



---

# NGHI QUỸ PARNASHAVARI

---

TỪ TUYỂN TẬP CỦA TỔ KYOBPA JIGTEN SUMGON





༄༅། །ལྷོ་བོ་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྱིན་པའི་རྒྱལ་ཐབས་བལྟགས་སོ།།

Nghi quỹ thực hành Parnashavari từ Tuyển Tập của Tổ  
Kyobpa Jigten Sumgön

༄༅། །མི་ཟང་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སློལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་པག་མོ་གྲུ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

*Giải thoát chúng ta khỏi bệnh tật của Luân Hồi vô tận  
Với đại dương hỷ lạc của Luân hồi và Niết Bàn  
Người dẫn chúng con tới tỉnh thức tối thượng-  
Đấng Phagmodrupa, con đỉnh lễ nơi chân Người*

རང་གཞན་འཛིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སློལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ། །རྩ་མོ་མཚོག་ལ་རྒྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ན། །འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་སློབ་ཕྱིར་བྱུང་བདེ་བེ། །

*Đấng Parnashavari vinh quang, người giải thoát  
Mọi chúng sinh và bản thân con khỏi những tai ương hãm hại  
Khi chúng con thọ quy y nơi vị Bốn tôn cao thượng  
Người sẽ bảo hộ chúng con khỏi mọi hiểm nguy  
Vậy con sẽ viết lại những lời chia sẻ ngắn gọn*

དང་པོ་ལོ་ནར་གོང་སྐར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྟེན་པ་དང་། །རྒྱལ་བ་དང་། །ལས་སྦྱོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། །གནས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་གནས་ཁང་བྱུག་དར་དང་། །ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཀོད་ནས། །མེ་ཉེག་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། །རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བཀྲམ་ཞིང་། །མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད་དེ། །སྐར་བདེ་བའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱས་ཏེ། །བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་གནས་ནས།

*Những hành giả đã tịnh hóa luồng tâm trí ngay từ đầu như đã tả trên, cần phải kết nguyện tiếp cận, thành tựu và hoạt hạnh của bốn tôn:  
Sau khi đã làm sạch toàn thiện nơi chốn ẩn tu bằng vẩy nước tịnh hóa, bày*

*biện hoa và vò trong niềm vui lớn. Sau khi đặt vào một linh ảnh của Bốn Tôn Parnashavari và khác vào phía Đông và cúng dường với những cúng phẩm dồi dào, ngồi thoải mái, mặt hướng về hướng đông. Trong tư thế thiền định tụng:*

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །བདག་གིས་  
སྐྱེན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

*Nguyện Quy Y:*

**sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la/ jang chup bar  
du dak ni kyap su chi/ dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi/  
dro la pen chir sang gyé drup par shok/**

Nương nơi Đức Phật, giáo Pháp và Tăng đoàn  
Con nguyện quy y cho tới ngày thành tựu quả bồ đề  
Qua công đức bố thí và những thiện hạnh khác  
Nguyện con viên thành quả vị Phật vì lợi lạc của chúng  
sinh

མ་ནམས་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །  
སྐྱུག་བཟུལ་དང་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སྐྱུག་བཟུལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་  
བར་གྱུར་ཅིག །ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་དང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

*Tú Vô lượng Tâm:*

**ma nam kha dang nyam pé sem chen tam ché de wa  
dang de wé gyu dang den par gyur chik/ duk ngel dang  
duk ngel gyi gyu dang drel war gyur chik/ duk ngel mé  
pé de wa dang mi drel war gyur chik/ nyé ring chak  
dang nyi dang drel wé tang nyom la né par gyur chik/**

Cầu mong tất cả bà mẹ chúng sinh, vô biên như bầu không gian

Có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc

Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nhân của khổ

Cầu mong họ an trụ trong bình đẳng, thoát khỏi bám chấp và sân hận.

ཕྱག་འཚམ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་བ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །དག་བརྩུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་བ། །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཚུབ་ཕྱིར་བཟོའོ། །

*Nguyện Bảy Nhánh:*

**chak tsel wa dang chö ching shak pa dang/ jé su yi rang  
kül zhing söl wa yi/ ge wa chung zé dak gi chi sak pa/  
tam ché dzok pé jang chup chir ngo/**

Mọi công đức dù nhỏ bé nhất con đã tích lũy nhờ lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, khẩn cầu và khẩn nguyện-

Nay con xin hồi hướng vì sự giác ngộ của tất cả chúng sinh.

བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་དང་། །བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་བསགས་བའི་རྗེས་ལ།

*Nhằm trưởng dưỡng Bồ đề tâm và tích lũy công đức, tụng*

**ཨོ་སྐ་རྒྱ་མ་ཕུར་ལས་བ་རྒྱ་ལྷན་སྐ་རྒྱ་མ་ཕུར་ཨོ་ཎྟཱཾ**

**om svabhāva shuddhāh sarva dharmāh svabhāva  
shuddho ham**

ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱོམས་པའི་  
 རང་ལས། རང་གི་ཤེས་པ་པོ་མེར་བོ་ཞིག་བྱུང་བར་བསམ་ལ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། མེས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སྤྲིག་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྦྱངས་ནས་འོད་ཟེར་  
 དེ་ཚུར་འདུས་ནས། ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། རྣམ་ཅིག་གིས་རང་  
 ཉིད་བཙོམ་ཐུན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།

**zhé jö pé dön chö tam ché dö ma né rang zhin gyi nam  
 par dak par gom pé ngang lé/ rang gi shé pa pam ser po  
 zhik jung bar sam la/ dé lé ö zer trö pé/ sem chen tam  
 ché kyi né dang nö pa tso wo jé pé dik pa dang drip  
 pa tam ché jang né ö zer dé tsur dü né/ sa bön gyi yi gé  
 dé nyi la tim pé/ dé yong su gyur pa lé/ ké chik gi rang  
 nyi chom den dé ma ri trö ma dü sum gyi sang gyé tam  
 ché kyi yum du gyur pa/**

Điều này có nghĩa vạn pháp từ ban sơ hoàn toàn có bản chất thanh tịnh. Trong trạng thái thiền như vậy, con quán tưởng tâm thức con hóa hiện thành chủng tự PAM màu vàng. Từ đó, ánh sáng tỏa ra và tịnh hóa bệnh tật, suy hoại của mọi chúng sinh một cách đặc biệt, cũng như những bất thiện hạnh và che chướng. Sau đó ánh sáng trở lại hòa tan vào hạt chủng tự, mà chuyển biến con trong thân tướng của đức Parnashavari Vinh Quang, người mẹ chư Phật trong ba thời.

སྐྱེ་མདོག་མེར་མོ་ཞལ་གསུམ་པ། དབྱས་མེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡལས་སྡོ་བ། ཕྱག་དྲུག་པ། གཡལས་དང་བོ་  
 རྩོ་རྗེ། གཉིས་པ་ན་དབྱ་སྒྲ་བསྐྱམས་པ། གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་གྱི་དང་བོ་སྤྲིགས་མཚུབ་  
 དང་ཞགས་པ། གཉིས་པ་ཤིང་ལོའི་བམ་བོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ། བརྒྱ་དཀར་པའི་སྤྲོད་ན། མེ་དབྱུང་  
 འབར་བའི་ནད་ན་བཞུགས་པ། དེའི་ཕྱགས་ཀ་ན་པོ་ལས་བརྒྱ་དང་རྒྱ་བའི་སྤྲོད་ན་པོ་མེར་བོ་ལས་འོད་

ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱེན་བྱངས།

**ku dok ser mo zhel sum pa/ ü ser wa/ yön kar wa/ yé ngo  
wa/ chak druk pa/ yé dang po dor jé/ nyi pa na dra ta  
nam pa/ sum pa na da nam pa/ yön gyi dang po dik dzup  
dang zhak pa/ nyi pa shing lö bam po/ sum pa zhu nam  
pa/ pema kar pö teng na/ mé pung bar wé nang na zhuk  
pa/ dé tuk ka na pam lé pema dang da wé teng na pam  
ser po lé ö zer trö pé/ rang zhin gyi né né yé shé pa chen  
drang/**

Thân thể con có sắc màu vàng và ba khuôn mặt. Khuôn mặt chính màu vàng, mặt phải xanh dương, mặt trái trắng. Con có sáu tay. Tay phải thấp nhất mang một chày kim cương, tay giữa, một rìu chiến; tay trên, một mũi tên. Tay trái thấp nhất trong ấn hàng phục, mang một dây thòng lọng; tay giữa, cành lá; và tay trên một cây cung. Con ngồi trong tư thế hoa sen ở giữa biển lửa. Chúng tự PAM nơi tim con chuyển biến thành hoa sen và mặt trắng, với chúng tự PAM màu vàng ở trên. Từ chúng tự, ánh sáng tỏa ra và thỉnh mời bốn tôn trí tuệ từ bản chất an trụ của chư vị.

