

Tâm Kinh Phá Chương [Heart Sutra to Avert Obstacles]

Hạ tải văn bản:

- [[PDF - khổ giấy Letter](#)] Tạng văn-Tạng Âm-Việt- Anh-Pháp
- [[PDF - khổ giấy A4](#)] Tạng văn-Tạng Âm-Việt- Anh

|Tạng Văn - Tạng Âm - Việt - Anh - Pháp| [Việt](#) | [Tạng Văn](#) |

A. Tán Dương Bát Nhã Ba La Mật Đa - In Praise of Prajñāpāramitā - Louange à la Mère Prajnaparamita

སྐྱབས་མཚན་མེད་ཤེས་རབ་མ་རྩོམ་ཕྱིན། །

ma sam jö mé she-rab pa-rol chin

Bát nhã ba la mật / vượt ngoài tầm nghĩ bàn

Beyond words, beyond thought, beyond description, Prajñāpāramitā
Prajñāpāramitā, ineffable, inpensable et inexprimable

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའ་རིམ་ལོ་ཉིད། །

ma-kyé min-gak nam-khé ngo-wo nyi

không sinh, cũng không diệt / tự tánh của hư không

Unborn, unceasing, the very essence of space
sans naissance, ni cessation, l'essence même de l'espace

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་རྫོད་ཡུལ་བ། །

so-so rang-rig ye-she chö-yul-wa

và cũng là hành xứ / của trí giác bản nhiên

Yet it can be experienced as the wisdom of our own rigpa:
Elle est pourtant le domaine d'activité de la sagesse intrinsèque

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚམ་ལོ། །

dü sum gyal-wé yum la chak-tsal lo

Mẹ của Phật ba thời / đệ tử xin kính lễ

Homage to the mother of the buddhas of past, present and future!
Hommage à la mère des Bouddhas des trois temps

B. Chánh Văn Bát Nhã Tâm Kinh **- The Sūtra of the Heart of Transcendent** **Wisdom** **- Le Soutra du Coeur de la Perfection de la** **Sagesse**

རྗེ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་

gya-gar ké du Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya

Tựa đề tiếng Phạn: Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya

In the language of India: Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya

En Sanskrit: *Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya*

བོད་སྐད་ཀྱི་ བཅོམ་པའི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་

bö-ké du chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po

Tựa đề tiếng Tạng: chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po

In the language of Tibet: chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po

En Tibetain: *chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po*

བཅོམ་པའི་གཅིག་གོ

bam-po chik go

Dài một phẩm.

In a single segment.

En un seul segment

རྗེ་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་

di kā dag gi thö päi dü chig na

Tôi nghe như vậy: Một thời

Thus did I hear at one time.

Voici ce qu'une fois j'ai entendu.

བཅོམ་པའི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་

chom dân dã gyäl pöi khab ja gö phung pöi ri la ge long gi

đức Thế tôn ở thành Vương xá, đỉnh Linh thúu,

The Bhagavan was dwelling on Mass of Vultures Mountain in Rajagriha

Le Bhagavan se trouvait à Rajagriha, sur le Pic des Vautours, entouré d'une

དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ལྷན་པའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་

ge dün chhen po dang jang chhub sem päi ge dün chhen po dang

cùng với đại tăng đoàn đại tử kheo và đại tăng đoàn đại Bồ tát.

together with a great community of monks and a great community of bodhisattvas.

grande congrégation de moines et d'une grande assemblée de bodhisattvas.

ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་པའི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་གྱི་མཛེས་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་

thab chig tu zhug te dei tshe chom dân dã zab mo nang wa zhe ja wäi

Lúc bấy giờ đức Thế tôn

At that time, the Bhagavan was absorbed in the concentration

A ce moment-là, le Bhagavan était absorbé en la concentration

ཚེས་ཀྱི་རྣམ་གཤམ་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྣོན་མས་པར་ཞུགས་སོ།

chhö kyi nam drang kyi ting nge dzin la nyom par zhug so

nhập chánh định Minh Hiện Thậm Thâm.

on the categories of phenomena called “Profound Perception.”

sur les catégories de phénomènes, appelée « Perception Profonde ».

ཡང་དེ་འོ་རྩེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་

Yang dei tshe jang chhub sem pa sem pa chhen po phag pa chän rä zig

Cũng vào lúc bấy giờ, Đại Bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại

Also, at that time, the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara

Au même moment, le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara

དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་

wang chhug she rab kyi pha röl tu chhin pa zab möi chö pa nyi la nam par

quán chiếu hạnh Bát nhã ba la mật đa sâu xa,

looked upon the very practice of the profound perfection of wisdom and

contempla la pratique même de la profonde perfection de la sagesse

བལྟ་ཞིང་སྤང་པོ་ལྟོ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་པར་རྣམ་པར་བལྟ་འོ།

ta zhing phung po nga po de dag la yang rang zhin gyi tong par nam par ta o

soi thấy cả năm uẩn cũng đều không tự tánh.

beheld those five aggregates also as empty of inherent nature.

et il vit que les cinq agrégats également étaient vides de nature propre.

