,
To dispel the suffering of all beings.

Do đó chư đạo sư toàn hảo, thuần tịnh và từ bi,
Xin gia trì để tất cả nợ nghiệp, chương ngại, và đau khổ
của các chúng-sinh-mẹ
Tức thời trở quả không thiếu sót nơi con
Để con hiến cúng hạnh phúc đức hạnh của con đến
chúng sinh
Nhờ đó đặt hết thầy chúng sanh trong phúc lạc.

དེ་ནས་རེ་བཙུན་ལྷ་མ་ཐུགས་རེ་ཅན། མ་གྱུར་འགྲོ་བའི་སྲིག་སྲིབ་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱིན།
མ་ལུས་ད་ལྟ་བདག་ལ་སེན་པ་དང་། བདག་གི་བདེ་དགེ་གཞན་ལ་གཏོང་བ་ཡིས།
འགྲོ་ཀྱན་བདེ་དང་ཕྱན་པར་བཅོ་གིས་རྒྱུ་བས།

dené je.tsün lama tukjé chen
ma.gyur drowé dig.drib duk.ngal kün
malü danta dag.la minpa dang
dakgi dégé shenla tongwa yi
drokün dédang denpar jingyi lob

And thus perfect, pure compassionate gurus,
I seek your blessings that all karmic debts,
obstacles, and suffering of mother beings
May without exception ripen upon me right now,
And that I may give my happiness and virtue to others
And, thereby, invest all beings in bliss.

Như Đức Văn Thù uy dũng và Đức Phổ Hiền
Cùng chúng ngộ các pháp thật sự là,
Con cũng hồi hướng hết thầy công đức này theo cách thù
thắng nhất
Để có thể noi gương toàn hảo của các Ngài

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབྱོར་ཇི་ལྷ་མ་ཐུགས་པ་དང་།
ཀྱན་རུ་བཟང་ཕྱོད་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རིས་སུ་བདག་སྒྲོབ་ཕྱིར། དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་བསྒྲོ།

**jampal pawö jitar khyenpa dang
kuntu zangpo deyang de.shin té
dedak kün gyi jesu daklob chir
gewa didak tamché rabtu ngo**

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra, too,
Realized things as they are,
I, too, dedicate all these merits in the best way,
That I may follow their perfect example.

Nguyện hồi hướng tất cả cõi rỗi đức hạnh
Cách hồi hướng đã được tán dương là tốt nhất
Bởi chư Như Lai chiến thắng trong ba thời,
Để con hành trì pháp cao quý.

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།
བསྒྲོབ་གང་ལ་མཚུགས་དུ་བསྐྱབས་པ་དེས།
བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀང་།
བཟང་བློ་སྒྲོད་ཕྱིར་རབ་དུ་བསྒྲོབ་པ་བགོ།

**düsum shekpé gyalwa tamché kyi
ngowa gangla chok.tu ngakpa dé
dakgi gewé tsawa dikün kyang
zangpo chöchir rabtu ngowar gyi**

I dedicate all these roots of virtue,
With the dedication praised as the best
By the victorious tathagatas of the three times,
That I might practice what is noble.

2. TÁN DƯƠNG LAMA TSONGKHAPA PRAYER



Đức Quán Tự-Tại Avalokiteshvara, kho tàng Đại Từ-Ái không đôi-
tượng-được-quan-sát^{xlii}

Đức Văn Thù Manjushri, Đại Đạo Sư với Trí huệ không sai sót

Đức Kim Cang-Thủ Vajrapani, Đấng Ché Ngự lũ ma quỷ

Lama TsongKhapa, châu-báu vương-miền trong các hiền triết ở Xứ
Tuyệt

Đức Lobsang Drakpa, con thỉnh nguyện dưới chân Guru.

migmé tsewé terchen chenrezig

dremé khyenpé wangpo jampal yang

gangchen khepé tsukgyen tsongkhapa

lozang drakpé shabla solwa deb

དམིགས་མེད་བཙུ་པའི་གྲ་ལོ་རྒྱུན་རྒྱ་ལྷོ་གསལ།
དེ་མེད་མཐུན་པའི་དབང་ཕྱོ་འཇམ་དཔལ་དབང་ལ།
གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཞུག་རྒྱུན་ཙོང་ཁ་པ།
ལྷོ་བཟང་གཤམ་པའི་ཞབས་ལ་གཞོལ་བ་འདེབས། །

Avalokiteshvara, great treasure of objectless compassion

Manjushri, master of flawless wisdom

(Vajrapani, destroyer of the entire host of maras,)

Tsongkhapa, crown jewel of the snow land's sage

Losang Drakpa, I make request at your feet.

3. Cầu Nguyện Khen Rinpoche Geshe Gyalten Kungha Trường Thọ - Long Life Prayer To Khen Rinpoche Geshe Gyalten



Vẻ mặt của Thượng Sư đẹp lộng lẫy như hoa sen đỏ,
Thầy là hiện thân của tất cả Đấng Chiến Thắng
Đức Phật Vô Lượng Quang, nguyện ban thành tựu vô lượng thọ
Nguyện đài sen của Thượng Sư chỉ dạy chúng con lộ trình tối
hảo, siêu việt
Đến giải thoát vô thượng, luôn bất hoại kiên định như Kim Cang

Thượng Sư là vườn sen trong truyền thống vô cấu về giáo huấn
của các Đấng Chiến Thắng Gyalten
Tôn Sư trưởng dưỡng tất cả chúng sanh luân hồi trong ba cõi
Ngài là viên bảo châu của bầu trời, vị thiện tri thức làm nhiều học
giả kính mến
Cầu mong cho những hoạt động giác ngộ của Ngài mãi luôn tỏa
sáng phóng chiếu vô lượng quang

Cùng với năng lực gia trì tuyệt diệu của tất cả Đấng Chiến Thắng,
 Đại Bồ Tát và các vị con Phật
 Cùng với chân lý không lừa dối của nguyên lý Sinh Khởi Phụ
 Thuộc
 Cùng năng lực từ tín tâm với động cơ hết sức thanh tịnh của con
 Cầu cho những lời thỉnh nguyện khao khát của con được nhanh
 chóng và dễ dàng viên thành vì hạnh phúc và lợi ích của hết
 thảy chúng sanh

རྒྱལ་པ་ཀུན་འདུས་ཞལ་པ་དག་མཆོག་འཆང་བ།
 ཆོ་ཏྲོད་དཔག་མེད་ཆོ་ཡི་དཔྱད་གྲུབ་སྟོན།
 ཡང་དག་ལས་སྟོན་ཐར་པ་མཆོག་གི་བཤེས།
 ཞབས་པད་ཚུ་རེའི་ཚུ་བྱུར་བར་པ་གསུམ།

**gyalwa kündü zhelpé rakdok changwa
 tsé öpakmé tséyi ngödrub tsol
 yangdak létön tarpa chokgi shé
 zhabpé dorjé ngowor tenpar sol**

With a face that has the hue of a red lotus,
 you encompass all conquerors
 Life Amitabha, please bestow the siddhi of life.
 May the lotus feet of the friend who teaches the
 correct path to supreme liberation
 Remain stable like the vajra

མཐའ་བྲལ་ཡང་དག་ལྟ་བའི་གཞི་མེད་བརན།
 བང་སེམས་སྟོད་མཆོག་རིན་ཆེན་མཁས་ལས་གྲུབ།
 བསྐྱུ་བ་བཞི་ཡི་བང་རིམ་མཆོད་པར་མཐོ།
 བཤེས་གཉེན་རི་དབང་སྟུན་ཕྱོད་པར་པ་གསུམ།

**tadral yangdak tawé zhimeng ten
 changsem chöchok rinchen khélé drub
 duwa zhiyi bangrim ngönpar to
 shenyen riwang lhünpo takten shok**

May the virtuous friend who steadily proclaims
the foundation of correct view free from extremes
and acts from the sphere of the precious supreme
conduct of bodhicitta
With the layers of the four means of gathering disciples standing high
always remain stable like the supreme Mount Meru.

