





ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བསྐོས་བཞུགས་བསྐྱེད་པ་ནི།

Thực hành thiền ngẩn đức Chenrezig -Thực Hành Tịnh Hóa Và Bi Mẫn

QUY Y VÀ TRƯỞNG DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་ལ། །རྟོག་ཏུ་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

SANG GYE CHO DANG GE DUN LA/TAG TU GU PE KYAB SU CHI

Con xin quy y nơi đức Phật, bậc thầy, giáo Pháp: những bài giảng và
Tặng đoàn tuyệt hảo

།མ་གུར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས། །སངས་རྒྱལ་ས་ལ་འགོད་པར་བྱ།

MA GYUR DRO WA SEM CHEN NAM/SANG GYE SA LA GO PAR CHYA

Từ nay trở đi, con xin trưởng dưỡng động cơ thanh tịnh để thiết lập,
tất cả những chúng sinh đã từng là mẹ của con, vào trạng thái giác
ngộ tuyệt hảo

སྐྱབས་སེམས་ལན་གསུམ་བྱ།

Lặp lại ba lần

THIỆN VỀ TÍNH KHÔNG

ཨོ་སྐ་བླ་མ་ཤུལ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བའི་ཉམ་པ།

OM SVA BHA VA SHUD DHA SARVA DHARMA SVA BHA
VA SHUD DO HANG

Bản chất trường tồn của các hiện tượng khai mở một cách thuần túy.
An trụ trong trạng thái này

QUÁN TƯỞNG

ཏོང་པའི་ངང་ལས་པད་ཟེའི་ཉེང་། བདག་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཀུ།

TONG PA'I NGANG LE PE DA'I TENG/ DAG NYI THUG JE CHEN PO'I KU

Từ trong tính không lan tỏa khắp hóa hiện một hoa sen và đĩa mặt
trắng. Trên đài sen này

ཀར་སེལ་མཚོ་ཤིག་ཤིག་ཀྱི་པ། ཏང་པའི་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་ལྗེར།

KAR SEL ZHEL CHIG CHAG ZHI PA /DANG PO'I THUG KAR THEL MO JYAR

Con ngồi trong hình tượng của đức Chenrezig (Quan Âm), sắc thân
màu trắng với bốn tay. Hai tay giữa

འོག་མས་འབྲེང་བ་པར་འཇིན། རྒྱལ་གུང་དར་དང་རིན་ཆེན་བརྒྱན།

OG ME TRENG WA PEMA DZIN /KYIL TRUNG DAR DANG RIN CHEN
GYEN

Chấp lại nơi ngang ngực cầm một viên ngọc như ý. Tay phải dưới
cầm một chuỗi tràng pha lê, tay trái dưới cầm một đóa sen. Đức
Chenrezig được khoác những y áo quý, mang vương miện năm châu
và những trang sức quý báu khác

འོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་མཚན་དབེས་སྤྲུལ།

LONG CHO DZOG KU TSHEN PE TRE

Đây là thân ứng hóa thân, thân hoàn toàn hỷ lạc, mang đầy đủ những
tướng hảo của một vị Phật

TỤNG ĐỌC CHÚ

ཐུག་ཀར་དཀ་ཏེང་མཁའ་ལྷན་གྱིས་བསྐོར།

THUG KAR DA TENG HRI THAR NGAG KYI KOR

Nơi trái tim của đức Chenrezig (Quan Âm) là đĩa mặt trăng với
chủng tự HRI đứng nơi chính giữa

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་མཚོད།

DE LE WO TRO SANG GYE JANG SEM CHO

Chung quanh là câu minh chú OM MANI PADME HUNG quay theo
chiều kim đồng hồ

།དེ་ནམས་བྱེན་ལྷབས་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་ཐེམ།

DE NAM JYIN LAB NGO DRUB DAG LA THIM
Ánh sáng phóng tỏa từ câu minh chú và dâng cúng đường

།སྐར་ཡང་འོད་འཕྲོས་འགྲོས་བའི་ཐེག་སྐབ་རྒྱུད།

LAR YANG WO TRO DRO WA'I DIG DRIB JYONG
Tới các chư Phật và chư Bồ Tát trong cõi Tịnh độ

།ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་ཀུར་གྱུར་སྐྱགས་སྐྱོག།

THUG JE CHEN PO'I KUR GYUR NGAG DRA DROG
Ánh sáng quay trở lại từ cõi tịnh độ mang theo sự gia trì của từ bi và trí tuệ và hòa nhập vào con. Tất cả những che chướng về thân, lời nói và tâm trí được tịnh hóa. Một lần nữa, ánh sáng từ bi tỏa từ tâm câu minh chú, xua tan những khổ đau và vô minh của tất cả mọi chúng sinh trong sáu cõi, những chúng sinh này chuyển biến trong hình dạng của đức Chenrezig (Quan Âm), đại từ đại bi

Tất cả chúng sinh cùng tụng đọc câu minh chú.



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུང་ཀྲི།

OM MANI PADME HUNG (HRI)

བྱངས་གསོག་མཐར་

Tụng nhiều nhất như bạn có thể

HÓA TÁN

ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷ་དམིགས་མེད་གྱུར།།

CHI NANG NO CHU WO ZHU MIG ME GYUR

Tất cả những hiện tượng (pháp) bên ngoài và bên trong hòa tan vào con và con tan thành ánh sáng, trở nên bất khả phân với tính không lan tỏa khắp

ཅེས་སྟོམས་པར་གཞག།

Để tâm trí nghỉ ngơi trong trạng thái này một lúc

Sau đó hóa hiện trở lại như đức Chenrezig

HỒI HƯƠNG

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག། །སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG/CHEN RE ZIG WANG DRUB GYUR CHIG

Nương nơi thiện hạnh này mong con mau chóng đạt được trạng thái của đức Chenrezig (Quan Âm)

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG

Cầu mong tất cả chúng sinh không sót một ai đạt được trạng thái huy hoàng của đức Chenrezig (Quan Âm)





ཨ་མ་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དབའི་རླབ་ཐབས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་ཡེ་ཤེས་སྣན་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

THỰC HÀNH NGẮN VỀ ĐỨC MANJUSTRI JNANA SATTVA (VĂN THÙ) HAY GỌI LÀ ÁNH SÁNG TRÍ TUỆ

ལྷ་མ་འཇམ་མགོན་དབྱེར་མེད་ལ་བཏུད་ནས། ཡེ་ཤེས་སེམས་དབའི་རླབ་ཐབས་མདོར་བསྐྱེས་ཟྱི།
བདེ་བའི་སྣན་ལ་སྐབས་སེམས་སྣོན་འགོ་བསལ། སྤྱ་རྒྱའི་ལྷགས་བརྗོད་སྟོང་ཉིད་དོན་ལ་བཞུ།

Con quỳ gối trước Đạo sư, người bất khả phân với đức Manjustri (Văn Thù). Đây là bản thực hành ngắn của những chúng sinh trí tuệ anh hùng. Ngồi trong tư thế đứng, đọc lời khai kinh thọ quy y và bồ đề tâm, sau đó thiền về trạng thái tính không, thoát hết khỏi mọi tư tưởng nhị nguyên.

QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

Con xin quy y nơi Phật, Pháp và Tăng đoàn tuyệt hảo

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

cho tới ngày con đạt được giác ngộ

།བདག་གི་སྐྱེན་སོགས་བགུས་པའི་པསོད་རྣམས་ཀྱིས།

DAG GI JYIN SOG GYI PA'I SO NAM KYI

Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG

Nguyện con viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

ཅིས་ལན་གསུམ་བཟོད་

Lặp lại ba lần

BỐN Ý NIỆM VÔ HẠN LƯỢNG (TỨ VÔ LƯỢNG TÂM)

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་
དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

MA NAM KHA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WA'I
GUY DANG DEN PAR GYUR CHIG

Cầu mong những bà mẹ hiền chúng sinh, vô biên như bầu trời, có
được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc

ལྷུག་བསྐལ་དང་ལྷུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL DANG DUG NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ

ལྷུ་བསྐལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཐ.ཅིག།

DUG NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ không bao giờ xa khỏi hạnh phúc và thoát khỏi mọi
phiền não

ཉེ་རིང་ཚགས་ལྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE
PAR GYUR CHIG

Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân
hận

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོད།

Lặp lại ba lần

THIÊN VỀ TÍNH KHÔNG LAN TỎA KHẮP

ཨོ་ཤུན་ཡ་ཏ་ཇུ་མ་བཟ་སྐ་ལ་འཇུ་མ་འཇུ་ཀོ་ཁྱཱ་ཏཱི།

OM SHUN YA TA JNANA BAZRA SVA BHA WA AT MA KO HAM

QUÁN TƯỞNG

སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྣ་ཚོགས་བརྒྱ་དང།

TONG PA'I NGANG LE NA TSHOG PEMA DANG

Từ tính không lan tỏa khắp, một đóa sen nhiều màu hóa hiện

ཇི་ཉི་འཇུ་རྟེང་རང་རིག་མྱོ་དམར་མེར།

DA NYI'I DEN TENG RANG RIG MUM MAR SER

Trên đài sen là đĩa mặt trăng và mặt trời

འོད་ཟེར་རབ་འབར་དེ་ལས་འོད་འཕྲེང་འཕྲོས།

WO ZER RAB BAR DE LE WO TRENG TRO

Bao quanh bởi chủng tự MUM màu cam-bản chất tự nhiên của trí tuệ
nhận thức

རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོད་འགོ་དྲུག་རྒྱེབ་པ་ལྷུངས།

GYEL WA KUN CHO DRO DRUG DRIB PA JYANG

Ánh sáng tỏa sáng màu khắp tới tất cả các phương

ཚུར་འདུས་ཡོངས་གྱུར་བདག་ཉིད་འཇུ་དཔལ་དབྱངས།

TSHUR DU YONG GYUR DAG NYI JAM PEL YANG

Dâng cúng dường tới tất cả chư Phật và tịnh hóa tất cả những che
chướng của sáu cõi

བཙོ་མ་གསེར་མདོག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

TSO MA SER DOG ZHEL CHIG CHAG NYI PA

Ánh sáng quay trở lại và hòa nhập vào chủng tự, và con hóa hiện thành đức Manjustri (Văn Thù) rực rỡ sáng màu ánh vàng

གཡས་པ་ཤེས་རབ་རལ་གྱི་དབུང་ཐད་འཕྱར།

YE PA SHE RAB REL DRI PUNG THE CHAR

Với một mặt và hai tay. Tay phải con cầm thanh kiếm trí tuệ

གཡོན་པ་ཕྱགས་ཀར་མཐེབ་སྲིན་ཟུག་ལཱེ།

YON PA THUG KAR THEB SIN UT PA LA'I

Nâng lên qua vai và tay trái con

ཡུ་བ་ནས་འཛིན་གེ་སར་དབུང་གཡོན་ཐད།

YU WA NE DZIN GE SAR PUNG YON THE

Nâng lên ở nơi tim,

འཇུ་མ་སྤོང་སྤོང་ཕྱག་བརྒྱ་པའི་སྤྲེགས་བམ་ཅན།

DZUM TENG TONG DRAG GYA PA'I LEG BAM CHEN

cầm bằng ngón cái và ngón nhẫn một cành sen dài

ZUR PHU NGA CHE THON THING THOR TSUG DZE

NA TSOG RIN CHEN GYEN DANG DAR GYI LUB

Nở nơi vai trái con. Trên đóa sen là một trăm ngàn bản văn Bát Nhã Tâm Kinh. Con đội một vương miện năm châu được trang hoàng bởi một nút trên đỉnh màu xanh đen, và con khoác những y áo lụa

དོར་སྐྱིལ་ཞི་དབྱེས་མཚན་དཔེའི་གཟེ་འབར་བའི།

DOR KYIL SHI DZUM TSEN PE'I ZI BAR WA'I

Và mang những trang sức quý báu.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་དཀར་དམར་མཐིང་མཚན་ལས།

NE SUM DRU SUM KAR MAR THING TSEN LE

Ngồi trong tư thế kim cương với vẻ mặt tươi cười, con tỏa ra những
tướng huy hoàng

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྐྱུན་དྲངས་གྱུར།

WO TRO YE SHE SEM PA CHEN DRANG GYUR

Của đức Phật. Tại ba điểm đặc biệt là những chủng tự màu trắng, đỏ
và xanh dương

རྩུ་རྩུ་བེ་རྩུ་བདག་དང་གཉིས་མེད་ཐེམ།

DZA HUNG BAM HO DAG DANG NYI ME THIM

Ánh sáng phóng tỏa từ những chủng tự này, mời những chúng sinh
trí tuệ, hòa tan vào con bằng DZA HUNG BAM HO.

སླར་ཡང་ཐུགས་ལས་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྗེའི་སྐྱ།

LAR YANG THUG LE WO TRO RIG NGA'I LHA

Một lần nữa ánh sáng ba màu phóng tỏa

སྐྱུན་དྲངས་མེ་ཏོག་སྐྱོས་དང་མར་མེ་དྲི།

CHEN DRANG ME TOG PO DANG MAR ME DRI

và mời các vị Phật của gia đình năm vị Phật xuất hiện trước mặt con

ཞལ་བས་རོལ་མོ་དང་བཅས་མཚོད་པ་འབུལ།

ZHEL ZE ROL MO DANG CHE CHOG PA BUL

Con dâng cúng dường hoa, hương, ánh sáng, nước thơm, thực phẩm
và nhã nhạc tới các vị

ཨོ་སར་བ་ཏ་རྣམ་ག་ཏ་ཨ་ཁྱི་ཕི་རྩུ་ཏུ་མེ།

OM SARVA TATHA GATA ABHI KHEN TSA TU MAM
OM tất cả chư Như lai, xin hãy ban quán đỉnh MAM

ཞེས་གསོལ་བུམ་ཚུས་སྐྱེ་བོ་ནས་དབང་བསྐྱུར།

ZHE SOL BUM CHU CHI WO NE WANG KUR

Bằng khẩn cầu này, con được ban quán đỉnh của những vị Phật, các vị rót nước cam lộ lên đỉnh đầu con

སྐུ་གང་དྲི་མ་དག་ཅིང་ཚུ་སྟག་མ།

KU GANG DRI MA DAG CHING CHU LHAG MA

Làm tràn đầy thân thể con bằng cam lộ và tịnh hóa tất cả những che chướng

སྐྱེ་བོར་འབྲིལ་ལས་སྐྱམ་སྐྱང་དབུ་བརྒྱན་ཅིང།

CHI WOR KHYIL LE NAM NANG U GYEN CHING

Nước cam lộ tràn qua đỉnh đầu con, trở thành đức Vairochana (Đại Nhật Phật).

དབང་ལྷ་བདག་གི་ལྷས་ལ་ཐེམ་པར་གྱུར།

WANG LHA DAG GYI LU LA THIM PAR GYUR

Những vị Phật trao quán đỉnh hòa tan vào con.

ཞེས་སོགས་ཀྱིས་མཚོན། བསྟོན་པ་རྒྱས་པ་ནི།

TÁN THÁN BẢN DÀI

གང་གི་སློ་གྲོས་སྐྱེ་བ་གཉིས་སྐྱེན་པུལ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བ།

GANG GI LO DRO DRIB NYI TRIN DREL NYI TAR NAM DAG RAB SEL WA
Trí tuệ của Người rực rỡ như mặt trời, thoát khỏi những đám mây
của hai màn che phủ và lan tỏa khắp những hiểu biết

ཇི་སྟོན་དོན་ཀུན་ཇི་བཞིན་གཟིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་སྤྱགས་ཀར་སྐྱེགས་བམ་འཛིན།

JI NYI DON KUN JI ZHIN ZIG CHIR NYI KYI THUG KAR LEG BAM ZIN
Trong đúng bản chất tự nhiên như nó vẫn là. Chính vì vậy, Người
mang những bản kinh trí tuệ nơi tim. Người có sự từ bi

གང་དག་སྲུང་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་སུན་འབྱམས་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་གཟིར་བའི།

GANG DAG SI PA'I TSON RAR MA RIG MUN THUM DUG NGEL GYI
ZIR WA'I

Cho tất cả chúng sinh đang phải chịu khổ đau của bóng tối vô minh
trong ngục tù samsara, như một người cha chỉ có độc một đứa con
trai

འགྲོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་སུ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་སྤྱག་བཅུའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང།

DRO TSOG KUN LA BU CHIG TAR TSE YEN LAG DRUG CHU'I YANG
DEN SUNG

Giống như một tia chớp, người thức tỉnh những ai đang ngủ trong sự
vô minh và nói lỏng những xiềng xích nghiệp qua sáu mươi nhánh
của lời nói êm dịu

འབྲུག་ལྷར་ཆེར་སློགས་ཉོན་མངས་གཉིད་སྤོང་ལས་ཀྱི་ལྷགས་སློག་དགོལ་མཛད་ཅིང།
DRUG TAR CHER DROG NYON MONG NYI LONG LE KYI CHAG DROG
DROL DZE CHING

Người nâng thanh kiếm trí tuệ để cắt hết những hạt của khổ đau và
xua tan những bóng đêm của lầm lẫn

མ་རིག་མུན་སེལ་སྤུག་བསྐལ་སྤུ་གུ་ཇི་སྟེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱམས།
MA RIG MUN SEL DUG NGEL NYU GU JI NYE CHO DZE REL DRI NAM
Trong tướng mạo bồ đề tâm, người là tinh khiết từ vô thủy vô chung

གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱུ།
DO NE DAG CHING SA CHU'I THAR SON YON TEN LU DZOG GYEL SE KU
Đạt được thập địa, có được thân toàn hảo của mọi tri giác

བཅུ་ཕྱག་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྱིས་བདག་སྟོའི་མུན་སེལ་བྱོད་ལ་འདུད།
CHU TRAK CHU DANG CHU NYI GYEN TRE DAG LO'I MUN SEL KHYO LA DU
Con xin đánh lễ Người, đức Manjushi (Văn Thù), Người được trang
hoàng bởi 112 tướng hảo của một vị Phật, xua tan đi bóng tối vô
minh của con

TÁN THÁN BẢN NGÃN

གཞོན་ནུའི་སྐུ་ལུས་འཆང་བ་པོ། ཡེ་ཤེས་སློན་མེ་རབ་དུ་འབར།
ZHON NU'I KU LU CHANG WA PO / YE SHE DRON ME RAB TU BAR
Người là toàn hảo, thân tướng trẻ trung/ bùng ngọn lửa trí tuệ

འཇིག་རྟེན་གཉི་མུག་མུན་བསལ་བ། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
JIG TEN TI MUG MUN SEL WA/ JEM PEL YANG LA CHAG TSEL TO
Và xua tan những bóng tối vô minh thế gian: con đỉnh lễ và cúi mình
trước Người, hỡi đức Manjushi (Văn Thù).

སྤུགས་ཀར་ཉི་ལྷེད་ལྷོ་མཐར་སྤུགས་འཕྲེང་བཅས།
THUG KAR NYI TENG MUM THAR NGAG TRENG CHE
Ở nơi luân xa tim là đĩa mặt trời, trên đó là chúng tự MUM

གསེར་མདོག་འོད་གྱི་རང་བཞིན་གཡས་འཁོར་བའི།
SER DOR WO KYI RANG ZHIN YE KHOR WA'I

Bao quanh bởi câu minh chú quay theo chiều kim đồng hồ

ཟེར་འཕྲོས་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་ཕྱིན་མཐུ་བསྐྱུས།
ZER TRO CHOG DU GYEL KUN CHIN THU DU

Trong ánh sáng màu vàng. Ánh sáng tỏa ra từ câu minh chú, triệu
thỉnh tất cả những gia trì và năng lực của tất cả chư Phật đà

མུ་ཐིམ་ལྷར་འོད་འཕྲོས་པས་སྣོད་གཞལ་ཡས།
MUM THIM LAR WO TRO PE NO ZHEL YE

Và hòa vào chủng tự MUM. Một lần nữa ánh sáng tỏa ra và biến
chuyển vũ trụ bên ngoài

ཉིད་གུར་བརྩུད་གྱི་སེམས་ཅན་སྐྱིབ་པ་སྐྱུངས།
NYI GYUR CHU KYI SEM CHEN DRIB PA JYANG

Trở thành miền đất tinh khôi và tịnh hóa tất cả những chướng ngại
của chúng sinh

རང་འདྲའི་ལྷར་གུར་ཀུན་ཀྱང་སྐྱགས་སྐྱོག་གི།
RANG DRA'I L HAR GYUR KUN KYANG NGAG DRA DROG

Những chúng sinh này đang trong hình tướng đức Manjustri (Văn
Thù). Tất cả cùng đọc câu minh chú

འོད་ཟེར་ཚུར་འདུས་ས་བོན་ལ་ཐིམ་དམིགས།
WO ZER TSUR DU SA BON LA THIM MIG

Ánh sáng quay trở lại hạt chủng tự



ཨོཾ་ཨ་མི་ཤལ་རི་མུམ།

OM WA GHI SHWA RI MUM

Om Đức của Lời Nói MUM

*Lặp lại câu minh chú này càng nhiều trong khả năng có thể không phạm sáu lỗi lầm.
Một người nên tích lũy ít nhất 600.000 lần tụng.*

HÓA TÁN

སྐྱོད་བཅུད་འོད་ལྷ་རང་ཐེམ་རང་ཉིད་ཀྱང། ཟུགས་ཀའི་མྱི་ཐེམ་མས་རིམ་རྒྱ་དའི་བར།

NO CHU WO ZHU RANG THIM RANG NYI KYANG/THUG KA'I MUM
THIM ME RIM NA TA'I BAR

Vũ trụ bên ngoài hòa tan thành ánh sáng và hòa nhập vào con. Con
hòa tan vào chủng tự MUM

རིམ་ཐེམ་དམིགས་མེད་སྣང་གསལ་བདེ་ཆེན་བཞག།

RIM THIM MIG ME TONG SEL DE CHEN ZHAG

Chủng tự này hóa tán từ dưới lên trên, từ từ trở thành tính không.

སླར་ཡང་འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོའི་སྐྱུ་རུ་གྱུར།

LAR YANG JAM PEL PA WO'I KU RU GYUR

Con thiền trong sự hỷ lạc của sự không phân biệt nhị nguyên của chủ
thể và đối tượng

Một lần nữa con hóa hiện trong hình tướng đức Manjustri (Văn Thù)

ཅེས་དམིགས་སྐྱོད་ལམ་རྣམ་བཞིར་འཇུག་པའི་སྣོན།

Đọc những lời nguyện này trước khi chuyển sang bốn hoạt động

ཞེས་སློན་ལམ་ནི།

NGUYỄN HỒI HƯƠNG

བཅེ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་མཁུན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། བདག་སློབ་གཏི་མུག་མུན་པ་རབ་གསལ་ནས།

TSE DEN KHYO KYI KHYEN RAB WO ZER GYI/DAG LO'I TI MUG

MUN PA RAB SEL NE

Nhờ ánh sáng trí tuệ của Người, hồi đắng từ bi, xin hãy xua tan hết
vô minh trong tâm trí con

བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི།

KA DANG TEN CHO ZUNG LUG TOG PA YI

Để nhận thức được tất cả bản kinh và ý nguyện,

སློ་གྲོས་སློབས་པའི་སྣང་བ་རྩལ་དུ་གསོལ།

LO DRO POB PA'I NANG WA TSEL DU SOL

xin hãy ban cho con quyền năng của trí tuệ sáng rõ

གང་ཚེ་ལྷ་བར་འདོད་པ་འཇམ། ཅུང་ཟད་ངོ་བར་འདོད་ན་ཡང།

GANG TSE TA WAR DOR PA AM/CHUNG ZE TRI WAR DO NA YANG

Bất cứ khi nào con khẩn cầu được nhìn thấy Người hay khẩn cầu

Người làm sáng tỏ những lầm lạc của con, hồi đắng Manjustri

Ghokha

མགོན་པོ་འཇམ་དབྱང་སྐྱོད་ཉིད་ནི། གཤམ་མེད་པར་ནི་མཐོང་བར་ཤོག།

GON PO JAM YANG KHYO NYI NI/GEG ME PAR NI THONG WAR SHOG

Cầu mong con có cái nhìn sáng suốt của Người không chút che chướng

ཕྱོགས་བསུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི། སེམས་ཅན་ཀུན་དོན་བསྐྱབ་བྱའི་ཕྱིར།

CHOG CHU NAM KHA'I THE TUG PA'I/SEM CHEN KUN DON DRUB CHA'I CHIR

Người, đức Manjustri (Văn Thù) đã hoàn thiện những công hạnh lớn

lao cho những bờ cõi xa hơn của mười phương

ཇི་ལྷར་འཇམ་དབྱངས་སྦྱོད་མཛད་པ། བདག་སོགས་སྦྱོད་པའང་དེ་འདྲར་ཤོག།
JI TAR JAM YANG CHO DZE PA/DAG SOG CHO PANG DE DRAR SHOG
Vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Con cầu xin con và những người khác
cùng đạt được những hoạt hạnh như vậy

བྱ་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།
JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE/MA KE PA NAM KYE GYUR CHIG
Bồ đề tâm, tâm trân quý và tối thượng: nơi nào tâm đó chưa sinh, xin
tâm đấy nảy sinh

ཇེ་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།
KE PA NYAM PA ME PAR YANG/GONG NE GONG DU PHEL WAR SHOG
Nơi nào tâm đó đã sinh, xin đừng suy tàn, mà mỗi ngày một vươn
lên, cao và cao hơn

སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང།
SANG GYE KU SUM NYE PA'I JIN LAB DANG
Nương nhờ lực gia trì của đức Phật, Người đã đạt được ba thân

ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང།
CHO NYI MI GYUR DEN PA'I JIN LAB DANG
Nương nhờ sự gia trì từ chân lý nội tại của chính Pháp

དགེ་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།
GE DUN MI CHE DU PA'I JIN LAB KYI
Và nương nhờ sự gia trì của tăng Đoàn bất biến

ཇི་ལྷར་བཟླས་བཞིན་སྦོན་ལམ་གྲུབ་པར་ཤོག།
JI TAR NGO ZHIN MON LAM DRUB PAR SHOG
Cầu mong những công đức của con sẽ chia sẻ trở quả

རྣམ་དག་གངས་རི་ལྷར་དཀར་དགེ་བ་དེས།
NAM DAG GANG RI TAR KAR GE WA DE
Nhờ những thiện hạnh trong trắng như tuyết trên những đỉnh núi

རིན་ཆེན་བསྟན་པ་ཕྱོགས་བརྒྱུ་རྒྱས་པ་དང།

RIN CHEN TEN PA CHOG CHUR GYE PA DANG

Cầu mong những bài giảng của đức Ratnashri nở hoa khắp mười phương

འཇིག་རྟེན་མི་ཤེས་གཏི་མུག་རྣམ་བཤམ་ཞིང།

JIG TEN MI SHE TI MUG NAM DREL ZHING

Và xua tan hết những vô minh của tất cả chúng sinh

མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་ཤོག།

THAR CHIN SANG GYE YESHE THOB PAR SHOG

Và những chúng sinh đó sẽ đạt được ít nhất trí tuệ tuyệt hảo của chư Phật.