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་

de nä sang gyä kyi thü tshe dang dân pa sha ri bü, jang chhub sem pa

Lúc ấy, nương vào Phật lực, tôn giả Xá Lợi Tử thưa rằng,

Then, through the power of Buddha, the venerable Shariputra

Puis, par le pouvoir du Bouddha, le vénérable Sharipoutra

སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྤྱིས་སོ།

sem pa chhen po phag pa chän rä zig wang chhug la di kä che mä so,

Kính thưa Đại Bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại,

said this to the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara:

s’adressa en ces termes au bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara :

རིགས་ཀྱི་བྱ་གཤམ་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་

rig kyi bu, gang la la, she rab kyi pha rol tu chhin pa zab möi

thiện nam nào muốn thực hành hạnh Bát nhã ba la mật sâu xa,

“How should any son of the lineage train who wishes to

« Les fils de la lignée désireux de pratiquer la profonde perfection de la sagesse,

སྤྱད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྤྱིས་སོ། །

chä pa chö par dö pa de ji tar lab par ja, de kä che mä pa dang,

phải nên tu như thế nào?

practice the activity of the profound perfection of wisdom?”

comment doivent-ils s’y prendre ? »

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་

jang chhub sem pa sem pa chhen po phag pa chän rä zig

Nghe hỏi như vậy, Đại Bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại

He said that, and the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara

Le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara

དབང་ཕྱག་གིས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རྒྱུ་ཉིད་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྤྱིས་སོ། །

wang chhug gi tshe dang dân pa sha ra dva ti bu la di kä che mä so

đáp lời tôn giả Xá lợi Tử như sau:

said this to the venerable Sharadvatiputra.

répondit alors au vénérable Sharadvatipoutra :

ཤཱ་རི་བུ། རིགས་ཀྱི་བུ་ལམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་

sha ri bu rig kyi bu am rig kyi bu mo gang la la

Xá Lợi Tử, thiện nam thiện nữ nào

“Shariputra, any son of the lineage or daughter of the lineage

« Sharipoutra, les fils ou les filles de la lignée qui désirent pratiquer la profonde

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་ཚེལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱད་པ་སྦྱོང་པར་འདོད་པ་དེས་

she rab kyi pha röl tu chin pa zab möi chä pa chö par dö pa de

muốn thực hành hạnh Bát nhã ba ma mật đa sâu xa,

who wishes to practice the activity of the profound perfection of wisdom

perfection de la sagesse doivent la considérer de la manière suivante ;

འདི་ལྟར་རྣམས་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་

di tar nam par ta war ja te phung po nga po de dag kyang,

phải thấy như thế này, thật sự thấy rằng đến cả năm uẩn ấy

should look upon it like this, correctly and repeatedly

ils doivent contempler, correctement et à maintes reprises,

རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམས་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་འོ།

rang zhin gyi tong par nam par yang dag par je su ta o

cũng đều không tự tánh.

beholding those five aggregates also as empty of inherent nature.

le fait que les cinq agrégats, eux aussi, sont vides de nature propre.

གཟུགས་སྟོང་པའོ། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།

Zug tong pa o, tong pa nyi zug so,

Sắc tức là không, không tức là sắc;

Form is empty. Emptiness is form.

La forme est vide. La vacuité est la forme.

གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།

zug lä tong pa nyi zhän ma yin

không chẳng khác sắc,

Emptiness is not other than form;

La vacuité n'est pas autre que la forme et

སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་འོ།

tong pa nyi lä kyang zug zhän ma yin no

sắc cũng chẳng khác không;

form is also not other than emptiness.

la forme n'est pas autre que la vacuité.

དེ་བཞིན་དུ་རྫོང་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱིད་དང་།

de zhin du tshor wa dang, du she dang, du je dang

tương tự như vậy, thọ, tưởng, hành,

In the same way, feeling, discrimination, compositional factors,

De même, la sensation, l'identification, les facteurs composés et

རྣམས་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པའོ།

nam par she pa nam tong pa'o

thức [1] hết thấy đều không.

and consciousness are empty.

la conscience sont-ils vides.

ཤཱ་རི་བུ། དེ་ལྟར་རྫོང་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ།

Sha ri bu, de tar chhö tham chä tong pa nyi de, tshän nyi me pa,

Xá Lợi Tử, vậy các pháp đều là không, không có tướng:

“Shariputra, likewise, all phenomena are emptiness; without characteristic;

Sharipoutra, ainsi tous les phénomènes sont-ils vacuité ; ils sont sans

མ་སྐྱེས་པ། མ་འགག་པ། ཇི་མ་མེད་པ། ཇི་མ་དང་བྲལ་བ།

ma kye pa, ma gag pa, dri ma me pa, dri ma dang dräl wa,

không sanh, không diệt; không dơ, không sạch;

unproduced, unceased; stainless, not without stain;

caractéristique ; ils ne naissent ni ne cessent ; ne sont ni souillés ni non souillés ;

ཇི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པོ། །

dri wa me pa, gang wa me pa'o

không giảm, không tăng.

not deficient, not fulfilled.

ni déficients, ni parfaits.

ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་

Sha ri bu, de ta wä na, tong pa nyi la

Xá Lợi Tử, thế nên trong không,

“Shariputra, therefore, in emptiness there is

En conséquence, Sharipoutra, dans la vacuité il n’y a

གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

zug me, tshor wa me, du she me, du je nam me, nam par she pa me,

không sắc, thọ, tướng, hành, thức;

no form, no feeling, no discrimination, no compositional factors, no consciousness;

ni forme, ni sensation, ni identification, ni facteurs composés, ni conscience ;

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྗང་མེད། ལྗང་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།

mig me, na wa me, na me, che me, lü me, yi me,

không nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý [2];

no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind;

ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni mental ;

གཟུགས་མེད། སྐྱེ་མེད། ཇི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །

zug me, dra me, dri me, ro me, reg ja me, chhö me do,

không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp [3];

no visual form, no sound, no odor, no taste, no object of touch, and no phenomenon.

ni forme, ni son, ni odeur, ni saveur, ni objet du toucher, ni phénomène mental.

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

mig gi kham me pa nä yi kyi kham me,

không nhãn giới, đến không ý giới,

There is no eye element and so on up to and including no mind element and

De l’élément de l’œil et ainsi de suite, jusqu’à l’élément du mental et

ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

yi kyi nam par she päi kham kyi bar du yang me do,

đến tận ý thức giới [4] cũng đều không.

no mental consciousness element.

l’élément de la conscience du mental, il n’y a pas d’élément.

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས།

ma rig pa me, ma rig pa zä pa me pa nä,

Không vô minh và sự diệt tận của vô minh,

There is no ignorance, no extinction of ignorance, and so on, up to and including

Il n'y a ni ignorance ni élimination de l'ignorance et ainsi de suite, jusqu'à :
སྐྱེ་ཤི་མེད། སྐྱེ་མེད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

ga shi me, ga shi zä päi bar du yang me do,

cho đến không lão tử, không cả sự diệt tận của lão tử.[5]

no aging and death and no extinction of aging and death.

il n'y a ni vieillissement et mort, ni élimination du vieillissement et de la mort.

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་། གྲུག་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད།

de zhin du dug ngäl wa dang, kün jung wa dang, gog pa dang, lam me,

Tương tự như vậy, không khổ, tập, diệt, đạo [6];

Similarly, there is no suffering, origination, cessation, and path;

Et à l'avenant, il n'y a ni souffrance, ni origine de la souffrance, ni cessation, ni voie ;

ཡེ་ཤེས་མེད། རྩོབ་པ་མེད། མ་རྩོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །

ye she me, thob pa me, ma thob pa yang me do

không trí giác, không thủ đắc, không cả sự không thủ đắc.

there is no exalted wisdom, no attainment, and also no nonattainment.

il n'y a ni sagesse transcendante, ni obtention, ni non-obtention.

ལྡོ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བསམ་ན་བྱུང་རྒྱུ་ལ་སེམས་དཔལ་འདྲམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་

Sha ri bu, de ta wä na, jang chhub sem pa nam thob pa me päi chhir,

Xá Lợi Tử, bỏ tất vì không thủ đắc

“Shariputra, therefore, because there is no attainment,

Sharipoutra, ainsi, puisqu'il n'y a pas d'obtention, les bodhisattvas

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཨ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

she rab kyi pha röl tu chhin pa la ten ching nä te,

nên nương trụ Bát nhã ba la mật đa,

bodhisattvas rely on and dwell in the perfection of wisdom,

se fondent-ils sur la perfection de la sagesse et ils demeurent en elle,

སེམས་ལ་སློབ་པ་མེད་པས་སྐྱུག་པ་མེད་དེ།

sem la drib pa me pä trag pa me de,

tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ,

the mind without obscuration and without fear.

l'esprit sans voile et sans peur. Et comme ils sont passés bien au-delà de toute

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མུ་རན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །

chhin chi log lä shin tu dä nä, nya ngän lä dä päi thar chhin to,

vượt mọi thất loạn, cứu cánh niết bàn.

Having completely passed beyond error, they reach the endpoint of nirvana.

erreur, ils parviennent au stade final du nirvana.