དེ་བླ་ཀླུ་བསན་རིང་ལུགས་པད་ཕྱི་ཚལ།
ས་གསུམ་འགྱུ་ཀུན་གསྟོས་སུ་སེལ་བའི་གཉེན།
མཁས་ཀྱི་དགའ་སྦྱོང་བཤེས་གཉེན་ནམ་མཁའི་ཕྱོར།
འཕེན་ལས་ཏྱུང་སྒྲུང་འགོས་བཞིན་རག་འཆར་ལྷོག།

dridrel gyalten ringluk pemö tsal
sasum drokün sösu pelwé nyen
khégu gakyé shenyen namkhé nor
trinlé ö nang gyézhin takchar shok

The lotus garden of the stainless tradition of
the Conquerors' teachings (*gyal ten*)
The friend who provides nourishment for all
reincarnating beings in the three worlds
The jewel of the sky, the virtuous friend who pleases many scholars -
May his enlightened activities always shine like the profusion of light.

མྱེད་བྱང་སས་བཅས་ཀླུ་བའི་བེན་ལྷབས་དང་།
བརེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང་།
བདག་གི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུ་སྟོབས་མཐུ་གིས།
སྟོན་པའི་ཕྱོར་ཀུན་བདེ་སྐྱེད་འགྲུབ་ཐུང་ཅིག།

mejung séché gyalwé jinlab dang
tendrel luwa mepé denpa dang
dakgi lhaksam dakpé tutob tu kyi
mönpé dōnkün delak drub gyur chik

Through the power of the amazing blessings
of the Conquerors and theirs sons
The truth of the infallible dependent arising
And the might of my pure special intention
May all my prayers be easily fulfilled.

4. MINH CHÚ HỒNG DANH GURU NAME MANTRAS



MINH CHÚ HỒNG DANH Của Thánh Đức H.E. Choden Rinpoche

Quý vị nào đã lập liên kết Guru-đệ tử với Thánh Đức H.E. Choden Rinpoche hoan hỷ trì:

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བརྗེ་མ་ཌི་ལ་ཤ་ས་ན་བི་ལ་ཨེ་ཤ་ར་སའ་སི་དེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་

OM AH GURU VAJRADHARA

SUMATI DZAYA SHASANA VIBHAYA ISHVARA

SARWA SIDDHI HUM HUM

MINH CHÚ HỒNG DANH Của Khen Rinpoche Geshe GYALTEN

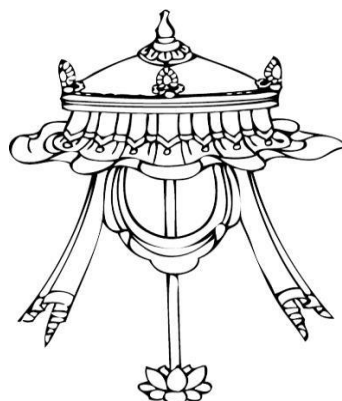
Quý vị nào đã lập liên kết Guru-đệ tử với Khen Rinpoche Geshe Gyaltan, hoan hỷ trì:

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བརྗེ་མ་ཌི་ལ་ཤ་ས་ན་ཨ་ནཱ་ན་དུ་སའ་སི་དེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་

OM AH GURU VAJRADHARA

SUMATI DZAYA SHASANA ANANDA

SARWA SIDDHI HUM HUM



PHỤ CHÚ APPENDICES

**BẢN CÔ ĐỘNG PHÁP THỰC HÀNH SÁU THỜI ĐẠO SƯ DU
GIÀ CỦA NGÀI NGULCHU DHARMABHADRA TRƯỚC TÁC,
NGULCHU DHARMABHADRA'S CONDENSED SIX SESSION
GURU YOGA**

*Tận sâu thăm tâm con, nguyện xin trở về nương dựa
ngôi Tam Bảo tôn quý.*

*Nguyện giải thoát hết thấy chúng sinh – mẹ hiền
thoát khổ, thành tựu hỷ lạc trường tồn.*

*Nguyện con phát tâm vô thượng Bồ đề, chứng ngộ
toàn giác vì lợi lạc hết thấy chúng sinh.*

*Và con nguyện tu tập tất cả thiện hạnh theo Chư Bậc
Bồ tát.*

*Trong không gian trước mặt, trên pháp tòa, đài sen,
mặt trời và mặt trăng,*

*Ngự tọa Đấng Đạo sư gốc của con, Đức Bổn Sư phổ
quát, Ngài Kim Cang Trì (Vajradhara).*

*Thân Ngài xanh dương thắm, tay cầm chùy kim cương
và chuông báu,*

*Ôm Bạc Phối Thân Tôn Mẫu Giới Tự Tại
(Dhatvīśvarī) và thể nghiệm sự tỉnh giác hỷ lạc
đồng hiện.*

Ba nơi thân Ngài có ba chủng tự.

*Ánh sáng phóng tỏa từ chủng tự HUM nơi trái tim
Ngài,*

*Kính thỉnh các bậc Thánh hiền giác ngộ thâm sâu về
ngự nơi đây —*

Con và hết thấy các Ngài đồng thành bất khả phân.

Con xin đê đầu đánh lễ dưới gót sen Bồn Sư, Đức
Kim Cang Trì (Vajradhara), và
Kính dâng lên Ngài đại dương mây phẩm cúng
dường ngoại tâm, nội tâm và kín mật,
Núi Tu Di, tứ đại bộ châu, bảo bình châu báu, mặt
trời và mặt trăng —
Những cúng phẩm vô song theo Đức Phổ Hiền
Samantabhadra, con xin dâng lên Đấng Bồn
Sư.

Tất cả mọi chứng đắc thế gian và siêu xuất thế gian,
Đều nương nhờ vào sự dâng hiến thuần tịnh của con
lên Ngài, Bạc Thầy tôn kính của con.
Nay con hiểu điều này, nguyện xả bỏ thân thể và
ngay cả tánh mạng.
Xin gia trì ban phước cho con làm những hạnh lành
làm vui lòng Thầy.

Khẩn nguyện (thiết tha) như vậy, Đấng Đạo Sư trụ
trên đỉnh đầu con,
Hòa nhập vào con, con và Ngài trở thành bất khả
phân.
Giờ đây con, trong hình tướng Kim Cang Tát Đỏa
Vajrasattva,
Cầm chùy kim cương và chuông báu, ôm Đấng Phối
Thân, Thế Tôn Phật Mẫu,
Cùng thể nghiệm sự đồng hiện đại hỷ và tánh không.

*Không một chút cảm giác mất mát hối tiếc nào, con
xin dâng hiến những gì con sở hữu,
Thân mạng và tài lộc, cùng tất cả mọi công đức tích
tụ trong ba đời quá hiện vị lai.
Tất cả vì lợi ích hết thảy chúng sinh, từng là bậc hiền
mẫu.
Con sẽ không bao giờ vi phạm, dù xả bỏ thân mạng,
các phạm vi giới luật,
Giới Giải Thoát Cá Nhân Ba-La-Đề-Mộc-Xoa, Giới
Bồ Tát hay Giới Kim Cang.*

*Nguyện xiển dương tất cả kinh điển giáo truyền cùng
giáo chứng,
Được nhiếp trong Tam Kinh Hiền Thừa và trong Tứ
Bộ Mật Thừa,
Nguyện con sẽ giải thoát hết thảy chúng sinh bằng
phương tiện thiện xảo,
Để viên thành mọi công hạnh và đại nguyện của hết
thảy Chư Phật Bồ Tát.*

*Con xin nguyện hồi hướng công đức này, nguyện xin
tất cả đại hạnh và đại nguyện của hết thảy Chư
Phật Bồ Tát.*

*Được viên thành, và nguyện Diệu Pháp thiêng liêng
được xiển dương.*

*Nhờ năng lực gia trì từ hồng ân Tam Bảo tối thượng
và uy lực từ Chân lý Duyên Sinh, toàn hảo
không hư ngụy,*

*Nguyện mọi thế nguyện tuyệt diệu hiển thành, và
nguyện con mau chóng viên thành quả vị Phật.*

Trong những trường hợp thời gian không cho phép trì tụng trọn vẹn Sáu Thời Guru Yoga, hành giả có thể trì tụng bài cầu nguyện này ba lần vào buổi sáng và ba lần vào buổi tối.

From my heart, I go for refuge to the precious Three Jewels.
May I free all beings from suffering and place them in everlasting bliss.
In order to obtain full enlightenment to benefit them, may I develop bodhicitta
And train myself in the activities befitting Bodhisattvas.