རྩོམ་གྱི་འཕྲོས་པས་ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅོང་བ་དང་། དགྲེས་པར་བྱ་ལྟེ།

**dsa hūng bam hoh**

*Triệu thỉnh, hòa hợp và hợp nhất với chư vị, hoan hỷ.*

གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ། སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་བས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྔ་འཁོར་  
བཅས་སྐྱུན་བྲངས།

**nyi su mé par tim/ lar yang tuk ké sa bön lé ö trö pé  
wang gi lha rik nga khor ché chen drang/**

Chư vị trở nên bất khả phân với con. Một lần nữa, ánh  
sáng tỏa ra từ hạt chủng tự nơi tim con, thỉnh mời năm  
bốn tôn trao quán đỉnh và đoàn tùy tùng.

ཨོ་བརྟུ་ཀྱ་ལ་ས་བ་རི་སྐར་བུའྲི་བ་ཉི་ཚུ་སྐྱ་རྒྱ། ཉན་ནི་མི་བྱེདེ་བར་མཚོད་པ་རྣམ་པ་ལྔས་ཡང་དག་པར་  
མཚོད་དེ།

*Thực hiện năm cúng dường:*

**om panchakula saporivāra pushpam pratītsa svāhā**

*Rồi lần lượt tiếp:* dhūpam, ālokaṃ, ghaṇḍam, naividyaṃ.

ཨོ་སཐ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་མི་ཕི་རྟུ་ཏུ་མྲོ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དབང་གི་ལྷས་ཨོ་སཐ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་མི་ཕི་  
ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་སྒྲི་ཡི་རྒྱ། ཞེས་བུམ་པའི་རྒྱས་དབང་བསྐྱར། སྐྱ་གང་། ཇི་མ་དག་རྒྱ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་  
གྲུབ་པས་དབུ་བརྒྱུན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

**om sarva tathāgata abhi shintsatu mām/ zhé söl wa tap  
pé wang ga lhé/**

OMSARVA TATHĀGATA ABHISHINTSATU MĀM.  
Và như vậy những bốn tôn quán đỉnh trao truyền  
quán đỉnh.

**om sarva tathāgata abhishekata samaya shrīye hūng/  
zhé bum pé chü wang kur/ ku gang/ dri ma dak chu**





**drup trin lé yum la chak tsel lo/**

Từ mandala của Pháp Thân đại hỷ lạc

Người bảo vệ khỏi hiểm nguy của tật bệnh như dịch  
truyền nhiễm

Và khỏi cái chết non yếu

Con đỉnh lễ tới người, mẹ của những hoạt hạnh như ý

བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལ་གསེར་མདོག་རི་ཁྲོད་མ། །རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡམས་གཡོན་ཚྲོ་དང་དཀར།

།དབུ་སྐྱོ་ཐོར་ཚུགས་གཟེ་བརྗིད་ལྷན་བ་ཡི། །དངོས་གྲུབ་ལྷ་མོའི་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**pemé den la ser dok ri trö ma/ tsa wé zhel ser yé yön ngo  
dang kar/ u tra tor tsuk zi ji den pa yi/ ngö drup lha mö  
ku la chak tsel lo/**

Người, thân sắc vàng đấng Parnashavari, ngồi trên đài sen  
Người với khuôn mặt chính màu vàng, mặt phải xanh  
dương, mặt trái trắng

Tóc buộc trên đỉnh đầu, toát ra vẻ huy hoàng

Con đỉnh lễ tới thân thiêng liêng của nữ Bốn tôn ban cho  
thành tựu

ཡེ་ཤེས་ཕྱགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྷན་འདས། ཏུས་མཐའའི་མེ་དབུང་ལྷ་བུའི་ཁྲོད་དཀྱིལ་ན།

ཞལ་གསུམ་ཕྱག་དབུག་འཛིགས་བྱེད་ཁྲོ་མོའི་ཞལ། ཞབས་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱེམ་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**yé shé tuk jé dak nyi chom den dé/ dü té mé pung ta bü  
long kyil na/ zhel sum chak druk jik jé tro mö zhel/  
zhap nyi kyang kum dzé la chak tsel lo/**