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་

dü sum du nam par zhug päi sang gyä tham chä kyang

Hết thấy Phật đà trú ở ba thời

All the Buddhas who dwell in the three times also

C'est en s'appuyant sur la perfection de la sagesse

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཨ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་པ་མེད་པ་

she rab kyi pha röl tu chhin pa la ten nä, la na me pa

nhờ y theo Bát nhã ba la mật đa sâu xa

manifestly, completely unsurpassable, perfect,

que tous les bouddhas des trois temps eux aussi font naître pleinement

ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཏུ་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱལ་སོ། །

yang dag par dzog päi jang chhub tu ngön par dzög par sang gyä so

mà thành tựu chánh giác vô thượng tam miệu tam bồ đề.

complete enlightenment in reliance on the perfection of wisdom.

l'insurpassable éveil parfaitement accompli. Aussi,

དེ་ལྟར་མེད་པའི་སྒྲུབ་ཀྱི་མ་རྩོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲུབ་ས། རིག་པ་ཚེན་པོའི་སྒྲུབ་ས།

De ta wä na, she rab kyi pha röl tu chhin päi ngag, rig pa chhen pöi ngag,

Do đó mà nói Bát nhã ba la mật đa là bài chú đại trí tuệ;

Therefore, the mantra of the perfection of wisdom, the mantra of great knowledge,

le mantra de la perfection de la sagesse, le mantra de la grande connaissance,

སྐྱེན་མེད་པའི་སྒྲུབ་ས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྒྲུབ་ས།

la na me päi ngag, mi nyam pa dang nyam päi ngag,

bài chú tối thượng; bài chú tuyệt bậc và đồng bậc;

the unsurpassed mantra, the mantra equal to the unequalled,

le mantra auquel rien n'est supérieur, le mantra égal à l'inégalable,

སྒྲུབ་བསྐྱེད་མཉམ་པ་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་ས།

dug ngäl tham chä rab tu zhi war je päi ngag,

bài chú diệt trừ mọi khổ não;

the mantra that thoroughly pacifies all suffering,

le mantra qui apaise à jamais toute souffrance,

མི་རློན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

mi dzün pä na, den par she par ja te,

phải biết chú này là chắc thật vì không hư ngụy.

should be known as truth since it is not false.

doit être reconnu comme véridique car il ne trompe pas.

ཤེས་རབ་ཀྱི་མ་རྩོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྒྲུབ་ས་སྐྱེས་པ།

she rab kyi pha röl tu chhin päi ngag mä pa

Thế nên tuyên thuyết chú Bát nhã ba la mật đa:

The mantra of the perfection of wisdom is declared:

Et voici le mantra de la perfection de la sagesse :

ཏད་ཤཱ། ག་ཏི་ག་ཏི། སུ་ར་ག་ཏི། སུ་ར་སོ་ག་ཏི། བོ་རྗེ་སུ་རྒྱ།

TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Tê-ya-tha ga-tê, ga-tê, pa-ra-ga-tê, pa-ra-xăm-ga-tê, bô-đi, sô ha

[Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha]

ཤལ་རིའི་བྱ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོས་

Sha ri bu, jang chhub sem pa sem pa chhen pö,

Xá Lợi Tử, các đại Bồ tát phải nên hành trì

“Shariputra, the bodhisattva Mahasattva should train in

Sharipoutra, c’est ainsi qu’un bodhisattva mahasattva doit s’exercer

དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་མ་རྩོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོལ་བསྐྱེད་པར་བྱོའོ། །

de tar she rab kyi pha röl tu chhin pa zab mo la lab par ja o

Bát nhã ba la mật đa sâu xa theo đúng như vậy.

the profound perfection of wisdom like that.”

à la profonde perfection de la sagesse. »

དེ་ནས་བཙམ་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེའོའི་རྩོན་དེལས་བཞེངས་ཏི་

de nä chom dân dã ting nge dzin de lä zheng te,

Bấy giờ, đức Thế tôn từ chánh định trở ra,
Then the Bhagavan arose from that concentration
Puis le Baghavan sortit de sa concentration

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་

jang chhub sem pa sem pa chhen po phag pa chän rä zig wang chhug la

tán dương Đại Bồ Tát Ma ha tát Quan Tự Tại, nói rằng:

and commended the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara saying:

et loua le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara en disant :

ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། ། རིགས་ཀྱི་སྤྱ།

leg so zhe ja wa jin nä, leg so leg so rig kyi bu

Lành thay, lành thay, thiện nam tử,

“Well said, well said, son of the lineage,

« Bien ! Bien ! Ô fils de la lignée,

དེ་དེ་བཞིན་ནོ། ། རིགས་ཀྱི་སྤྱ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།

de de zhin no, rig kyi bu, de de zhin te,

đúng là như vậy. Thiện nam tử, đúng là như vậy,

it is like that. It is like that;

il en est ainsi, il en est bien ainsi.

ཇི་ལྟར་ཚུན་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་ཚོ་ལ་

ji tar khyö kyi tän pa de zhin du, sherab kyi pha röl tu chhin pa zab mo la

phải nên hành trì Bát Nhã ba la mật đa đúng như ông nói,

one should practice the profound perfection of wisdom just as you have indicated;

C'est exactement comme tu viens de l'exposer qu'il convient de pratiquer

སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འོ། །

chä par ja te, de zhin sheg pa nam kyang je su yi rang ngo

làm được như vậy chư Như lai sẽ đều hoan hỷ.

even the Tathagatas rejoice.”

la profonde perfection de la sagesse et les tathagatas eux-mêmes se réjouissent. »