In the space in front, on a throne, lotus, sun and moon,
Sits my root guru, the all-pervading master, Vajradhara,
With blue-colored body, holding vajra and bell,
Embracing Dhatvīśvarī and experiencing co-emergent blissful awareness.

The three places on Your body are marked with the three syllables.
Light radiates from the HUM at your heart,
Inviting deep-awareness beings to this place—
We become one in taste.

I bow at Your lotus feet, Vajradhara, and present you with
An ocean of clouds of outer, inner, and secret offerings.
Mount Meru, the four continents, a jeweled treasure vase, the sun and the
moon—
These peerless offerings of Samantabhadra, I present to You.

Every supreme and mundane attainment
Follows upon pure devotion to You, my teacher.
Understanding this, I forsake my body and even my life
Bless me to act in ways that will only please You.

Requested like this, my Guru comes to the crown of my head.
We merge and inseparably become one in taste.
Now I, in the form of Vajrasattva, sporting vajra and bell, embrace Bhagavatī,
I experience co-emergent bliss and emptiness.

Without any sense of loss, I offer my possessions,
My body and wealth, and all virtues amassed throughout the three times
In order to benefit all beings, who have been my mothers.
I shall never transgress, even at the cost of my life, the limits of the precepts
Of my prātimokṣa, bodhisattva, or tantric vows.

Upholding the scriptural teachings, as well as the realized dharma
That are contained in the three sūtra-vehicles and in the four classes of tantra,
I shall liberate beings with these skillful means
For the fulfilment of the activities and aspirations of the Buddhas and
Bodhisattvas.

I dedicate this virtue so that the deeds and prayers of the Buddhas and
bodhisattvas
May all be fulfilled, and the holy dharma be upheld.
With the help of blessings of the supreme Triple Gem and by the strength of
infallible dependent arising,
May all splendid prayers come true, and may I quickly attain the state of a
Buddha.

In cases where time does not permit a full recitation of the Six-Session Guru Yoga, you can recite this prayer three times in the morning and three times in the evening.

THƯ MỤC , BIBLIOGRAPHY

Nguồn Sách Tiếng Tạng, Source Texts in Tibetan

Jinpa Gyatso and Tsering Drolkar, eds. བཞུད་མེད་དང་ཞུ་དག་པ། སེམ་པ་རྒྱ་མཚོ། ཀམ་ཉཅ་ཅུ་ཏུ་འབྱོར་འཇུག་པ། ཆེ་རིང་སྒྲུབ་དཀར། (2009). *Guru Yoga Và Nhiều Thực Hành Chánh Yếu Tự Khởi Tôn Phật Và [Cầu Nguyện] Liên Hệ Guru Yoga And Various Essential Deities' Self-Generation Practices And Related [Prayers]* ཟ། །ལྷ་མའི་རྣམ་འབྱོར་དང་། ཡི་དམ་ཁག་གི་བདག་བསྐྱེད་སྒྲུགས་ལཱ་འབྱོར་གཙུག་པོ་བཟུངས་བཞུགས་སྒྲུ།. Delhi: Sherig Parkhang རྩོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་དུ་དཔར་བསྐྱར་བྱས།, pp. 10–25

(Pobhor Geshe) Jampa Sherab, ed. ཀམ་ཅུ་ཏུ་འབྱོར་ཅུ་སེམ་པ་ལྷ། རྒྱ་མཚོ་དག་བཞེས་བམས་པ་ཤེས་རབ། (2012). *Trong Đây Gồm Pháp Thực Hành Guru Yoga Và Nhiều Thực Hành Chánh Yếu Tự Khởi Tôn Phật Và [Cầu Nguyện] Liên Hệ* Herein is contained [the practice] known as Guru Yoga And Various Essential Deities' Self-Generation Practices And Related [prayers] ཟ། །ལྷ་མའི་རྣམ་འབྱོར་དང་། ཡི་དམ་ཁག་གི་བདག་བསྐྱེད་སྒྲུགས་ལཱ་འབྱོར་གཙུག་པོ་བཟུངས་བཞུགས་སྒྲུ།. Sera Mey Library Book Serial No 35, Delhi: Sera Mey Library, in association with Indraprastha Press (CBT), 22–40.

Nguồn Sách Tiếng Anh, English Commentaries as Cited

Berzin, Alexander. www.studybuddhism.com
Tharchin, Sermey Khensur Lobsang. 1999. *Sáu Thời Guru Yoga: Thích Giảng với Giải Thích Chi Tiết về Thệ Nguyện Bồ Tát và Mật Thệ. Bộ Thích Giảng Sáu Thời Guru Yoga: An Oral Commentary with a Detailed Explanation of the Bodhisattva and Tantric Vows. Oral Commentary Series.* Howell, NJ: Mahāyāna Sūtra and Tantra Press.

Nguồn Sách Liên quan, Other Relevant Works

Bsod-nams-grags-pa, Martin J. Boord, and L. N. Tsonawa. 1996. *Nhìn Đại Cương về Mật tông Tây Tạng: Trình bày Tổng quát về các Bộ Mật Tông, Quyển Rủ Say Đắm những Tri thức của các Vị Phước Báo, Overview of Buddhist Tantra: General Presentation of the Classes of Tantra, Captivating the Minds of the Fortunate Ones* རྒྱུད་སེ་སྒྲུབ་ལཱ་འབྱོར་པ་སྐུ་པ་བཟང་གི་ཡིད་འབྱོར་ཅེས་བཟུངས་བཞུགས་སྒྲུ། Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.

Phụ lục B: Chú thích Cuối, END NOTES

ⁱ Blo bzang chos kyi rgyal mtshan (ca. 1567/1570–1662 C.E.) là cá nhân đầu tiên được trao danh hiệu "Pachen Lama", được cấp bởi "Thánh Đức Dalai Lama thứ 5" Ngag dbang blo bzang rgya mtsho (1617–1682 C.E.) trong một cử chỉ tôn kính tâm linh. Ngài là người thứ tư trong dòng truyền thừa đặt danh hiệu (Ban Thiền Lama), vì vinh dự này đã được ban cho ba hóa thân đầu tiên được công nhận của Ngài, bắt đầu với Khedrup Jé Gelek Pelzang (Mkhas grub rje dge legs dpal bzang), người do đó sau khi qua đời được công nhận là "Pachen Lama đầu tiên".

Blo bzang chos kyi rgyal mtshan (ca. 1567/1570–1662 C.E.) was the first individual to have been granted the title of "Paṇchen Lama", granted by the "Great Fifth" Dalai Lama Ngag dbang blo bzang rgya mtsho (1617–1682 C.E.) in an act of spiritual reverence. He was the fourth in the reincarnation line wielding that title, since this honor has been retroactively

bestowed upon his first three recognized incarnations, starting with Khedrup Jé Gelek Pelzang (Mkhas grub rje dge legs dpal bzang), who thus posthumously was recognized as the “First Pañchen Lama”.

ⁱⁱ Xin lưu ý rằng trong một số ấn phẩm, việc hạn chế thực hành chỉ cho phép hành giả yoga vô thượng mật tông, trong khi các dòng truyền khác, chẳng hạn như những dòng truyền khác được thấy trong “Sáu Phiên Guru Yoga” được dịch bởi Joona Repo cho Dịch vụ Giáo dục FPMT vào năm 2021 mở rộng giới hạn cho hai bộ Mật tông cao hơn. Ở đây, chúng tôi đã làm theo các chỉ dẫn như được viết trong lời tựa tác giả của Pachen Lama thứ tư trong việc xác định loại hành giả thích hợp. Tuy nhiên, hành giả vẫn nên tham khảo ý kiến của Lama mà hành giả đã nhận được sự phát khởi liên quan để xác định Lama giữ dòng truyền nào, và điều gì là tốt nhất để tuân theo.

Note that in some Publications the practice-restriction is given as for highest-yoga tantra initiates only, whereas other transmission lineages, such as those observed in “Six-Session Guru Yoga” as translated by Joona Repo for the FPMT Education Services in 2021 extend the restriction to the two highest classes of tantra. We have here followed the instructions as written in the Fourth Pañchen Lama’s authorial preface in determining the appropriate type of practitioner. However, it remains advisable to consult the Lama from whom you have received the relevant initiation in order to ascertain which transmission lineage he or she holds, and what is best to be followed.