གཞན་ཡང་བསྐྱོན་གྱི་རིགས་གང་སེས་བྱའོ།

Có thể đọc những lời hồi hướng khác

དེ་ལྟར་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཡི། བསྐྱོན་བསྐྱེད་སྤོང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་འདི་ཉིད་ཀྱང།
ལྷ་མ་འཕྲིན་ལས་ཆོ་བདག་ལ་སོགས་པ། དོན་གཉིས་འགའ་ཡི་ཚོས་པ་སྐོང་བའི་སྐད། འབྲི་བན་རྒྱ་ཀར་བྱས་སྐྱུར།

Bản thiền ngắn này và trì tụng về đức Majustri Jnanasattva (Văn Thù Đồng Tử) được viết bởi đức Drigungpa vĩ đại, Bhande Ratna Karma Bhadra, để hoàn thành ước nguyện của Lama tôn quý Trinley Tshedak và những người khác mong cầu thôi thúc những hành giả khác thực hiện thực hành này

མཁྲ་ལ་ཕྱི་ཇོ་ལ་ཇི་ལྷ་འཕྲི་བ་ཨ་ལ་ལྷ་ར་ལྷ་ལྷ།

MANGALA SHRI ZWALA ZAMBUDVIPA ALANGKARA BHAVANTU

Bản văn này lần đầu tiên được soạn và dịch bởi Khenchen Rinpoche, Konchog Gyalshen với sự giúp đỡ của Peter Satris và Ani Tsering Chodron tại trung tâm thiền Tây Tạng tại Washington DC vào tháng 12 năm 1983. Cầu mong những con mắt trí tuệ của tất cả chúng sinh được khai mở nhờ công việc này.



वज्रपाणि वज्रपाणि वज्रपाणि वज्रपाणि

༄༅། །གསང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་རྒྱན་འབྱེར་གྱི་རྩ་བ་སྤྱོད་པ་བཀུགས་སོ། །

Nghi quỹ thực hành hàng ngày rất ngắn gọn, súc tích của đấng Bí Mật Hàng phục ma quỷ, (Vajrapani)

Giới thiệu: Đức Vajrapani, Người Hàng Phục ma quỷ

Vị Bốn Tôn này, vị Bồ Tát, có hình tướng bên ngoài là đức Phật Shakyamuni (Thích ca Mâu ni), bên trong là đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), và bí mật là đức Vajradhana (Kim Cương Trì). Người giữ những kho báu của những bài giảng bí mật của chư Phật trong ba thời. Người là hiện thân của tất cả bốn tôn mật điển mà đang hóa hiện trong các tướng dạng khác nhau để rèn luyện cho các chúng sinh. Chakrasamvara là thân hóa ra, Mahamaya là lời nói phát ra, và Hevajra là tâm trí hóa ra. Guhyasamaja là phẩm tính phát ra, và Kalachara là những hoạt động hóa ra. Chính vì vậy, đây là vị bốn tôn hiện thân của tất cả các bốn tôn. Trong các bản văn của mật điển có nói “bất kể ai nhìn thấy thân thể ta, sẽ đạt được phật quả, ai nghe được lời nói của ta sẽ có đạt được hỷ lạc kể cả trong samsara (luân hồi), ai nhận thức được tâm trí ta sẽ đưa bất cứ chúng sinh nào tới giác ngộ. Bất cứ ai nhận được quán đỉnh của vị bốn tôn này và coi người như một bốn tôn thực hành thường xuyên sẽ không gặp phải bất cứ chướng ngại nào về ma quỷ hay linh tinh ác xấu, và thậm chí sẽ đạt được được trí tuệ kim cương bất khả phân với tất cả chư Phật”



༄༄ །ན་མོ་གུ་རུ་བཇོམས་སྐྱོན་ཡི།
Namô Guru Vajrapani! (Kim Cương Trì)

རྣལ་འབྱོར་པ་གང་ཞིག་གསང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཁྱེད་ཤིན་ཏུ་
བསྐྱེད་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་པས་སྐྱབས་སེམས་ཚད་བཞི་སྟེ་ལྷའ་བྲ།

Bất cứ hành giả yogi nào mà muốn thực hành để tăng trưởng các mức và trì tụng chú của bản thực hành rất ngắn gọn súc tích này của Đấng Bí Mật hàng phục Ma Quỷ cần đầu tiên thọ quy y, trưởng dưỡng bồ đề tâm và thiền về bốn ý niệm bao la.

QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ།
SANG GYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA/JANG CHUB BAR DU
DAG NI KYAP SU CHI

Con xin quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn tuyệt hảo cho đến ngày con
đạt được giác ngộ

།བདག་གི་སྐྱེན་སོགས་བཀྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
DAG GI JIN SOG GYI PA'I SO NAM KYI
Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác

།འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།
DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG
Con nguyện thành tựu quả vị phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།
Lặp lại ba lần

BỐN Ý NIỆM VÔ HẠN LƯỢNG

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་
དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

MA NAM KHAA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA
DANG DE WA'I GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG

Cầu mong những bà mẹ hiền chúng sinh, vô biên như bầu trời, có
được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc

ལྷུག་བསྐྱལ་དང་ལྷུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL DANG DUG NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ

ལྷུ་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཐ.ཅིག།

DUG NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ không bao giờ xa khỏi hạnh phúc và thoát khỏi mọi phiền não

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE
PAR GYUR CHIG

Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái
và sân hận

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོད།

Lặp lại ba lần

དོན་གཉིས་བྱས་ཏེ་ཚུར་འདུས་ཡོངས་གྱུར་ལས།

DON NYI CHE TE TSUR DU YONG GYUR LE

Có màu xanh dương đậm của chủng tự HUNG རྩུ. Ánh sáng phóng tỏa
từ chủng tự này và tịnh hóa

DAG NYI SANG WA'I DAG PO JYUNG PO DUL

Tất cả chúng sinh và được hòa nhập vào chủng tự HUNG

སྐུ་མདོག་ནག་པོ་ཞལ་གཅིག་བྱས་གཉིས་པ།

KU DOG NAG PO ZHEL CHIG CHAG NYI PA

Mà hóa hiện thành đấng Bí Mật hàng phục các loại ma quỷ

ཁག་ཡས་པས་གསེར་གྱི་དོ་རྩེ་ཅེ་ལྔ་གདེངས།

YE PE SER GYI DOR JE TSE NGA DENG

Và các linh tinh ác xấu

གཡོན་པས་བྱས་ཀར་མཇུག་མཛུབ་དོར་ཞགས་བསྐྱམས།

YON PE THUG KAR DIG DZUB DOR ZHAG NAM

Con xuất hiện trong thân tướng màu đen, với một mặt và hai tay

ཞབས་གཡས་བསྐྱམ་ཞིང་གཡོན་བརྒྱུང་ཁྲོ་ཉམས་ལྔ།

ZHAB YE KUM ZHING YON KYANG TRO NYAM DEN

Tay phải con nâng lên một chày kim cương vàng năm châu. Tay trái con ở nơi
tim trong ấn hàng phục, mang một dây thòng lọng bằng kim cương

དབུ་སྐྱ་དམར་སེར་གྱེན་དུ་ལྷམ་མེར་འབར།

WU TRA MAR SER GYEN DU LHAM MER BAR

Chân phải co, chân trái duỗi thẳng. Con hóa hiện chín biểu hiện phần nộ

ཐོད་སྐམ་དབུ་རྒྱན་ཚོན་པ་དོ་གལ་ཅན།

THO KAM U GYEL LON PA DO SHEL CHEN

Màu tóc ánh lửa cháy sáng rõ. Con mang một cái mũ

ལུ་བརྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱན་སྟག་ཤམ་མཛེས་པར་སྐབས།

LU GYE KYI GYEN TAG SHAM DZE PAR LUB

Gắn năm cái sọ khô và một cái vòng của năm mươi đầu lâu tươi vừa mới cắt

ཡེ་ཤེས་མེ་དཔུང་འབར་བའི་གློང་ན་འགྱེད།

YE SHE ME PUNG BAR WA'I LONG NA GYING

Con được trang hoàng bởi tám loài rồng. Con mặc một áo bằng da hổ

གནས་གསུམ་ཙོ་དཀར་ལྷུང་མར་རྩྭ་མཐིང་ལས།

NE SUM OM KAR AH MAR HUNG THING LE

Con bị nhận chìm trong ngọn lửa trí tuệ cháy sáng rực. Tai ba điểm là OM 𑀧 màu trắng

འོད་འཕྲོས་རང་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་བྲངས་ཞིང།

WO TRO RANG DRE'I YE SHE CHEN TRANG ZHING

AH màu đỏ và HUNG màu xanh. Từ đó, ánh sáng phóng tỏa và mời các bốn tôn trí tuệ trong hình tượng của đức Vajrapani (Kim Cương Thủ)

རྩྭ་རྩྭ་བུ་དོ་སྟོན་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

DZA HUNG BAM HO NYI SU ME PAR GYUR

Mà hòa tan bất khả phân vào con qua câu chú DZA HUNG BAM HO.

སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

LAR YANG THUG KAI HUNG LE WO ZER TRO

Ánh sáng phóng tỏa từ chúng tự HUNG nơi tim con,

དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་མདུར་མཁར་སྐྱུན་བྲངས་ཏེ།

WANG LHA RIG NGA DUR KHAR CHEN DRANG TE

mời năm vị Phật quán đỉnh ngự nơi bầu trời phía trước mặt con

CÚNG DƯỜNG

ཨོཾ་བཙུན་པུའྲི་པ་ཏི་ཚུ་སྲུ་མ། ཨོཾ་བཙུན་ལྷུ་པུ་པ་ཏི་ཚུ་སྲུ་མ།
OM BAZRA PUSH PAM PRA TI TSA SVO HA/OM BAZRA DHU PAM
PRA TI TSA SVO HA

ཨོཾ་བཙུན་ལཱ་ལོ་ཀཾ་པ་ཏི་ཚུ་སྲུ་མ། ཨོཾ་བཙུན་གྲུ་མེ་པ་ཏི་ཚུ་སྲུ་མ།
OM BAZRA A LO KAM PRA TI TSA SVO HA/OM BAZRA GHAN DE
PRA TI TSA SVO HA

ཨོཾ་བཙུན་ལེ་ལི་ཏེ་ཏི་ཚུ་སྲུ་མ།
OM BAZRA NE WI TE PRA TI TSA SVO HA

ཨོཾ་སྐ་ཏ་སྲ་གཏྲ་ཨ་ལྷི་ཤེ་ངལ་ཏུ་མ།
OM SARVA RA THA GA TA A BHI KHIN TSA TU MAM
Thỉnh cầu xin quán đỉnh: OM SARVA RA THA GA TA A BHI KHIN TSA TU MAM

ཞེས་གསོལ་བཏབ་པས་དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་ཡིས།
ZHE SOL TAB PE WANG LHA RIG NGA YI
Những vị Phật ban quán đỉnh mang những bình cam lồ trí tuệ

བུམ་པ་བདུད་ཅིས་གང་བ་ཕྱག་ཏུ་བསྐྱམས།
BUM PA DU TSI GANG WA CHAG DU NAM
Các vị ban quan đỉnh nói

ཨོཾ་སྐ་ཏ་སྲ་ག་ཏྲ་ཨ་ལྷི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་སྲུ་ཡེ་མུ།
OM SARVA TA THA GA TA A BHI SHE KA TA SA MA YA SHRI YE HUNG

དབང་བསྐྱར་རྗེ་དག་ལྷ་སྐྱག་གྱེན་འབྲིལ་ལས།
WANG KUR TRI DAG CHU LHAG GYEN KHYIL LE
Qua đó, thân thể, lời nói và trí tuệ của con hoàn toàn được tịnh hóa
và tràn đầy nước cam lồ trí tuệ

མི་བསྐྱོད་དབུ་རྒྱ་དབང་ལྷ་རང་ལ་ཐེམ།

MI KYO WU GYEN WANG LHA RANG LA THIM

Chảy tràn ra và tạo hình tướng đức Akshobhya (Bất Động Phật) như một món trang sức trên vương miện trên đầu con. Tất cả các vị Phật ban quán đỉnh hòa tan vào con.

མཚོན་པ།
CÚNG DƯƠNG

།ཨོ་བཙུན་ཨ་རྒྱུ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ། །ཨོ་བཙུན་པུདྱུ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ།
OM BAZRA AR GAM PRA TI TSA SVO HA/OM BAZRA PAD YAM PRA
TI TSA SVO HA

།ཨོ་བཙུན་པུའྱུ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ། །ཨོ་བཙུན་ལྷུ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ།
OM BAZRA PUSH PAM PRA TI TSA SVO HA/OM BAZRA DHU PAM
PRA TI TSA SVO HA

།ཨོ་བཙུན་ཨུ་ལོ་ཀཾ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ། །ཨོ་བཙུན་གྲམ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ།
OM BAZRA A LO KAM PRA TI TSA SVO HA/OM BAZRA GHAN DE
PRA TI TSA SVO HA

།ཨོ་བཙུན་ནེ་མི་ཏེ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ། །ཨོ་བཙུན་ཤཔ་པ་ཏི་ཚུ་སྐྱ་ལྷ།
OM BAZRA NE WI TE PRA TI TSA SVO HA/ OM BAZRA SHAP TA PRA
TI TSA SVO HA

KHẨN NGUYỆT

ཁད་གཤེགས་མཐུ་སྟོབས་གཅིག་བསྐྱེད་ཤིང། གསང་བ་སྤྲུགས་ཀྱི་མཛོད་འཛིན་མཚོགས།
DE SHEG THU TOB CHIG DU SHING/SANG WA NGAG KYI DZO DZIN CHOG
Sự hòa hợp của quyền năng và năng lượng của tất cả chư Phật đà,
người nắm giữ tối thượng của những kho báu các bài giảng bí mật

ཁད་དུད་བགོགས་མ་ལུས་འདུལ་མཛོད་པ། འདྲིའི་འཛིན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
DU GEG MA LU DUL DZE PA/DOR JE DZIN LA CHAG TSEL TO
Người chinh phục các loại ma vương và chướng ngại không trừ một
ai. Con xin đỉnh lễ và cầu nguyện tới người, đức Vajrapani (Kim
Cương Thủ)

སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་མ་སྤྱི་བུའི་བསྐྱེད་རིམ་ལ་ཅི་གནས་སུ་བཞག་དེས་སྤྱོད་སྤྲུགས་བསྐྱེད་བ་ནི།
*Thiền lâu như bạn có thể trong trạng thái phát triển thân bốn tôn như một ảo ảnh (sự bất
khả phân của tướng và tính không-bản chất tự nhiên của trí tuệ). Khi cảm thấy mệt, cố gắng
tụng chú*

TỤNG ĐỌC CHÚ

ཐུག་ཀར་ལྷོ་མཐར་སྤྲུགས་ཐོང་གཡས་སུ་བསྐྱོར།
THUG KAR HUNG THAR NGAG TRENG YE SU KOR
Tại nơi tim con là chủng tự HUNG ལྷོ་མཐར་སྤྲུགས་ཐོང་གཡས་སུ་བསྐྱོར་།
được bao quanh

འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོད་བྱིན་རླབས་བསྐྱེད།
WO TRO GYEL WA KUN CHO JIN LAB DU
Bởi câu minh chú HUNG BARZA PHAT màu đen, quay theo chiều kim đồng hồ

སླར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་སྤྲུགས་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོས།
LAR YANG THUB KA'I NGAG LE YO ZER TRO
Và ánh sáng phóng tỏa dâng các món cúng dường tới chư Phật và
chư Bồ Tát

|འགྲོ་དྲུག་སྒྲིབ་སྐྱེངས་གསང་བདག་ས་ལ་བཀོད།

DRO DRUG DRIB JANG SANG DAG SA LA KO

Trí tuệ, lòng từ bi, năng lượng và quyền năng quay trở về nơi con
dưới dạng ánh sáng và hòa tan vào con

|སྒྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་ལས།

TRIN LE THAM CHE YONG SU DRUB PA LE

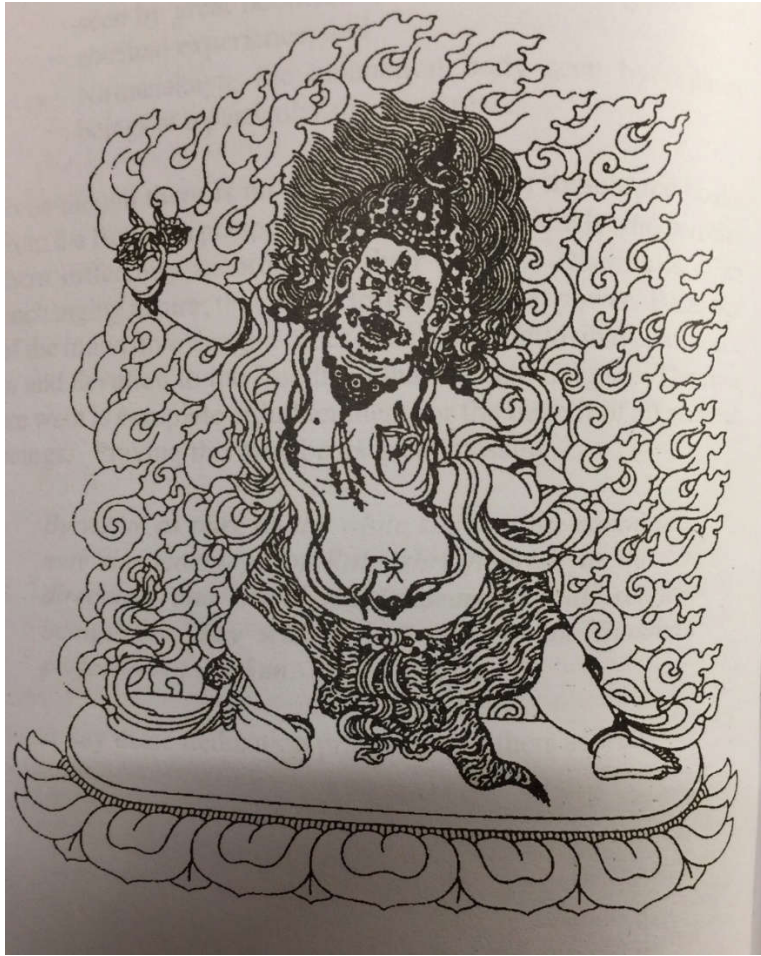
Một lần nữa ánh sáng tỏa tới tất cả chúng sinh và tịnh hóa mọi hiện
tượng (pháp). Những nỗi khổ đau, che chướng và bệnh tật của chúng
sinh trong sáu cõi

|ཚུར་འདུས་སྐྱགས་འཕྲེང་ས་བོན་བཅས་ལ་བྲིམ།

TSUR DU NGAG TRENG SA BON CHE LA THIM

Được hoàn toàn tịnh hóa và những chúng sinh này được đặt vào
trạng thái của đấng Bí Mật. Sau đó hoàn thiện tất cả những hoạt động
thiện hạnh. Rồi ánh sáng quay lại tan vào hạt chủng tự của câu minh
chú

Thiền như vậy và đọc tụng câu minh chú nhiều trong khả năng bạn có thể



ལཱོ་བཙོ་ཕཏ།

HUNG BAZRA PHAT

དམིགས་པའི་སྐྱོ་བསྐྱེད་བཅས་གང་ལུས་བསྐྱེད་མཐར་ཡིག་བརྒྱ་བཙོད།

Cuối cùng đọc mình chú một trăm âm ít nhất ba lần, vừa đọc vừa lắc chuông

HÓA TÁN

ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་རང་བཞིན་གནས་སུ་གཤེགས།

YE SHE PA NAM RANG ZHIN NE SU SHEG

Những chúng sinh trí tuệ quay trở về trạng thái tự nhiên của họ.
Những hiện tượng bên ngoài hòa tan vào những chúng sinh và hòa
tan vào con.

ཌམ་ཚིགས་སྣང་བཅུད་མི་དམིགས་སྣང་པར་གྱུར།།

DAM TSIG NO CHU MI MIG TONG PAR GYUR

Con tan vào chủng tự HUNG ༄ླྷྲྀྎ nơi tim con. Đến lượt, chủng tự tan
chậm chậm từ dưới lên trên trong tính không lan tỏa khắp

དེ་ལྟར་མ་བཅོས་གཤེས་བབས་ཟང་ཐལ་སྣང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

Con hóa hiện thành đấng Bí mật và tụng câu minh chú

HỒI HƯƠNG

ཧེ་འདི་ཡིས་སྣུར་དུ་བདག། གསང་བའི་བདག་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG/SANG WA'I DAG PO DRUB GYUR CHIG

Nương nơi thiện hạnh do thực hành này, cầu mong con đạt được
nhận thức của đức Vajrapani phần nõi

འདྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG

Và từ trạng thái này, cầu mong con có thể dẫn dắt được mọi chúng
sinh, không sót một ai

*Nếu bạn muốn, bạn có thể đọc những lời nguyện khác được. Sau đó bằng sự tự tin bản thân
mình trong hình tướng đức Vajrapani, hãy đi vào bốn hành động*





ॐॐॐ वसुधैव कुटुम्बकम् ।

Thực hành thiện đức Tara xanh hàng ngày
Nguồn của mọi hoạt hạnh

GIỚI THIỆU

Đức Chenrezig (Quan Âm) là hóa hiện của lòng từ bi của đức Phật Amitabha (A Di Đà), và đức Tara là sự hóa hiện của trí tuệ của Người. Đức Chenrezig trường dưỡng lòng can đảm bất khuất mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh cho đến khi samsara (luân hồi) cạn kiệt. Trải qua vô số kalpas (đại kiếp), người đã làm lợi lạc cho chúng sinh bằng cách đưa họ tới trạng thái giải thoát. Tuy nhiên số lượng chúng sinh không giảm đi. Một ngày người kiệt sức và nước mắt người dâng lên. Nỗi khổ đau của chúng sinh tràn ngập trong Người, hai giọt nước mắt đã trở thành đức Tara và Bhrikutti. Đức Tara nói với Người “Con sẽ bảo vệ những ai sợ nỗi khổ đau của samsara (luân hồi). Đừng lo, con sẽ bảo vệ họ.

Đức Phật Vairochana (Bất động Phật) đã viết bản Hai mốt lời cầu nguyện tới đức Tara và dạy rất nhiều những bài học mật thừa về đức Tara. Bà có vô số hoạt hạnh với những số mặt và tay khác nhau. Ngài Acharya Ashvagosa nói “thân thể đức Tara hiện ra trong nhiều tướng dạng, như là Brahma, Vishnu, Shiva, những tướng dạng phần nộ, những tướng dạng hiền hòa, Uma Deva, và hơn nữa, Mamaki, Tara, Pantari, đức Phật Lotsani, và nhiều nữa tùy theo mức độ của chúng sinh. Bà là nền tảng cho những sự hóa hiện của tất cả các vị bốn tôn nữ.” Ở Ấn độ, bà hoạt động như là Mayadevi, mẹ của đức Phật Shakyamuni (Thích Ca Như Lai), Gelongma Palmo, Lady Mandarawa, và nhiều nữa. Ở Tây Tạng, bà hóa hiện như là Dakini Yeshe Tsogyal, Machig Lobdron, Achi Chokyi Drolma và nhiều nữ ni trưởng của các tu viện Drigung Terdron. Chỉ cần nghe đến tên bà với sự mong cầu chân thành sẽ được giải thoát khỏi tám hay mười sáu nỗi sợ hãi. Thực hành thiền và đọc minh chú của bà sẽ được xua tan hết những chướng ngại. Người đó sẽ được sinh ra ở nơi Dewachen, miền đất của đức Phật Amitabha (A Di Đà) tinh khôi.