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས།

Chom dân dã kyi de kä che ka tsäl nä,

Đức Thế tôn nói lời ấy xong,

The Bhagavan having thus spoken,

Lorsque le Baghavan eut dit cela,

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རྒྱུ་ཉི་ལྷ་དང་།

tshe dang dân pa sha ra dva ti bu dang,

tôn giả Xá Lợi Phất,

the venerable Sharadvatiputra,

le vénérable Sharadvatipoutra,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་

jang chhub sem pa sem pa chhen po chän rä zig wang chhug dang

Đại Bồ Tát Ma ha tát Quan Tự Tại,

the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara,

le bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara,

ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་།

tham chä dang dân päi khor de dag dang,

cùng hết thảy tùy tùng,

and those surrounding in their entirety

l'entourage au complet,
ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། རྗེ་ཟུང་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་

lha dang, mi dang, lha ma yin dang, dri zar chä päi jig ten

và chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thát bà,

along with the world of gods, humans, asuras, and gandharvas

ainsi que le monde des dieux, des hommes, des asouras et des gandharvas,

ཡི་རངས་སྟེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མཛོན་པར་བསྟོད་དོ། །

yi rang te, chom dân dä kyi sung pa la ngön par tö do

tất cả đều hoan hỷ tán dương pháp Phật vừa thuyết.

were overjoyed and highly praised that spoken by the Bhagavan.

furent remplis de joie et louèrent les paroles du Baghavan.

འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྟོང་པོ་རྒྱགས་སོ།

(Đến đây chấm dứt Ārya-bhagavati-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

(This completes the Ārya-bhagavati-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

(Ainsi s'achève l'Ārya-bhagavati-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

ཏད་ཡའ་གཏེ། གཏེ། བུ་ར་གཏེ། བུ་ར་སྟོན་གཏེ། བོ་རྗེ་སྐུ་རྩེ། (108x)

TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA (108x)

Tê-ya-tha ga-tê, ga-tê, pa-ra-ga-tê, pa-ra-xăm-ga-tê, bô-đi, sô ha (108x)

[Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha] (108x)

C. Tâm Kinh Phá Chương Ngại

—Averting Obstacles

—*Dissiper les Obstacles par le Soutra du Coeur*

ལྷ་ནམ་གླུ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

na-mo, la-ma la chak-tsal lo, sang-gye la chak-tsal lo

Đê tử quy y; kính lạy Thượng Sư; kính lạy Phật;

Namo! Homage to the Guru! Homage to the Buddha!

Namo! Hommage au Lama! Hommage au Bouddha

ཚོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chö la chak-tsal lo, gen-dün la chak-tsal lo

kính lạy Pháp; kính lạy Tăng;

Homage to the Dharma! Homage to the Saṅgha!

Hommage au Dharma, Hommage au Sangha

ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

yum chen-mo she-rab kyi pa-rol tu chin-pa la chak-tsal lo

Kính lạy Đại Phật Mẫu Bát Nhã Ba La Mật.

Homage to the Great Mother, Prajñāpāramitā!

Hommage à la Grande Mère, Prajñāpāramitā

ཁྱེད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

khyé nam la chak-tsal-wé tu dang nü-pa la ten né

Nguyện nương năng lực, / lễ lạy chư vị

Through the power and strength of paying homage to you,

Par le pouvoir et la force de vous rendre hommage

བདག་ཅག་གི་ཚོག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །

dak-chak gi tsik di drub-par gyur chik

lời nguyện chúng con, / đều thành tựu cả

May these words of ours come true!

Puissent ces paroles de vérité soient accomplies

ཇི་ལྟར་སྲོན་ལྷ་འདི་དབང་པོ་བརྒྱུན་གྱིས་

ji-tar ngön lhé wang-po gya-jin gyi

Như trong quá khứ, / thiên vương Đế Thích,

Just as, long ago, the king of the gods Indra,

De la même manière que le puissant souverain Indra d'antan,

ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་

yum chen-mo she-rab kyi pa-rol tu chin-pé dön zab mo

nhờ vào năng lực, / tư duy tụng niệm,

by the power and strength of contemplating the profound meaning

par le pouvoir et la force de contempler le sens profond

ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །

yi la sam shying tsik kha-tön du je-pé tu dang nü-pa la ten né

ý nghĩa thâm sâu, / Đại Mẫu Bát Nhã, / Ba La Mật Đa

of the perfection of wisdom, the Great Mother, and reciting its words,

de la Prajñāpāramitā et de réciter ces paroles,

བདུད་སྲིད་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཕྱིར་བསྐྱོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་