ⁱⁱⁱ Điều này có nghĩa là: “Tôi tỏ lòng tôn kính với Guru (người đi cùng) Mañjughoṣa”.

This means: “I pay homage to the Guru (who is one with) Mañjughoṣa”

^{iv} Vajraśekhara Tantra (“Mật Điện Đỉnh Cao Của Kim Cương”) sẽ được phân biệt với *Vajraśekharasūtra, đôi khi cũng được gọi là *Vajraśekhara Tantra. Tuy nhiên, bản sau này là “một văn bản tổng hợp gồm mười tám thánh thư riêng lẻ trong một trăm nghìn khổ thơ được cho là đã bị mất trước khi nó đến Trung Quốc”. Thay vào đó, Rinpoche ở đây đề cập đến Vajraśekhara Tantra vì văn bản đã được phổ biến ở Tây Tạng với tựa đề ‘Rgyud rdo rje tse mo’, cách diễn đạt tiếng Tây Tạng về “tên của mật điện yoga giải thích liên quan đến Sarvathāgatatattvasaṃgraha, được sử dụng như một nguồn chính trong các phân định Tây Tạng về mật giới.” Tham khảo mục nhập vào “*Vajraśekharasūtra” trong Lopez và Buswell, xuất bản năm 2013. Từ điển Phật giáo Princeton. Princeton: Nhà xuất bản Đại học Princeton. The Vajraśekhara Tantra (“Tantra of the Vajra’s Pinnacle”) is to be differentiated from the *Vajraśekharasūtra, which counterintuitively is likewise sometimes referred to as the *Vajraśekhara Tantra. The latter, however, is “a composite text of eighteen individual scriptures in a hundred thousand stanzas said to have been lost before it reached China”. Rinpoche here instead refers to the Vajraśekhara Tantra as it has been proliferated in Tibet under the title ‘Rgyud rdo rje tse mo’, the Tibetan rendition of “the name of an explanatory yoga tantra connected to the Sarvathāgatatattvasaṃgraha, which is used as a major source in Tibetan delineations of the tantric vows.” Refer to the entry on “*Vajraśekharasūtra” in Lopez and Buswell, eds. 2013. The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton: Princeton University Press.

^v Lưu ý rằng thuật ngữ Tây Tạng *bsten pa* truyền đạt cả ý nghĩa của “sự phục vụ” và “hành động giao phó bản thân” [cho lạt ma] như ý nghĩa chính; trong tiếng Phạn tương đương “*sevanam*”, ý nghĩa trước đây chiếm ưu thế phần nào.

Note that the Tibetan term *bsten pa* conveys both the connotation of “service” and “the act of entrusting oneself” [to the lama] as primary meanings; in the Sanskrit equivalent (*sevanam*), the former meaning predominates somewhat.

^{vi} Văn bản này (Gurupañcāśikā, Bla ma Inga bcu pa) thường được quy cho nhà triết học-nhà thơ Phật giáo Ấn Độ Āśvaghoṣa (rta dbyangs), tín đồ của trường Sarvāstivāda, sống vào thế kỷ thứ hai sau Công nguyên. Văn bản đã được dịch bởi Geshe Ngawang Dhargyey (1976); bình luận bởi Đức Tsongkhapa đã được dịch sang tiếng Anh bởi Sparham, Gareth. 1996. Thực Hiện Tất Cả Hy Vọng. Boston: Wisdom Publications.

This text (Gurupañcāśikā, Bla ma Inga bcu pa) is generally attributed to the Indian Buddhist mendicant philosopher-poet monk Āśvaghoṣa (rta dbyangs), adherent of the Sarvāstivāda school, who lived in the second century CE. The text itself has been translated by Geshe Ngawang Dhargyey (1976); the commentary on it by Tsongkhapa has been translated into English by Sparham, Gareth. 1996. The Fulfillment of All Hopes. Boston: Wisdom Publications..

^{vii} Các biên tập viên giới thiệu Tharchin (1999) cho một bài bình luận bằng miệng chuyên sâu cũng như Boord và Tsonawa, bản dịch (1996) cho một bản trình bày tốt về một nguồn cổ điển có thẩm quyền trình bày một cái nhìn tổng quan chi tiết nhưng ngắn gọn về các bộ Mật tông, cam kết, thệ nguyện và hệ thống của chúng.

The editors recommend Tharchin (1999) for an in-depth oral commentary as well as Boord and Tsonawa, transl. (1996) for a fine rendition of an authoritative classical source that presents a detailed yet succinct overview of the Classes of Tantra, their pledges, vows, and systems.

^{viii} "Những Người Trước Đây Đã Đi Đến Hạnh Phúc" là phiên dịch tiếng Anh của thuật ngữ tiếng Phạn "Sugata", đồng nghĩa với danh hiệu của một "Đức Phật"

"Those who have previously gone to bliss" is the English rendition of the Sanskrit term "Sugata", synonymous in use for a "Buddha".

^{ix} "Tư Thế Kim Cương" (rdo rje skyil [mo] krung) giống hệt với "tư thế hoa sen đầy đủ" theo đó người ta ngồi chéo chân với cả hai đầu gối đặt vững trên mặt đất.

The "vajra posture" (rdo rje skyil [mo] krung) is identical to the "full lotus posture" whereby one sits in a cross-legged manner with both knees firmly planted on the ground.

^x Tharchin (1999: 31) giải thích rằng bốn âm tiết "đại diện cho bốn giai đoạn của" Guru "tiếp cận, vào, hợp nhất không thể tách rời" với hành giả, "và vẫn vui vẻ". Theo nghĩa đen, trình tự là (1) "triệu thỉnh" (dgug), (2) "nhập" (gzrug), (3) "hợp nhất" hoặc "ôm" (bcings), (4) "vui vẻ" (mnyes pa).

Tharchin (1999: 31) explains that the four syllables "represent the four stages of" the Guru "approaching, entering, merging inseparably" with you, "and remaining joyfully". Literally, the sequence is (1) "summoning" (dgug), (2) "entering" (gzrug), (3) "merging" or "embracing" (bcings), (4) "delighting" (mnyes pa).

^{xi} Phụ thích biên tập được cung cấp theo Tharchin (1999: tr. 32, fn. 34).

Editorial addenda supplied in accordance with Tharchin (1999: p. 32, fn. 34).

^{xii} Theo nghĩa đen, "Vīreśvara" (cách viết khác: Vīreśa) có nghĩa là "Chúa Tể Của Những Anh Hùng" và mặc dù được nnaajñ định là một biểu tượng của Đức Śiva, ở đây được áp dụng cho Tôn Phật Trắng Lạc Kim Cang Śrī Cakrasaṃvara.

Literally, "Vīreśvara" (alternatively: Vīreśa) means "Lord of Heroes" and, though attested to as an epithet of Śiva, is here applied to Śrī Cakrasaṃvara.

^{xiii} Để biết thêm chi tiết về quyền trượng mật tông (SKT. Khaṭvāṅga), hãy tham khảo Beer (2003: 102–107) cũng như Beer (1999: 252–257). For more details on the tantric staff (Skt. Khaṭvāṅga), refer to Beer (2003: 102–107) as well as Beer (1999: 252–257)

^{xiv} Vajrāsana (Tib. rdo rje gdan) đồng thời đề cập đến vị trí chính xác nơi Đức Phật đạt được giác ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng dưới cây Bồ Đề (ficus religiosa) và bất kỳ "nơi tọa kim cương" nào nói chung. Vì hai ý nghĩa rất có thể được chú ý hợp nhất ở đây, chúng tôi đã chọn sử dụng chữ này theo chữ gốc tiếng Phạn. Vajrāsana (Tib. rdo rje gdan) simultaneously refers to the exact location

where Buddha achieved enlightenment in Bodh Gaya under the Bodhi tree (ficus religiosa) and to any "adamantine seat" in general. Since the two-levels of meaning are very likely intentionally fused here, we have opted to render the word in the Sanskrit original.