༄༅། །ཨོཾ་སྐྱུ་སྐྱུ། །། རྒྱལ་ཀུན་སྤོན་ལས་རང་བྱུགས་གཅིག་འདུས་པ། །དུས་གསུམ་
རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བའི་ཡུམ་ཚེན་པོ།

OM SVASTI! Hoá thân của tất cả những hoạt động của đấng Chiến Thắng, người mẹ vĩ đại của chư Phật của thập phương, đối tượng tối cao của sự hy vọng cho chúng sinh trong thời mạt pháp này

།སྒྲིགས་དུས་འགྲོབ་ཀུན་གྱི་རི་སྣོས་མཚོག། །འཕགས་མར་འདུད་དོ་མཚོག་ཐུན་དངོས་
གྲུབ་རྩོལ།

Con xin dâng hiến cho đấng Cao quý. Xin hãy ban cho con những thành tựu thể tục và phi thường

།གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་འཕགས་མའི་སྐྱེ་ཉིན་གྱི་བྱུང་དུ་ཅི་འགྱུར་མཚོན་པའི་ཡོ་
བྱུང་གཤམས་རང་ཉིད་སྟོན་བདེ་བར་སྟོན་པའ

སྟེ་སྟོ་སྟོག་རྣམ་བཞིདང་

Tại một nơi chốn trang nghiêm, trước một tôn ảnh của đức Tara, thực hiện cúng dường như bạn có thể bày biện.

།སྐྱུ་བས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ལརགས་པར་མདུན་བསུམ་ནས་སྐྱེ་ཡི་རྣམ་འགྱུར་ལ་
འདི་ལྟར་བརྩོན་པར་བྱ།

Ngồi tại nơi chốn thoải mái với một tâm trí thư thả. Thiết lập tâm trí trong bốn nền tảng, thọ quy y, trưởng dưỡng bồ đề tâm và nguyện cam kết trong du già bốn tôn.

THỌ QUY Y VÀ TRƯỞNG DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM

མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ།

CHOG SUM KUN DU PHAG MA'I LHA TSOG LA

Nương nơi bốn tôn bhagawati, hiện thân của Tam bảo

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་སོགས་སྐབས་སུ་མཆི།

JANG CHUB BAR DU DAG SOG KYAB SU CHI

Con và mọi người xin quy y cho đến ngày đạt được giác ngộ

འགྲོ་ཀུན་སྲིད་པའི་འཇིགས་ཚོགས་ལས་སྐྱབ་ཕྱིར།

DRO KUN SI PA'I JIG TSOG LE KYOB CHIR

Để che chở mọi chúng sinh khỏi mọi nỗi khổ đau nơi samsara (luân hồi)

བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་དམ་པ་རབ་བསྐྱེད་དོ།

JANG CHUB SEM NYI DAM PA RAB KYE DO

Con xin trưởng dưỡng hai loại bồ đề tâm

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Lặp lại ba lần

THIÊN VỀ TÍNH KHÔNG

ཨོཾ་ཤུན་ཡ་ཏ་ཇཱ་ན་མ་བཟ་ར་སུ་བ་མ་ཕ་ཨུཊ་གོ་ཅཱོ།།

OM SHUN YA TA JNA NA BAZ RA SVA BHA VA AT MA KO HAM

QUÁN TƯỞNG

|གཟུང་འཛིན་འདུས་པའི་ཚོས་རྣམས་སྟོང་པར་སྐྱེངས།

ZUNG DZIN DU PA'I CHO NAM TONG PAR JANG

Tất cả những hiện tượng (pháp) của sự bám chặt và ấn định hòa tan
vào tính không

|སྟོང་པའི་ངང་ལས་བསྐྱེད་འཁོར་ཡངས་པའི་དབུས།

TONG PA'I NGANG LE SUNG KHOR YANG PA'I WU

Sự bảo hộ vô biên hóa hiện từ tính không đó

|པད་ཟེའི་སྟེང་ན་རང་རིག་རྩྭ་ལྗང་གྲ།

PE DA I TENG NA RANG RIG TAM JANG KU

Nơi tâm điểm là đài sen và đĩa mặt trăng

|འོད་ཟེར་སྟོས་ཏེ་འགོ་དྲག་སྐྱེབ་པ་སྐྱེང།

WO ZER TRO TE DRO DRUG DIRB PA JIANG

Trên đó là chúng tự TAM རྩྭ་ bản chất của sự nhận thức của con

|རྒྱལ་མཚོད་ཚུར་བསྐྱེས་རང་ཉིད་འཕགས་མའི་སྐྱ།

GYEL CHO TSUR DU RANG NYI PHAG MA'I KU

Ánh sáng tỏa ra và tịnh hóa hết những che chướng của tất cả chúng sinh

|འལ་གཅིག་སྐྱེག་གཉིས་མཚོག་སྐྱེན་ལྷུ་ལྷུ་འཛིན།

ZHEL CHIG CHYAG NYI CHOG JYIN UT PAL DZIN

Và dâng cúng dường tời tất cả chư Phật và quay trở lại

|འབས་གཉིས་ཕྱེད་སྐྱེལ་འགྱེད་སྐྱབས་གཞོན་རུའི་ཚུལ།

ZHAB NYI CHE KYIL GYING TAB ZHON NU'I TSUL

Con hóa hiện thành đức Tara với một mặt và hai tay trong ấn thí độ,
cầm một bông sen xanh.

།ཇུང་སྒོན་དར་དང་རྩུའི་དོ་གལ་ཅན།

JANG NGON DAR DANG RAT NA'I DO SHEL CHEN

Hai chân con trong tư thế bán hoa sen, với tướng mạo trẻ trung màu
xanh lá cây-xanh dương, khoác những y áo tơ lụa

།མཚན་དཔེ་འོད་འཕྲོ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱ།

TSEN PE WO TRO LONG CHO DZOG PA'I KU

Và mang những trang sức ngọc quý, lấp lánh ánh sáng trong pháp
ứng hóa thân

།གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཀུན་སྤྲོས།

NE SUM DRU SUM WO ZER CHOG KUN TRO

Ánh sáng từ ba chủng tự tại ba điểm tỏa ánh sáng khắp các phương

།རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྗེའི་འོད་ཟེར་རང་ལ་བསྐྱེམ།

GYEL KUN KHYEN TSE'I WO ZER RANG LA TIM

Thỉnh mời tất cả trí tuệ, lòng từ bi, và các hoạt động của chư phật mà
hòa tan vào con

།དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་རང་གཟུགས་ཡུམ་ཆེན་མོ།

DU SUM DE SHEG RANG ZUG YUM CHEN MO

Con trở thành hóa thân của các đấng Thiên thệ trong ba thời gian

མཚོན་པ།

CÚNG DƯƠNG

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་ཨ་ཁྱོ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་པཱ་ཏི་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་པུ་ཏྱི་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་ལྷུ་པཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་ཨྲ་ལོ་ཀཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་གྲ་ཅེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་ནེ་མི་ཏེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྷ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཐ་ར་ཤཱ་ཏཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྐ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

བསྟོན་པ།
TÁN THÁN

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བདུད་ནས།
LHA DANG LHA MIN CHO PEN GYI ZHAB GYI PE MO LA TU NE
Thiên và bán thiên đỉnh lễ dưới gót chân sen của người

།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།
PHONG PA KUN LE DROL DZE MA /DROL MA YUM LA CHAG TSEL TO
Người đã giải phóng tất cả khỏi mọi nhân duyên bất lợi: con khẩn
cầu và đỉnh lễ Mẹ Tara.

TỤNG ĐỌC CHÚ

།ཕུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་རྩྭ་ལྗང་སྤགས་གྱིས་སྐོར།
THUG KAR DA TENG TAM JANG NGAG KYI KOR
Trên đĩa mặt trăng nơi tim là chủng tự TAM རྩྭ

།མཚོད་སྤྱིན་རྒྱལ་ཀུན་མཚོད་དེ་བྱིན་ཆབས་བསྐྱུས།
CHO TRIN GYEL KUN CHO DE JIN LAB DU
Được bao quanh bởi câu minh chú, tỏa ánh sáng tới

།སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་ཞལ།
NANG TONG YER ME RAB JAM GYEL WA'I ZHEL
Tất cả chư Phật đà và mang lại tất cả sự gia trì hòa tan vào con, trở
nên

།སླར་ཡང་སྤགས་ལས་འོད་ཟེར་དབག་མེད་སྐྱོས།
LAR YANG NGAG LE WO ZER PAG ME TRO
Bất khả phân của tướng và tính không, bản chất tự nhiên của những
phẩm tính bao la của tất cả chư Phật

འཇིགས་པ་དེ་ཅན་ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགོ་རྣམས།

CHI NO DE CHEN NANG CHU KYE DRO NAM

Một lần nữa, ánh sáng tỏa ra từ câu minh chú, và biến chuyển tất cả những hiện tượng bên ngoài trở thành cõi Dewachen

འཕགས་མའི་སྐུར་གྱུར་སྣགས་ཀྱི་རང་སྐྱོན་གས།

PHAG MA'I KUR GYUR NGAG KYI RANG DRA DROG

Và tất cả những chúng sinh trong hình tướng đức Tara, tất cả cùng tụng đọc câu minh chú



ॐ तारे तु तारे तु रे स्वा हा
OM TA RE TU TARE TU RE SVA HA

ཞེས་གཟུགས་ལྷགས་ཅི་རུས་ཟླ།
Tụng trong khả năng bạn có thể

མཚོན་པ།

CÚNG DƯƠNG

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨ་རྒྱུ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཏཱཱུ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨྲཱེ་ལོ་ཀཱ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་མྱ་ཚེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ནེ་མི་ཏེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཤཔ་ཏཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM ARYA TARE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

བསྐྱོད་པ།
KHẨN NGUYỆT

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཞོན་པན་གྱིས། །ཞབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།
LHA DANG LHA MIN CHO PEN GYI/ ZHAB KYI PE MO LA TU NE
Chư thiên và bán thiên nghiêng mình đỉnh lễ dưới gót chân sen của
người

།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།
PHONG PA KUN LE DROL DZE MA / DROL MA YUM LA CHAG TSEL
TO

Người đã giải thoát tất cả chúng sinh khỏi những hoàn cảnh bất lợi.
Con xin thỉnh cầu và lễ lạy tới mẹ Tara

བསྐྱུ་རིམ།
HÓA TÁN

།ཕྱི་ནང་སྣོད་བརྟུང་འོད་ལྷུ་རང་ལ་ཐིམ། །རང་ཡང་མི་དམིག་མ་བཅོས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།
CHI NANG NO CHU WO ZHU RANG LA THIM / RANG YANG MI MIG
MA CHO CHO KYI YING

Tất cả những hiện tượng bên ngoài và bên trong tan thành
ánh sáng và hòa tan vào con. Con tan vào trạng thái pháp giới

།འོད་གསལ་དོན་དམ་ཅོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཆེ། །ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྣང་སྲིད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།
WO SEL DON DAM CHO KU DE WA CHE/ THA MEL SHE PA NANG SI
CHAG GYA CHE

Không liên quan, không tạo tác, ánh sáng của pháp thân tuyệt đối
sáng rõ, đại hỷ lạc. Tất cả là trạng thái đại thủ ấn Mahamudra-tâm trí
bình thường.

ཞེས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་བྱ།
Nghỉ ngơi trong trạng thái như tâm vẫn là

བསྐྱོབ་བྱེ།
HÔI HƯƠNG

།དག་བ་འདི་དང་འཁོར་འདས་བསགས་ཡོད་གྱིས།

GE WA DI DANG KHOR DEY SAG YO KYI

Nương nhờ thiện hạnh đã được tích lũy cả trong samsara (luân hồi) và nirvana (niết bàn), và bản chất tự nhiên bẩm sinh

།མཁའ་མཉམ་མ་རྒྱ་འགྲོ་བ་ཡོད་དོ་ཙམ།།

KHA NYAM MA GEN DRO WA YO DO CHOG

Cầu mong những bà mẹ chúng sinh, vô biên như không gian, đạt được tướng dạng của đức Tara Tôn quý

དུག་ལྡ་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྐྱོང།

DUG NGA RANG DROL YE SHE CHEN PO 'I LONG

Được giải thoát khỏi sự chối bỏ cũng như sự chấp nhận,

།དགག་སྐྱབ་བྲལ་བའི་འཕགས་མའི་སྐྱེ་ཐོབ་ཤོག།

GAG DRUB DREL WA'I PHAG MA'I KU THOB SHOG

Trạng thái đại trí tuệ giải thoát khỏi năm độc

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་བསྐྱོལ་བསྐྱེས་རྒྱུན་འབྱེད་འདི་ཡང་དོན་གཉིས་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་ཡང་ཡང་བསྐྱལ་བའི་
དོར་མཁན་ཆའ་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༠་རབ་བྱུང་༩༧་ཁུ་བལ་ལྷ་བ་དང་པོའི་ཚེས་
༡༤་ལྷོ་ལོ་ ༡༩་ལྷ་ལོ་ཚེས་ ༢༠་ཉིན་བྲིས་པའི་དག་བས་མཐའ་ཡས་ཡིད་ཅན་རྣམས་གནས་སྐབས་ཉིར་འཚའི་
འགལ་རྒྱུན་ཞི་ལྷོ་མཐའ་ཐུག་རྣམ་མཁུན་རྒྱལ་བའི་གོ་སར་སྟེགས་པའི་རྒྱུ་བསྐྱོ་ལོ།

Bản thực hành thiền được soạn bởi Khenchen Rinpoche, Kongchog Gyaltsen theo thỉnh cầu của các bạn thực hành, vào năm lịch Tạng 2120 và Rabjung 17, năm Chim Nước, tháng đầu tiên ngày thứ 28 (ngày 20 tháng 3 năm 1993). Nương nơi thiện hạnh này, cầu mong những chúng sinh vô lượng trong những mức độ bình thường được giải thoát khỏi những điều kiện không mong muốn, và đạt được trạng thái trí tuệ giải thoát khỏi năm độc.





༄༅། །རྗེ་བཙུན་ལྷོ་ལ་མའི་བསྐྱེན་སྐྱབ་སྐྱུས་པ་བདུད་ཚིའི་རྒྱན་འབབ་བཞུགས་སོ།།

Thực hành thiền ngẩn về đức Tara
Trắng hay còn gọi là Dòng Suối Cam lồ

།ཤར་རིའི་དཔུང་པ་དག་ལས་མ་འགོངས་ཤིང། །རི་དྲགས་གཟུགས་ཀྱི་ལང་ཚོ་མི་ལྡན་ཡང། །
Không hiện lên từ phương Đông, không sở hữu hình ảnh của những
con thú, nhưng với nụ cười tỏa những tia sáng

།ཀུརྨ་རྒྱས་པའི་འཇུག་སྤང་འོད་སྣང་གིས། །བདག་སློའི་ཀུ་མུད་རྒྱས་མཛད་འཕགས་མར་
འདུད།

Là nhân cho những bông hoa lily của trí tuệ nở vào đêm, khai nở
trong tâm trí con. Con cúi lạy trước mẹ Tara

སོགས་བཤམས་ལ།

*Bất cứ ai mong mỏi thực hiện những hoạt động của đức Tara trắng cần, ở một
nơi chốn thoải mái, làm một bàn thờ với hình ảnh đức Tara*

སྐྱབ་པ་པོ་རྟེན་བདེ་བར་འདུགག་ཅིང། ། དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་ནི།

*Và thực hiện cúng dường. Người thực hành ngồi trong tư thế đúng tại một nơi
chốn thích hợp, đọc những lời nguyện quy y*

QUY Y VÀ PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དངོས། །བཙམ་ལྷན་འདས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ།
SANG GYE CHO TSOG KUN GYI NGO/CHOM DEN DE MA'I LHA TSOG
LA

Con và tất cả chúng sinh xin quy y tại nơi tập hội cao quý của những
bốn tôn

།བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས། །བྱང་ཅུབ་བར་དུ་སྐབས་སུ་མཆི།
DAG DANG KHA NYAM SEM CHEN NAM/JANG CHUB BAR DU KYAB
SU CHI

Hiện thân của chư Phật, Pháp và Tăng đoàn cho đến ngày đạt giác
ngộ

ཅེས་ལན་གསུམ་བཟོད།

Lặp lại ba lần

མ་གྱུར་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་འདི་དག། །བདེ་ལྷན་སྐྱུག་བསྐྱ་ཀུན་བྲལ་ནས།

MA GYUR KHA NYAM DRO DI DAG/DE DEN DUG NGEL KUN DREL
NE

Cầu mong những mẹ hiền chúng sinh vô biên như không gian, có
được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ

ལྷུར་དུ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ཡི། །གོ་འཕང་མཚོག་ལ་འགོད་པར་བསྐྱ།

NUYR DU PHAG MA DROL MA YI/GO PHANG CHOG LA GO PAR GYI
Cầu mong con nhanh chóng đạt được trạng thái tối thượng của đức
Tara

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Lặp lại ba lần

ཀྱའ་ཡོ་ལ་དང་ལྷན་གནས་གསུམ་ལས། །ཡིག་གསུམ་འོད་འཕྲས་རང་བཞིན་གྱི།
GYAB YOL DANG DEN NE SUM LE/YIG SUM WO TRO RANG ZHIN
GYI

Ánh sáng phóng tỏa từ ba chủng tự nơi ba điểm đặc biệt, triệu thỉnh
những Bốn tôn trí tuệ từ các phương xuất hiện trong bầu trời phía
trước mặt con

གནས་ནས་སྐྱུན་དངས་མཚོད་ཅིང་བསྟོད།
NE NE CHEN TRANG CHO CHING TO
Con dâng cúng dường và tán thán

མཚོང་པ།

CÚNG DƯƠNG

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨ་མུ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་དྲི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཕྱི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ལྷུ་པཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨྲཱ་ལོ་ཀཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་མྱ་ཚེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ནེ་མི་དེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA NAI WI DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨྲཱེ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཤལ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲཱ་མ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

KHẨN NGUYỆN

|ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། |འབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བདུད་ནས།
LHA DANG LHA MIN CHO PEN GYI/ZHAB KYI PE MO LA TU NE
Thiên và bán thiên đỉnh lễ dưới gót chân sen của người

|ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒོལ་མཛད་མ། |སྒོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
PHONG PA KUN LE DROL DZE MA/DROL MA YUM LA CHAG TSEL
TO

Người đã giải phóng tất cả chúng sinh khỏi những điều kiện bất lợi:
con đỉnh lễ và cầu nguyện tới mẹ hiền Tara

|རྩུ་བྱི་བུ་རྩུ་བུ་གཉིས་མེད་བསྟེན། |སྐར་ཡང་ཕྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས།
DZA HUNG BAM HO NYI ME TIM/LAR YANG THUG KA'I SA BON LE
Tất cả những chúng sinh trí tuệ hòa tan vào con và nên bất khả phân.
Một lần nữa từ hạt chủng tự nơi tim con

|འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྐྱུན་བྲངས་ཏེ།
WO TRO WANG LHA CHEN TRANG TE
Ánh sáng tỏa ra và triệu thỉnh những bốn tôn quán đỉnh

|ཨོ་སར་བ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་མི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་ལ་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་མུ།
OM SAR VA TA THA GA TA A BHI SHE KA TA SA MA YA SHRI YE HUNG

|དབང་བསྐྱར་རྒྱས་བཏབ་རང་ལ་ཐིམ།
WANG KUR GYE TAB RANG LA THIM
Các vị ban quán đỉnh và hòa tan vào con

བཟླས་ལ།

TỤNG ĐỌC CHÚ

།རང་ཉིད་ལྷར་གསལ་ཐུགས་ཀ་རུ། །འཁོར་ལོ་རྩིབས་ལྡན་ཉེ་བ་རུ།

RANG NI LHAR SEL THUG KA RU/KHOR LO TSIB DEN TE WA RU
trong bánh xe nơi tim con, như chính đức Tara, ở tâm điểm bánh xe
là chủng tự TAM ॐ màu trắng. Chủng tự câu minh chú nằm trên nan
của bánh xe. Khi con tụng câu chú, câu chú quay theo chiều kim đồng
hồ

།ཏི་ཡིག་དཀར་པོ་གསལ་བའི་རྩིབས། །སྤིང་བཤོས་སྐོར་བ་གཡས་སྐོར་དུ།

TAM YIG KAR PO SEL PA'I TSIB/NYING PO KOR WA YE KOR DU
Ánh sáng phóng tỏa từ đó, mang theo sự giá trị của chư Phật đà tới
cho con. Con chở thành hiện thân của tất cả chư Phật

།འཁོར་བར་དམིགས་ལ་ལྷགས་འདི་བཟླ།

KHOR WAR MIG LA NGAG DI DA

Ánh sáng phóng tỏa tới tất cả chúng sinh, mọi cảm xúc phiền não
được tịnh hóa và họ trở thành đức Tara Trắng



ཨོཾ་རྩེ་རུ་ཏཱ་ལེ་མ་མ་ལྷ་ཡུར་རྩོམ་ལྷོ་ཕུ་རྩེ་ཕུ་རྩོམ་ལྷོ་ལྷོ་
OM TA RE TU TA RE TU RE MA MA A YUR
JNA NA PUN YE PUSH TING KU RU SVA HA

ཞེས་བསྒྲུབ།
Lặp nhiều lần như bạn có thể

མཚོན་པ།
CÚNG DƯƠNG

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨ་མུྱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏྱི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏྱི་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཏཱུ་པཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨྲ་ལོ་ཀཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་མཱ་ཅེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ནེ་མི་ཏེ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA NAI WI DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོྲ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཤཔ་ཏཱ་པ་ཏི་ཚཱ་སྲ་མ།
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

KHẨN NGUYỆT

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །འབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།
LHA DANG LHA MIN CHO PEN GYI/ZHAB KYI PE MO LA TU NE
Thiên và bán thiên đỉnh lễ dưới gót chân sen của người

།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། །སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།
PHONG PA KUN LE DROL DZE MA/DROL MA YUM LA CHAG TSEL
TO

Người đã giải phóng tất cả chúng sinh khỏi những điều kiện bất lợi:
con đỉnh lễ và cầu nguyện tới mẹ hiền Tara

HÓA TÁN

།མཚན་ཅིང་བསྟོད་དེ་བཟོ་ཟུང་།
CHO CHING TO DE BA DZRA MU
Con cúng dường, khẩn nguyện và hòa tan vào trạng thái không phân
biệt nhị nguyên

Thiền trong trạng thái tâm vẫn-như-là

HỒI HƯƠNG

།དགོ་བ་འདི་ཡི་སྐུར་དུ་བདག།

།ཡིད་བཞིའ་འཁོར་ལོ་གྲུབ་གྲུར་ནས།

GE WA DI YI NYUR DU DAG/YI ZHI KHOR LO DRUB GYUR NE

Nương nhờ những thiện hạnh này, cầu mong con mau chóng chứng
bánh xe pháp

།འགོ་བ་ཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

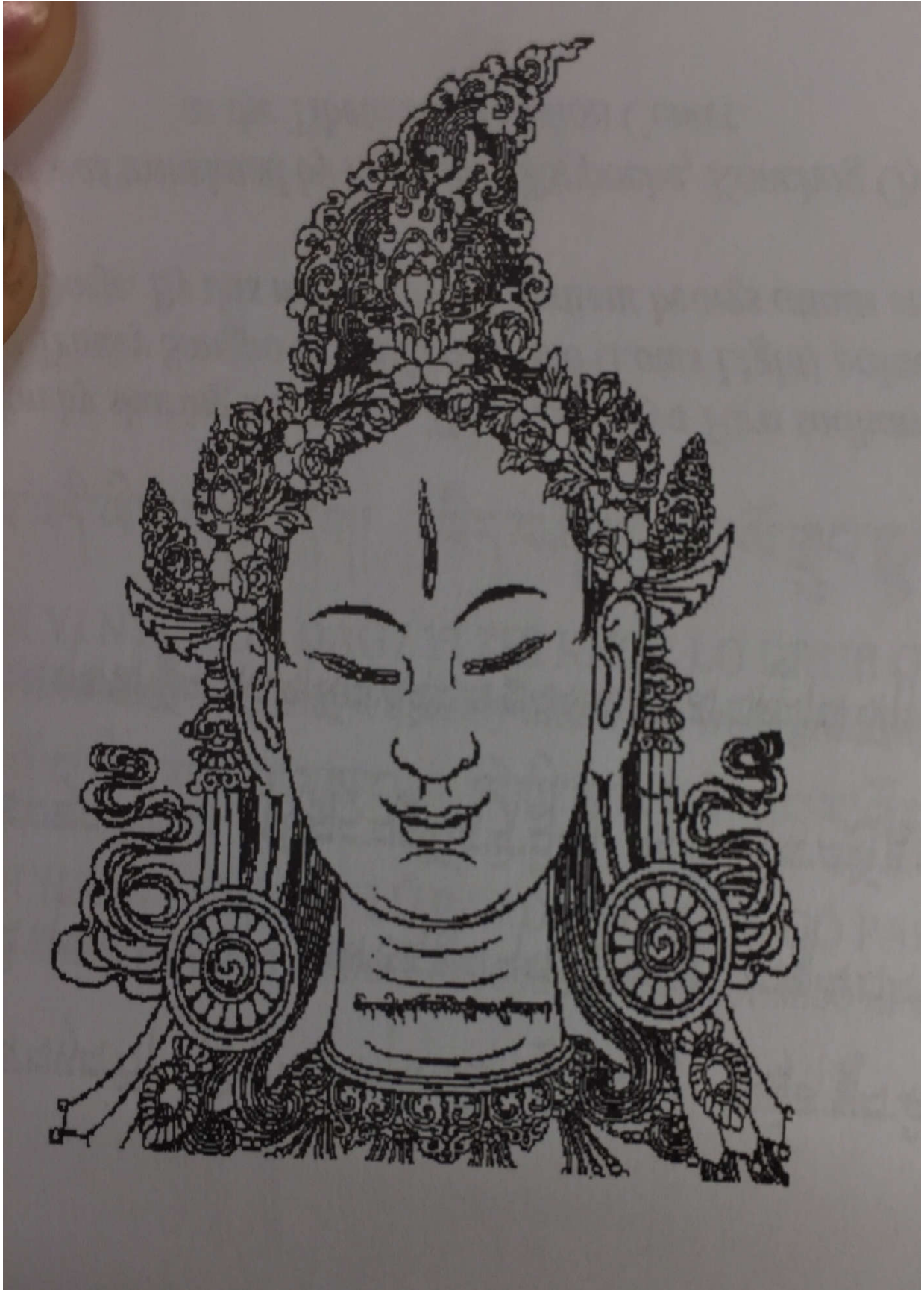
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG

Và cầu mong tất cả chúng sinh, không sót một ai được thiết lập trong
trạng thái này

བགྱིས་བསྐྱོ་སྐྱོན་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་པོ། །དེ་ལྟར་འཕགས་མཚོག་སྐྱོལ་མ་ཡི། །བསྐྱེན་རྒྱུབ་ཞིན་དུ་བཟུས་པ་འདི།
།པད་འབྱུང་གཉིས་པའི་ཞབས་འབྲང་བ། །ལས་ཅན་རྣམ་དག་དོ་རྗེ་ཡིས། །བསྐྱུལ་བར་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེ།
།དཀོན་མཚོག་ཤིན་ལས་བཟང་པོ་ཡིས། །ཕོ་བྲང་བརྒྱ་འོད་དེ་བྱིས། །དགོ་འདིས་འགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཤོག།།
།འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་གསོལ་འདེབས་སྐྱབས་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

Niêm phong hồi hương này bằng cách chia sẻ những công đức. Bản khẩn nguyện Arya Tara được viết bởi đức Vajradrik Konchog Trinley Sangpo tại cung điện Padma Wo (Ánh sáng Liên hoa) theo lời khẩn cầu của Namdag Dorje. Nương nhờ những công đức này, cầu mong tất cả chúng sinh đạt được giác ngộ.