dü dik-chen la-sok-pa chir dok-pa de-shyin-du

mà đuii được hết, / ma vương ma quân.,

Was able to avert the demonic forces of negativity, so in the very same way,

put détourner les forces démoniaques,

བདག་ཅག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་

dak-chak gi kyang yum chen-mo she-rab kyi pa-rol tu chin-pé

chúng con cũng nguyện, / nhờ vào năng lực,

may we too, through the power and strength of contemplating

Puissions-nous aussi, par le pouvoir et la force de contempler le sens profond

དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་

dön zab-mo yi la sam shying tsik kha-tön du je-pé

tư duy tụng niệm, / ý nghĩa thâm sâu,

the profound meaning of the Perfection of Wisdom,

de la Prajñāpāramitā et the Great Mother, récitant quotidiennement

མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ། བདག་ཅག་འཁོར་དང་བཅས་པའི་

tu dang nü-pa la ten né dak-chak khor dang che-pé

Đại Mẫu Bát Nhã, / Ba la mật đa, / làm cho nghịch cảnh,

and reciting its words, avert all the negative influences

ces paroles, que toutes les circonstances disharmonieuses

དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་

dam-pa chö drub-pé pang-ja mi-tün-pé chok

cản trở chúng con, / thành tựu diệu pháp,

which prevent us and those around us from
empêchant notre accomplissement du Noble Dharma

ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱོད་པར་གྱུར་ཅིག །

tam-ché chir dok-par gyur chik

quay lui tất cả

accomplishing the Noble Dharma! (clap)

Soient détournées

མེད་པར་གྱུར་ཅིག །

me par gyur chik

Nguyện cho tan biến

May they be annihilated! (clap)

Qu'elles soient devenir inexistantes

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

shyi-war gyur chik

Nguyện cho tịnh yên

May they be rendered harmless! (clap)

Qu'elles soient pacifiées

རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

rab-tu shyi-war gyur chik

Tịnh yên triệt để

May they be completely pacified!

Qu'elles soient totalement pacifiées

བགེགས་རིགས་སྤོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་།

Geg-rig tong-thrag-gyã-chu zhi-wa dang

Ma tám vạn loại, / hết thấy tịnh yên,

The 80,000 types of obstructors pacified,

Que les quatre-vingt mille types d'obstacles soient pacifiés

མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བླལ་བ་དང་།

mi-thün nō-päi kyen dang-dräl-wa dang

Nghịch cảnh ác duyên, / đều lìa xa cả

Freed from adverse, harmful conditions,

Puissions-nous être séparés de conditions nuisibles et disharmonieuses

མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་པའི།

thün-par drub ching phün-sum tshog gyur-päi

nguyện cảnh phồn vinh, / đều thuận chánh pháp;

may all enjoyments be in accord with the Dharma;

Puissions-nous obtenir tout ce qui est conductif, et par le bon augure

བཀའ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

Tra-shi de kyang deng dir de-leg shog

Bây giờ, nơi đây, / nguyện cho mọi sự / an lạc cát tường.

And may there be auspiciousness and perfect happiness here right now.

de tout ce qui est bien, puisse-t-il y avoir un bonheur excellent ici et maintenant

A. In Praise of Prajñāpāramitā – Louange à la Mère Prajnaparamita – Tán Dương Bát Nhã Ba La Mật Đa: Tibetan, English: <https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/heart-sutra-with-extras>; Phonetics, French, Vietnamese: Hong Nhu Thupten Munsel (Anh Ho). B. The Heart Sutra – Le Soutras du Coeur – Tâm Kinh: Tibetan, Phonetics, English, French: FPMT Essential Prayer Book Vol.1, 2006; Vietnamese: Hong Nhu Thupten Munsel (Anh Ho). C. Averting Obstacles – Dissiper les Obstacles – Tâm Kinh Phá Chướng Ngại: Tibetan, Phonetics, English, French: references unavailable; Vietnamese: Hong Nhu Thupten Munsel (Anh Ho). D. Mūlamadhyamakakārikā's extract – extrait de Mūlamadhyamakakārikā –Tán Dương Kệ (Trung Quán Luận): French: Padmakara Group; Tibetan, English: <https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/heart-sutra-with-extras>; Vietnamese: Hong Nhu Thupten Munsel (Anh Ho)

| [Tạng Văn - Tạng Âm - Việt - Anh - Pháp](#) | [Việt](#) | [Tạng Văn](#) |

| [Tạng Văn - Tạng Âm - Việt - Anh - Pháp](#) | [Việt](#) | [Tạng Văn](#) |

TÁN DƯƠNG BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA

*Bát nhã ba la mật / vượt ngoài tầm nghĩ bàn
không sinh, cũng không diệt / tự tánh của hư không
và cũng là hành xứ / của trí giác bản nhiên
Mẹ của Phật ba thời / đệ tử xin kính lễ*

CHÁNH VĂN BÁT NHÃ TÂM KINH

Tựa đề tiếng Phạn: *Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya*
Tựa đề tiếng Tạng: *chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po*
Dài một phẩm.

Kính lễ đức Phật Mẫu Bát Nhã Ba La Mật Đa

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Thế tôn ở thành Vương xá, đỉnh Linh thú, cùng với đại tăng đoàn đại tỷ kheo và đại tăng đoàn đại Bồ tát. Lúc bấy giờ đức Thế tôn nhập chánh định Minh Hiện Thâm Thâm. Cũng vào lúc bấy giờ, Đại bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại quán chiếu hạnh Bát nhã ba la mật đa sâu xa, soi thấy cả năm uẩn cũng đều không tự tánh.