^{xv} Như Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 48) nhắc lưu ý, "Brahma ở đây đề cập đến chất trắng độc nhất (kam kar po) nằm chủ yếu ở trung tâm của luân xa đầu. Nó còn được gọi là bồ đề tâm trắng (jang sem kar po). Kem par dze có nghĩa là nhiệt bên trong của Phật Mẫu Yogi Kim Cang Vajrayoginī hoặc nội hỏa tummo làm tan chảy bồ đề tâm trắng đó, cho phép chúng ta đạt được Trí Huệ Hỷ-Tánh-Không Không Thể Tách."

As Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 48) notes, "Brahma here refers to the unique white substance (kam kar po) located mainly at the center of the head chakra. It is also called white bodhicitta (jang sem kar po). Kem par dze means that Vajrayoginī's inner heat or tummo melts that white bodhicitta, which allows us to gain inseparable bliss-voidness wisdom."

^{xvi} Nghĩ rằng thuật ngữ chính xác cho thơ Aṭāpadā bát-tuyệt tám dòng sẽ là 'octastich', điều này đã được xem là hơi khó sử dụng cho mục đích hiện tại của chúng tôi. 'octastich' được

cho là một trong những mô tả chính xác nhất về chữ Phạn: thơ 'Aṭāpadā' (Tib. rkang brgyad). Để biết sự tương ứng của các thuật ngữ, hãy tham khảo Monier-Williams (1899: 116, 3), Lokesh Chandra (2001) và Cuddon (1999: 607)

Thought the correct term for stanzas comprising eight sub-sections would be 'octastich', this has been deemed somewhat unwieldy for our present purpose. That being said, 'octastich' is amongst the most accurate descriptions of the Sanskrit 'Aṣṭāpadā'-verse form (Tib. rkang brgyad). For the correspondence of terms, refer to Monier-Williams (1899: 116, 3), Lokesh

Chandra (2001), and Cuddon (1999: 607).

^{xvii} Với điều kiện là phiên dịch tiếng Tạng trung thực phản ánh tiếng Phạn ở đây, cụm từ này có nghĩa là "Maṇḍala này, [oh] đạo sư bảo châu, con dọn ra". Theo đánh giá của Tiến sĩ Kafle (Đại học Naples), yếu tố "-ka" ở cuối chữ trong "mandalaKAm" nên được xem là chức năng hoàn thành đầy đủ, vì lý do đó độc giả chỉ nên xem chữ "mandalaKAm" này là "mandala", thay vì là dấu hiệu thêm bất kỳ ý nghĩa nhỏ bất kỳ tác nhân nào. Provided that the transmitted Tibetan rendition faithfully reflects the Sanskrit here, this phrase means "this maṇḍala, [oh] jewel of a guru, I set forth". In accordance with Dr. Kafle's (University of Naples) assessment, the "-ka" suffix in "maṇḍalakam" should be taken as fulfilling a pleonastic function, for which reason one should simply take it as "maṇḍala", rather than as indicative of any diminutive or agentive sense.

^{xviii} Có thể lưu ý rằng samājah (Tib. 'dus pa) trong tiếng Phạn có nghĩa là "tham gia, gặp gỡ, giáo đoàn, tụ họp hoặc kết hợp".

It might be noted that samājah (Tib. 'dus pa) in Sanskrit means "joining, meeting, congregation, gathering or conjunction".

^{xix} Đức Kyabje Chöden Rinpoche nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thực hành "Lấy Ba Thân Phật Làm Đường Tu" hay "Đưa Ba Thân Phật Vào Đường Tu" (sku gsum lam 'khyer), có nghĩa là: lấy sự chết như dharmakāya, trạng thái bardo như saṃbhogakāya, và sự sinh tiếp như nirmānakāya. Lời giải thích của Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 76) ở đây rất hữu ích, hướng dẫn chúng ta hình dung "rằng Đức Kim Cang Trì Lama Vajradhara nhập vào cơ thể ở đỉnh đầu của hành giả và sau khi đi xuống kinh mạch uma, hòa tan vào chủng tự ở tim của hành giả. Sau đó quán rằng cơ thể hành giả tan chảy thành ánh sáng và hòa tan vào chủng tự trong tim của mình. Sau đó, chính chủng tự hòa tan vào tánh không. Tiếp theo hãy thiền về pháp tu gọi là 'Lấy Cái Chết Làm Con Đường Dẫn Đến Thân Huệ Của Phật' (chi wa chö kü lam kyer). Sau đó, hãy quán tưởng hành giả xuất hiện như thân hưởng thụ tinh tế của một Tôn Phật. Khi thực hành Tôn Phật Mẫu Yogi Kim Cang Vajrayogini, điều này được thực hiện bằng cách quán tưởng mình trong dạng chủng tự của Tôn Phật Mẫu. Cuối cùng, hãy quán tưởng rằng hành giả biến thành hóa thân của Tôn Phật Vajrayogini, hay Tôn Phật Yamantaka, hay bất cứ Bổn Tôn Phật Gia Sư nào là pháp tu chính của hành giả. Theo những lời hiển rõ trong nghi quỹ, hành giả cũng có thể quán tưởng mình dưới hình thức Kim Cang Tát Đỏa Vajrasattva với phối thân. Tôn Phật Dorje Sempa (Tạng danh) hay Kim Cang Tát Đỏa Vajrasattva (Phạn danh) không khác gì Tôn Phật Kim Cang Trì Vajradhara."

His Eminence Kyabje Chöden Rinpoche emphasized the importance of practicing "taking the three bodies of the Buddha as the path" or "Taking the three bodies of the Buddha into the path" (sku gsum lam 'khyer), that is to say: taking death as the dharmakāya, the bardo state as the saṃbhogakāya, and rebirth as the nirmānakāya. Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin's (1999: 76) explanation here is very helpful, instructing us to visualize "that Lama Vajradhara enters your body at the top of your head and, after traveling down the uma nerve, dissolves into the seed syllable at your heart. Then visualize that your body melts into light and dissolves into the seed syllable in your heart. Following that, the seed syllable itself dissolves into emptiness.

Next meditate on the practice called 'taking death as the path to a Buddha's wisdom body' (chi wa chö kü lam kyer). After that, visualize that you appear as the deity's subtle enjoyment body. In the Vajrayogini practice this is done by visualizing yourself in the form of her seed syllable. Finally, visualize that you turn into the emanation body of Vajrayogini, or Yamantaka, or whatever tutelary deity is your main practice. Following the explicit words of the ritual, you can also visualize yourself in the form of Vajrasattva with consort. Dorje Sempa or Vajrasattva is not different in nature from Vajradhara."

^{xx} 20 Dẫn giải theo Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 77), khuyên lưu ý hành giả ở đây rằng thuật ngữ *lhan skyes bde chen* được hiểu là đề cập đến Đại Hỷ Nguyên Sinh Phát Khởi Đồng Thời Với Trí Huệ Của Tánh Không.

Paraphrasing Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 77), it should be noted here that the term *lhan skyes bde chen* is understood to refer to the innate great bliss that arises simultaneously with the wisdom of emptiness.

^{xxi} Theo lời khuyên được đưa ra trong ấn phẩm của Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 82), phần này chỉ nên được tụng bởi các tỳ kheo được phong giới đầy đủ, không phải cư sĩ hay nhà sư mới nhập môn, những người khác nên tiếp tục tụng niệm từ câu tiếp theo trở đi. Lưu ý rằng bản dịch câu sau đây của Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin đã rất hữu ích trong việc truy tìm tên gốc tiếng Phạn của các tập hợp lời thề thứ. According to the advice given in Sermey Khensur Geshe Lobsang

Tharchin's publication (1999: 82), this section should only be recited by fully ordained monks, not laypeople or novice monks, who should continue the recitation from the next verse onwards. Note that Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin's translation of the following verse has been very helpful in tracing the original Sanskrit names of the sub-sets of vows.

^{xxii} "Năm [phạm giới] của [sự trả nghiệp] tức thì" (Skt. *pañcānantarya*), còn được gọi là "năm tội ác khủng khiếp", được gọi như vậy vì chúng dẫn đến sự sinh trực tiếp vào các cõi địa ngục mà không đi qua trạng thái chuyển tiếp của *bardo*. Đây là giết chết (1) cha của mình, (2) giết chết mẹ của mình, (3) chủ ý giết chết một A la hán. Hai điều cuối cùng là (4) làm chảy hay lấy máu của một vị Phật và (5) tạo ra một sự phân ly trong cộng đồng tâm linh.