Bản văn này được Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen dịch tại Trung Tâm Thiền Tây Tạng





KHẨN NGUYỆT TỎI BẢY MỆ HIỀN TARA

མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ན། ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱོལ་མ་བཞུགས།
MA KYE WA ME PE'I CHO YING NA/YUM JE TSUN LHA MO DROL MA ZHUG
Trong Pháp giới vô sinh /Nơi mẹ hiền Tôn Quý Tara an trú

དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ། བདག་འཇིས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
DE SEM CHEN KUN LA DE TER MA/DAG JI PA KUN LE KYAB TU SOL
*Người ban hạnh phúc cho tất cả chúng sinh/ Con khẩn xin cầu Người
che chở cho con khỏi mọi sự sợ hãi*

རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། སེམས་ཉོན་མོང་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡི།
RANG CHO KU YIN PAR MA SHE PAR/SEM NYON MONG WANG DU GYUR PA
YI
*Bởi vì không hiểu thân này là Pháp thân/ Tâm con bị bao phủ bởi bao
phiền nhiễu*

མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། ཡུམ་ལྷ་མོ་བྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
MA KHOR WAR KHYAM PA'I SEM CHEN LA/YUM LHA MO KHYO KYI KYAB TU
SOL
*Những mẹ hiền chúng sinh, lang thang trong samsara/ Xin hãy che
chở họ, hỡi mẹ Tôn Quý*

ཚོས་སྟོང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། ཐ་སྙད་ཚིག་གི་རྗེས་འབྲང་ནས།
CHO NYING NE GYU LA MA KE PAR/THA NYE TSIG GI JE DRANG NE
*Nếu như ý nghĩa của giáo Pháp chưa nở hoa trong trái tim ta/ Chúng
ta đuổi theo những lời lẽ của những ý nghĩa tầm thường*

གྲུབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱས་པ་ལ། ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
DRUB THA NGEN PE LU PA LA/YUM YANG DAG GI LHA MO KYAB DU SOL
*Có những người bị lừa dối bởi tín điều/ Xin hãy che chở họ hỡi mẹ
hiền tuyệt diệu*

རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། མཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར།
TOG PAR KA WA RANG GI SEM/THONG NE GOM PAR MI CHE PAR
*Thật khó để thấy rõ bản tâm của một ai/ Có người tuy đã nhận ra
nhưng không thực hành*

བྱ་བ་ངན་པས་གཡེངས་པ་ལ། ཡུམ་དྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
CHA WA NGEN PE YENG PA LA/YUM DREN PA'I LHA MO KYAB TU SOL
*Tâm trí họ lang thang trong những hoạt động của thế gian/ Xin hãy
che chở họ, hỡi mẹ hiền hồi nhớ*

སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལ། གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས།
SEM RANG JYUNG NYI ME YE SHE LA/NYU SU DZIN PA'I BAG CHAG KYI
*Trí tuệ không phân biệt là do tâm tự khởi/ Có những người vì thói
quen bám chấp nhị nguyên*

ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅིངས་པ་རྣམས། ཐུགས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
JI TAR CHE KYANG CHING PA NAM/THUG NYI ME KYI LHA MO KYAB
TU SOL
*Bất kể đang làm gì đi nữa, họ vẫn bị trói buộc/ Xin hãy che chở họ, hỡi
mẹ hiền trí tuệ không phân biệt*

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་ཀྱང། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས།
YANG DANG GI DON LA NE CHE KYANG/ GYU DRE KYI TEN DREL MI
SHE PE
*Mặc dù có những người đã an trụ trong ngữ nghĩa tuyệt hảo
(tịch không)/ Nhưng họ không nhận thức được duyên sinh của nhân
và quả*

ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་ཚོངས་པ་ལ། ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
SHE CHE'I DON LA MONG PA LA/YUM KUN KHYEN GYI LHA MO KYAB
TU SOL
*Họ vô minh không biết đâu là đối tượng cho tri giác/ Xin hãy che chở
họ, hỡi mẹ hiền toàn tri*

སློམ་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱང།
TRO DREL NAM KHA'I TSEN NYI CHEN/THAM CHE DE DANG YER ME
KYING
*Những người thực hành và đệ tử không nhận ra được/ Bản chất
của không gian là bao la vô tận không ranh giới*

ད་དུང་ལོབ་མའི་གང་ཟག་ལ། ཡུམ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།
DA DUNG LOB MA'I GANG ZAG LA/YUM DZOG SANG GYE KYI KYAB TU
SOL

Chẳng có gì hơn thế/ Xin hãy che chở họ, hỡi mẹ hiền Phật mẫu tuyệt hảo

Một lần khi tổ Jigten Sumgon ở tại hang động Echung, Người đã đạt được quả vị Phật, người đã gặp được bảy mẹ hiền Tara. Vào thời điểm này người đã viết bài khẩn nguyện này, bản khẩn nguyện này chứa đựng nhiều sự gia trì tuyệt diệu phong phú





༄༄། སངས་རྒྱལ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་མངོན་ཉིགས་རྒྱན་ཁྱིམ་བདེ་ཆེན་སྐུར་
ལམ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

*Nhận thức trực tiếp con đường đến cõi Dewachen (Tây
Phương Cực Lạc): thực hành thường nhật của đức Phật
Amitabha (A Di Đà)*



ན་མོ་ཨ་མི་དཱེ་ལྷེ་ཤ་ཡེ།

NAMO AMI DEWA YE!

སངས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་རྒྱལ་བ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། རོག་མར་
སྐབས་སེམས་ནི།

*Con xin đỉnh lễ đức Phật Amitabha (A Di Đà), hiện thân của tất cả các chư Phật
đà. Bản nghi quỹ ngắn này dành cho những hành giả quan tâm đến thân
mandala của đức Phật Amitabha (A Di Đà). Trước tiên thọ quy y và trường
dưỡng tâm giác ngộ.*

THỌ QUY Y VÀ TRƯỞNG DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM

ན་མོ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ། རྒྱབས་གནས་རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆོ།

NAMO KON CHOG SUM DANG TSA WA SUM/KYAB NE NAM LA
KYAB SU CHI

Namo! Con xin quy y trước tất cả đối tượng quy y, Tam Bảo và Tam
Căn Bản

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར། བྱང་ཚུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

DRO KUN SANG GYE LA GO CHIR/JANG CHUP CHOG TU SEM KYE DO

Để thiết lập tất cả chúng sinh trong trạng thái phật quả, con xin
trưởng dưỡng tâm để đạt được giác ngộ

ལན་གསུམ།

Lặp lại ba lần

ཨུཾ ཚོས་རྣམས་སྐྱེ་མེད་སྣང་སྣང་གདལ། མ་བཅོས་རིག་སྣང་སྣང་རྗེ་ཚེ།

AH CHO NAM KYE ME NANG TONG DEL/MA CHO RIG TONG NYING
JE CHE

AH! Tất cả các pháp là chưa sinh, lan tỏa khắp bởi tướng-tính không.
Đại từ bi và

ཀུན་སྣང་རིག་པའི་ཚོ་འབྲུལ་ལས། ཚགས་བྲལ་པར་སྐྱབས་བའི་སྣང་།

KUN NANG RIG PA'I CHO TRUL LE/CHAG DREL PE MA DA WA'I
TENG

Tướng-tính không là chân thật, không giả tạo. Từ trong biểu lộ của
tính không lan tỏa khắp xuất hiện

རང་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་དཀར། འལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་ཐལ་མོར་སྐྱར།

RANG NYI THUG JE CHEN PO KAR/ZHEN CHIG CHAG ZHI THEL MOR
JAR

Một đĩa mặt trăng trên một đài sen, biểu trưng của sự giải thoát khỏi
mọi bám chấp. Trên bông sen và đĩa mặt trăng, con xuất hiện trong
hình tướng của đức Đại Từ Bi, màu trắng với một mặt và bốn tay

གཡས་གཡོན་ཤེལ་སྤང་པར་འཛིན། འོངས་སྤྱོད་རྗེ་གས་པའི་རྒྱལ་རྣམས་སྐྱབས།

YE YON SHEL TRENG PE MA DZIN/LONG CHO DZOG PA'I GYEL NAM
LUB

Hai tay trên chấp lại nơi tim và người giữ ngọc như ý, tay dưới bên
phải người cầm

འབས་གཉིས་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་ཀུང་བཞུགས། སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྐྱོམ།

ZHAB NYI DOR JE KYIL TRUNG ZHUG/NANG LA RANG ZHIN ME PAR
GOM

Chuỗi pha lê, và tay trái, một bông sen. Con được trang hoàng với tất
cả những trang sức báo thân Phật và

མདུན་མཁར་མ་བྱས་བཏེགས་བའི་བྲི། སྣ་ཚོགས་པར་འདབ་སྣང་བཅལ།

DUN KHAR MA JYE TEG WA'I TRI/NA TSOG PE MA DAB TONG DEL

Ngồi trong tư thế kim cương. Con thiền trong tướng không có sự tồn tại có thật, hư dối. Phía trên trước mặt con là đài sen được công nâng, trên đó là một bông sen có ngàn cánh

ཚ་གྲང་གཏུང་སེལ་ལྷ་བའི་དབུས། ལྷུ་ཡིག་རྩིང་མར་འཕྲོ་འདུ་ལས།
TSA DRANG DUNG SEL DA WA'I WU/GYU YIG HRI MAR TRO DU LE
Trên bông sen là đĩa mặt trời và mặt trăng mà xua tan đi nỗi khổ đau của nóng và lạnh. Ở trung tâm của đĩa mặt trăng

རྒྱལ་བ་ཀུན་འདུས་འོད་དཔག་མེད། དམར་གསལ་བསྐྱར་ལྷ་གའི་མདོག།
GYEL WA KUN DU WO PAG ME/MAR SEL PEMA RA GA'I DOG
Là chủng tự HRI đỏ, là nhân nguyên thủy. Ánh sáng phóng tỏa ra và quay trở lại chủng tự HRI và biến chuyển

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེང་། ལྷུང་ཟེད་བདུད་རྩིས་བསྐྱང་བ་འཛིན།
ZHEL CHIG CHAG NYI NYAM SHAG TENG/LHUNG DZE DU TSI KANG
WA DZIN

Thành đức Phật Amitabha (A Di Đà), hiện thân của mọi chư Phật đà. Người có ánh sáng đỏ ruby, có một mặt và hai tay trong ấn thiền định. Người mang một bình bát tràn đầy nước cam lồ trí tuệ

སྐུ་ལ་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ། འབས་གཉིས་དོ་རྩེ་སྐུ་ཀུང་བཞུགས།
KU LA CHO GO NAM SUM SOL/ZHAB NYI DOR JE KYIL TRUNG ZHUG
Người mặc y áo của ba pháp và ngồi trong tư thế kim cương

མཚན་བཟང་དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ་རྗེ་གས། འོད་དང་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པར་བསྐྱེད།
TSHEN ZANG PE JE GYE CHU DZOG/WO DANG ZI JI DAN PAR KYE
Được trang hoàng bởi những tướng hảo chính và phụ, người chói sáng rực rỡ, huy hoàng và cao quý

གཡས་སུ་ཕྱགས་རྗེ་ཚེན་པོ་དཀར། གཡོན་དུ་ཕྱག་དོར་སྐུ་མདོག་མཐིང་།
YE SU THUG JE CHEN PO KAR/YON DU CHAG DOR KU DOG THING
Bên phải của đức Phật Amitabha là đức Chenrezig (Quan Âm) màu trắng, và bên trái là đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) màu xanh dương

བཞིངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་པད་ཟླར་བབ་ཞུགས། སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་།
ZHENG PA'I TSHUL GYI PAD DAR ZHUG/SANG GYE JANG CHUB SEM
PA'I DANG

Đứng trên những đĩa mặt trăng nằm trên những bông sen. Ba vị
được vây quanh bởi những hằng hà vô số

ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་ཚོགས་གྱིས་བསྐོར། གཙོ་བོའི་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ལས།
NYEN THO DRA CHOM TSHOG KYI KOR/TSO WO'I NE SUM DRU
SUM LE

Chư Phật, chư Bồ Tát và các hàng Thanh Văn, La Hán. Từ ba chủng tự
ở ba trung tâm

འོད་ལྗོས་བདེ་ཆེན་ཞིང་ཁམས་ནས། ལྷང་མཐའ་འཁོར་བཅས་སྐྱེན་དངས་གྱུར།
WO TRO DE CHEN ZHING KHAM NE/NANG THA KHOR CHE CHANG
DRANG GYUR

Ánh sáng phóng tỏa tới cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) thỉnh
mời đức Phật Amitabha (A Di Đà) và đoàn tùy tùng

ཧྲི་རྗེ་རུབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས།
HUNG HRI NUB CHOG DE WA CHEN GYI ZHING KHAM NE
HUNG/HRI ཧྲི་རྗེ་ từ cõi Dewachen (Tây Phương Cực Lạc) ở phía Tây

བཅོམ་ལྡན་མགོན་པོ་སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད།
CHOM DEN GON PO SANG GYE WO PAG ME
hỡi đức Phật Amitabha (A Di Đà), xin thỉnh Người an tọa trên

བདག་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཤེགས་སུ་གསོལ།
DAG DANG DRO WA'I DON LA SHEG SU SOL
đài sen trong sạch, đĩa mặt trời và mặt trăng

སྐྱོན་བྲལ་པ་སྐྱེ་ཉི་ཟླའི་གདན་ལ་བཞུགས།
KYON DREL PE MA·NYI DA'I DEN LA ZHUG
Con lễ lạy bằng cả thân, khẩu và ý

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྲུས་པས་ན་མོ་རྟོ།
LU NGAG YI SUM GU PE NA MO HO
làm lợi lạc cho con và tất cả chúng sinh

ཚོས་རྣམས་རིག་སྟོང་བྲལ་བའི་མཚོད་པ་འབྱུལ།
CHO NAM RIG TONG DREL WA'I CHO PA BUL
Con dâng phẩm vật cúng dường của tất cả các hiện tượng (Pháp)
được hợp thành, giải thoát khỏi sự tách biệt của tướng và tính không

མི་དགའི་ལས་བྱས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས།
MI GE'I LE JE THAM CHE THOL LO SHAG
Con xin tịnh hóa tất cả những hành vi bất thiện

རྩོ་རྩྱུ་བོ་རྟོང་མ་ཡེ་དབྱེར་མེད་གྱུར།
DZA HUNG BAM HO DAM YE JER ME GYUR
DZA HUNG BAM HO- những chúng sinh trí tuệ và những chúng sinh
samaya (luân hồi) trở nên bất khả phân

བཟུང་བ་ནི།
TỤNG ĐỌC CHÚ

ཧྲིེ་སྤང་མཐའི་བྱགས་ཀར་པད་ཟླའི་སྤེང་།

HRI NANG THA'I THUG KAR PE DA'I TENG

HRI Ở nơi trung tâm của đức Phật Amitabha (A Di Đà) là một bông hoa sen và một đĩa mặt trăng, trên đó là chủng tự HRI ཧྲིེེ đứng

སྤྱིེེམཐར་སྤྲགས་སྤེང་གཡས་སུ་འཁོར།

HRI THAR NGAG TRENG YE SU KHOR

được vây quanh bởi câu minh chú quay theo chiều bên phải

མི་སོང་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་། རང་བཟུང་སངས་རྒྱས་སོ་སོའི་སྐྱུ།

CHI NO DE WA CHEN GYI ZHING/NANG CHU SANG GYE SO SO'I KU

Trong cõi Dewachen, tất cả chúng sinh đều trong tướng dạng của

སྤྲ་བྱགས་སྤྱིེེམེད་སྤྲགས་གྱི་སྐྱུ། དུན་རིག་སྤྱིེེམེད་ཚོས་གྱི་སྐྱུ། དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་ངང་

ནས་བཟུངས།

DRA DRAG KYE ME NGAG KYI DRA/DREN RIG KYE ME CHO KYI

KU/DOR JE SUM GYI NGANG NE DE

đức Amitabha (A Di Đà), tất cả các âm thanh là âm thanh không tạo tác của câu minh chú, sự tỉnh giác-nhận biết tràn đầy là trạng thái của pháp giới vô sinh. Tụng đọc câu minh chú trong ba trạng thái kim cương



ཨོཾ་མི་དྲེ་བ་ཧྲི་
OM AMI DE WA HRI

ཅི་འགྲུབ་བསྐྱེད་སློལ།
Tụng đọc nhiều như bạn có thể

ཐུན་མཐར།

HÓA TÁN

ཕྱི་ནང་འོད་ལྷན་ལྷན་འདུས་ཏེ། ལྷན་མཐའི་སྐྱུར་ཐེམ་དེ་ཉིད་ཀྱི།

CHI NANG WO ZHU TSUR DU TE/NANG THE'I KUR THIM DE NYI KYI

Toàn thể vũ trụ bên ngoài và tất cả chúng sinh tan thành ánh sáng và hòa nhập vào đức Phật Amitabha (A Di Đà) phía trước mặt con

བདག་གི་གནས་བཞི་ལ་ཐེམ་པས། སྐྱུ་བཞི་གྲུབ་བྱས་ལྷན་སྟོང་དང།

DAG GI NE ZHI LA THIM PE/KU ZHI DRUB JE NANG TONG DANG

Từ bốn trung tâm, ánh sáng phóng tỏa ra và hòa và bốn tâm điểm của con và, nhờ vậy, con đạt được trạng thái bốn thân

འཁོར་ཙོགས་ལྷན་འདུས་འོད་དུ་ལྷན། བདག་ལ་ཐེམ་པས་སྐྱེ་མེད་སྟོང། ལྷན་
རིག་བྲལ་བ་ཨེ་མ་ཧོ།

KHOR TSHOG TSHUR DU WO DU ZHU/DAG LA THIM PE KYE ME
LONG/NANG RIG DREL WA E MA HO

Trong trạng thái không chế tác tính không-tướng, tất cả những hình xung quanh hòa tan vào đức Phật Amitabha (A Di Đà), sau đó Đức Phật tan thành ánh sáng và hòa tan vào con. Con nhận được những phẩm tính tuyệt vời của chư Phật đà. Nghỉ ngơi trong trạng thái vô tạo tác này.

EH MA HO! Tuyệt vời thay trạng thái bất khả phân của tướng và tính không!

བསྐྱོད་སྐྱོན་ནི།
HỒI HƯƠNG

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག། འོད་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

GE WA DI YI NYUR DU DAG/WO PAG ME GON DRUB GYUR NE

Nương nhờ thiện hạnh thực hành này, cầu mong con mau chóng
chứng đắc đức phật Amitabha (A Di Đà)

འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ།། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG

Và cầu mong tất cả chúng sinh, không sót một ai, được thiết lập
trong trạng thái này

སྣང་མཐའི་སྐྱོམ་བསྐྱེས་བསྐྱེས་པ་འདི། ལྷོ་སྐྱུལ་དུར་སྐྱེག་འཆང་བ་དེས། སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་སྐྱོང་ལ་ཤར།
རང་གཞན་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་སྐྱུར། དགོ་དེས་འགྲོ་ལ་སྐྱོན་པར་ཤོག། དགོ།

*Nghi quỹ thực hành thiền và tụng đọc ngắn về đức Phật Amitabha này, nảy nở
từ trạng thái không tạo tác và không chướng ngại, được viết bởi tỳ kheo Lhotrol
Dongtrul vì lợi ích của chính mình và tất cả những chúng sinh khác. Nương nơi
thiện hạnh này, cầu mong lợi lạc cho tất cả chúng sinh.*

*Nghi quỹ đức Phật Amitabha này được dịch bởi Khenchen Rinpoche, Konchog
Gyaltshen vào tháng Năm 1998 tại học viện Drigung Kagyu, Jangchub Ling tại
Dhera Dun, Ấn độ*

བདེ་སྐྱོན་བསྐྱུས་པ་ནི།

**Bản khẩn nguyện tái sinh nơi miền đất tinh khôi của cõi
Dewachen (Tây Phương Cực Lạc)**

ཨེ་མ་ཧོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དངོ།

E MA HO/NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG

E Ma Ho (Tuyệt vời thay) Ở trung tâm là đức Phật A Di Đà tuyệt diệu
Vô lượng Ánh sáng

གཡས་སུ་ཐོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དངོ།

YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG

Ở bên phải là đức Đại Bi Quán Thế Âm

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལོ།

YON DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA

Và bên trái là đức Kim Cương Thủ, Đại lực Thế chí

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར།

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KHOR

Hằng hà vô số lượng chư Phật và chư Bồ Tát vây quanh Người

བདེ་སྐྱིད་རོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་
དེར།

DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI/DE WA CHEN ZHE CHA WA'I
ZHING KHAM DER

Yên bình và hạnh phúc vô biên là miền đất tinh khôi hạnh phúc của
cõi Tây Phương Cực lạc

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག། རྟེན་བཀའ་གྲིས་བར་མ་ཚོད་
པ་རུ།

DAG ZHEN DI NE TSE PHO GYUR MA THAG/KYE WA ZHEN GYI BAR
MA CHO PA RU

Khi con và tất cả chúng sinh mạng chung/ Cầu xin cho chúng con
được tái sinh ở đây không bị tái sinh về luân hồi

དེ་རུ་རྟེན་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག། དེ་སྐད་བདག་གིས་སྦྱོན་ལམ་
བཏབ་པ་འདི།

DE RU KYE NE NANG THA'I ZHEL THONG SHOG/DE KE DAG GYI
MON LAM TAB PA DI

Cầu mong cho chúng con được diện kiến dung nhan đức A Di Đà

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།

CHOG CHU'I SANG GYE JANG SEM THAM CHE KYI/GEG ME DRUB
PAR JIN GYI LAB TU SOL

Nương nhờ năng lực và lực gia trì của chư Phật và Bồ tát khắp mười
phương,

Cầu mong chúng con đạt được khát vọng này không chút chướng
ngại.

