

# Kinh Phật: TÂM KINH PHÁ CHƯỚNG [Heart Sutra to Avert Obstacles]

## Hạ tải văn bản:

- [PDF - khổ giấy Letter] Tặng văn-Tặng Âm-Việt- Anh-Pháp
- [PDF - khổ giấy A4] Tặng văn-Tặng Âm-Việt- Anh

Lab Kyabgon Rinpoche tụng Tặng ngữ,  
từ đầu đến hết Tâm Kinh (không có phần phá chướng ngại)

|Tặng Văn - Tặng Âm - Việt - Anh - Pháp| Việt | Tặng Văn |

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

མ་སམ་ཇོ་མེ་ཤེ་རལ་པ་རོལ་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, impensable et inexprimable

མ་ལྷེ་སྐྱེ་མི་འགག་ནམ་མཁའི་རོབ་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་སྣོད་ཡུལ་གཤམ། །

### 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་བྱག་འཚལ་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**

ཧྲི་གར་ཀེ་དུ་བླ་ག་བ་ཉི་པརྣཱ་པུ་ར་མི་ཏུ་མི་དཡ།

**gya-gar ké du Bhagavati prajñāpāramitā hṛdaya**

*Tựa đề tiếng Phạn: Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya*

In the language of India: Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya

En Sanskrit: *Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya*

བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྱིང་པོ། །

**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*

བམ་པོ་གཅིག་གོ།

**bam-po chik go**

*Dài một phẩm.*

In a single segment.

En un seul segment

ཧྲི་འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན་

**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་ལྷན་འདས་ཀྱིས་པོ་འཁོར་བུ་ཚོ་དཔུང་པོའི་རིལ། དགོ་སྤོང་གི་

**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

དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་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 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་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྤྲོབ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་

**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

ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྣོམས་པར་ཞུགས་སོ།

**chhō kyī nam drang kyī ting nge dzin la nyom par zhug so**

*nhập chánh định Minh Hiện Thâm Thâm.*

on the categories of phenomena called "Profound Perception."

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

ཡང་དེའི་ཚེ་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་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་

**wang chhug she rab kyī pha röl tu chhin pa zab möi chō 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

བསྟོན་ཞིང་ཐུང་པོ་ལྟ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་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་རྒྱལ་གྱི་མཐུས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་

**de nā sang gyā kyī thū 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་སྤྲིས་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་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་

**rig kyī bu, gang la la, she rab kyī 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་སྤྲིས་པ་དང་།

**chä pa chō 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་ཚོད་ལུན་པ་ལྟ་རུ་ཉི་ལེ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུབ་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 :

ལྟ་རུ་ཉི་ལེ། རིགས་ཀྱི་སུ་འམ་རིགས་ཀྱི་སུ་ལོ་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་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱད་པ་སྤྱད་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་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ་སྤང་པོ་ལྡོ་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་སྤྱོད་པར་རྣམ་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་སྤྱོད་པའོ། སྤྱོད་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་སྤྱོད་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

སྤྱོད་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་ཚོར་བ་དང། འདུ་ཤེས་དང། འདུ་བྱེད་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  
རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྣོང་པའོ། །

**nam par she pa nam tong pa'o**

*thức [1] hết thấy đều không.*

and consciousness are empty.

la conscience sont-ils vides.

ལྷ་རིའི་སྤྱ། དེ་ལྟར་ཚེས་ཐམས་ཅད་སྣོང་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། སྲི་མ་མེད་པ། སྲི་མ་དང་སྲུལ་པ།

**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 ;

སྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །

**dri wa me pa, gang wa me pa'o**

*không giảm, không tăng.*

not deficient, not fulfilled.

ni déficients, ni parfaits.

ལྷ་རིའི་སྤྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་སྣོང་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

གཞུགས་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། སྣུ་མེད། ལྷུ་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 ;

གཞུགས་མེད། སྒྲ་མེད། སྲི་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་པའི་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 :

ག་ཤི་མེད། ག་ཤི་ཟད་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་སྤུག་བསྐྱེད་པ་དང་། ཀྱུན་འབྱུང་བ་དང་། འཇོག་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། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་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.