The "five [transgressions] of immediate [retribution]" (Skt. *pañcānantarya*), also known as the "five heinous crimes", are called thus since they lead to a direct rebirth in the hell-realms without first passing through the intermediary state of the *bardo*. These are killing (1) one's father, (2) mother, (3) an arhat intentionally. The final two are (4) shedding the blood of a Buddha and (5) creating a schism within the spiritual community.

^{xxiii} "Quan điểm sai lầm" trong bối cảnh này liên quan đến giáo lý về "chân lý quy ước", nghĩa là phủ nhận các kiếp sống quá khứ và kiếp sống tương lai, phủ nhận cơ chế hoạt động của nhân-quả, hay nghiệp, v.v..

"Wrong views" in this context are with regards the teachings on

"conventional truth", that is: negating the existence of past and future lives, denying the operative mechanism of cause-and-effect, or karma, etc.

^{xxiv} Lưu ý rằng văn bản gốc chỉ đơn thuần ghi "từ bỏ lời thề *prātimoka*", nhưng được phát biểu theo nghĩa nhân-quả căn cứ trên các lập luận được đưa ra trong tác phẩm của Sermey Khensur Lobsang Tharchin (1999: 95).

Note that the root text merely gives "abandoning the *prātimokṣa* vows", yet this has been rendered in the causative sense on the strength of the arguments made in Sermey Khensur Lobsang Tharchin's work (1999: 95).

^{xxv} Pháp Luân Nền Tảng, đôi khi được gọi theo cách hơi xúc phạm là "*Hīnayāna*" nghĩa là "phương tiện thiếu hụt", dựa trên "Chuyển Pháp Luân thứ nhất", và đã được truyền theo truyền thống Pāli, phát triển mạnh ở Đông Nam Á và Śrī Lankā cho đến ngày nay.

The foundational vehicle, sometimes referred to in a somewhat derogatory fashion as the "*Hīnayāna*", or "deficient vehicle", is based on the Buddha's "first turning of the wheel of dharma", and has been transmitted in the Pāli tradition, flourishing in South-East Asia and Śrī Lanka to this day.

^{xxvi} Lưu ý rằng "các chính sách không lành mạnh" ở đây đề cập đến các chính sách không đưa dẫn đến đạo đức và thực hành tôn giáo. Tham khảo tác phẩm của Sermey Khensur Lobsang Tharchin (1999: 98).

Note that "unwholesome policies" here refers to policies that are un conducive to ethics and religious practice. Refer to Sermey Khensur Lobsang Tharchin's work (1999: 98).

^{xxvii} Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 99) giải thích: "Tuy nhiên, nếu hành giả phá hủy lời thề gốc rễ của Bồ tát giới thứ chín hay thứ mười tám, tạo ra kiến thấy sai lầm và từ bỏ bồ tát đạo, hành giả sẽ tự động mất bồ tát giới bất kể mức độ phiền khổ ràng buộc mà hành giả đã phạm. Điều này có nghĩa là ngay sau khi thực hiện một trong hai điều này, bồ đề tâm và bồ tát giới của hành giả sẽ bị hủy diệt và biến mất hoàn toàn. Do đó, trong số

mười tám lời thề gốc này, kiến thấy sai lầm và từ bỏ bồ đề tâm là vô cùng nguy hiểm và mãnh lực, và hành giả phải đặc biệt cẩn thận để không phạm phải chúng."

Sermey Khensur Lobsang Tharchin đặc biệt chỉ rằng bồ đề tâm ở đây đề cập đến bồ đề tâm nguyện (1999: 98)

Sermey Khensur Lobsang Tharchin specifically qualifies bodhicitta here as referring to aspirational bodhicitta (1999: 98).

^{xxviii} Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 99) giải thích: "Tuy nhiên, nếu hành giả phá hủy lời thề gốc rễ của Bồ tát giới thứ chín hay thứ mười tám, tạo ra kiến thấy sai lầm và từ bỏ bồ tát đạo, hành giả sẽ tự động mất bồ tát giới bất kể mức độ phiền khổ ràng buộc mà hành giả đã phạm. Điều này có nghĩa là ngay sau khi thực hiện một trong hai điều này, bồ đề tâm và bồ tát giới của hành giả sẽ bị hủy diệt và biến mất hoàn toàn. Do đó, trong số mười tám lời thề gốc này, kiến thấy sai lầm và từ bỏ bồ đề tâm là vô cùng nguy hiểm và mãnh lực, và hành giả phải đặc biệt cẩn thận để không phạm phải chúng."

Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 99) explains: "However, if you commit either the ninth or the eighteenth Bodhisattva root downfalls, generating wrong view and giving up bodhicitta, you automatically lose your Bodhisattva vows regardless of the degree of binding afflictions with which you committed them. This means that immediately after committing either of them, your bodhicitta and Bodhisattva vows will be destroyed and completely disappear. Therefore, among these eighteen root downfalls, wrong view and giving up bodhicitta are extremely dangerous and powerful, and you have to be especially careful not to commit them."

^{xxix} Có nghĩa là, hành giả không nên hành hạ hay lạm dụng năm uẩn của mình, nghĩa là các hợp thành kết thân thể hay tri thức của mình, dù là trong ý tưởng, lời nói, hay hoạt động. That is to say, one ought not demean or abuse one's five aggregates, that is, the constitutive elements comprising one's body or mind—be that in thought, or word, or deed.

^{xxx} Nói cách kỹ thuật, hành giả phá vỡ giới luật này khi người đó nuôi dưỡng "nghi ngờ nghiêng về những giả định sai lầm về tánh không" (དྲན་མི་བྱུང་གྱི་ཐེ་ཚོན་) Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 115) làm sáng tỏ: "Loại nghi ngờ này tin rằng các thực thể tự hiện hữu, rằng chúng có bản chất thực sự. Như Đức Je Tsongkhapa kết luận trong bài bình luận của ngài: 'Do đó, phá sập giới gốc rễ thứ chín là hành động từ chối tánh không sâu sắc vì đọc giả không tin điều đó'."

Technically, one breaks this precept when one fosters "doubt tending towards false assumptions regarding emptiness" (དྲན་མི་བྱུང་གྱི་ཐེ་ཚོན་) Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 115) elucidates: "This kind of doubt believes that entities are self-existent, that they do have real essences. As Je Tsongkhapa concludes in his commentary: 'Therefore, the ninth root downfall is the act of rejecting profound emptiness because you do not believe it'."

^{xxxi} Đức Je Tsongkhapa giải thích rằng người ta nên giữ tương tác với những người làm tổn hại tâm linh - những người chửi rủa hoặc làm hại giáo lý hoặc chửi rủa hoặc làm hại các học viên giáo lý, hoặc những người có ảnh hưởng nguy hiểm đến học giả - ở mức tương tác tuyệt đối tối thiểu, trong lòng giữ thái độ nhân từ và giữ bồ đề tâm trong khi bên ngoài thiết lập một sự trung lập không cam kết trong tương tác của mình với những cá nhân như vậy. Je Tsongkhapa explains that one should keep interactions with spiritually harmful people—those who revile or harm the teaching or its practitioners, or who exert a pernicious influence upon oneself—to an absolute minimum, inwardly keeping the attitude of loving kindness and bodhicitta whilst outwardly acting as to establish a non-committed neutrality in one's interactions with such individuals.

^{xxxii} Lưu ý rằng việc chúng ta đọc hiểu lập trường của Đức Je Tsongkhapa ở đây khác với cách giải thích được đưa ra trong Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 118), vì 'đức tin' (དད་པ་) không được chính nghĩa hơn nữa trong lời giải thích của Đức Phật, và do đó có thể bị hiểu sai là 'đức tin trong bối cảnh mantra, được định nghĩa là xem đạo sư của mình giống hệt đức Phật.' Ngược lại, đức tin mà Đức Je Tsongkhapa dường như đề cập đến, trong trường hợp này, là đức tin vào hiệu quả và tính xác thực của Đại Thừa Mahāyāna như một thực hành tâm linh phù hợp và có thẩm quyền. Do đó, nghĩa hiển lộ của giới nguyện này ở đây được đưa ra hơi khác một chút, vì Đức Je Tsongkhapa viết: "nếu hành giả muốn đả đảo

nguyện vọng của một người phù hợp với thực hành Đại thừa và người này có niềm tin vào một số chỉ dẫn nhất định của Xe Pháp Tối Cao, và hành giả thực sự thành công phá hủy khát vọng của người này, điều đó tạo thành sự phá hủy sụp lở lời thề gốc rễ thứ mười hai." Tham khảo Tharchin (1999: 118).

