

༄༅། །ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Wisdom

BÁT NHÃ TÂM KINH



A. In Praise of Prajñāpāramitā – *Tán Dương Bát Nhã Ba La Mật Đa*

སྣ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་བྱེན། །

MA SAM JÖ MÉ SHE-RAB PA-ROL CHIN

Beyond words, beyond thought, beyond description, Prajñāpāramitā

Bát nhã ba la mật, vượt ngoài tầm nghĩ bàn

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

MA-KYÉ MIN-GAK NAM-KHÉ NGO-WO NYI

Unborn, unceasing, the very essence of space

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

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ། །

SO-SO RANG-RIG YE-SHE CHÖ-YUL-WA

Yet it can be experienced as the wisdom of our own rigpa:

và cũng là hành xử, của trí giác bản nhiên

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

DÜ SUM GYAL-WÉ YUM LA CHAK-TSAL LO

Homage to the mother of the buddhas of past, present and future!

Mẹ của Phật ba thời, đệ tử xin kính lễ

B. The Heart Sutra – Chánh Văn Bát Nhã Tâm Kinh

རྗེ་ལྷན་རྒྱུ་སྐད་དུ། ལྷ་ག་བ་ཉི་པརྒྱ་ལྷ་ར་མི་ཏུ་ཉི་ད་ཡ།
 In the language of India - Tựa đề tiếng Phạn: **Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya**
 བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྣང་པོ།།
 In the language of Tibet - Tựa đề tiếng Tạng: **chom den de ma she-rab kyi pa-rol tu chin-pé nying po**
 In English: The Blessed Mother, the Heart of the Transcendent Perfection of Wisdom
 Tựa đề tiếng Việt: Phật Mẫu Thế Tôn Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh
 བཅོམ་པོ་གཅིག་གོ། / In a single segment. / Dài một phẩm.

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

DI KĀ DAG GI THÖ PÄI DÜ CHIG NA

Thus did I hear at one time.

Tôi nghe như vậy: Một thời

བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱུད་ལུང་པོའི་རི་ལ། དག་སྤོང་གི་

CHOM DĀN DĀ GYĀL PÖI KHAB JA GÖ PHUNG PÖI RI LA GE LONG GI

The Bhagavan was dwelling on Mass of Vultures Mountain in Rajagriha

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

དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་

GE DŪN CHHEN PO DANG JANG CHHUB SEM PÄI GE DŪN CHHEN PO DANG

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

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

ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་

THAB CHIG TU ZHUG TE DEI TSHE CHOM DĀN DĀ ZAB MO NANG WA ZHE JA WÄI

At that time, the Bhagavan was absorbed in the concentration

Lúc bấy giờ đức Thế tôn

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

CHHÖ KYI NAM DRANG KYI TING NGE DZIN LA NYOM PAR ZHUG SO

on the categories of phenomena called “Profound Perception.”

nhập chánh định Minh Hiện Thâm Thâm.

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་

YANG DEI TSHE JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO PHAG PA CHÄN RÄ ZIG

Also, at that time, the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara

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

དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིང་ལ་རྣམ་པར་

WANG CHHUG SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHHIN PA ZAB MÖI CHÖ PA NYI LA NAM PAR

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

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

བལྟ་ཞིང་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ།

TA ZHING PHUNG PO NGA PO DE DAG LA YANG RANG ZHIN GYI TONG PAR NAM PAR TA O

beheld those five aggregates also as empty of *inherent* nature.

soi thấy cả năm uẩn cũng đều không tự tánh.

དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཐུས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་

DE NÄ SANG GYÄ KYI THÜ TSHE DANG DÄN PA SHA RI BÜ, JANG CHHUB SEM PA

Then, through the power of Buddha, the venerable Shariputra

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

སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་རྒྱད་ཅེས་སྤྲིས་སོ།

SEM PA CHHEN PO PHAG PA CHÄN RÄ ZIG WANG CHHUG LA DI KÄ CHE MÄ SO,

said this to the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara:

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

རིགས་གྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་ས་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མའི་

RIG KYI BU, GANG LA LA, SHE RAB KYI PHA ROL TU CHHIN PA ZAB MÖI

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

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

སྤྱད་པ་སྦྱོང་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བྱ། དེ་རྒྱད་ཅེས་སྤྲིས་པ་དང་།

CHÄ PA CHÖ PAR DÖ PA DE JI TAR LAB PAR JA, DE KÄ CHE MÄ PA DANG,

practice the activity of the profound perfection of wisdom?”

phải nên tu như thế nào?