ཏཱ་ཨ་ཏཱ་པཎ་ཏཱ་ཤི་ཡ་ཨ་ཨ་ཨ་བོ་ནཱ་མ་ཡེ་སྐྱ་ཏཱ།

TA YA THA/PAN TSA DRI YA AH WA BO DHA NA YA SWA HA

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག །

JANG CHUP SEM CHO RIN PO CHE/MA KYE PA NAM KE GYUR CHIG
Bồ đề tâm, tâm trân quý và tuyệt vời: Nơi nào tâm đó chưa sinh, xin
tâm đó nảy sinh

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG/GONG NE GONG DU PHEL WAR
SHOG

Nơi nào đã sinh ra, xin đừng suy tàn, mà mỗi ngày một lớn mạnh,
cao lên và hơn lên





༄༄། སངས་རྒྱལ་ཚེ་དཔག་མེད་པའི་རྒྱན་ཁྱེད་བསྐྱེས་པ་བཞུགས་སོ།།

Thực hành ngấn về đức Phật Amitayus,
đức Phật Trường Thọ

ĐỘNG CƠ VỊ THA

བདག་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ། གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགོགས།

DAG LA DANG WAR JYE PA'I DRA /NO PAR JE PA'I GEG

Tất cả những bà mẹ hiền chúng sinh-đặc biệt những kẻ thù ghét con

ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བར་དུ་གཞོན་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཙོ་
བྱས་པའི།

THAR PA DANG THAM CHE KHYEN PA'I BAR DU CHO PAR JE PA
THAM CHE KYI TSO JYE PA'I

Cản trở hay hãm hại con, và những người tạo chướng ngại trên con
đường tu đến giải thoát và toàn tri

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན། ལྷག་
བསྐྱེད་དང་བྲལ།

MA NAM KHA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA
DANG DEN/ DUG NGEL DANG DREL

Cầu mong họ trải nghiệm hạnh phúc, xa rời mọi khổ đau

སྐུར་དུ་སློབ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་པའི་བྱང་ཚུབ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ།
NYUR DU LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PA'I JANG CHUB RIN
PO CHE THOB PAR JA

Con sẽ nhanh chóng thiết lập họ trong trạng thái tuyệt hảo, toàn diện
và Phật quả trân quý.

ཞེས་ལན་གསུམ།

Lặp lại ba lần

དེའི་ཚེད་དུ་སངས་མ་རྒྱས་གྱི་བར་དུ་ལྷན་པོ་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ།
DE'I CHE DU SANG MA GYE KYI BAR DU LU NGANG YI SUM DE WA
LA KOL

Cho tới khi con đạt giác ngộ, con xin thực hiện những thiện hạnh
bằng cả thân, khẩu và ý.

མ་ཤིའི་བར་དུ་ལྷན་པོ་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ།
MA SHE'I BAR DU LU NGAG YI SUM DE WA LA KOL
Cho tới lúc chết, con xin thực hiện những thiện hạnh bằng cả thân,
khẩu ý

དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉི་མ་སང་ད་ཅུས་གྱི་བར་དུ་ལྷན་པོ་ཡིད་གསུམ་
དགོ་བ་ལ་བཀོལ།
DU DE RING NE ZUNG TE NYI MA SANG DA TSAM GYI BAR DU LU
NGAG YI SUM DE WA LA KOL

Từ giờ này cho đến khắc này ngày hôm sau, con xin thực hành
những thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý

སྐབས་སེམས་ནི།
QUY Y VÀ PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
SANG GYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA
Nương nơi Phật, Phát và Tăng đoàn cao quý nhất

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།
JANG CHUP BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
Con xin quy y cho tới ngày thành tựu quả bồ đề

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
DAG GI JIN SOG GYI PA'I SO NAM KYI
Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།
DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG
nguyện con viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh

ཞེས་ལན་གསུམ།
Lặp lại ba lần

ཚད་མེད་བཞི་ནི།

BỐN Ý NIỆM VÔ HẠN LƯỢNG (TỨ VÔ LƯỢNG TÂM)

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་
དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

MA NAM KHA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA
DANG DE WA'I GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG

Cầu mong những bà mẹ chúng sinh, bao la như bầu trời, có được
hạnh phúc và nhân của hạnh phúc

སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUG NGEL DANG DUG NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG

Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ

སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUG NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG

Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi mọi
phiền não

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉེས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་
གྱུར་ཅིག །

NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE
PAR GYUR CHIG

Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân
hận

ཅིས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Lặp lại ba lần

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད།

JIG TEN DREN PA'I TSOG WO TSE PAG ME

Đức Vô Lượng Thọ, người dẫn đường chính của thế gian này

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་པའི།

DU MIN CHI WA MA LU JOM DZE PA'I

Người đã cứu thoát tất cả chúng sinh khỏi những cái chết non yếu

མགོན་མེད་སྤྱད་བསྐྱེད་གུར་བ་ནམས་ཀྱི་སྐབས།

GON ME DUG NGEL GYUR PA NAM KYI KYAB

Nơi nương tựa cho những chúng sinh bất lực, những chúng sinh đau khổ

སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་སྤྱད་འཚལ་ལོ།

SANG GYE TSE PAG ME LA CHAG TSEL LO

Con khẩn cầu đức Phật Amitayus (Trường Thọ)



གཟུངས་རིང་ནི།
CHÚ DÀI

ཨོྲ་མོ་གླ་ག་ཤ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨུ་ཡུ་རྫོ་ན་སུ་བི་ནི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་ཚོ་རྫོ་ལ། ཏ་སྐ་
ག་ཏ་ལ། ཨ་རྩ་ཏེ་སུ་ལྷོ་ལྷོ་ལ། ཏ་ཏ་སྐ།

OM NA MO BHA GA WA TE AH PA RI MI TA A YUR JA NA SU VI NISH
TSIT TA TE ZO RA ZA YA TA THA GA TA YA/AR HA TE SAM YAK
SAM BUD DHA YA/TA YA THA

ཨོྲ་པུ་ཏེ་པུ་ཏེ། མ་དུ་པུ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་པུ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་པུ་ཏེ་རྫོ་ན་སྐ་གླ་རི་པ་
ཙོ་ཏེ།

OM PUN YE PUN YE/MA HA PUN YE/AH PA RI MI TA PUN YE AH PA
TI MI TA PUN YA JA NA SAM BA RO TSI TI

ཨོ་སའ་སྐྱ་ར་པ་རི་བྱུང་རྣམ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་མུཊ་ཏེ་སྐྱ་ལྷ་ཕ་བི་བྱུང་མ་དུ་ན་ཡ་
པ་རི་སྐྱ་རི་སྐྱ་དུ།

OM SAR WA SAM SKA RA PA RI SHUD DHA DHAR MA TE GA GA NA
SA MUNG GA TE SWA BHA WA VI SHUD DHA MA HA NA YA PA RI
WA RE SWA HA

གཟུངས་བསྐྱས་པ་ནི།

CHÚ NGĂN

ཨོ་ཨ་མ་ར་རི་དོ་སྐྱེ་སྐྱ་དུ།

OM A MA RA NI DZI WAN TI YE SWA HA

བསྐྱོན་ནི།

HỒI HƯƠNG

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག་ཁོ་དཔག་མེད་མགོན་ལྷ་ཚོགས་གྲུབ་གྱུར་ནས།

GE WA DI YI NYUR DU DAG/TSHE PAG ME GON LHA TSOG DRUB
GYUR NE

Nương nơi thiện hạnh này, mong con mau chóng đạt được trạng thái
của đức Amitabha (A Di Đà)

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG

Cầu mong tất cả chúng sinh, không sót một ai, đạt được trạng thái
này





༄༅། སངས་རྒྱལ་ལྷན་ཁྲིམ་གྱི་འགྲོམ་བསྐྱེད་བདུད་ཅི་འི་ཐིག་པ་བཞུགས་སོ།

Thiền và tụng đọc chú đức Phật Dược Sư
còn được gọi là Giọt Cam lồ

སྐབས་སེམས་ནི།

THỌ QUY Y VÀ PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM

སངས་རྒྱས་ཚས་དང་ཚོགས་མཚོག་དགེ་འདུན་ལ།

SANG GYE CHO DANG TSOG CHOG GE DUN LA

Con xin quy y bằng cả ba cửa

སྐྱོ་གསུམ་གྲས་པས་རྟག་ཏུ་སྐབས་སུ་མཚོ།

GO SUM GU PE TAG TU KYAB SU CHI

nơi Phật, Pháp và Tăng đoàn

སྐྱབ་བསྐྱེལ་མནར་བའི་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་རྣམས།

DU NGEL NAR WA'I MA GYUR DRO WA NAM

Con xin trưởng dưỡng tâm trí để thiết lập những chúng sinh đang
chịu khổ đau

ལྷ་མེད་གོ་འཕང་འགོད་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

LA ME GO PHANG GO CHIR SEM KYE DO

Đã từng là mẹ con, vào trong trạng thái giác ngộ tối thượng

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

Lặp lại ba lần

QUÁN TƯỞNG

རང་མདུན་སང་ཁྱིའི་པད་མ་ཉི་ཟེའི་སྟེང་། སངས་རྒྱས་སྐྱེན་སྐྱེ་བའི་ལྷ་ཡི་མདོག་།
RANG DUN SENG TRI PE MA NYI DA'I TENG/SANG GYE MEN LA BE DUR YA YI
DOG

Ở phía trên trước mặt con là một đài sư tử và trên đó một bông sen,
mặt trời và đĩa mặt trăng

ཕྱག་གཡས་སྐྱེན་ཤིང་གཡོན་པ་ལྷུང་བཟེད་འཛིན།
CHAG YE MEN SHING YON PA LHUNG ZE DZIN
Trên đó là đức Phật Dược sư an tọa, có màu xanh của ngọc lưu ly.

མཚན་དཔེ་འོད་འཕྲོ་སྐྱེལ་སྐྱེའི་ཆ་ལྷགས་ཅན།
TSEN PE WO TRO THRUL KU'I CHA LUG CHEN
Trong tay phải người là một cây thuốc

སྐྱ་མ་ཡིད་དམ་བདེ་གཤེགས་བདུན་ལ་སོགས།
LA MA YI DAM DE SHEG DUN LA SOG
Và tay trái là một bát tràn đầy nước cam lồ. Trong thân tương ứng
hóa thân

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཉི་ཟེར་རྩལ་ལྷར་འབྲིགས།
SANG GYE JANG SEM NYI ZER DUL TAR TRIG
Người tỏa ra những ánh sáng của những tướng hảo chính và phụ.
Vây quanh người là những vị đạo sư, bốn tôn, và bảy đấng thiên thệ
cùng hằng hà chư Phật

གནས་གསུམ་ལས་ནི་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཀུན་ཕྱོས།
NE SUM LE NI WO ZER CHOG KUN DRO
Và chư Bồ tát như số lượng vi trần trong ánh nắng mặt trời

ཡེ་ཞེས་སེམས་དཔའ་སྐྱེན་དྲངས་ཏེན་ལ་ལྷིམ།

YE SHE SEM PA CHEN DRANG TEN LA TIM

Từ ba điểm đặc biệt của chư Phật, ánh sáng tỏa ra tất cả các phương

གུན་ཀྱང་འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་འཇོམས་པའི་སྤྱིར།

KUN KYANG DRO WA'I NE NAM JOM PA'I CHIR

Triệu thỉnh những bốn tôn trí tuệ hòa tan vào các chúng sinh
samaya.

མཁྱེན་བརྗེ་ནུས་མཐུ་སྤོན་ལས་བདག་ཉིད་ཅན།

KHEN TSE NU THU TRIN LE DAG NYI CHEN

Các ngài là hóa thân của trí tuệ, từ bi, quyền năng và những hoạt
hạnh xua tan đi những đau ốm bệnh tật của tất cả chúng sinh

CÚNG DƯƠNG

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨ་མྱི་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏྱི་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་པཱ་ཏྲེ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཏྲུ་པེ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཨ་ལོ་ཀེ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ག་མྱི་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ནེ་མི་ཏུ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་སཱ་འ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ས་པཱ་རི་མ་ར་ཤཱུ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྐ་དྲཱ།

OM SAR WA TA THA GA TA SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

KHẨN NGUYỆT

ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སྟོམས་པའི་བཙམ་ལྷན་འདས།
THUG JE KUN LA NYOM PA'I CHOM DEN DE
Con xin khẩn cầu đức Phật Được sự,

མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ།
TSEN TSAM CHO PE NGEN DRO'I DUG NGEL SEL
Người tỏa ra ánh sáng của ngọc lưu ly

དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་གི་ཟླ།
DUG SUM NE SEL SANG GYE MEN GYI LA
Đấng cao quý, lòng từ bi của Người lan tỏa tới tất cả chúng sinh

བེདུལ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
BE DUR YA'I WO LA CHAG TSEL TO
Chỉ cần thoáng nghe danh hiệu của người, những nỗi khổ đau của
những cõi thấp

ཐོག་མེད་གནས་བསགས་སྐྱེག་བཤགས་དགེར་ཡི་རང་།
THOG ME NE SAG DIG SHAG GER YI RANG
Và đau ốm bởi tam độc khi được xua tan

ཐེག་གསུམ་ཚས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་མཇེད་ཅིང་།
THEG SUM CHO KYI KHOR LO KOR DZE CHING
Con xin sám hối những hành vi ma quỷ mà con đã tích tụ

ལྷ་ངན་མི་འདའ་སྲིད་མཐར་བུའུགས་པར་གསོལ།

NYA NGEN MI DA SI THAR ZHUG PAR SOL

Từ vô thủy vô chung. Con hoan hỷ với tất cả những thiện hạnh, con khẩn cầu người quay bánh xe chính pháp của cả ba thừa, và an trụ cho đến ngày tận diệt của samsara (luân hồi)

ལྷ་མ་སྐྱེན་པའི་རྒྱལ་པོ་བཅོམ་ལྷན་འདས།

LA MA MEN PE'I GYEL PO CHOM DEN DE

Đấng tôn quý, Bậc đạo sư, vua của các loại thuốc, người sở hữu

དོན་གཉིས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དཔལ་མངའ་བ།

DON NYI LHUN GYI DRUB PE'I PEL NGA WA

Vẻ huy hoàng của sự thiết lập sự tự sinh khởi của hai lợi ích

དུག་གསུམ་ནད་གྱིས་གཟིར་བའི་འགྲོ་བ་རྣམས།

DUG SUM NE KYI ZIR WE'I DRO WA NAM

Cầu mong cho tất cả chúng sinh đang bị hành hạ bởi những đau ốm bệnh tật

ནད་མེད་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱད་པར་ཤོག།

NE ME GA DE'I PEL LA CHO PAR SHOG

Của tam độc có được sự huy hoàng của hỷ lạc, hạnh phúc và thoát khỏi mọi đau ốm bệnh tật

TỤNG ĐỌC CHÚ

བཟླས་པས་རྒྱུད་བསྐྱེད་བདེ་གཤེགས་འཁོར་བཅས་གྱི།

DE PE GYU KUL DE SHEG KHOR CHE KYI

Con khẩn cầu như Nguyên của tám vị Thiên thế và đoàn tùy tùng

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ལས་འོད་ཟེར་དཔག་མེད་སྒྲིམ།

KU SUNG THUG LE WO ZER PAG ME DRO

bằng cách tụng đọc chú. Vô số tia sáng của trí tuệ

དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་བྱས་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི།

MIG YUL TSOR CHE KHAM SUM SEM CHEN GYI

và từ bi xuất hiện từ thân thể các Ngài và lan tỏa vào con

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་ལས་ཉོན་མྱོག་སྐྱབ་དང་།

THOG ME NE SAG LE NYON DIG DRIB DANG

và tất cả chúng sinh đặc biệt những ai đang là sự tập trung chú ý của con

ནད་གདོན་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་མ་ལུས་སྦྱངས།

NE DON DAM TSIG NYAM CHAG MA LU JANG

Ánh sáng tịnh hóa những che chướng về nghiệp, cảm xúc phiền não, đau ốm, bị ma quỷ ám,

བདེ་གཤེགས་སྐྱེས་བཅས་བྱིན་རྒྱབས་ཉིང་འཛིན་ཉོགས།

DE SHEG SE CHE JIN LAB TING DZIN TOG

có hành động ma quỷ, và phá vỡ samaya.

Trong một khoảnh khắc, tất cả đạt được sự nhận thức khác nhau của tất cả chư Phật và Bồ tát.

བེདྲུའཡའི་གཟུངས་རིང་ནི།

CHÚ DÀI



ཏཏྲ་ཐ། ལྷཱ་མེ་ལྷཱ་མེ། ཨི་མི་ནི་མི་ཏི། མ་ཏི་མ་ཏི། སཏྲ་ཏ་ཐ་ཏྲ། ས་ལྷ་ཏྲ།
 TA DYA THA/GHU ME GHU ME GHU ME/AI MI NI MI NI/MA TI MA TI
 SAP TA TATHA GA TA/SA MA DHYA

རྟིཏྲ་ཏི། ཨ་ཏི་མ་ཏི་པཱ་ལེ། པཱ་པོ་ཤོ་ནཱ་ནི། སཐ་པོ་རྣ་ཤ་ཡ། མ་མ་བུ་ནྲ།
 DISH THA TE/A TE MA TE PA LE/PA PAM SHO DHA NI/SAR WA PA PAM NA
 SHA YA/MA MA BUD DHA

བུ་ནྲ་ཏྲ་མེ། ལྷཱ་མེ་ལྷཱ་མེ། བུ་ནྲ་ཤེ་ཏ། པ་རི་ཤོ་ནཱ་ནི། རྟི་མེ་ནི་ནཱ་མེ།
 BUD DHOT TA ME/U ME KU ME/BUD DHA KSHE TRA/PA RI SHO DAH
 NI/DHA ME NI DHA ME

མེ་རུ་མེ་རུ། མེ་རུ་ཤི་ཁ་རི། སཐ་ཨྲ་ཀ་ལ། མི་ཏྲུ་ན་ལྷ་རེ་ནི།
 ME RU ME RU/ME RU SHI KHA RE/SAR WA AH KA LA/MRI TYU NA WA RE NI

བུད་ནེ་སུ་བུད་ནེ་བུད་ནྲ་ནེ་ཏྲེ་ན་རལྲ་ཏྲུ་མེ། སཐ་དེ་ལྷ། ས་མེ། ཨ་ས་མེ།
 BUD DHE SU BUD DHE BUD DHA DISH THI TE KSHAN TU ME
 SAR WA DE WA/SA MA/A SA ME

ས་མ་རྣ་ཏ་ར་རྩུ་མེ། སའ་བུ་རྩུ་བོ་རྩུ་ས་ཏ། ཤ་མེ་ཤ་མེ། སྲ་ཤ་མ་རྩུ་མེ།
SA MAN VA HA RAN TU ME/ SAR WA BUD DHA BO DHI SAT
WA/SHA ME SHA ME PRA SHA MAN TU ME

སའ་ཨི་ཏྲུ་པ། ད་བ་བུ་རྩུ་ཡ། རྩུ་ར་ནི་བུ་ར་ནི། རྩུ་ར་ཡ་མེ། སའ་ལྷ་སྲུ་ཡ།
SAR WA I TYU PA/ DRA WA BHYA DHA YA/PU RA NI PU RA NI/PU
RA YA ME/SAR WA AH SHA YA

བེ་རྩུ་ར་ཡ་སྲ་ཏི་རྩུ་སེ། སའ་བ་པེ་ལྷ་ཡེ་ལྷ་རི་སྲུ་སྲ།
BE DUR YA PRA TI BHA SE/SAR WA PA PAM SHA YAM KA TI SWA
HA

བཟླས་བ་ནི།
CHÚ NGÃN

ཏ་ཏ་སྲ། ཨི་རྩེ་ཤ་རྩེ་ཤ་རྩེ་མ་རྩེ་ཤ་རྩེ་ཤ་རྩེ་ཤ་རྩེ་མ་ཇ་ས་ལུ་རྩེ་སྲུ་སྲ།

TA DYA THA OM BHE KHA ZE BHE KHA ZE MA HA BE KHA
ZE {BHE KHA ZE} RA ZA SA MUN GA TE SWA HA

HÓA TÁN

འཁོར་ཚོགས་འོད་ལྷ་གཙོ་བོའི་སྐུ་ལ་ཐིམ།

KHOR TSOG WO ZHU TSO WO'I KU LA THIM

Tập hội mandalat hòa tan thành ánh sáng và hòa tan vào hình tượng ở trung tâm

སྐྱེན་སྐྱེའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་གནས་གསུམ་ལས།

MEN LE'I KU SUNG THUG KYI NE SUM LE

Từ ba điểm đặc biệt của thân, lời nói và tâm trí của đức Phật Dược Sư

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གའི་ཡེ་ཤེས་འཕྲོས།

WO ZER KAR MAR THING GE'I YE SHE DRO

Ánh sáng trắng đỏ và xanh dương tỏa ánh sáng nhận thức siêu việt

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་སྐྱེབ་གསུམ་དག།

RANG GI NE SUM THIM PE DRIB SUM DAG

Và hòa tan vào ba điểm đặc biệt của con

གཙོ་བོ་འོད་ལྷ་རང་གི་སྐུ་བོར་ཐིམ།

TSO WO WO SHU RANG GI CHI WOR THIM

Tịnh hóa ba che chướng của con. Đức Phật Dược sư tan thành ánh sáng và hòa nhập vào con qua nơi đỉnh đầu

དབྱེར་མེད་རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྩེའི་རང་གཟུགས་ཆེ།

JER ME GYEL KUN KHYEN TSE'I RANG ZUG CHE

Con trở thành bất khả phân với hóa thân của trí tuệ và lòng từ bi của tất cả các đấng chiến thắng

སྟོང་གཟུགས་ལྷག་རྒྱ་ཆེན་པོར་ངལ་བསོ་འོ།

TONG ZUG CHAG GYA CHEN POR NGEL SO O

Con an trụ trong trạng thái Mahamudra (đại thủ ấn)-tính không lan
tỏa khắp

Để tâm trí nghỉ ngơi như nó vẫn là

HỒI HƯƠNG

དགོ་བ་འདི་ཡི་སྦྱར་དུ་བདག། སངས་རྒྱས་སྐྱེན་སྣ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
GE WA DI YI NYUR DU DAG/SANG GYE MEN LA DRUB GYUR NE
Nương nhờ thiện hạnh này, mong con mau chóng chứng đắc đức
Phật Dược sư

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG
Cầu mong con thiết lập tất cả chúng sinh không sót một ai trong
trạng thái này

མཚོད་བསྟོད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་དགོ་བ་འདིས།
CHO TO DE GOM GYI PA'I GE WA DI
Nhờ công đức gặt hái được bằng cúng dường, khẩn cầu, tụng đọc chú
và thiền định

ཚེ་འདིར་ཚེ་རེད་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན།
TSHE DIR TSE RING NE ME DE KYI DEN
Mong con và tất cả những chúng sinh có được

འཚི་ཚེ་བེ་རྩུར་ཡ་སྤང་ཞིང་ལ་སོགས། རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སངས་རྒྱས་ཞལ་མཚོང་ཤོག།
CHI TSE BE DUR YA NANG ZHING LA SOG/NAM DAG ZHING DU
SANG GYE ZHEL THONG SHOG
cuộc sống trường thọ thoát khỏi mọi tật bệnh. Vào lúc lâm chung,
cầu mong chúng con chứng được dung nhan của đức Phật nơi cõi
tịnh thổ Lưu ly hay những cõi tịnh độ khác

འགྲུང་འགྲུར་མ་འོངས་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་རྣམས།
JUNG GYUR MA WONG DAG SOG DRO WA NAM
Trong tương lai, cầu mong con và những chúng sinh khác

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་པད་མའི་སྐྱང་པོ་ལས།
SANG GYE ZHING DU PE ME'I NYING PO LE
được sinh ra giữa bông sen của cõi tịnh độ và

འབྲུངས་ཏེ་རྒྱ་ཚེན་ཚོགས་གཉིས་རབ་རྗོགས་ནས།
TRUNG TE GYA CHEN TSOG NYI RAB DZOG NE
Nhờ hoàn thiện hai bờ tư lương

སླ་མེད་བྱང་ཚུབ་གོ་འཕང་ཐོབ་གུར་ཅིག།
LA ME JANG CHUB GO PHANG THOB GYUR CHIG
Và đạt được trạng thái giác ngộ tối thượng

ཅེས་བསྟོན་གཞན་ཡང་བྱོལ།
Tung đọc những lời nguyện khác

དེ་ལྟར་སྐྱེན་སྐྱེའི་བསྐོམ་བསྐྱེས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་འདི་ཉིད་དགོས་པ་དུ་མའི་ཚེད་དུ་བཀའ་བརྒྱུད་མཐུན་པོ་
དགོན་མཚོགས་རྒྱན་མཚན་གྱིས་ཨ་རིར་མཉམ་མེད་འབྲི་གུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེར་ཡི་གེར་བསྐྱེས་ཏེ་དབྱིན་
སྐད་དུ་བསྐྱུར་བ་འདིའི་མཐུས་མ་གྱུར་འགོ་བ་རྣམས་དུག་གཏུམ་ནད་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག། །།དགོལ།
ཇོ་ཡན་ཏུ། །།

Bản thực hành ngắn gọn súc tích đức Phật Dược sư này được soạn và dịch bởi
Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsheh ngay 5 tháng 5 năm 1986.
Nương nhờ năng lực của công việc này, cầu mong tất cả những chúng sinh đã
từng là mẹ hiền của chúng ta được giải thoát khỏi những bệnh tật gây ra bởi
tam độc





།། མཛིན་ལྷུང་དག་བྱེད་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེམ་བཞུགས་བཞུགས།།

Thực hành thiền Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) và tụng đọc chú để tịnh hóa

GIỚI THIỆU THỰC HÀNH THIỀN KIM CƯƠNG TÁT ĐỎA

Nhìn chung, hành vi thiện hạnh hay bất thiện hạnh tùy thuộc vào tâm trí. Tâm trí là ông chủ, còn thân thể và lời nói là người làm thuê. Bị điều khiển bởi năng lực của những xúc tình tiêu cực, bị kiểm soát bởi sự ham muốn, ghét bỏ, và hơn nữa chúng ta tạo tác ra những bất thiện hạnh như là ngũ nghiệp trọng tội, năm nghiệp vô gián, mười bất thiện hạnh, phá vỡ lời nguyện và mật nguyện. Đây là những bất thiện hạnh do chúng ta tự làm ra, chúng ta bảo người khác làm, hoặc thấy người khác làm mà lòng mừng theo. Không chỉ vậy, khi tâm trí bị dưới sự kiểm soát của ham muốn hay ghét bỏ và hơn nữa, chúng ta tiếp tục tiếp tục tạo tác những bất thiện hạnh ngay cả khi chúng ta nghe, học và thực hành pháp trân quý. Những bất thiện hạnh này sẽ mang lại những khổ đau và những chướng duyên. Những bất thiện nghiệp này có thể được tạo tác khi chúng ta chiến thắng kẻ thù của chúng ta, bảo vệ những người họ hàng và bạn bè, bảo vệ thân thể của chúng ta và tăng trưởng sự thịnh vượng. Chúng ta bỏ lại hết những thứ này phía sau khi chúng ta đối mặt với cái chết, nhưng những bất thiện hạnh này luôn theo chúng ta như một cái bóng, đời này sang đời kia, và trở thành nguồn của mọi nỗi khổ đau.