Note that our reading of Je Tsongkhapa's stance here differs from the interpretation given in Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 118), since 'faith' (དད་པ་) is not further qualified in the latter's account, and could hence be misread as 'faith which in the context of mantra, is defined as viewing your guru as identical to the Buddha.' The faith that Je Tsongkhapa, conversely, appears to refer to, in this instance, is the faith in the efficacy and authenticity of the Mahāyāna as a suitable and authoritative vehicle of spiritual practice. Our rendition of this vow here is hence given slightly differently, since Je Tsongkhapa writes: "if you have the desire to upset the aspiration of someone who is a suitable vessel for Mahayana practice and who has faith in certain instructions of the Supreme Vehicle, and you do in fact succeed in destroying his aspiration, that constitutes the twelfth root downfall." Refer to Tharchin (1999: 118).

^{xxxiii} Giới nguyện này đề cập đến những thề kết liên quan đến hành vi Mật tông, chẳng hạn như (1) dùng các chất Mật tông trong một bữa tiệc tsok và trên cơ sở đó tạo hỷ bất nhị với tánh không, (2) nếm cam lồ mật của cúng hiến bên trong - trà đen được gia trì bằng viên cam lồ (བདེ་ཆེ་ལྷ་བྱུ་) – hậu quả là khởi tạo ra hỷ, và sử dụng hỷ để xác định tánh không, (3) gia trì thức ăn và đồ uống bằng cách trì Oṃ, Āḥ, Huṃ, (4) sử dụng kim cương và chuông trong nghi lễ, đồng thời với ấn tay vật lý (mudrā), v.v.

This vow refers to the pledges linked with tantric conduct, such as (1) partaking of tantric substances during a tsok-feast and generating non-dual bliss and emptiness on that basis, (2) tasting the nectar of the inner offering—black tea blessed with a nectar pills (བདེ་ཆེ་ལྷ་བྱུ་) - consequently engendering bliss, and employing it to ascertain emptiness, (3) blessing food and drink by reciting Oṃ, Āḥ, Huṃ, (4) employing vajra and bell in ritual, alongside the concomitant physical hand gestures (mudrā), etc.

^{xxxiv} Chúng là (1) giết, (2) lấy những gì không được cho tự do, (3) hành vi sai trái tình dục, và (4) nói dối. Lưu ý Tharchin (1999: 122) giải thích rằng nhóm cam kết này được chia thành ba nhóm nhỏ: (1) hành động để tránh, (2) hành động để thực hành và (3) hành động tiếp theo cần tránh."

These are (1) killing, (2) taking what is not freely given, (3) sexual misconduct, and (4) telling lies. Note Tharchin (1999: 122) explains that this group of pledges is subdivided "into three groups: (1) actions to avoid, (2) actions to practice, and (3) further actions to avoid."

^{xxxv} Lưu ý rằng, như Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 123) chỉ rõ, điều này không nên xem là khuyên nhủ dựa vào một vị hộ pháp siêu trần, chẳng hạn như Palden Lhamo hoặc Mahākāla, mà là một sự xúi giục nên dựa vào một vị thầy tâm linh.

Note that, as Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: 123) specifies, this is not to be taken as an exhortation to rely on a supramundane dharma protector, such as Palden Lhamo or Mahākāla, but rather as an incitement to rely upon a spiritual teacher.

^{xxxvi} Một vị bảo vệ thế tục, hoặc chưa giác ngộ, chẳng hạn như Nechung (gnas chung) Tiên Tri Nhà Nước của Tây Tạng, phải thực hiện chức năng Phật pháp và bảo vệ của mình trên cơ sở của giới nguyện thuần tịnh được thề trước một vị đã giác ngộ viên mãn, ví dụ như trước Đức Liên-Hoa-Sinh Padmasambhava. Vị bảo vệ siêu thế trần, hoặc hộ pháp hoàn toàn giác ngộ, chẳng hạn như Palden Lhamo, vị bảo vệ cá nhân của Đức Dalai Lama, cũng là vị bảo vệ Tây Tạng nói chung, thực hiện chức năng giáo pháp và bảo vệ của mình chủ yếu dựa trên nhận thức giác ngộ của mình, mặc dù các mối liên kết được chính thức hóa cụ thể với các đạo sư giác ngộ (như Đức Dalai Lama), tất nhiên được duy trì thêm.

A mundane, or unenlightened, protector, such as Nechung (gnas chung), the state oracle of Tibet, is bound to perform his dharmic and protective function on the basis of a pure vow made in front of a fully realized individual, such as Padmasambhava. A supramundane, or fully enlightened protector, such as Palden Lhamo, the personal protector of the Dalai Lamas, as well as the

protector of Tibet at large, performs her dharmic and protective function primarily on the basis of his or her realization of the enlightened mind, though specifically formalized bonds with enlightened masters (such as the Dalai Lama), are of course further upheld.

^{xxxvii} Ý nghĩa của những lời khó hiểu này sẽ được làm rõ từ vị thầy mà từ đó hành giả đã nhận được pháp khởi phát tương ứng, vì lý do đó chúng không được viết rõ hơn hoặc kèm các ghi chú làm rõ.

he meaning of these cryptically worded vows is to be clarified from the teacher from whom one has received the respective initiation, for which reason they are not spelled out further or accompanied by clarifying notes.

^{xxxviii} Lưu ý rằng có những truyền khẩu khác nhau liên quan đến độ nghiêm khắc theo đó giới luật này phải được tuân theo. Trong khi một số ấn phẩm giải thích điều này có nghĩa là tất cả hành vi nghi thức, chẳng hạn như chuẩn bị pháp cụ của mình, sẽ được tiếp xúc bằng tay trái của hành giả, bình luận của Sermey Khensur Lobsang Tharchin (1999) thay vào đó yêu cầu thực hiện tất cả các hành động hàng ngày và nghi thức bằng tay trái của hành giả. Để xác định trường hợp cá nhân, hành giả nên tìm hiểu rõ nhất từ vị lạt ma mà từ ngài hành giả đã nhận pháp khởi phát tương ứng, giải thích nào sẽ phải tuân theo.

Note that there are different transmissions regarding the degree of strictness, according to which this precept is to be followed. While some publications explain this to mean that that all ritual acts, such as preparing one's implements, are to be incepted with one's left hand, Sermey Khensur Lobsang Tharchin's commentary (1999) instead enjoins the practitioner to perform all one's daily and ritual acts with one's left hand. To ascertain one's individual case, one should best inquire from the lama from whom one has received the respective initiation, which interpretation is to be followed.

^{xxxix} Lưu ý rằng từ ngữ trong văn bản gốc cực kỳ khó hiểu, chỉ đưa ra "mi brnyas", có nghĩa là "không tự kiêu, không khinh miệt" và "mchod", nghĩa đen là "cúng dường" hoặc "tôn vinh". Cụm từ do đó hoàn toàn không đề cập đến đối tượng của những hành vi này. Giới nguyện được ghi ra ở đây là sự tổng hợp cách giải thích của Geshe Lobsang Tharchin chọn "tôn vinh" hơn là "cúng dường", và cung cấp "các đạo hữu hành trì" làm đối tượng của lời thề, phối hợp với cách giải thích của Alex Berzin, điều đó ủng hộ việc "cúng dường" hơn là "vinh danh", đặc biệt là trong bối cảnh của cúng dường tiệc tsok hàng tháng, và điều này đưa đến 'phụ nữ' làm đối tượng - không phải nhận cúng dường, mà được tôn vinh. Berzin giải thích cụ thể, hành giả phải dùng các chất chính bala và mādana, được dâng trong tiệc tsok ganacakra. Hành giả nên tụng Thơ Tán Dương Bát-tuyệt [A-9] được thực hiện khi hành trì Sáu Thời Guru Yoga Thượng Sư. Berzin nói thêm rằng "các pháp tu khác bao gồm ở đây là, khi thấy phụ nữ, hãy tôn vinh họ trong tâm trí của chúng ta rằng phụ nữ biểu tượng cho Mẹ của pháp thực hành— cụ thể là phía của tri thức phân biệt tánh không —và quán niệm rằng hành giả đi nhiều quanh phụ nữ phía tay trái, ngược chiều kim đồng hồ." (nguồn: www.studybuddhism.com, xem ngày 24 tháng 7 năm 2021).