Người đứng vinh quang, hiện thân của trí tuệ và lòng bi  
mẫn

Người đứng giữa ngọn lửa, rục cháy như lửa của cuối đại  
kiếp

Người với ba khuôn mặt, sáu tay, trong thân tướng vô  
cùng phần nộ

Con đỉnh lễ tới người, một chân co và một chân duỗi thẳng

རི་ཁྲོད་ལོ་མ་སྐྱུ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི། མདའ་གཞུ་དག་སྐྱ་ཤིང་ལོའི་བམ་བོ་འཛིན།

ལྷིག་མཚུག་དོ་རྗེ་བསྐྱམས་པའི་ཤ་བ་རི། ཡུམ་ཆེན་འགྲོ་བའི་མགོན་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ།

**ri trö lo ma ku la nam pa yi/ da zhu dra ta shing lö bam  
po dzin/ dik dzup dor jé nam pé sha wa ri/ yum chen  
dro wé gön la chak tsel lo/**

Người mặc y bằng lá, mang cung và tên

Mang rìu chiến, càn lá

Parnashavari, người với ấn phần nộ và mang vajra-

Con đỉnh lễ tới người, người mẹ vĩ đại, bảo hộ cho chúng  
sinh

ལྷས་དམིགས་ནི། རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྔའི་སྐྱགས་ཀ་ནས་བདུད་རྩིའི་  
རྒྱ་རྒྱན་བབ་བས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུམ་བདུད་རྩི་ལོ་མ་རྩ་བུས་ཁེངས་པར་བསམ་ཞིང་། དེས་ལྷིག་པ་དང་རྩིབ་  
པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་སེམས་གཏད་ཅིང་།

*Quán tướng trong khi tụng chú*

**ri trö lo ma gyön mé u gyen gyi gyel wa rik nam pa ngé  
tuk ka né dü tsi chu gyün bap pé/ rang nyi kyi lü dü**

**tsi o ma ta bü kheng par gyur/**

Nơi vương miện đỉnh đầu con trong thân tướng đức Parnashavari là năm đấng chiến thắng. Từ nơi tim chư vị, những dòng cam lồ tuôn chảy làm tràn đầy thân thể con.

*Rồi quán tưởng. Mọi sai lầm và che chướng được tịnh hóa, tập trung như vậy rồi tụng:*

**ཨོཾ་པི་ཤ་ཨ་མ་ཐཱ་ཤ་ཨ་མ་ཐཱ་ཤ་ཨ་མ་ཐཱ་ཤ་ཨ་མ་ཐཱ་ཤ་ཨོཾ་**

**OM PI SHA TSI PARNA SHA WA RI SARVA MA RI  
PRA SHA MA NI HUNG**

*Như vậy bản thân được bảo vệ*

གཞན་སྤང་བ་ནི། དུལ་རིས་སམ་རྒྱལ་ཁམས། རང་རྗེ་ལྷར་འདོད་བ་བཞིན་དུ་རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་  
བ་དང་། རྗེ་བཙུན་མས་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ་ལ། བདུད་རྩི་རྒྱན་བབས་བས། རྣ་  
བའམ། དུལ་རིས་སམ། རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་། རྣ་དང་གཞོད་བ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བསམ་ལ་སེམས་  
གཏང་ནས།

*Bảo hộ tất cả những người khác:*

**yül ri sam gyel kham/ rang ji tar dö pa zhin du rik nga  
dé war shek pa dang/ jé tsün mé nam kha tam ché gang  
war sam la/ dü tsi gyün bap pé/ né pa'am/ yül ri sam/  
gyel kham gang zhing/ né dang nö pa tam ché zhi war  
gyur/**

Con quán tưởng toàn bộ không gian của những vùng khác hay đất nước tràn đầy ngũ trí Như Lai và Nữ Bồ

Tôn Parnashavari. Từ nơi họ dòng cam lồ chảy xuống tràn ngập những thân thể tật bệnh, những vùng hay vương quốc và mọi tật bệnh, hãm hại được an dịu.