Chính vì thật là sâu sắc để tịnh hóa những bất thiện hạnh này khi chúng ta tạo tác trước đây chính là thành quả đang phát triển. Nếu chúng ta sử dụng quyền năng, sự tịnh hóa này rất có hiệu quả. Bốn quyền năng bao gồm ân hận, thuốc giải độc, kiên định và tín tâm. Trong Kim Cương Thừa, thiền Kim Cương Tát Đỏa là một thực hành đặc biệt để tịnh hóa những bất thiện hạnh. Bằng niềm tin và không có sự lưỡng lự, hãy bước vào thực hành Kim Cương Tát đỏa. Khi chúng ta có sự ân hận chân thành cho những hành vi ma quỷ, sám hối những hành vi đó và kiên quyết không tạo tác thêm những nghiệp tiêu cực nữa, kể cả khi mạng sống bị đe dọa. Vậy hãy thọ quy y, trưởng dưỡng tâm trí giác ngộ, đọc tụng chú và thiền tính không như một liều thuốc giải độc và là nơi nương tựa.

QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆི།
SANG GYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA/JANG CHUB BAR DU
DAG NI KYAB SU CHI

Con xin quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn tuyệt hảo cho đến ngày con
đạt được giác ngộ

།བདག་གི་སྐྱེན་སོགས་བསྐྱེས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
DAG GI JIN SOG GYI PA'I SO NAM KYI
Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác

།འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།
DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG
Con nguyện thành tựu quả vị phật vì lợi lạc của tất cả chúng sinh

ཅེས་ལན་གསུམ་བཟོད།
Lặp lại ba lần

BỐN Ý NIỆM VÔ HẠN LƯỢNG (TỨ VÔ LƯỢNG TÂM)

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་
དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

MA NAM KHA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA
DANG DE WA'I GUR DANG DEN PAR GYUR CHIG
Cầu mong những bà mẹ hiền vô lượng như bầu trời có được hạnh
phúc và nhân của hạnh phúc

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
DU NGEL DANG DU NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của đau khổ

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
DUG NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi mọi đau
khổ

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །
NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE
PAR GYUR CHIG
Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi bám chấp và
sân hận

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོད།

QUÁN TƯỢNG

མྱི་བོར་པད་དཀར་ཟླ་ཉེང་རྩྩེ་ཡིག་ལས།

CHI WOR PE KAR DA TENG HUNG YIG LE

Trên đỉnh đầu con quán tượng một đóa sen trắng và đĩa mặt trăng

དོ་རྗེའི་ཉེ་བར་རྩྩེ་མཚན་འོད་འཕྲོས་པས།

DOR JE'I TE WAR HUNG TSEN WO DRO PE

Trên đĩa mặt trăng là chủng tự HUNG རྩྩེེ màu trắng biến chuyển
thành một chày kim cương

འགོ་དྲུག་སྒྲིབ་སྤྱང་རྒྱལ་མཚོད་ཚུར་འདུས་པ།

DRO DRUG DRIB JANG GYEL CHO TSUR DU PA

Với một chủng tự HUNG རྩྩེེ ở chính giữa. Ánh sáng trắng tỏa ra từ
chủng tự HUNG རྩྩེེ này

ས་བན་ལ་ཐིམ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།

SA BON LA THIM YONG SU GYUR PA LE

Tịnh hóa tất cả những che chướng của mọi chúng sinh

རྩ་བའི་ཟླ་མ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་དཀར།

TSA WA'I LA MA DOR JE SEM PA KAR

Ánh sáng dâng cúng dường tới chư Phật và chư Bồ Tát

དོ་རྗེ་དྲིལ་བཅས་རྒྱང་སྐྱུམ་འགྱུང་བའི་ཚུལ།

DOR JE DRIL CHE KYANG KUM GYING WA'I TSUL

Ánh sáng quay trở lại và hòa tan vào

རིན་ཆེན་གྱི་འཆང་ཆ་ལྷགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས།
RIN CHEN GYEL CHANG CHA LUG YONG SU DZOG

chủng tự HUNG རྩོམ་. Chủng tự này biến thành đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), chính là đạo sư gốc kính mến của chúng ta. Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) có màu trắng, cầm chuông và chày kim cương. Người ngồi yêu kiều trong tư thế bán hoa sen. Người mang y áo lụa và những món trang sức quý

CÚNG DƯƠNG

ཨོ་བཙུན་སཏཱ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྩོམ་པ་ཏི་ཙྱ་སྐྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཙུན་སཏཱ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པདྨ་པ་ཏི་ཙྱ་སྐྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཙུན་སཏཱ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུའྲི་པ་ཏི་ཙྱ་སྐྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཙུན་སཏཱ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་རྩུབ་པ་ཏི་ཙྱ་སྐྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཙུན་སཏཱ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ལྷ་ལོ་ཀཾ་པ་ཏི་ཙྱ་སྐྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཟླ་ལྷ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་གྲུ་པ་ཏི་ཚྭ་སྤྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA GHAN DHE PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཟླ་ལྷ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ལྷི་ལི་ཏི་པ་ཏི་ཚྭ་སྤྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA NE WI TE PRA TI TSA SWA
HA

ཨོ་བཟླ་ལྷ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཤལ་པ་ཏི་ཚྭ་སྤྱ་ལྷ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA
HA

KHẨN NGUYỆT

དོ་རྗེ་སམས་དཔའ་སམས་དཔའ་ཚེ དོ་རྗེ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཀུན།

DOR JE SEM PA SEM PA CHE/DOR JE DE SHIN SHEG PA KUN

Vajrasattva, Mahasattva, đại trí tuệ, hiện thân của tất cả chư Phật đà

དོ་རྗེ་དང་པོ་ཀུན་ཏུ་བཟང། ཕྱག་འཚལ་ཕྱག་ན་དོ་རྗེར་ལའོ།

DOR JE DANG PO KUN TU ZANG/CHAG TSEL CHAG NA DOR JE LA -O

Đức Sammantabhadra (Phổ Hiền, Pháp thân): con cúi lạy trước
Người, bậc hộ trì Kim Cương

དོར་སམས་ཕྱགས་ཀར་ཟླ་སྟང་དོ་རྗེ་ཡི། རྟེ་བར་རྗེ་མཐར་ཡིག་བརྒྱས་བསྐྱར་བ་ལས།

DOR SEM THUG KAR DA TENG DOR JE YI/TE WAR HUNG THAR YIG
GYE KOR WA LE

Nơi tim của đức Vajrasattva là một chày kim cương trên một đĩa mặt
trắng/ở giữa chày kim cương là chủng tự HUNG được bao quanh bởi
câu chú 100 âm

འད་འཕྲོས་འགོ་བའི་སྒྲིབ་པ་ཀུན་སྦྱངས་ནས།

WO TRO DRO WA'I DRIB PA KUN JANG NE

Ánh sáng tỏa ra từ câu minh chú tịnh hóa

དོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ས་ལ་རབ་བཀོད་ཅིང།

DOR JE DZIN PA'I SA LA RAB KO CHING

Hoàn toàn những chướng ngại của mọi chúng sinh và họ trở thành
đấng Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)

འད་ཟེར་དེ་དག་ཚུར་བསྐྱུས་སྐྱག་འཕྲེང་དང།

WO ZER DE DAG TSUR DU NGAG TRENG DANG

Ánh sáng quay trở lại hòa tan vào hạt chủng tự HUNG ཨུང་ của câu
minh chú

ས་བོན་ལ་ཐེམ་དེ་ལས་བདུད་ཚིའི་རྒྱུ།

SA BON LA THIM DE LE DU TSI'I GYUN

Một dòng cam lồ từ những chủng tự này chảy qua ngón chân cái bên phải của đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)

ཞབས་ཀྱི་ཐེ་བོང་ལས་ཐོན་བདག་ཉིད་ཀྱི།

ZHAB KYI THE BON LE THON DAG NYI KYI

Đi vào từ đỉnh đầu con, rửa sạch hết những nhiễm ô

ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཚོགས།

TSANG BUG NE ZHUG DIG DRIB NYE TUNG TSHOG

Bệnh tật và những che chướng này thoát qua những lỗ chân long

འོག་སྒོར་དུ་ཁུ་ཁར་བབས་བདུད་ཚིའི་རྒྱུ།

WO GOR DU KHU TAR BAB DU TSI'I GYUN

Và hai cửa dưới của thân thể con. Những chướng ngại này thoát ra khỏi thân thể con dưới dạng khói và những chất lỏng màu sẫm

མས་བརྟེན་རང་ལུས་ཤལ་ལྷུར་དག་པར་གྱུར།

ME TEN RANG LU SHEL TAR DAG PAR GYUR

Con được tràn ngập bởi nước cam lồ và hoàn toàn được tịnh hóa, trong suốt như pha lê



MINH CHÚ 100 ÂM

ཨོ་བཙཱ་སཏྲ་ས་མ་ཡ་ མ་རྒྱ་པ་ལ་ཡ་བཙཱ་སཏྲ་ཏེ་འོ་པ་ཏཱི་ཎྲ་ ཏི་ལྷོ་མེ་བྲུ་མ་
OM BAZRA SATTVA SAMAYA/MANU PALAYA/BARZA SATTVA
TENTOPA TISHTHA DRIDO ME BHAWA

སུ་ཏོ་ཏྱུ་མེ་བྲུ་མ་ སུ་པོ་ཏྱུ་མེ་བྲུ་མ་ ཨ་རྒྱ་ར་རྟོ་མེ་བྲུ་མ་ ས་པ་སི་ཏི་ལྷོ་པ་
ཡཙྃ སཔ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ
SUTO KHYOME BHAWA/SUPO KHYOME BHAWA/ANU RAKTO ME
BHAWA/SARWA SIDDHIM ME PRA YA TSA/SARWA KARMA SUTSA-
ME

ཙི་ཏྲི་ཤྲི་ཨེ་ལྷ་ཏ་ལྷོ་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ ལྷ་ག་མན་སཔ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་བཙཱ་སྲ་མེ
སུལྷ བཙཱ་ལྷ་མ་ མལྷ་ས་མ་ཡ་སཏྲ་ལྷོ་
TSIT TAN SHRI YA KURU HUNG/HA HA HA HA HO/BHAGAWAN
SARWA TATHAGATA BARZA MAME MUNTSA/BARZI
BHAWA/MAHA SAMAYA SATTWA AH

HÓA TÁN

བདག་སོགས་ཚོངས་པས་དམ་ལས་འགལ་གུར་པས།

DAG SO MONG PE DAM LE GEL GYUR PE

Con và tất cả chúng sinh, đã bị mê mờ bởi sự vô minh, đã phá vỡ
những mật nguyện

མགོན་པོས་སྐྱབས་ཤིག་གཙོ་བོ་རྗེ་འཇིན།

GON PO KYOB SHIG TSO WO DO JE DZIN

Ô, đức Varjasattva, Kim Cương Tát Đỏa, người che chở, đấng Hộ trì
Kim Cương

འགྲོ་བའི་གཙོ་བོས་བདག་གི་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

DRO WA'I TSO WO DAG GI KYAB DZO CHIG

Đấng của tất cả chúng sinh, xin hãy che chở cho chúng con

དེ་སྐད་གསོལ་པས་རྗེར་སེམས་དབྱེས་ཚུལ་གྱིས།

DE KE SOL PE DOR SEM GYE TSUL GYI

Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) hài lòng với những khẩn
nguyện của chúng ta và trả lời “những mê mờ của các con đã được
làm sáng tỏ và các con đã được tịnh hóa”

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྐྱབ་དག་གོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ།

KHYO KYI DIG DRIB DAG GO ZHE SUNG TE

Đức Vajrasattva tan thành ánh sáng và hòa tan vào con từ đỉnh đầu.

བདག་ལ་ཐེམ་པས་སྐྱབ་པ་བྱང་བར་གུར།

DAG LA THIM PE DRIB PA CHANG WAR GYUR

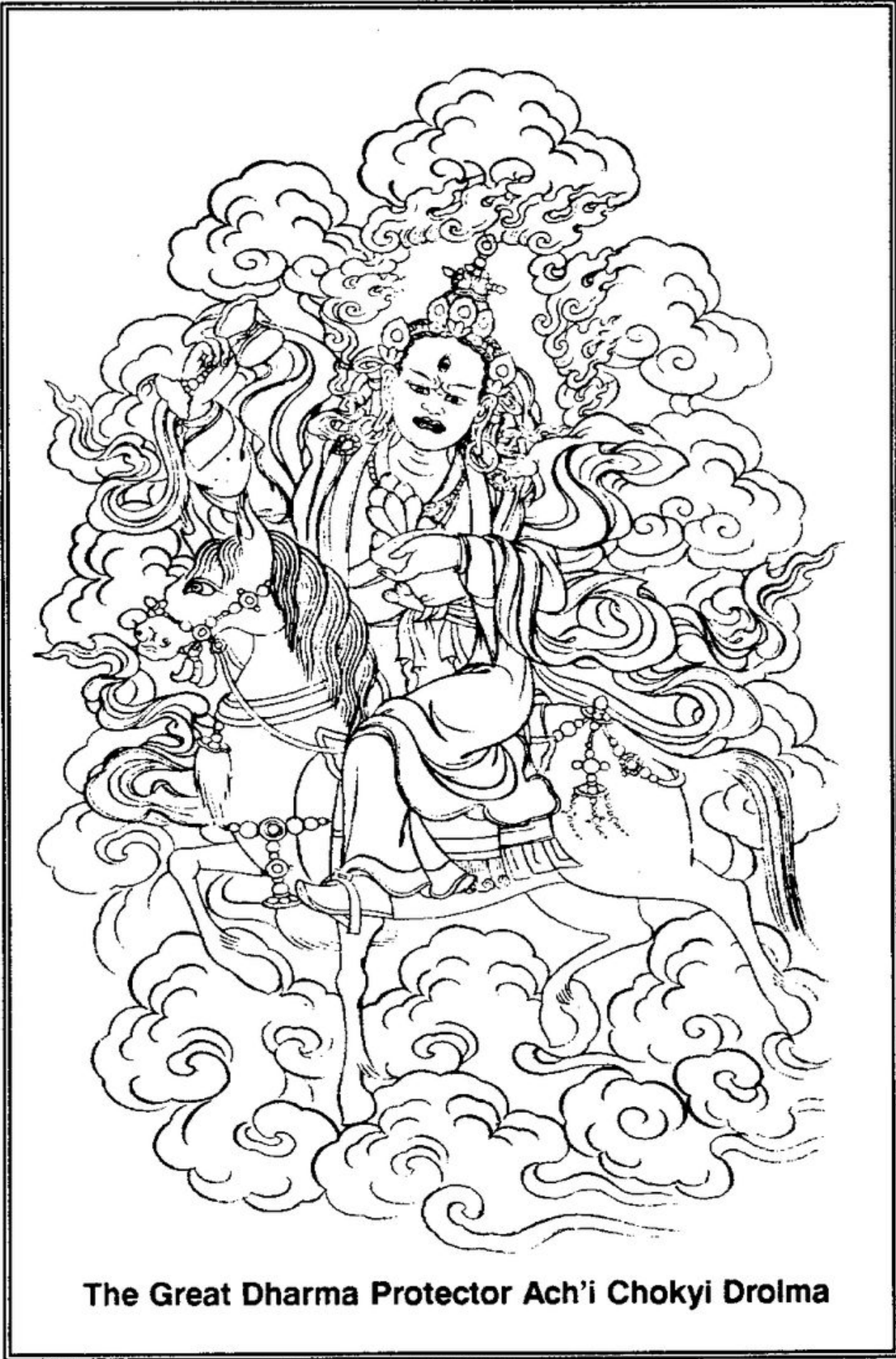
Con trở thành đức Varjasattva (Kim Cương Tát Đỏa)

Thiền trong sự hợp nhất của tướng và tính không

HỒI HƯƠNG

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྐྱེར་དུ་བདག། རྗེ་ཇེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
GE WA DI YI NYUR DU DAG/DOR JE SEM PA DRUB GYUR NE
Nương nhờ thiện hạnh này, mong con mau chóng chứng đắc đức
Kim Cương Tát Đỏa

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA/DE YI SA LA GO PAR SHOG
Cầu mong con dẫn dắt tất cả chúng sinh không sót một ai tới trạng
thái này



The Great Dharma Protector Ach'i Chokyi Drolma



༄༄ །བསྟན་བསྐྱེད་ཨ་ཕྱི་ཚོས་ཀྱི་སྒོལ་མའི་རྒྱན་འབྱེད་དང་གསོལ་ཁ་བསྐྱེད་པ་ནི།

Bản khẩn cầu ngắn gọn của đức hộ pháp Achi Chokyi Drolma

སྐབས་སེམས་ནི།
QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

།སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
SANG GYE CHO DANG CHOG KYI CHOG NAM LA
Con xin quy y nơi Phật, Pháp và Tăng bảo tuyệt vời

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
cho tới ngày con đạt được giác ngộ.

།བདག་གིས་སྦྱོན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
DAG GYI JIN SOG GYI PA'I SO NAM KYI
Nhờ công đức bố thí và những thiện hạnh khác,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།
DRO LA PHEN CHIG SANG GYE DRUB PAR SHOG
mong con đạt được Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོམ།
Lặp lại ba lần

ཚད་མེད་བཞི་ནི།

QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

སེམ་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།
SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WA'I GYU DANG DEN PAR
GYUR CHIG

Cầu mong tất cả chúng sinh có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
DU NGEL DANG DU NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ được giải thoát khỏi mọi đau khổ và nhân của đau khổ

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
DU NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG
Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi mọi nỗi ưu phiền

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་
གྱུར་ཅིག།
NYE RING CHAG DANG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE
PAR GYUR CHIG
Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận

ཅས་ལན་གསུམ་བཟོད།
Lặp lại ba lần



། བསྟན་བསྐྱེད་ཨ་ཕྱི་སྐྱོལ་མའི་རྒྱན་འབྱེད་དང་གསོལ་ཀ་བསྐྱེད་པ་ནི།
Thiền về tính không lan tỏa khắp

ཨོ་སྤ་བླ་མ་ཤུ་རྣམ་མཁོ་སྤ་བླ་མ་ཤུ་རྣམ་མཁོ།
OM SVA BHA VA SHUD DHO SAR VA DHAR MA SVA BHA WA
SHUD DHO HANG

Bản chất tự nhiên của chân lý là tinh khiết. An trụ trong trạng thái đó

སྟོང་པའི་ངང་ལས་ཡི་གེ་རྫོང་དཀར་པོ་གྱུར།

TONG PA'I NGANG LE YI GE HRI KAR POR GYUR

Từ trong nguyên bản của tính không, một chủng tự HRI màu trắng

རྫོ་དེ་ལས་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོས་པས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་

དཔའ་རྣམས་མཚོད་ཚུར་འདུས་རྫོ་ལ་ཐིམ།

HRI DE LE WO PAG TU ME PA TRO PE SANG GYE DANG JANG CHUB

SEM PA NAM CHO TSHUR DU HRI LA THIM

vô lượng ánh sáng, dâng các món cúng dường tới chư Phật đà và chư Bồ tát

རྫོ་དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།

HRI DE YONG SU GYUR PA LE

Sau đó ánh sáng quay trở lại và hoà tan vào chủng tự, bản chất tự nhiên bẩm sinh của sự nhận thức.

ཨ་ཕྱི་སྐྱུ་མདོག་དཀར་མོ་བཞེངས་ནས་ཞབས་གཉིས་ཀྱིས་བདུད་བཞི་མནན་པ།

A CHI KU DOG KAR MO SHENG NE ZHAB NYI KYI DU ZHI NEN PA

Chủng tự hóa hiện thành đức Achi

ན་བཟའ་དར་གྱི་སྟབ་སྟབ་གསོལ་བ།

NA ZA DAR GYI LHAB LHUB SOL WA

Cơ thể bà tỏa những ánh sáng trắng và bà đứng trên một xác người

རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། རྒྱལ་གཡས་ན་དངུལ་དཀར་གྱི་མེ་ལོང་
འཛིན་པ།

RIN PO CHE NA TSHOG GYI GYEN PA/CHAG YE NA NGUL KAR GYI
ME LONG DZIN PA

*tượng trưng cho sự đánh bại bốn loại maras. Bà mặc y áo bằng tơ lụa
tha thướt, và trang hoàng bằng những loại đá quý*

འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དུས་གསུམ་གཟིགས་པ།

DE MA WONG DA TA DU SUM DZIG PA

Trong tay phải bà cầm chiếc gương bằng bạc

ཕྱག་གཡོན་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཚོར་བྱ་བ་སྣམས་པ།

CHAG YON NA YI ZHIN GYI NOR BU NAM PA

mà bà có thể nhìn thấy cả ba thời

གསོལ་བ་བཏབ་ན་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་གྱུར། རང་གི་ཕྱགས་

ཀར་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྤེང་དུ།

SOL WA TAB NA GO DO THAM CHE JUNG WAR GYUR

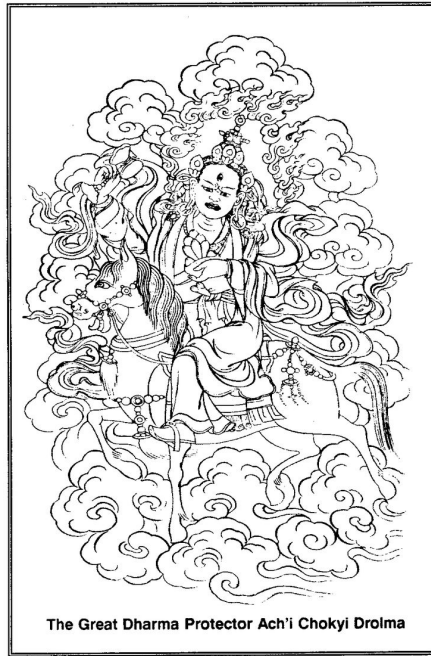
RANG GI THUG KAR DA WA'I YIL KHOR GYI TENG DU

*Trong bàn tay trái, bà cầm viên ngọc như ý, nhờ đó bà có thể hoàn
thành mọi ước nguyện của những ai tha thiết cầu khẩn đến bà.*

རྩི་དཀར་པོ་ལ་སྤྲགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བར་གྱུར།

HRI KAR PO LA NGAG KYI KOR WAR GYUR

*Trong trái tim con trên đĩa mặt trăng là chủng tự HRI རྩི་ རྩི་ được bao
quanh bởi câu minh chú*



ཨོཾ་མ་མ་ཙ་ཀ་སྐྱ་ཏཱ། ཡར་འདུས་སཐ་འདུས་ར་ཇ་ར་ཇ། མ་མ་འདུས་རྩུ་ཕཎ་སྐྱ་ཏཱ།
OM MA MA CHA KRA SWA HA/YAR DU SAR WA DU RA JA RA JA DU
MA MA DU HUM PHAT SWA HA

ཞེས་མིང་ཚིག་མ་འདུས་པར་ཅི་བྱས་བཟླ།
Tụng đọc câu minh chú rõ ràng mạch lạc nhiều như bạn có thể

བསྐྱོད་པ་ནི།
KHÂN NGUYỆN

མྱེ། བཞིན་བཟང་དབྱིངས་ཕྱུག་དཔལ་ལྷན་ཚས་ཀྱི་སྒྲོལ།
HRI ZHIN ZANG YING CHUG PEL DEN CHO KYI DROL
HRI bản chất tốt lành, thịnh vượng vô biên, Achi Chokyi Drolma

སྐུ་མདོག་དཀར་དམར་འགྱུར་མེད་འགྱིང་བག་ཅན།
KU DOG KAR MAR GYUR ME GYING BAG CHEN
thân sáng trắng với những nét thoảng nhẹ pha chút đỏ

འཁོར་བའི་ལོག་ལྷ་སྐུ་བྱེད་འོད་མངའ་མ།
KHOR WA'I LOG TA KEM JYE WO NGA MA
bà tỏa ánh sáng trí tuệ

བདེ་ཆེན་དགའ་སྤྱིར་རབ་དབྱེས་དཔལ་མོ་སྐྱེ།
DE CHEN GA TER RAB GYE PEL MO TE
làm khô kiệt những cái nhìn lầm lạc của samsara (luân hồi).
Hạnh phúc của bà lan tỏa ban cho niềm hỷ lạc lớn lao

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཞི་བྱེད་མཇུ་མ་པའི་སྐྱེ།
ZHEL CHIG JAG NYI ZHI JE ZUM PA'I KU
Vớ một mặt, hay tay, nụ cười bà mang đến sự bình an

ཕྱག་གཡས་རྒྱ་རུ་སྐྱོན་པ་ཀུན་བྱུང་སྒྲོག་པ།
CHAG YE DA RU NYEN PA KUN KHYAB DROG
Trong tay phải bà cầm trống Damaru làm lan tỏa khắp âm thanh bầu trời.