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

JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO PHAG PA CHÄN RÄ ZIG

He said that, and the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara

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

དབང་ཕྱུག་གིས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་ར་དུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་རྒྱད་ཅེས་སྤྲིས་སོ། །

WANG CHHUG GI TSHE DANG DÄN PA SHA RA DVA TI BU LA DI KÄ CHE MÄ SO

said this to the venerable Sharadvatiputra.

đáp lời tôn giả Xá lợi Tử như sau:

ཤུ་རིའི་བྱ། རིགས་གྱི་བྱ་འམ་རིགས་གྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་

SHA RI BU RIG KYI BU AM RIG KYI BU MO GANG LA LA

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

Xá Lợi Tử, thiện nam thiện nữ nào

བློ་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །

DRI WA ME PA, GANG WA ME PA'O

not deficient, not fulfilled.

không giảm, không tăng.

ཤཱ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བུ་ན་སྣང་བ་ཉིད་ལ་

SHA RI BU, DE TA WÄ NA, TONG PA NYI LA

“Shariputra, therefore, in emptiness there is

Xá Lợi Tử, thế nên trong không,

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,

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

không sắc, thọ, tưởng, hành, thức;

མིག་མེད། རྩ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྗེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།

MIG ME, NA WA ME, NA ME, CHE ME, LÜ ME, YI ME,

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

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

གཟུགས་མེད། སྒྲ་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,

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

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

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

MIG GI KHAM ME PA NÄ YI KYI KHAM ME,

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

không nhãn giới, đến không ý giới,

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,

no mental consciousness element.

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

² Sáu căn (sáu giác quan): nhãn (mắt), nhĩ (tai), tỷ (mũi), thiệt (lưỡi), thân (thân), ý (ý).

³ Sáu trần (sáu đối cảnh của giác quan): sắc (hình sắc), thanh (âm thanh), hương (mùi hương, vị (vị), xúc (vật chạm), pháp (đối tượng của ý tưởng)

⁴ Mười tám xứ: gồm sáu căn, sáu trần và sáu thức.

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས།

MA RIG PA ME, MA RIG PA ZÄ PA ME PA NÄ,

There is no ignorance, no extinction of ignorance, and so on, up to and including
Không vô minh và sự diệt tận của vô minh,

གྲི་མེད། གྲི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

GA SHI ME, GA SHI ZÄ PÄI BAR DU YANG ME DO,

no aging and death and no extinction of aging and death.
cho đến không lão tử, không cả sự diệt tận của lão tử.[5]

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱུག་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད།

DE ZHIN DU DUG NGÄL WA DANG, KÜN JUNG WA DANG, GOG PA DANG, LAM ME,

Similarly, there is no suffering, origination, cessation, and path;
Tương tự như vậy, không khổ, tập, diệt, đạo [6];

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

YE SHE ME, THOB PA ME, MA THOB PA YANG ME DO

there is no exalted wisdom, no attainment, and also no nonattainment.
không trí giác, không thủ đắc, không cả sự không thủ đắc.

ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན་བྱང་ཚུབ་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,

“Shariputra, therefore, because there is no attainment,
Xá Lợi Tử, do đó, bởi tất vì không thủ đắc

ཤེས་རབ་ཀྱི་སྐྱོ་སྐྱོ་ལྷན་སྐྱོ་སྐྱོ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHHIN PA LA TEN CHING NÄ TE,

bodhisattvas rely on and dwell in the perfection of wisdom,
nên nương trụ Bát nhã ba la mật đa,

སེམས་ལ་སྐྱོ་བ་མེད་པས་སྐྱུག་པ་མེད་དེ།

SEM LA DRIB PA ME PÄ TRAG PA ME DE,

the mind without obscuration and without fear.
tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ,

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་ཐུང་ན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །

CHHIN CHI LOG LÄ SHIN TU DÄ NÄ, NYA NGÄN LÄ DÄ PÄI THAR CHHIN TO,

Having completely passed beyond error, they reach the endpoint of nirvana.
vượt mọi thất loạn, cứu cánh niết bàn.

⁵ Mười hai duyên khởi, đầu là vô minh và cuối là lão tử (già chết)

⁶ Tứ đế (bốn chân lý): khổ (khổ), tập (nguyên nhân của khổ), diệt (diệt khổ), đạo (đường diệt khổ)

དུས་གསུམ་དུ་ནམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་

DÜ SUM DU NAM PAR ZHUG PÄI SANG GYÄ THAM CHÄ KYANG

All the Buddhas who dwell in the three times also

Hết thấy Phật đã trú ở ba thời

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སློན་མེད་པ་

SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHHIN PA LA TEN NÄ, LA NA ME PA

manifestly, completely unsurpassable, perfect,

vì y theo Bát nhã ba la mật đa sâu xa

ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །

YANG DAG PAR DZOG PÄI JANG CHHUB TU NGÖN PAR DZÖG PAR SANG GYÄ SO

complete enlightenment in reliance on the perfection of wisdom.