*Tập trung vào quán tưởng rồi tụng nhiều nhất như có thể:*

ཨོཾ་པི་ཤཱ་ཌི་པར་ཤཱ་མ་རི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱི་པ་ཏཱི་ཧྲཱི་ཤ་མ་ནི་ཧཱུྃ།

**OM PI SHA TSI PARNA SHA WA RI SARVA MA RI  
PRA SHA MA NI HUNG**

མཇུག་ཚོག་ནི། ཨོཾ་པི་ཤཱ་ཌི་པར་ཤཱ་མ་རི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱི་པ་ཏཱི་ཧྲཱི་ཤ་མ་ནི་ཧཱུྃ། ཅས་ཤལྟའི་བར་གྱིས་མཚོང་།

*Kết thúc nghi lễ:*

*Cúng dường với om pishatsi parna shavari saporivāra  
argham pratīsa svāhā*

*Tương tự với: pādyam, pushpam, dhūpam, ālokaṃ,  
ghandam, naividyam, shabda*

ཚོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། །དུས་མིན་འཆེ་  
ལས་སྦྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་ཐིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོང་། །ཅེས་དང་།

**chö ku dé wa chen pö kyil khor né/ yam la sok pa né kyi  
jik pa dang/ dü min chi lé kyop par jé pa yi/ dön drup  
trin lé yum la chak tsel tö/**

Từ mandala của hỷ lạc pháp thân

Người bảo hộ khỏi những bệnh nguy hiểm

Như bệnh truyền nhiễm hay những cái chết non yếu-

Con đỉnh lễ tới người, mẹ của những hoạt hạnh như ý.

མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་། །གང་ཡང་བདག་ཚོངས་སློ་ཡིས་ནི། །བཀྱིས་པ་དང་ནི་བཀྱིད་བསྐྱེལ་  
གང་། །དེ་ཀྱན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །ཞེས་བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱ་བྲ།

**ma jor pa dang nyam pa dang/ gang yang dak mong lo  
yi ni/ gyi pa dang ni gyi tsel gang/ dé kün khyö kyi zö  
par söl/**

Những gì con chưa chuẩn bị đầy đủ, những gì bị hư hoại  
Bất cứ gì con làm với tâm trí mê mờ  
Hay bảo người khác làm  
Cầu xin người dung thứ.

*Khẩn cầu tha thứ và tụng mình chú một trăm âm:*

ཨོ་བཇླ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་ལུ་བྲ་ལ་ཡ། བཇླ་སདྲ་ཏུ་འོ་བ། ཏིལྱུ་དྲིལྱོ་མེ་ལྷ་མ། སུ་ཏོ་ཕྱོ་མེ་ལྷ་མ། སུ་  
བོ་ཕྱོ་མེ་ལྷ་མ། ཨ་ལུ་རྟོ་མེ་ལྷ་མ།སའ་སིལྱི་ལྷོ་བ་ཡལྱུ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙོ་ཏྱི། སྤྱི་ཡེལྱ་ཙ་ཏྱི།  
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེེ ལྷ་ག་མའ་སའ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ། བཇླ་སྤ་མེ་སུལྱུ། བཇློ་ལྷ་མམ་རྒྱ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ལྷེེ

**om badsra satva samaya/ manu palaya/ badsra satva  
tenopa/ tisht'a dridho me bhava/ suto k'jo me bhava/  
supo k'jo me bhava/ anu rakto me bhava/ sarva siddhim  
me prajats'a/ sarva karma sutsa me tsittam shirja kuru  
hung/ haha haha ho/ bhagavan sarva tat'agata/ badsra  
ma me muntsa/ badsri bhava/ maha samaya satva ah**

བགྲ་ཤིས་ནི། སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་སྣ་མ་དམ་པ་ཡིས། །བདག་དང་  
ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །རི་ཁྱོད་ལོ་གྱོན་སྣ་མའི་བགྲ་ཤིས་ཤོག།

*Lời khẩn nguyện:*

**sang gyé kün gyi ngo wor gyur pa yi/ dor jé chang chen  
la ma dam pa yi/ dak dang kham sum sem chen ma lü  
pa/ ri trö lo gyön lha mö tra shi shok/**

Câu mong đức Kim Cương Trì, vị thầy chân thực có bản chất của mọi chư Phật, xin hãy ban những thiện lành của Nữ Bản Tôn Parnashavari tới tất cả mọi chúng sinh nơi ba giới không sót một ai và bản thân con.

སློན་ལམ་ནི། རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། སློལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ། །ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ནས། །འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་བཟོ་སློན་བྱ།

*Lời khẩn nguyện:*

**rang zhen jik pa chen pö nyen pa lé/ dröl jé pel den jé  
tsün ri trö ma/ lha mo chok la kyap su song gyur né/ jik  
pa kün lé kyop par dzé du söl/**

Nữ Bản Tôn Vinh quang Parnashavari, người giải thoát Tất cả chúng sinh và bản thân con khỏi những tai ương và hãm hại.