Note that the wording in the root text is extremely cryptic, giving only mi brnyas, meaning "without contempt, without scorn" and mchod, literally "offering", or "honoring". The phrase hence leaves out the object of these acts entirely. The vow as formulated here is a synthesis of Geshe Lobsang Tharchin's interpretation, who opts for "honoring" over "offering", and supplies "fellow practitioners" as the object of the action, and Alex Berzin's interpretation, that favors "offering" over "honoring", especially making offerings in the context of the the monthly tsok feast, and which gives 'women' as the object—not of offering, but of honoring. Berzin explains that specifically, one is to partake of the primary substances, bala and mādana, offered during a ganacakra feast. One also should offer the Praise in eight-lined-stanzas [A-9], which is accomplished during a recitation of the Six-Session Guru Yoga. Berzin adds that other "practices included here are, when seeing women, praising them in our minds as representing the mother side of practice— namely, the side of the discriminating awareness of voidness—and visualize circumambulating them to the left, counterclockwise." (source: <http://www.studybuddhism.com>, accessed July 24th, 2021).

^{xl} Về giới luật này, cần lưu ý rằng đối với những cá nhân không thọ giới độc thân, hành giả được tiếp tục phát ra chất lỏng sinh sản, nhưng không được phép trong khi hình dung mình

là Bốn Tôn Phật đang kết hợp với Tôn Phật Phối Thân, hoặc khi thực hiện bất kỳ pháp tu Mật tông nào. Thuật ngữ tiếng Tạng ཀུང་ ở đây được hiểu là phiên âm của từ tiếng Phạn kunda, có nghĩa đen là "hoa lài" (*Jasminum multiflorum* hoặc *Jasminum pubescens* (là tên thực vật học)), được ghi trong Từ điển tiếng Phạn-Anh Monier-Williams (1899: 291,2). Lưu ý rằng Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: tr. 141, n. 117) thay vào đó, truy ngược từ này trở lại với một bản trình bày tiếng Tây Tạng bị lỗi của từ tiếng Phạn kumuda, trong Từ điển tiếng Phạn-Anh Monier-Williams (1899: 286,2) được đưa ra dưới dạng hoa súng trắng (*Nymphaea esculenta*), cùng với một chút ít liên quan phụ. Chúng tôi đã áp dụng ý nghĩa trước đây vì nó tương đương tiếng Phạn trực tiếp nhất và giữ lại chức năng của ngôn ngữ "mã hóa" cho chất lỏng sinh sản nam.

Regarding this precept, it should be noted that for individuals who have not taken the vow of celibacy, it is permitted to continue to emit procreative fluids, yet not whilst visualizing oneself as one's tutelary deity in union with the consort, or when performing any tantric practices. The Tibetan term ཀུང་ is here understood as a transliteration of the Sanskrit word kunda, which literally means "jasmine flower" (*Jasminum multiflorum* or *Jasminum pubescens*), as attested in the Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary (1899: 291,2). Note that Sermey Khensur Geshe Lobsang Tharchin (1999: p. 141, n. 117) instead traces the word back to a faulty Tibetan rendition of the Sanskrit word kumuda, which in Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary (1899: 286,2) is given as white water-lily (*Nymphaea esculenta*), alongside slightly less relevant secondary meanings. We have adopted the former meaning since it is the most direct Sanskrit equivalent and retains the function of "coded" language for the male generative fluid.

^{xli} Alex Berzin giải thích rằng "hành vi thuần tịnh" ở đây không có nghĩa là áp dụng lối sống độc thân. Thay vào đó, nó được hiểu là thúc đẩy đừng xem hặc "đừng dùng đến hành vi tình dục thông thường như con đường dẫn đến giải thoát hay giác ngộ"; những kết quả của việc tu tập Mật tông không đến từ hành vi tình dục thông thường, mà chỉ đến khi hành giả chinh hành vi của mình phù hợp với ba bộ giới nguyện, và giữ cho những lời thề thực hành và gắn bó hành giả với đạo sư trong sạch. Hơn nữa, theo Alex Berzin, cả thệ nguyện thứ tám và thứ chín đều là phần mở rộng của giới nguyện Kālacakra Mật tông thứ năm - vì lý do đó Sermey Khensur Lobsang Tharchin nhóm chúng lại với nhau theo một giới nguyện duy nhất phù hợp với phân loại tám lần của ông về các cam kết duy nhất trong Mật-tông-Mẹ. Để tham khảo lời giải thích của Alex Berzin, hãy truy cập www.studybuddhism.com phiên bản ngày 24 tháng 7 năm 2021.

Alex Berzin explains that "pure conduct" here does not mean adopting a celibate lifestyle. Instead, it is to be understood as the injunction of neither viewing or "resorting to ordinary sexual behavior as a path to liberation or enlightenment"; the results of tantric practices do not come about as a result of maintaining ordinary sexual behaviour, rather only when one aligns one's conduct in accord with the three sets of vows, and keeps one's practice-commitments and bond with the teacher pure. Furthermore, according to Alex Berzin, both the eighth and the ninth vow are extensions of the fifth Kālacakra-Tantra vow—for which reason Sermey Khensur Lobsang Tharchin groups these together under one single vow in accordance with his eightfold classification of the unique pledges of mother-tantra. For reference to Alex Berzin's explanation, visit <http://www.studybuddhism.com>, as accessed on July 24th, 2021.

^{xlii} "དམིགས་མེད་བརྟེན་" được dịch là "từ ái không có bất kỳ đối-tượng [khái niệm] nào được quan sát", hoặc "lòng từ ái không có điểm [khái niệm] tham chiếu". Như Alexander Berzin giải thích một cách hữu ích trong *Bảng Chú Giải Thuật Ngữ Tiếng Anh-Phạn-Tây Tạng*, có thể xem được tại www.berzinarchives.com, trong ngữ-cảnh cụ-thể này, thuật ngữ "mig-mé" đề cập đến một "trạng thái tâm trí, chẳng hạn như lòng từ bi vô lượng, thiếu tập-trung trên ba điểm ('*khor-gsum*) liên quan đến hành động (trong trường hợp của từ bi thì mong muốn tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ), đến đối tượng và đến tác-nhân ". Đối với từ-ái ở đây, ba khái-niệm quy-chiếu về hành động, đối tượng và tác-nhân không phát sinh; từ ái là một trạng thái của tâm trí đặt trong nhận thức về tính không, và do đó phát sinh mà không phụ thuộc vào

các điểm quy-chiếu [khái-niệm]."

Awakening Vajra International
3888 Balcom Road
San Jose, CA 95418
awakeningvajrainternational.org
info@awakeningvajrainternational.org



Chủ thích Việt dịch:

*Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng Ni và quý Học viên,
Chúng con tri ân Khen Rinpoche Geshe Gyalten, Awakening Vajra và Venerable Gyalten Jigdreng đã cho phép chúng con tạm dịch quyển sách thực hành này. xin quý vị hoan hỷ đóng góp sự hiểu biết của quý vị để bản dịch đúng ý tác giả hơn. Chúng con là đồng học viên thiện nguyện ở nhiều quốc gia, cố gắng dịch sang tiếng Việt để cùng đường lên các guru của dòng truyền thừa. Chúng con sám hối và xin chư Phật truyền tâm trọn pháp trực tiếp cho người đọc. Chúng con chỉ dịch để những học viên muốn đọc tiếng Việt tiện có tài liệu để dễ học và hành trì. Om Vajrasattva Hum. Mọi lỗi lầm sơ sót là lỗi của người dịch gửi Sách Thực Hành này ra. Nguyện hồi hướng công đức đến chư đạo sư và tất cả chúng sanh. Bản thảo 09/08/2021 3:49 SA*