ཤུ་རིའི་སྤྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་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་པ་ལོ་ལ་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 đà,*

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་སྤྱིབ་པ་མེད་པས་སྤྱག་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་བྱང་ཆུབ་སེམས་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་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སླ་ན་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་རྒྱལ་དུ་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་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་མིན་པའི་སྤྲུགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས།

**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,

སླ་ན་མེད་པའི་སྤྲུགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲུགས།

**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,

སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུགས།

**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་རྣམ་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་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་སྤྲུགས་སླས་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་ཡཱ་ ག་ཏེ་ག་ཏེ། སུ་ར་ག་ཏེ། སུ་ར་སློ་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སུ་ལྷ།

**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*  
[Yét đé, yét đé, ba la yét đé, ba la tăng yét đé, bô đê, tát bà ha]

ཤ་རི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་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་ཕ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

**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་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ།

**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་ཆེན་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་ཚུད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་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་དོ། །

**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. »

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

**Chom dän dä kyī de kā che ka tsäl nä,**

*Đức Thế tôn nói lời ấy xong,*

The Bhagavan having thus spoken,

Lorsque le Baghavan eut dit cela,

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྟ་རུ་ཉི་ལེ་བྱ་དང་།

**tshe dang dän pa sha ra dva ti bu dang,**

*tôn giá Xá Lợi Phất,*

the venerable Sharadvatiputra,

le vénérable Sharadvatipoutra,

བྱང་ལྡན་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་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 dän päi khor de dag dang,**

*cùng hết thấy tùy tùng,*

and those surrounding in their entirety

l'entourage au complet,

ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། རི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་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། བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མཛོན་པར་བསྟོད་དོ། །

**yi rang te, chom dän dä kyī 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་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ་རྫོགས་པོ།

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

*(This completes the Ārya-bhagavatī-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)*

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

ཏུ་སྐྱེ། ག་ཉི་ག་ཉི། སུ་ར་ག་ཉི། སུ་ར་སེ་ག་ཉི། བོ་རྗེ་སུ་ཀྲ། (108x)

**TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA (108x)**

*Tê-ya-tha ga-tê, ga-tê, pa-ra-ga-tê, pa-ra-xām-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*

ལྷོ་ནམ་གླུ་མ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། ། སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །

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

*Đệ 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་འཚུལ་ལོ། ། དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚུལ་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་ཚེ་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྲོལ་དུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་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

ཐུབ་ཅན་སེམས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་བའི་མཐུན་དང་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**khyé nam la chak-tsal-wé tu dang nū-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་ཚིག་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་སྲོལ་ལྟའི་དབང་པོ་བརྟེན་གྱིན་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་ཚེ་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྲོལ་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་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུན་དང་རུས་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་སྒྲིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་སྤྱིར་བསྐྱོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་

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

*mà đưỡỉ 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་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པ་ནི་

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

དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ལ་ཉོན་དུ་བྱས་པ་ནི་

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

*tu 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་པ་ནི་

**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་པ་ནི་སྤང་བུ་མི་མཐུན་པ་ནི་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  
empechant notre accomplissement du Noble Dharma

ཐམས་ཅད་སྤྱིར་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་སྟོང་ཕྲག་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་རྐྱེན་དང་བྲལ་བ་དང་།།

**mi-thün nõ-päi kyen dang-dräl-wa dang**

*Nghịch cảnh ác duyên, / đều là xa cả*

Freed from adverse, harmful conditions,

Puissions-nous être séparés de conditions nuisibles et disharmonieuses

མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཕྱན་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

བཀྲ་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

---

**XUẤT XỨ - Sources - Références -:**

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 Chương 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 thúu, cùng với đại tăng đoàn đại tử 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 thảy 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 thảy 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-xã-m-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 thảy 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-xã-m-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 Chương 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 đui 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.