གཡོན་པ་ཐོད་ནང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འཛིན།
YON PA THO NANG YI ZHIN NOR BU DZIN
Trong tay trái, bà cầm một kapala chứa ngọc như ý

སྐྱབ་པ་པོ་ལ་དངོས་གྲུབ་ཀུན་སྦྱོལ་ཅིང་།
DRUB PA PO LA NGO DRUB KUN TSOL CHING
ban tặng mọi thành tựu cho những người thực hành

བ་འོག་སྒྲ་ལྗེ་ན་བཟའ་སྐྱུ་ལ་གསོལ།
ZA WO NA NGA'I NA ZA KU LA SOL
Bà mặc y áo gồm năm loại tơ lụa quý báu

རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་དར་གྱི་ཅོད་པན་འཕུར།
RIN PO CHE GYEN DAR GYI CHO PEN PHUR
trang hoàng bởi những châu ngọc và đội vương miện với những dải
lụa bay phấp phới.

འཆིབས་སུ་སྦྱིན་གསེབ་ཚུ་ཏུ་སྦྲོན་པོ་བཅིབས།
CHIB SU TRIN SEB CHU TA NGON PO CHIB
Bà cưỡi trên một thiên mã xanh giữa những đám mây

གཡུ་ཐུར་སྦྲོན་པོ་གསེར་སྐབ་སེར་པོས་བརྒྱན།
YU THUR NGON PO SER SAB SER PO GYEN
với hàm ngựa lam ngọc, được trang hoàng dây cương bằng vàng

དར་ཆེན་ལྷོ་ནན་ལུ་མེན་ཡོང་ཆེན་གསོལ།

DAR CHEN LO NEN MU MEN YOB CHEN SOL
những dây yếm bằng lụa, những bàn đạp bằng đá quý

ཟ་འོག་དར་གདན་གསེར་སྒྲུའི་སྒྲ་སྟེང་དུ།

ZA WOG DAR DEN SER GA'I GA TENG DU
Bà ngồi trên nệm yên ngựa vàng

དབྱིངས་ཕྱུག་དཔལ་ལྷན་སྟོ་མོ་བཞད་པའི་ཚུལ།

YING CHUG PEL DEN LHA MO ZHE PA'I TSUL
Thịnh vượng vô biên, Phật mẫu vinh quang trong hình tướng cười
tươi,

སྟིང་རྩེ་ཆེན་པོས་ཕོ་ཉའི་ཚོ་འཕུལ་སྟོན།

NYING JE CHEN PO PHO NYA'I CHO TRUL TON
bà phát đi những thông điệp tâm linh từ sự đại từ bi của mình.

ལྷ་མེན་གཞོན་སྦྱོར་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར། འཕྲིན་ལས་བཞི་ལྷན་སྟོན་མེད་
ངང་ཚུལ་ཅན།

LHA MIN NO JIN KHA DRO'I TSOG KYI KOR/TRIN LE ZHI DEN TRO
ME NGANG TSUL CHEN

Vây quanh bà là những asuras (a tu la), yaksha (dạ xoa), và
dakini (không hành nữ), sở hữu bốn hoạt động của đức phật và
là sự giải thoát chính yếu khỏi những sự sắp đặt.

ཕུན་སུམ་ཚོགས་གནས་དཔལ་གྱི་འབྲི་གུང་དུ། ལོངས་སྤྱོད་སྟེལ་ཕྱིར་བཀའ་བསྟུང་
གཏུན་མཛད་མ།

PHUN SUM TSOG NE PEL GYI DRI GUNG DU/LONG CHO PEL CHIR
KA SUNG KUN DZE MA

Trong Drikung, nơi tối thắng của những cửa cái cái không thể hình
dung nổi, bà bảo vệ tất cả những nguyện ước để tăng trưởng phong
phú thêm.

བསྟན་པ་བསྟུང་ཕྱིར་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། ཐུགས་དམ་རྒྱུད་བསྐྱལ་བཅོལ་བའི་
འཕྲིན་ལས་མཛོད།

TEN PA SUNG CHIR TOR MA DI ZHE LA/THUG DAM GYU KUL CHO
WA'I TRIN LE TZO

Để bảo vệ những bài giảng, xin hãy chấp nhận tormas này. Xin hãy
thực hiện những hoạt động mà con khẩn cầu từ sâu thẳm trong đáy
tim con.

SÁM HỐI NHỮNG KHÔNG HOÀN HẢO TRONG THỰC HÀNH

རྗེ་ཚོས་དབྱིངས་རང་བྱུང་ཕོ་བྲང་ནས། ཡེ་ཤེས་སྐྱུ་མའི་སྐྱར་སྣང་བ།
HRI CHO YING RANG JYUNG PHO DRANG NE/YE SHE GYU MA'I KUR
NANG WA

HRI từ nơi chốn thiêng liêng vô điều kiện của pháp giới, hóa hiện
trong tướng dạng của thân trí tuệ huyền thân như ảo

རྣལ་འབྱོར་སྐྱབ་པའི་རེ་བ་བསྐྱོང་། ཚོས་གྱི་སྦྱོལ་མ་འཁོར་བཅས་བསྟོད།
NEL JOR DRUB PA'I RE WA KONG/CHO KYI DROL MA KHOR CHE TO
và làm tròn ước nguyện của những hành giả yoga đang thực hành
giáo pháp:

Con xin đỉnh lễ bà Chokyi Drolma và đoàn tùy tùng.

གང་ཡང་བདག་སྒོ་གཏི་ལུག་པས། ལེགས་སྐྱད་འདི་ལ་ཉེས་གུར་གང་།
GANG YANG DAG LO TI LUG PE/LEG CHE DI LA NYE GYUR GANG
Bất cứ lỗi lầm nào con phạm phải trong hoạt động lành mạnh
này do bởi vô minh,

ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྐབས་གུར་པ། དེ་ཀུན་མཁའ་འགྲོས་བཟོད་པར་མཛོད།
LU CHEN KUN GYI KYAB GYUR PA/DE KUN KHA DRO ZO PAR TZO
cầu xin bà, Không Hành Mẫu là nơi nương tựa cho tất cả chúng sinh,
xin hãy tha thứ

རྗོགས་སངས་རྒྱས་དང་ལྷ་རྣམས་དང། དེ་སྲས་རྣམས་དང་བཅས་པ་སོགས།
DZOG SANG GYE DANG LHA NAM DANG/DE SE NAM DANG CHE PA
SOG
Đối trước tất cả sự chư Phật đấng giác ngộ, devas (thiên), chư bồ tát
và những vị quyền thuộc,

འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བའི་ཚ་ག་འདི།
JIG TEN KYONG WA'I CHO KA DI
Nếu như sadhana (thực hành) này mà hộ trì thế gian chưa được làm
trọn vẹn
Con khẩn cầu sự tha thứ

མ་ཚང་བ་དག་བཟོད་པར་གསོལ། བསྐྱེད་རིམ་ཏིང་འཛིན་མ་གསལ་ཞིང།
MA TSANG WA DAG ZO PAR SOL/KYE RIM TING TZIN MA SEL
ZHING
Nếu như con có quán tưởng không rõ ràng trong thiền định này,
Nếu con đọc minh chú không hoàn hảo

གསང་སྤྲུགས་ཚད་ལྷག་གུར་པ་དང། ཚོ་ག་གོང་འོག་ནོར་འབྲུལ་སོགས།
SANG NGAG CHE LHAG GYUR PA DANG/CHO GA GONG OG NOR
TRUL SOG
Nếu con đọc lộn xộn từ ngữ và câu trong sadhana (thực hành) này

བཀའ་བསྟུང་འཁོར་དང་བཅས་ལ་བཤམས།
KA SUNG KHOR DANG CHE LA SHAG
Con xin sám hối trước Hộ pháp cùng đoàn tùy tùng

ཡིག་གྲུབ་རྗེད།
Tụng chú một trăm âm ba lần

ཅེས་བཟོད་གསོལ་དང་བཟོ་སྟོན་གྱིས་མཐའ་བརྒྱན་པར་བྱའོ།
ཞེས་པ་འདི་རྒྱལ་དབང་སྐྱོབ་པ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པ་བྱིན་རྒྱལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།
*Bản thực hành này được viết bởi đấng chiến thắng Kyobpa Rinpoche và chứa đựng
những quyền năng và gia trì rất lớn*

HỒI HƯỚNG

།དག་བའདི་ཡི་མཐུ་ལ་རྟེན། །ཚོས་བྱེད་སྐྱབ་པོར་བགཏགས་མེད་ཅིང་།

GE WA DI YIN THU LA TEN/CHO JYE DRUB POR GEG ME CHING

Nương nhờ những thiện hạnh này, cầu mong chúng con những người thực hành giáo Pháp được giải thoát khỏi những chướng ngại

།རྫོ་ན་ཏཱ་ཀའི་ས་ཐོབ་ནས། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེས་པར་ཤོག།

JNA NA DA KI'I SA THOB NE/KHOR WA'I GYA TSHO KEM PAR SHOG

Nhờ đạt được trạng thái của trí tuệ Không Hành, cầu mong đại dương samsara (luân hồi) được cạn kiệt

དེ་ནས་ཚས་སྤང་སྤྱི་འཕྲིན་བཙུག་ཅི།
KHẨN CẦU HỘ PHÁP THI TRIỂN THIỆT HẠNH

ཀྱེ། སངས་རྒྱས་བསྟན་སྤང་དགོན་མཚན་དབུ་འཕང་བསྟོན།
KYE! SANG GYE TEN SUNG KON CHOG WU PHANG TO
Bảo hộ những bài giảng của đức Phật và khẩn cầu nơi Tam Bảo

དགེ་འདུན་ཤེསྟོང་རྣལ་འབྱོར་ཚེ་དཔལ་བསྐྱེལ། །
GEN DUN DE KYONG NEL JOR TSE PEL KYE
Người canh giữ cộng đồng tăng đoàn và tăng trưởng cuộc sống và
niềm vinh quang của yogins.

སྟན་པའི་དར་ཕྱོར་གྲགས་པའི་དུང་འབྱུང་ལ། །
NYEN PA'I DAR CHOR DRAG PA'I DUNG BU LA
Nâng cao phước chiến thắng và thổi ốc pháp thanh danh

འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །
KHOR DANG LONG CHO GYE PA NYI DU DZO
Tăng trưởng sự phong phú và quyền thuộc

གས་མེད་ལང་ཚོ་ཕྱན་པའི་ལུས་སྟོབས་རྒྱས། །མིག་ལ་ཡ་མཚན་ལྟད་མོ་ཆེ་བ་
དང་། །
GE ME LANG TSHO DEN PE LU TOB GYE/MIG LA YA TSEN TE MO
CHE WA DANG

Tăng trưởng thân khỏe mạnh, mang lại tuổi trẻ, không già
Xin cho mắt con nhìn thấy những cảnh đẹp tuyệt vời và hy hữu

གཞིས་ལ་བགྱིས་ཤིས་ལོངས་སྤྱད་ཕུན་ཚོགས་ལྷན། །བྱིས་སུ་ལམ་འཕྲང་ཚུ་ལས་
སློལ་འདོན་མཛོད། །

ZHI LA TA SHI LONG CHO PHUN TSOG DEN/JE SU LAM TRANG CHU
LE DROL DON DZO

mà hãy tăng thêm lòng bi mẫn cho chúng con. Trong gia đình chúng
con, cầu xin hạnh phúc và phú quý. Khi chúng con đi xa, xin hãy dẫn
đắt chúng con an toàn qua những đường núi, con sông và đèo

འཇིགས་པ་དག་ཇག་ཚམ་རྐུན་འཚོ་བ་སྦྱོབས།

JIG PAR DRA JAG CHOM KUN TSE WA KYOB
Xin hãy bảo vệ chúng con khỏi nạn trộm cướp

མདོར་ན་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང།

DOR NA SEM DON YI SHEN DRUB PAR DANG
Xin hãy làm tròn tất cả những ước nguyện mong cầu

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

DAG DANG THA YE SEM CHEN THAM CHE KYI
Cho bản thân con và tất cả vô số chúng sinh,

སླ་མེད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་བསྐྱབ་པ་ལ།

LE ME TZOG PE'I JANG CHUB DRUB PA LA
để đạt được giác ngộ toàn hảo, viên mãn,

འགལ་རྐྱེན་བར་ཆད་མ་ལྟས་ཞི་བ་དང།

GEL KYIN BAR CHE MA LU ZHI WA DANG
làm dịu mọi tai ương, chướng ngại

མཐུན་རྐྱེན་མ་ལུས་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མཛོད།
THUN KYIN MA LU LHUN GYI DRUB PAR DZO
và thiết lập thuận duyên một cách ngẫu nhiên

གང་ཞིག་ཡིད་ལ་དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།
GANG ZHIG YI LA DREN PA TSAM GYI KYANG
Cho bất cứ ai chỉ nhớ đến Người một thoáng trong tâm trí,

འདོད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟེར་བར་མཛོད་པ་ཡི།
DO PE'I NGO DRUB TER WAR DZE PA YI
xin hãy ban thành tựu hết thấy mọi mong cầu

བཀའ་བསྐྱུང་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོ་བྱིད་རྣམས་ཀྱིས།
KA SUNG DAM CHEN GYA TSO KHYE NAM KYI
Người, chúa tể của hải hội Hộ Pháp,

བདག་གཞན་བསམ་དོན་མ་ལུས་གྲུབ་པར་མཛོད།
DAG ZHEN SAM DON MA LU DRUB PAR DZO
viên thành tất cả những nguyện ước của con và chúng sinh.

ཚེ་རིང་མཆེད་ལྔ་བཟླ་སྐྱོང་དང་།
TSE RING CHE NGA TEN KYONG DANG
Cầu mong năm chị em Hộ pháp trường thọ

གངས་ཅན་གནས་པ་ཐམས་ཅད་དང་།
GANG CHEN NE PA THAM CHE DANG
tất cả người bảo vệ Tây Tạng

ཁྱད་པར་ཡུལ་ཕྱོགས་འདིར་གནས་པའི།

KHYE PAR YUL CHOG DIR NE PE'I

và đặc biệt những vị thần, long thần, thổ thần cư ngụ nơi chốn này

ལྷ་ལྷུ་གཞི་བདག་རྣམས་ཀྱིས་མཚོན་གཏོར་བཞེས།

LHA LU ZHIG DAG NAM KYI CHO TOR ZHE

xin hãy hài lòng với bánh cúng Torma này

བདག་གཞན་བསམ་དོན་མ་ལུས་གྲུབ་པར་མཚོན།།

DAG ZHEN SAM DON MA LU DRUB PAR DZO

và hoàn thành những ước nguyện của con và chúng sinh

སྐབས་གནས་ཚུལ་གྱི་སློབ་ཤོས་གྱི་གསུང་ཤིས་བཙོན་ནི།

Bản khẩn nguyện sau đây được viết bởi Tổ dòng Drikung Kyabgon, Chokyi Lodro

ཙ་བརྒྱུད་ལྷ་མའི་བྱིན་ལྷབས་སྡིན་ཕུང་འབྲིགས།

TSA GYU LA ME'I JIN LAB TRIN PHUNG TRIG

Cầu mong những biển mây của lực gia trì kỳ diệu từ đạo sư gốc và
đạo sư dòng truyền thừa

སྤིང་པའི་གདུང་བ་འཕྲོག་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

SI PE'I DUNG WA TROG PE'I TA SHI SHOG

mang lại hạnh phúc nhờ xóa bỏ nỗi đau đớn của samsara (luân hồi).

ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དངོས་གྲུབ་ཆར་རྒྱན་འབེབས།

YI DAM LHA TSHOG NGO DRUB CHAR GUYN BEB

Cầu mong những cơn mưa như thác sự viên mãn của những bốn tôn

ཕན་བདེའི་ལོ་ཏོག་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

PHEN DE'I LO TOG GYE PE'I TA SHI SHOG

mang lại hạnh phúc nhờ tạo quả hỷ lạc

གནས་གསུམ་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་སྡོག་ལྟར་འབྱུག།

NE SUM DA KI TRIN LE LOG TAR KHYUG

Cầu mong ánh chớp hoạt động của những không hành của ba nơi

བར་ཆད་བདུད་ལུན་སེལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

WA CHE DU MUN SEL WA'I TA SHI SHOG

mang lại hạnh phúc nhờ xua tan bóng tối tạo bởi những chướng ngại
mara

ཚོས་སྤང་མཐུ་སྟོབས་དྲོ་རྗེའི་མེ་ཚར་གྱིས།

CHO SUNG THU TOB DO JE'I ME CHAR GYI

Cầu mong những tiếng sấm của năng lực kim cương của người hộ trì
giáo pháp

ལོག་འདྲེན་དག་དཔུང་ཚར་གཙོད་བྱ་གིས་ཤོག།

LOG DREN DRA PUNG TSAR CHO TA SHI SHOG

mang lại hạnh phúc bởi tiêu diệt những quân đội của những linh tinh
dẫn lạc lối



NGUYỄN HỒI HƯƠNG

དོ་རྗེ་འཚང་ཆེན་ཏི་ལྷོ་ན་རོ་དང་། མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ།
DOR JE CHANG CHEN TI LI NA RO DANG/MAR PA MI LA CHO JE
GAM PO PA

Dorje Chang, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, tổ Gampopa

ཕག་མོ་གུ་པ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ། བཀའ་བརྒྱུད་སྐ་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་ཤིས་ཤོག།
PHAG MO DRU PA GYEL WA DRI GUNG PA/KA GYU LA MA NAM KYI
TA SHI SHOG

Phagmo Drupa và Tổ Drigungpa, xin hãy ban cho chúng con những
lực gia trì tốt đỉnh của chư lạt ma dòng Kagyu

བསོད་རྣམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད། ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་
རྣམས་ཕམ་བྱས་ཏེ།

SO NAM DI YI THAM CHE ZIG PA NYI/THOB NE NYE PE'I DRA NAM
PHAM CHE TE

Nương nhờ thiện hạnh này, cầu mong con thành tựu toàn tri nhờ
đánh bại mọi kẻ thù-sự hoài nghi

སྐྱེ་ག་ན་འཆི་བ་སྐྱོང་འབྲུག་པ་ཡི། སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།
KYE GA NA CHI BA LONG TRUG PA YI/SI PE'I TSHO LE DRO WA
DROL WAR SHOG

Cầu xin cho những ai đang trầm luân trên sóng sinh, lão, bệnh tử
vượt qua được đại dương của samsara (luân hồi)

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག།
JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE/MA KE PA NAM KE GYUR CHIG
Bồ đề tâm, tâm trân quý và tối thượng: nơi nào tâm đó chưa sinh, xin
tâm đấy nảy sinh

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།
KE PA NYAM PA ME PAR YANG/GONG NE GONG DU PHEL WAR
SHOG

Nơi nào tâm đó đã sinh, xin đừng suy tàn, mà mỗi ngày một vươn
lên, cao và cao hơn

ལྷ་མ་སྐུ་ཁམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།
LA MA KU KHAM ZANG WAR SOL WA DEB
Con cầu khẩn đạo sư an khang

མཚོག་ཏུ་སྐུ་ཚོ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།
CHOG TU KU TSHE RING WAR SOL WA DEB
Con cầu khẩn đạo sư trường thọ

འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདེབས།
TRIN LE DAR ZHING GYE PAR SOL WA DEB
Con cầu khẩn giáo pháp của Người luôn lan xa trải rộng

སྐྱ་མ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།
LA MA DANG DREL WA ME PAR JYIN GYI LOB
Con cầu khẩn không bao giờ xa lìa Người

འཇམ་དཔའ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་
བཞིན་ཏེ། །

JAM PEL PA WO JI TA KHYEN PA DANG/KUN TU ZANG PO DE YANG
DE SHIN TE

Như đức Văn Thù, đấng chiến thắng đã chứng đạt trạng thái tuyệt
đối và đức Phổ Hiền cũng vậy

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་
བསྒྲུ།

DE DAG KUN GYI JE SU DAG LOB CHING/GE WA DI DAG THAM CHE
RAB TU NGO

Con xin đi theo con đường của các Ngài và hồi hướng toàn bộ công
đức cho chúng hữu tình

སངས་རྒྱལ་སྐུ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།
SANG GYE KU SUM NYE PE'I JIN LAB DANG
Nương nhờ lực gia trì của Đức Phật

།ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །
CHO NYI MI GYUR DEN PE'I JYIN LAB DANG
Đấng đã thành tựu ba thân, nương nhờ sự gia trì của chân lý diệu
Pháp bất biến như nó vẫn là

དགོ་འདུན་མི་བྱེད་འདུས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
GE DUN MI CHE DUN PE'I JYIN LAB KYI
Nương nhờ sự gia trì của Tăng đoàn bất khả phân

རི་ལྷར་བསྐྱོས་བཞིན་སློན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །
JI TAR NGO SHIN MON LAM DRUB PAR SHOG
Xin cho công đức mà con được dự phần đơm hoa kết trái



Khẩn nguyện hồi hướng của tổ Jigten Sumgon

Hồi đạo sư gốc và chư đạo sư vinh quang, thiêng liêng tôn kính của dòng truyền thừa,
Hồi tập hội chư hộ thần, chư Phật đà, chư Bồ Tát, Du già, Du già nữ, nữ-không hành khắp mười phương
Xin hãy lắng nghe lời khẩn nguyện của con

Nhờ công đức tích lũy trong ba thời
Của con và tất cả những chúng sinh khác trong samsara (luân hồi) và nirvana (niết bàn)
Và những thiện hạnh bám rễ từ bẩm sinh
Không bị vướng nhiễm ô bởi tám ngọn gió chướng, bốn nhân của samsara (luân hồi)
Hay tái sinh như shravaka (Thanh Văn) hay Pratyekabuddha (Độc Giác)

Cầu mong tất cả những bà mẹ hiền chúng sinh
Đặc biệt nhưng kẻ thù ghét con và những gì của con
Những chướng ngại cản trở, những mara dẫn lạc lối và những bầy ma quỷ
Trải nghiệm được hạnh phúc và xa rời đau khổ
Và nhanh chóng đạt được phật quả tối thượng, tuyệt hảo, toàn vẹn và trân quý

Nương nhờ uy lực của những thiện căn rộng lớn
Cầu mong con làm lợi chúng sinh bằng cả thân, khẩu và ý
Cầu mong những phiền não do tham, sân, si, kiêu mạn, ghen tỵ đừng khởi lên trong tâm con
Cầu mong những bám chấp vào danh vọng, địa vị, của cải, và những lo toan cho đời sống này đừng khởi lên dù chỉ trong chốc lát
Cầu mong suốt tâm con chan chứa tình yêu thương-tử tế, bi mẫn và tâm bồ đề
Và nhờ đó, con trở thành một đạo sư tâm linh
Với những phẩm tính tốt đẹp như bầu không gian vô tận
Cầu mong con chứng đắc Mahamudra (Đại Thủ Ấn) ngay trong đời sống này

Cầu mong sự hành hạ bởi khổ đau không khởi lên vào giây phút lâm chung
Cầu mong con không chết bởi những ý nghĩ tiêu cực
Cầu mong con không chết bởi những tà kiến lầm lẫn
Cầu mong con không chết bởi cái chết non yếu
Cầu mong con được chết một cái chết hân hoan, hạnh phúc trong sự sáng rõ của chân tâm
Và trong sự rạng ngời của pháp tính lan tỏa khắp

Cầu mong con dù thế nào đi nữa, chúng đăc Mahamudra (Đại thủ Ấn) tối thượng vào giây phút lâm chung hay trong bardo (thân trung ấm)

ཁདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པ་དང།
DAG DANG KHOR DE THAM CHE KYI/DU SUM DU SAG PA DANG
Nương nhờ công đức trong ba thời của con và tất cả chúng sinh
trong samsara (luân hồi) và nirvana (niết bàn)

ཡོན་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས།
YO PE'I GE WE'I TSA WA DI
Và những thiện hạnh bám rễ từ bẩm sinh

ཁདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷུར་དུ་སྐྱེན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་
པའི་བྱང་ཆུབ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག།
DA DANG SEM CHEN THAM CHE NYUR DU LA NA ME PA YANG DAG
PAR DZOG PE'I JANG CHUB RIN PO CHE THOB PAR GYUR CHIG
Cầu mong con và tất cả chúng sinh nhanh chóng đạt được phật quả
tối thượng, tuyệt hảo, toàn vẹn và trân quý

ཤེས་བྱ་ཀུན་གཟིགས་ཀུན་མཁྱེན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ།
SHE JA KUN ZIG KUN KHYEN CHO KYI JE
Cầu mong những bài giảng của đức Drigungpa, Ratna Shri,

རྟེན་འབྲེལ་གནས་ལ་དབང་ཐོབ་འབྲི་གུང་པ།
TEN DREL NE LA WANG THOB DRI GUNG PA
Người đã thành tựu tựu toàn tri, Bậc thầy của giáo pháp, bậc thầy của
duyên khởi

རིན་ཆེན་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་སྲིད་མཐའི་བར།
RIN CHEN PEL GYI TEN PA SI THE'I BAR
Tiếp tục và tăng trưởng khắp nhờ thực hành

བཤད་གྲུབ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པས་འཇིན་གྱུར་ཅིག།

SHE DRUB THO SAM GOM PE ZIN GYUR CHIG

Học tập, quán chiếu, thiền định cho đến khi luân hồi kết thúc.