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

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྲུགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྲུགས།

DE TA WÄ NA, SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHHIN PÄI NGAG, RIG PA CHHEN PÖI NGAG,

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

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

སློན་མེད་པའི་སྲུགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྲུགས།

LA NA ME PÄI NGAG, MI NYAM PA DANG NYAM PÄI NGAG,

the unsurpassed mantra, the mantra equal to the unequaled,

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

སྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྲུགས།

DUG NGÄL THAM CHÄ RAB TU ZHI WAR JE PÄI NGAG,

the mantra that thoroughly pacifies all suffering,

bài chú diệt trừ mọi khổ não;

མི་རྩུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་གྱེ།

MI DZÜN PÄ NA, DEN PAR SHE PAR JA TE,

should be known as truth since it is not false.

phải biết chú này là chắc thật vì không hư ngụy

ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་སྲུགས་སླུས་པ།

SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHHIN PÄI NGAG MÄ PA

The mantra of the perfection of wisdom is declared:

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

ལྷུང་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
even the Tathagatas rejoice.”

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

བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས། ཚེ་དང་ལྷན་པ་ཤྱ་ར་དུ་ཉིའི་བྱ་དང་།

CHOM DÄN DÄ KYI DE KÄ CHE KA TSÄL NÄ, TSHE DANG DÄN PA SHA RA DVA TI BU DANG,
The Bhagavan having thus spoken, the venerable Sharadvatiputra,
Đức Thế tôn nói lời ấy xong, tôn giả Xá Lợi Phất,

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་

JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO PHAG PA CHÄN RÄ ZIG WANG CHHUG DANG
the bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara,
Đại bồ tát Ma ha tát Quan Tự Tại,

ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་།

THAM CHÄ DANG DÄN PÄI KHOR DE DAG DANG,
and those surrounding in their entirety
cùng hết thảy tùy tùng,

ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། འི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་

LHA DANG, MI DANG, LHA MA YIN DANG, DRI ZAR CHÄ PÄI JIG TEN
along with the world of gods, humans, asuras, and gandharvas
và chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thất bà,

ཡི་རངས་སྟེ། བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བརྟོད་དོ། །

YI RANG TE, CHOM DÄN DÄ KYI SUNG PA LA NGÖN PAR TÖ DO
were overjoyed and highly praised that spoken by the Bhagavan.
tất cả đều hoan hỷ tán dương pháp Phật vừa thuyết.

འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པའི་སྣང་པོ་རྫོགས་སོ།

(This completes the Ārya-bhagavatī-prajñāpramitā-hōidaya-sūtra.)
(Đến đây chấm dứt Ārya-bhagavatī-prajñāpāramitā-hōidaya-sūtra.)

ཏདྲཱཐ་ག་ཏེ་ག་ཏེ། ཕྱ་ར་ག་ཏེ། ཕྱ་ར་སྐ་ག་ཏེ། བོ་ནི་སྐ་ལྷ། (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 (108 lần)

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

བདུད་སྲིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཕྱིར་བསྐྱོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་

DÜ DIK-CHEN LA-SOK-PA CHIR DOK-PA DE-SHYIN-DU

Was able to avert the demonic forces of negativity, so in the very same way,
mà duổi được hết, / ma vương ma quân.,

བདག་ཅག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་

DAK-CHAG GI KYANG YUM CHEN-MO SHE-RAB KYI PA-ROL TU CHIN-PÉ

may we too, through the power and strength of contemplating
chúng con cũng xin / nhờ vào năng lực,

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

the profound meaning of the Perfection of Wisdom,
tư duy tụng niệm, / ý nghĩa thâm sâu,

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

and reciting its words, avert all the negative influences
Đại Mẫu Bát Nhã, / Ba la mật đa, / làm cho nghịch cảnh,

དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ས་

DAM-PA CHÖ DRUB-PÉ PANG-JA MI-TÜN-PÉ CHOK

which prevent us and those around us from
cản trở chúng con, / thành tựu diệu pháp,

ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱོག་པར་གྱུར་ཅིག ། 


TAM-CHÉ CHIR DOK-PAR GYUR CHIK

accomplishing the Noble Dharma! (clap)
nguyện đầy lùi cả!

མེད་པར་གྱུར་ཅིག ། 

ME PAR GYUR CHIK

May they be annihilated! (clap)
Nguyện cho tan biến!

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག ། 

SHYI-WAR GYUR CHIK

May they be rendered harmless! (clap)
Nguyện khiến tịnh yên!