སྐྱེ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན། །མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་རོབ་ཉིད། །སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྦྱོད་  
ཡུལ་བ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །༡༭། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་  
པའི་སྦྱིང་པོ།

།༥། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་ག་བ་ཉི་ཤརྩོ་སྤྲ་རམི་ཏུ་ཉི་དལ་ཤོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་  
སྦྱིང་པོ། །བམ་པོ་གཅིག་གོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

༥། འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ཕྱང་པོའི་རིལ། གེ་སློང་གི་དགོ་  
འདུན་ཚེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཚེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་  
མོ་སྤྲོད་བཞེས་བྱ་བའི་ཚེས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་སྦྱོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་ཉིད་ལ་  
རྣམ་པར་བཏྲ་ཞིང་ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་པར་རྣམ་པར་བཏྲ་ལོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཚེ་  
དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་  
སྐད་ཅེས་སྐྱེས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་སྦྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་  
བསྐྱབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྐྱེས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་  
དབང་ཕྱག་གིས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རྒྱ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱེས་སོ། །ལྷ་རིའི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱ་ལམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་  
གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་སྦྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཏྲ་བར་བྱ་སྟེ་ཕྱང་པོ་  
ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བཏྲ་ལོ། །གཟུགས་སྦྱོང་པའོ། །སྦྱོང་པ་ཉིད་  
གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྦྱོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྦྱོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་  
བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྦྱོང་པའོ། །ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྦྱོང་པ་ཉིད་  
དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགག་པ། སྤི་མ་མེད་པ། སྤི་མ་དང་བུལ་བ། བྱི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །ལྷ་  
རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་སྦྱོང་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། ལྷེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།གཟུགས་མེད། སྐྱ་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།ཤ་ཤི་མེད། ཤ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ག་  
བསྐྱེད་པ་དང་། ཀྱུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད།ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །ལྷ་  
རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་  
གནས་ཏེ།སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ།ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་དུ་འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་  
ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྐྱ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །དེ་ལྟ་བུ་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་  
རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་གས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་གས།སྐྱ་ན་མེད་པའི་སྤྱི་གས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྱི་གས།སྤྱི་གས་  
བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྱི་གས།མི་རྩོམ་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་  
པའི་སྤྱི་གས་སྐྱས་པ།ཏུའུ་ག་ཏེ། ལྷ་ར་ག་ཏེ། ལྷ་ར་སོ་ག་ཏེ། བོ་རྟེ་སྤྱ་ལྷ་ལྷ་རིའི་བྱ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་  
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་  
འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་  
ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། ། རིགས་ཀྱི་བྱ།དེ་དེ་བཞིན་ནོ། ། རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།ཇི་  
ལྟར་ཚོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྐྱུད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་  
ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྱི་གས་ནས།ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་ར་དུ་ཏིའི་བྱ་དང་།བྱང་ཚུབ་  
སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་  
དང་།ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟེར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་སྟེ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་  
ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱི་གས་སོ།ཏུའུ་ག་ཏེ། ལྷ་ར་ག་ཏེ།  
ལྷ་ར་སོ་ག་ཏེ། བོ་རྟེ་སྤྱ་ལྷ་ལྷ་

ལྷ་ ལྷ་སོ་སྐྱ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། ཚོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། དགོ་འདུན་ལ་ཕྱག་  
འཚལ་ལོ། །ལུས་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཁྱེད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་



རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བདག་ཅག་གི་ཚོག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག ། ཇི་ལྟར་སྡོན་ལྷན་འདི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་  
མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།  
། བདུན་སྡིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་སྤྱིར་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་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ། བདག་ཅག་འཁོར་དང་  
བཅས་པའི་དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་བརློག་པར་གྱུར་ཅིག ། མེད་པར་གྱུར་  
ཅིག ། ཞི་བར་གྱུར་ཅིག ། རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག ། བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་། ། མི་མཐུན་གཞོན་  
པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་། ། མཐུན་པར་གྱུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་པའི་། ། བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག  
། ལྟོ གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། ། འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། ། ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ། ། འོང་བ་མེད་པ་  
འགོ་མེད་པ། ། བ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། ། སྤྱོད་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ། ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱ་རྣམས་ཀྱི། །  
དམ་པ་དེ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། ། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་པ་ལ། ། བྱི་དང་ནང་གི་འཚོ་བ་ཡི། ། བར་དུ་གཅོད་པ་ཐམས་ཅད་  
ཀུན། ། ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ། བཞུན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ། ། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང་། ། ཚོ་རིང་ནད་མེད་  
ཕུན་སུམ་ཚོགས། ། རྟག་ཏུ་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག། །