Lúc ấy, nương vào Phật lực, tôn giả Xá Lợi Tử thưa rằng, “Kính thưa Đại bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại, thiện nam nào muốn thực hành hạnh Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải nên tu như thế nào?”

Nghe hỏi như vậy, Đại bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại đáp lời tôn giả Xá lợi Tử như sau: “Xá Lợi Tử, thiện nam thiện nữ nào muốn thực hành hạnh Bát nhã ba ma mật đa sâu xa, phải thấy như thế này, thật sự

thấy rằng đến cả năm uẩn ấy cũng đều không tự tánh.

“Sắc tức là không, không tức là sắc;

không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không;

tương tự như vậy, thọ, tưởng, hành, thức hết thấy đều không.

“Xá Lợi Tử, như thế các pháp đều là không, không có tướng:

không sanh, không diệt; không dơ, không sạch; không giảm, không tăng.

“Xá Lợi Tử, thế nên trong không, không sắc, thọ, tưởng, hành, thức;

“không nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý ;

“không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp;

“không nhãn giới, đến không ý giới, đến tận ý thức giới cũng đều không;

“không vô minh và sự diệt tận của vô minh; cho đến không lão tử, không cả sự diệt tận của lão tử.

“Tương tự như vậy, không khổ, tập, diệt, đạo [[6]]; không trí giác, không thủ đắc, không cả sự không thủ đắc.

“Xá Lợi Tử, Bồ Tát vì không thủ đắc nên nương trụ Bát Nhã Ba La Mật Đa, tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ, vượt mọi thất loạn, cứu cánh niết bàn.

“Hết thấy Phật Đà trú ở ba thời nhờ y theo Bát Nhã Ba La Mật Đa sâu xa mà thành tựu chánh giác vô thượng tam miệu tam bồ đề.

“Do đó mà nói Bát Nhã Ba La Mật Đa là bài chú đại trí tuệ; bài chú tối thượng; bài chú tuyệt bậc và đồng bậc; bài chú diệt trừ mọi khổ não; phải biết chú này là chắc thật vì không hư ngụy, thế nên tuyên thuyết chú Bát Nhã Ba La Mật Đa:

TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Tê-ya-tha ga-tê, ga-tê, pa-ra-ga-tê, pa-ra-xãm-ga-tê, bô-đi, sô ha

[Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha]

“Xá Lợi Tử, các đại Bồ Tát phải nên hành trì Bát Nhã Ba La Mật Đa sâu xa theo đúng như vậy.”

Bấy giờ, đức Thế Tôn từ chánh định trở ra, tán dương Đại Bồ Tát Ma Ha Tát Quan Tự Tại, nói rằng: “Lành thay, lành thay, thiện nam tử, đúng là như vậy! Thiện nam tử, đúng là như vậy, làm được như vậy chư Như Lai sẽ đều hoan hỷ.

Đức Thế Tôn nói lời ấy xong, tôn giả Xá Lợi Phất, Đại Bồ Tát Ma Ha Tát Quan Tự Tại cùng hết thấy tùy tùng, và chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thất bà, tất cả đều hoan hỷ tán dương pháp Phật vừa thuyết.

(Đến đây chấm dứt Ārya-bhagavatī-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

Tụng chú

TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA (108x)

Tê-ya-tha ga-tê, ga-tê, pa-ra-ga-tê, pa-ra-xãm-ga-tê, bô-đi, sô ha (108x)

[Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha] (108x)

Tâm Kinh Phá Chướng Ngại

Đệ tử quy y; kính lạy Thượng Sư; kính lạy Phật;

kính lạy Pháp; kính lạy Tăng;

Kính lạy Đại Phật Mẫu Bát Nhã Ba La Mật.

Nguyện nương năng lực, / lễ lạy chư vị

lời nguyện chúng con, / đều thành tựu cả

Như trong quá khứ, / thiên vương Đế Thích,
nhờ vào năng lực, / tư duy tụng niệm,
ý nghĩa thâm sâu, / Đại Mẫu Bát Nhã, / Ba La Mật Đa
mà đuổi được hết, / ma vương ma quân.,

Chúng con cũng xin / nhờ vào năng lực,
tư duy tụng niệm, / ý nghĩa thâm sâu,
Đại Mẫu Bát Nhã, / Ba la mật đa, / làm cho nghịch cảnh,
cản trở chúng con, / thành tựu diệu pháp,

Nguyện đẩy lùi cả (vỗ mạnh tay)
Nguyện cho tan biến (vỗ mạnh tay)
Nguyện cho tịnh yên (vỗ mạnh tay)
Tịnh yên triệt để

Ma tám vạn loại, / hết thảy tịnh yên,
Nghịch cảnh ác duyên, / đều lìa xa cả
nguyện cảnh phồn vinh, / đều thuận chánh pháp;
Bây giờ, nơi đây, / nguyện cho mọi sự / an lạc cát tường.