Chúng con nương nơi người, Nữ Bản Tôn tối thượng  
Xin hãy bảo hộ chúng con khỏi mọi hiểm nguy

*Tụng hồi hướng và khẩn nguyện*

མདོར་བསྡུ་ན། རྒྱུད་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ཁོ་ནའོ། །བརྗེ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱུར་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མའི། །ཉམས་ལེན་སྤང་བ་དང་། འཇིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གཞོད་པ་དེ་ལས་ཐར་ཕྱིར་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་

གོང་བཀོད་པས་བྱང་རྒྱུ་མཚོག་ཐོབ་ཤོག། །རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་ཡོངས་ཀྱི་  
དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོན་ལུང་པས་ཞུས་པ་རྗེ་གསལ་སོ།། །།

*Nói ngắn gọn, thực hành Parnashavari chắc chắn sẽ được hoàn thiện nhờ một luồng tâm trí tinh khiết, đầy tình yêu thương, bi mẫn, với bờ đề tâm và thiền an trụ rõ ràng. Trong hoàn cảnh gặp tai ương và hãm hại lớn, thầy đã được giải thoát nhờ thực hành Nữ Bản Tôn Parnashavari, người mẹ hiện thân của tình thương yêu. Bởi vậy, để gọi lại lòng tử tế nơi người, thầy soạn thực hành trên. Nhờ ý nghĩa thực hành, cầu mong tất cả thành tựu giác ngộ tối thượng!*

*Đây là phương pháp thực hành toàn bộ khẩn nguyện tới Nữ Bản Tôn Parnashavari, được khẩn cầu bởi Tholungpa, người bạn tâm linh cao cả của mọi người.*

ཞེས་པ་འདི་དང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་སྐབས་སུ། འབྲི་  
གུང་ཉལ་སྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན། གང་གིས་མཛད་པའི་རི་  
ཁྲོད་ལ་གྲོན་མའི་རྒྱུ་ཐབས་ཉིང་ཁུ་ལག་ཕྱོགས་བསྐྱེད་སྐྱོལ་སྐྱོབ་པ་འདི་ས། ཡམས་ནད་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་  
པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྐྱོབ་པ་མཐའ་དག་ཆེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་བུ་གོ་འཕང་མཚོག་  
ལ་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་དཀྱིལ་བར་གྱུར་ཅིག་ག། །ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་ཉལ་སྐྱོབ་པ་ཚོས་གླིང་དུ་རབ་གནས་སྐབས་བྱི་  
༡༩༧༩ ལོར་ཚོ་འཕུལ་ཟླ་བའི་ཡར་ཚས་ ༡༥ ལ་ཉུལ་བ་འབྲི་གུང་པ་འབྲིན་ལས་སྐྱུན་གྲུབ་ཀྱིས་ལེགས་  
པར་སྐྱར་ཞིང་། རིག་མཚུང་ནང་དཀོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བཀྱིས་སོང་བས། དགོ། དགོ། དགོའོ།།

*Giờ đây, mọi vùng trên thế gian bị nhiễm bệnh truyền nhiễm khủng khiếp. Cầu mong soạn thảo tinh túy từ nghi quỹ Parnashavari do tổ Drikung Kyobpa Jigten Sumgon soạn, hãy nhất tâm khẩn nguyện tới người, đầu tiên để an dịu mọi tật bệnh, tiếp theo là nghiệp, phiền não và che chướng nhận thức, rồi đưa chúng ta hoan hỷ tới trạng thái thức tỉnh tối thượng hoàn toàn.*

*Bản trên được sắp xếp bởi Gyalwa Drikungpa Tindle Lhundrup ở Trung Tâm Kyobpa Choling tại Mỹ vào năm Chuột 2020 ngày thứ mười lăm*



*của thánh thần diệu và đã được đưa vào máy tính bởi Konchog Chowang.  
Cầu mong mọi thiện lành.*

*Dịch từ tiếng Tạng: Konchog Yeshe Metog, ngày 15 tháng 3 năm 2020.*

*Chuyển tiếng Việt bởi Tâm Hạnh (Tenzin Nyidron)*

***Mọi sai sót là lỗi người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng Pháp giới  
chúng sinh***

*Với hai tay chấp lại con cầu khẩn,  
Chư Phật trong khắp thập phương  
Xin hãy rọi soi ánh sáng giáo Pháp  
Tới những chúng sinh đang hoang mang  
Trong sầu khổ khốn cùng*