Giới thiệu tác giả

Ngôi làng Tsari và các khu vực lân cận thuộc miền đất thiêng liêng nhất của Tây Tạng (Tibet) là nơi ngài Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen được sinh ra đời vào mùa xuân năm 1946, và người đã trải qua thời thơ ấu. Năm 1960, do tình hình chính trị ở Tibet, ngài Khenchen Rinpoche cùng gia đình đã phải rời sang Ấn Độ. Sau đó gia đình đã định cư tại Darjeeling, và ngài đã bắt đầu đi học. Ngay từ khi còn nhỏ tuổi, ngài đã là một học trò rất chăm chỉ, xuất sắc và có thể hoàn thành chương trình học cơ sở trong vòng chưa đến nửa phần thời gian cần thiết.

Cùng thời gian đó, học viện nghiên cứu cao cấp Tây Tạng, đó là một trường đại học mới được mở tại Varanasi, Ấn Độ. Với quyết định trở thành một trong những sinh viên khóa đầu tiên của trường, ngài Khenchen Rinpoche đã tới Varanasi vào tháng 10 năm 1967 để tham gia nhập học. Nơi đó ngài đã bắt đầu khóa học trong vòng 9 năm của mình về Trung Quán Luận (Madhyamaka), Vi Diệu Pháp (Abhidhama), Tạng Luận (Vinaya), *Abhisamayalankara* và *Uttaratantra* cũng như về lịch sử, logic cơ sở, chương trình phổ thông của Tây Tạng. Vào thời kỳ đầu năm 1968, ngài có may mắn lớn đó là được nhận chứng chỉ thọ toàn bộ giới từ Đức Kalu Rinpoche và tốt nghiệp ngay sau đó. Ngài bắt đầu học giáo pháp từ Đức Gyalwa Karmapa thứ 16 về *the Tám Báu Vật của những Bài ca Đại Thủ Ấn Mahamudra*, từ những đạo sư Ấn Độ.

Thậm chí sau khi đã hoàn thiện một quá trình học tập lâu dài đầy gian nan và nỗ lực của mình Ngài Khenchen Rinpoche vẫn chỉ mong muốn được nghiên cứu chuyên sâu hơn nữa về những kiến thức và thực hành Phật Pháp. Vẫn với niềm khát khao mãnh liệt từ những ngày đầu học tập, Rinpoche luôn tìm tòi những bài giảng và những chỉ dẫn từ những bậc thầy về Phật Pháp cao hơn. Một người trong số đó là Venerable Khunu Lama Rinpoche, mà nhờ đó ngài Rinpoche đã học được hai tác phẩm của Tổ Gampopa- Pháp Bảo Của Sự Giải Thoát và Con Đường Chính Đạo (the Jewel Ornament of liberation and The Precious Garland of the Excellent Path). Ngài đã học tập từ Đức The Venerable Khunu Lama về Đại Thủ Ấn Mahamudra và rất nhiều các bài hát của Milarepa.

Luôn giữ cân bằng giữa những hiểu biết về lí thuyết và thực hành thiền, ngài Khenchen Rinpoche bắt đầu quá trình ba-năm nhập thất của mình vào năm 1978 dưới sự hướng dẫn của bậc thầy giác ngộ Khyunga Rinpoche. Trong suốt thời gian này, ngài vẫn có thể nghiên cứu chuyên sâu và tăng trưởng những hiểu biết của mình về *Năm Nhánh Đại Thủ Ấn* và bản văn sâu sắc *Gong-chig (Một ý niệm)* của Tổ Jigten Sumgon. Ngài cũng thu nhận được rất nhiều khẩu truyền về giáo pháp khác nữa.

Vào năm 1985, ngài Khenchen Rinpoche đã tới nơi tu viện chính của dòng Drigung Kagyu, Drigung Thil ở Tây Tạng. Ở đó ngài đã được nhận sự gia trì cũng như những chỉ dẫn và khẩu truyền về Đại Thủ Ấn Mahamudra và Sáu pháp du già của Naropa, từ bậc giác ngộ Venerable Pachung Rinpoche.

Vào năm 1982, với sự kết hợp của nghiệp lực và những những yêu cầu cấp thiết của rất nhiều người thực hành đã khiến ngài Khenchen Rinpoche đi tới Mỹ. Khoảng cuối năm 1983, một trung tâm thiền Tây Tạng đã được thành lập ở Washington D.C. Ban đầu trung tâm là nơi để giảng dạy, thực hành giáo pháp, nhập thất và cử hành rất nhiều các nghi lễ khác. Tới tháng 9 năm 1984, và năm 1987, trung tâm non trẻ này được may mắn được đón Đức Dalai Latma tới thăm và giảng pháp. Dù vậy, với rất nhiều nỗ lực từ Khenchen Rinpoche và của cả trung tâm, Sư tổ Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche đã tới thăm vào những năm 1987, 1994 và 1999 và người dân từ bang khác cũng đã nhận được rất nhiều lợi lạc từ những bài giảng và sự hiện diện của ngài.

Với niềm mong muốn giáo Pháp có thể lan truyền tới nhiều người nhất có thể, Khenchen Rinpoche đã tự mình thích ứng rất nhanh với các cách thức tiếp cận của phương Tây. Ngài đã xuất hiện trên truyền hình, là khách mời của rất nhiều chương trình phát thanh, thuyết giảng rộng rãi tại rất nhiều trường cao đẳng và đại học, và thuyết trình ra công chúng thông qua rất nhiều bài báo. Khoảng từ năm 1983 và năm 1990, Khenchen Rinpoche đã tự mình biên dịch cuốn lịch sử, bài cầu nguyện và những thực hành khó của dòng Drigung Kagyu sang tiếng Anh. Trong số các bài thực hành được dịch đó có cuốn: Achi Chokyi Drolma, Amitabha, Amitayus, Bodhicitta, Chakrasamva bản dài, Chakrasamva bản ngắn, Chenrezig, Chod, Những vị Hộ Pháp, Bốn Pháp Đạo Sư Du Già, Tara Xanh, Guru Yoga, Lama Chopa, Cúng dường Mandala, Manjushri, Medicine Buddha, Thực hành Ngondro, Nyung Ne, Guru Rinpoche hiền hòa, Phowa, Quy y, Cúng dường Torma, Tsog, Vajrapani, Vajrasattva, Vajrayogini, và Tara Trắng. Trước đây, ở Tây Tạng khi chưa có máy tính, ngài đã viết tất cả các cuốn sách đó bằng tay. Sau này khi tự động hóa xuất hiện ở mọi nơi, những bản dịch của ngài đã được chỉnh sửa chau chuốt hơn để xuất bản và tái xuất bản nhiều lần.

Những công trình vô giá này đã tạo nên nền tảng cơ bản mà Phật Pháp linh thiêng có thể được dạy và thực hành.

Khenchen Rinpoche và trung tâm thiền Tibet đã được chuyển tới thành phố Frederick, Maryland vào tháng 11 năm 1991. Được bao bọc bên trong một công viên, trung tâm này ngày nay được tọa lạc trên khoảng rừng rộng 4 mẫu Anh. Một ngôi đền được dựng lên tại đó và được dâng bởi sư tổ dòng Drigung Kyabron Chestang Rinpoche vào năm 1994. Với địa thế rộng hơn và khuôn viên rất phù hợp cho việc thiền quán, Khenchen Rinpoche đã có thể mang thêm lợi lạc cho mọi người bằng cách truyền giảng. Ngày nay vì các học viên phương Tây quan tâm hơn tới việc thực hành nhập thất dài hạn, nên các kế hoạch đã được đặt ra nhằm thiết lập thêm các trung tâm nhập thất lân cận.

Gần đây Khenchen Rinpoche dành rất nhiều thời gian hơn vào việc giảng pháp ở Ấn Độ và Tây Tạng. Ngài cũng đã thành lập thêm nhiều trung tâm trên khắp đất Mỹ và ở Chile và ngài thường xuyên tới Châu Âu, đặc biệt là Đức và Áo cũng như Đông Nam Á. Vào năm 1996, ngài dạy Gong-Chig cho các tu sĩ và các ni cô tại viện thiền Drigung Kagyu tại Dehra Dun, Ấn Độ.

Với sự hỗ trợ về tài chính của trung tâm thiền Tibet, ngài đã thu xếp để in 1200 bản văn để phát cho các tăng, ni, và các tu viện tại Ấn Độ, Nepal và Tây Tạng.

Khenchen Rinpoche nỗ lực không ngừng để đưa những tài liệu giáo pháp quan trọng đến với công chúng và dạy cho các học trò của mình hiểu một cách thấu đáo và hệ thống. Là một tác giả lão luyện về kinh nghiệm và toàn tâm, ngài đã xuất bản được 8 đầu sách:

Cuốn *“Ngọn cò cầu nguyện”* là một cuốn sách nhỏ với nội dung ngắn gọn về cuộc đời của Tổ Dharma Lord Gampopa, Phagmo Drupa và Tổ Gigten Sumgon, cũng như một vài bài Pháp – bài hát được thực hiện bởi những học giả của dòng truyền thừa. Những bài giảng Pháp ngắn gọn, xúc tích khi thực hành Đại Thủ Ấn Mahamuda và những chỉ dẫn cô đọng làm sao mang những trải nghiệm về ốm và chết vào trong thực hành của một người.

Cuốn *“Vòng hoa của thực hành Đại Thủ Ấn”* rất hữu ích cho những ai đã có chút ít hiểu biết về Pháp. Cuốn đó chứa đựng những mô tả về tất cả những bước thực hành Ngondro: Bốn nền tảng cơ bản (có được cuộc sống làm người trân quý, nhận thức về vô thường, nghiệp và những khổ đau của samsara), bốn thực hành đặc biệt sơ đẳng (qui y, Kim Cương Tát Đỏa, cúng dường Mandalat, và Guru Yoga), Thực hành hành về Bốn tôn, Đạo sư du già đặc biệt và phần Đại Thủ Ấn Mahamudra .

Cuốn *“Tìm Kiếm Nước Cam Lộ tinh khiết”* được ngài Khenchen Rinpoche viết như một phần giới thiệu cho những người bắt đầu nhập môn và cũng là nhắc nhở cho những người đã thực hành ở trình độ cao hơn. Điều đầu tiên, cuốn sách tóm tắt những bài giảng cơ bản về qui y, tình yêu thương, lòng bi mẫn và sáu ba la mật. Sau đó là những phần ngắn về thực hành Đại Thủ Ấn Mahamudra và Bốn Tôn, những kinh nghiệm vào thời điểm chết, chú giải thực hành Chod và những bài giảng về Phowa khác.

Cuốn *“Những đại học giả Kagyu”* là một bản dịch từ một nguyên bản của thế kỷ thứ 13 hội tụ tất cả câu chuyện cuộc đời của những vị hành giả lớn. Cuốn này rất hữu ích cho những người thực hành pháp có thêm bản miêu tả để cảm nhận và định hướng.

Cuốn *“Kho bảo châu của những lời khuyên”* là bản dịch từ một bài giảng sâu sắc của những khổ thơ được viết bởi Drigung Dharmaradza.

Cuốn *“Pháp bảo của sự giải thoát”* là bản dịch từ tài liệu viết về triết học căn bản của tổ Gampopa, hướng dẫn chúng ta hành động theo Tổ Gampopa trong thời đại ngày nay. Cuốn sách chứa đựng toàn bộ những hình thái của đạo Phật- ngay từ xuất phát điểm, trên nền tảng bắt đầu con đường cho tới khi ta đạt được Phật quả và hành động vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Cuốn *“Gọi thầy từ xa”* là tổng hợp của tất cả các bài nguyện và lòng sùng mộ của Tổ Kyobpa Jigten Sumgon, người lập ra dòng Drigung Kagyu của Phật giáo Tây Tạng.

Những bài nguyện được dịch trong cuốn này thể hiện hết sự thành tâm sâu sắc và đích thực theo cách đặc trưng của dòng với văn phong Tây Tạng.

Khenchen Rinpoche là tác giả của cuốn "*Chuyển hóa khổ đau: cuốn sách cầm tay cho những hành giả*", chứa đựng tất cả nền tảng Phật giáo rất dễ sử dụng. Cuốn "*Chuyển hóa khổ đau*", cuốn "*Chuỗi tràng ngọc trai*" này, và sắp tới sẽ là cuốn "*Con đường sống và giải thoát*", tất cả đều được soạn thảo cho những cá nhân hay nhóm những người chưa sẵn sàng tiến về vị đạo sự tâm linh đầy đủ phẩm tính.

Vẫn ghi nhớ những khó khăn từ thưở ban đầu của mình, ngài Khenchen Rinpoche dẫn truyền cảm hứng và trợ giúp rất nhiều cho các tăng và ni, những người bình thường trong việc thực hành Pháp, luôn sẵn sàng trợ giúp họ bằng mọi cách. Ngài sẵn lòng xả thân cho tất cả. Bằng trái tim và tâm trí hướng về giáo Pháp, ngài kiên nhẫn và từ bi chỉ ra con đường tới bờ giác ngộ.

Để tham khảo thêm về những hoạt động của dòng Drigung Kagyu , xin liên lạc theo địa chỉ sau:

Tibetan Meditation Center
9301 Gambrill Park Road
Frederick, MD 21702
USA

Drigung Kagyu Institut
PO Kulhan
Dehra Dun 248001
INDIA



Hướng dẫn cho những người thực hành pháp

Bốn nền tảng:

- Nhớ lại phúc lành và triển vọng của một đời sống làm người trân quý
- Quán chiếu về vô thường luôn thay đổi
- Quán chiếu về bản chất của samsara (luân hồi), bánh xe của sự luân hồi
- Hành động và quả của hành động

Bốn Pháp ấn:

- Tất cả những hiện tượng (pháp) do duyên hợp là vô thường
- Tất cả những những tình trạng phiền nào là đau khổ
- Tất cả những hiện tượng (pháp) là không có tự tính
- Sự an bình tịch tịnh tuyệt đối không có điều kiện là niết bàn

Bốn chân lý (tứ diệu đế):

- Chân lý của nỗi khổ đau
- Chân lý của nhân của khổ đau
- Chân lý của đoạn trừ khổ đau
- Con đường tới đoạn trừ khổ đau

Bốn vô lượng tâm:

- Sự thân thiết của tình yêu thương-tử tế
- Sự từ bi
- Niềm vui của sự hoan hỉ
- Sự bình đẳng

Những người thực hành nên quán chiếu về bốn điều như trên để hướng chúng chân thành về với tất cả chúng sinh.

Ba nơi nương tựa (quy y):

- Đức Phật, người đã hoàn toàn thức tỉnh và giác ngộ
- Giáo pháp, những bài giảng của kinh điển và những trải nghiệm
- Tăng, những người đã đạt được những kinh nghiệm lớn lao trong thiền

Ba đối tượng trên là mục tiêu cần đạt được, cũng như con đường dẫn tới mục đích này – cánh cổng đi vào để giải thoát khỏi samsara

Hai bờ tư lương:

- Để thực hiện được bồ đề tâm và trải nghiệm tính không, hai bồ tư lương của giới hạnh và trí tuệ là phương pháp không thể thiếu được.

Bốn trạng thái của tính không:

- Căn nguyên phụ thuộc
- Bản chất tự nhiên này được tuyên bố là rỗng rang
- Sự chỉ định phụ thuộc
- Tự thân là trung quán

Bốn thực hành của bồ đề tâm:

- Quán chiếu những chủ đề này
- Có trí tuệ để nhìn thấu vào ý nghĩa của những chủ đề này
- Theo con đường hoan hỷ
- Tịnh hóa tâm trí cho sự thịnh vượng của tất cả chúng sinh

Sáu sự toàn hảo (ba la mật):

- Bố thí
- Trì giới
- Nhẫn nhục
- Tinh tấn
- Thiền tập trung
- Trí tuệ

Sáu yếu tố này hợp thành sự toàn hảo của tâm trí và đạt được giác ngộ

Tịnh hóa của Du già Bốn tôn

- Có tâm trí của giác ngộ vì tất cả chúng sinh
- Tính không của tất cả các hiện tượng (pháp)
- Lĩnh hội tất cả chúng sinh trong trạng thái giác ngộ
- Hồi hướng tất cả những thiện hạnh của thực hành

Đây là những điều chính yếu được hội tụ mà người thực hành có thể được nhắc nhở về thực hành giáo Pháp và ngẫm nghĩ đến liên tục

Chú giải về những con số

Hai:

- Maras: Bên ngoài và bên trong

Ba:

- Cái giỏ hay tạng (xem pitaka)
- Trung tâm: xem những nơi đặc biệt
- Những hóa hiện lớn:
 1. Đức Chenrezig (Quan Âm)
 2. Đức Manjustri (Văn Thù)
 3. Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ)
- Y áo pháp
 1. Áo quần phía dưới (váy)
 2. Ngoài, váy vàng bên trên
 3. Bên trong, váy vàng bên trên
- Cửa:
 1. Thân
 2. Lời nói (khẩu)
 3. Ý
- Châu bảo (tam bảo):
 1. Phật
 2. Pháp
 3. Tăng
- Thân:
 1. Ứng hóa thân (nirmanakayas-thân xuất hiện)
 2. Báo thân (Sambhogakaya-thân hỷ lạc)
 3. Pháp thân (dharmakaya-thân trí tuệ)
- Loại khổ đau:
 1. Khổ chồng khổ
 2. Khổ đau của sự thay đổi

3. Nỗi khổ lan tỏa khắp, hay khổ bởi điều kiện

- Che chướng:
 1. Che chướng về nghiệp
 2. Cảm xúc phiền não
 3. Che chướng vi tế
- Tạng:
 1. Luật tạng (vinaya)
 2. Kinh tạng (sutra)
 3. Luận tạng (abhidharma)
- Độc:
 1. Vô minh
 2. Tham lam hay bám chấp
 3. Sân hận hay tức giận
- Cõi:
 1. Ham muốn
 2. Hình tướng
 3. Không hình tướng
- Cội nguồn:
 1. Đạo sư
 2. Bốn tôn
 3. Không hành nữ
- Phần của một thực hành thiền đầy đủ:
 1. Khai kinh
 2. Thực hành hiện tại
 3. Hồi hướng
- Điểm đặc biệt:
 1. Trán
 2. Cổ họng
 3. Tim
- Phạm vi:
 1. Chủ thể (người cho)
 2. Đối tượng (người nhận)
 3. Hành động (hành vi cho)

- **Chủng tự:**
 1. OM
 2. AH
 3. HUNG

- **Trạng thái kim cương**
 1. Thân, sự bất khả phân của tướng và tính không
 2. Lời nói, sự bất khả phân của âm thanh và tính không
 3. Tinh thần, sự bất khả phân của thấu hiểu và tính không

- **Thời gian:**
 1. Quá khứ
 2. Hiện tại
 3. Tương lai

- **Luyện tập**
 1. Giới (đạo đức, giới hạnh-shila)
 2. Định (samathi)
 3. Tuệ (prajna)

- **Thừa**
 1. Thanh Văn thừa
 2. Độc giác thừa
 3. Bồ tát thừa

Bốn:

- **Hành động:**
 1. Đi du lịch
 2. Đi bộ
 3. Ngồi
 4. Ngủ

- **Hoạt động:**
 1. Hiền hòa
 2. Quyền năng
 3. Tặng tích hay thu hút
 4. Mạnh mẽ hay phần nộ

- **Tâm điểm:**

1. Trán
 2. Cổ họng
 3. Tim
 4. Rốn
- Yếu tố:
 1. Đất
 2. Nước
 3. Lửa
 4. Gió
 - Nền tảng: xem ý nghĩ làm xoay chuyển tâm trí
 - Ý niệm vô hạn định:
 1. Yêu thương-tử tế: cầu mong những bà mẹ chúng sinh, vô biên như bầu trời, có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc
 2. Từ bi: Cầu mong họ thoát khỏi khổ đau và nhân của khổ đau
 3. Niềm vui đồng cảm: Cầu mong họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thoát khỏi ưu phiền
 4. Bình đẳng: Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi mọi tham ái và sân hận
 - Thân:
 1. Ứng hóa thân (nirmanakayas-thân xuất hiện)
 2. Báo thân (Sambhogakaya-thân hỷ lạc)
 3. Pháp thân (dharmakaya-thân trí tuệ)
 4. Tự tính thân (svabhavikakaya-thân cơ bản cho ba dạng thân khác xuất hiện)
 - Mara (ma vương):
 1. Cảm xúc phiền não
 2. Năm uẩn (skanda)
 3. Chết
 4. Thiên tử (devaputra)
 - Quyền năng:
 1. Ân hận
 2. Thuốc giải độc
 3. Kiên định
 4. Quy y hay nương tựa
 - Ý nghĩ làm thay đổi tâm trí hướng về Pháp:

1. Sự hiếm hoi và trân quý của thân người
2. Sự vô thường của tất cả các hiện tượng (pháp)
3. Bản chất của khổ đau của luân hồi
4. Trở quả của nghiệp không thay đổi được

Năm:

- Tập hợp:

1. Sắc
2. Xúc cảm hay cảm giác
3. Sự nhận thức hay sự thừa nhận
4. Sự hình thành
5. Ý thức

- Cái nhìn thấu suốt:

1. Biết ý nghĩ người khác
2. Nghe đúng
3. Hiểu biết về kiếp trước
4. Hiểu biết về tương lai
5. Quyền năng đặc biệt

- Cận nghiệp

1. Xâm hại tình dục với nữ a la hán
2. Cố ý giết một vị bồ tát để đạt giác ngộ
3. Giết một thành viên tăng đoàn đã bước vào con đường luyện tập
4. Chia rẽ tăng đoàn
5. Phá hủy bảo tháp

- Yếu tố:

1. Đất
2. Nước
3. Lửa
4. Gió
5. Không gian

- Vị phật quán đảnh: xem gia đình phật

- Gia đình:

1. Akshobhya (bất động Phật)
2. Vairochana (Đại Nhật Phật)
3. Ratnasambhava (bảo sinh Phật)
4. Amitabha (A Di Đà Phật)

5. Amogasidhi (Bất Không Thành Phật)

- Con đường
 - 1. Con đường tích lũy
 - 2. Con đường chuẩn bị hay kết nối
 - 3. Con đường của thấu hiểu đặc biệt
 - 4. Con đường của thiền
 - 5. Con đường của toàn hảo hay giác ngộ

*Chuyển tiếng Việt: Tâm Hạnh (Tenzin Nyidron) và nhóm Ratna Shri Việt Nam
Bản dịch lần 1 chưa hiệu đính*

SÁCH IN ẤN TỔNG KHÔNG DỪNG ĐỂ BÁN

*Mọi sai sót là lỗi người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng Pháp giới chúng sinh*

*རིན་ཆེན་བཟུན་པ་ཚོགས་བཅུར་རྒྱས་པ་དང།
RIN CHEN TEN PA CHOG CHUR GYE PA DANG
Cầu mong những bài giảng của đức Ratnashri nở hoa khắp mười phương*

*འཇིག་རྟེན་མི་ཤེས་གཏི་མུག་རྣམ་བཤམ་ཞིང།
JIG TEN MI SHE TI MUG NAM DREL ZHING
Và xua tan hết những vô minh của tất cả chúng sinh*

*མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་ཤོག།
THAR CHIN SANG GYE YESHE THOB PAR SHOG
Và những chúng sinh đó sẽ đạt được ít nhất trí tuệ tuyệt hảo của chư Phật.*