| [Tạng Văn - Tạng Âm - Việt - Anh - Pháp](#) | [Việt](#) | [Tạng Văn](#) |

| [Tạng Văn - Tạng Âm - Việt - Anh - Pháp](#) | [Việt](#) | [Tạng Văn](#) |

སྐྱེ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན། །མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའ་འཛིན་པོ་ཉིད། །སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ། །དུས་གསུམ་རྒྱུ་
བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །།།། །བཙམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ།

།ཕྱི་རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་བ་ཉི་མཚོ་སྤྲོ་ར་མི་ཏུ་མི་དལ། །བཙམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ། །བམ་པོ་གཅིག་
གོ་བཙམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཕྱི་འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན་བཙམ་ལྡན་འདས་རྒྱུ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་པོའི་རིལ། །གཞི་སྤོང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཙམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྤྲོ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་
ཉིང་འཛིན་ལ་སྣོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཤེས་

རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཏྲ་ཞིང་ཕུང་པོ་ལྡོ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་བཏྲ་འོ་དེ་ནས་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི
སྐད་ཅེས་སྤྲོས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་
སྤྲོས་པ་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་
ཅེས་སྤྲོས་སོ། ཤུ་རིའི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱ་འཕམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི
ལྟར་རྣམ་པར་བཏྲ་བར་བྱ་སྟེ་ཕུང་པོ་ལྡོ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བཏྲ་འོ། གཟུགས་སྤོང་པའོ། སྤོང་པ་
ཉིད་གཟུགས་སོ། གཟུགས་ལས་སྤོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྤོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་
དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྤོང་པའོ། ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པའམ་སྐྱེས་པ། མ་
འགག་པ། ཇི་མ་མེད་པ། ཇི་མ་དང་བྲལ་བ། བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་སྤོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད།
འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷུ་མེད། ལྷས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྤྲོ་
མེད། ཇི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་
དུ་ཡང་མེད་དོ། མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས། རྣ་བའི་མེད། རྣ་བའི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་དང་།
ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་བྱང་རྒྱུ་སེམས་
དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ། སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྤྱག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅིའོག་
ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མུ་དན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་
པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོ་བ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཏུ་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །དེ་ལྟར་བས་ན་ཤེས་རབ་
ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱགས། རིག་པ་ཚེན་པོའི་སྤྱགས། སྤྲོ་བ་མེད་པའི་སྤྱགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྱགས། སྤྱག་བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་རབ་
ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྱགས། མི་རྩོམ་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱགས་སྤྲོས་པ། ཉཅ་པ། ག་ཏེ་ག་ཏེ། སྤྲ་ར་ག་
ཏེ། སྤྲ་ར་མི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྤྲ་སྤྲ། ཤུ་རིའི་བྱ། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐབ་
པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཏིང་པོ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་
དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཚོད་
གྱིས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །བཙུག་
ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རུ་ཉིའི་བྱ་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་
གཟིགས་དབང་ཕྱག་དང་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིན་རྟེན་ཡི་རངས་
སྟེ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མཛོན་པར་བསྤོང་དོ། །འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱིད་པོ་རྫོགས་སོ། ཉཅ་པ། ག་ཏེ་ག་
ཏེ། སྤྲ་ར་ག་ཏེ། སྤྲ་ར་མི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྤྲ་སྤྲ།

ལྟོ་མོ་སྐྱེ་མ་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། ཚོས་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། དག་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། ཡུམ་ཆེན་མོ་
ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། བྱེད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚེལ་བའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བདག་ཅག་གི་ཚོག་འདི་འགྲུབ་
པར་གྱུར་ཅིག། རི་ལྟར་སྟོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚོག་ལ་ཉོན་
དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བདུད་སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་བྱིར་བརློག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་ཅག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་
ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚོག་ལ་ཉོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ། བདག་ཅག་འཁོར་དང་བཅས་པའི་
དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྲིད་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་བྱིར་བརློག་པར་གྱུར་ཅིག། མེད་པར་གྱུར་ཅིག། ཞི་བར་གྱུར་ཅིག། རབ་ཏུ་ཞི་
བར་གྱུར་ཅིག། བགལ་ལོ་ལོ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་དུ་ཞི་བ་དང་། ། མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་། ། མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཕྱན་སྐྱེ་ཚོགས་
གྱུར་པའི་། ། བཀྱ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། ། ལྟོ་གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། ། འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། ། རྒྱུ་མེད་
པ་རྟག་མེད་པ། ། འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ། ། བ་དང་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། ། སྐྱོས་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ། ། རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི།
། དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། ། རྩོགས་པའི་བྱང་རྒྱུབ་སྐྱབ་པ་ལ། ། བྱི་དང་ནང་གི་འཚོ་བ་ཡི། ། བར་དུ་གཅོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀུན། ། ཉེ་བར་ཞི་བར་
མཛོད་དུ་གསོལ། ། གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ། ། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང་། ། ཚོ་རིང་ནད་མེད་ཕྱན་སྐྱེ་ཚོགས། ། རྟག་ཏུ་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་
ཅིག། ། །