

# PHÁP TU ĐỨC TARA XANH LÁ

## GREEN TARA SADHANA



Không cần pháp quán đảnh - *Initiation is not required*

TIBETAN – PHONETICS – ENGLISH – VIETNAMESE

TẶNG VĂN – TẶNG ÂM – ANH – VIỆT

hongnhu archives



**hongnhu-archives**

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

~ *Gelug Lineage Sadhana* ~

~ Nghi Quỹ Hành Trì Dòng Gelug ~

Prerequisites: Empowerment is not required, every one can practice.

Điều Kiện Hành Trì: Mọi người đều có thể hành trì, không cần thọ quán đảnh.

*Mọi sai sót là của người dịch*

*Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề*

**REFUGE & BODHICITTA – QUI Y & PHÁT TÂM BỒ ĐỀ (3X)**

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་རྣམས་ལ།

**1- SANG-GYE CHÖ-DANG TSOK-KYI CHOK-NAM-LA**

1- To the Buddha, the Dharma and the Supreme Assembly,  
1- Nơi Phật, nơi Pháp, / và Tăng tôn quý

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

སོགས་ཀྱིས་སྐྱབས་འགོ།

**JANG-CHUP BAR-DU DAK-NI KYAP-SU CHI**

I go for refuge until I am enlightened.  
cho đến bồ đề / xin về qui y

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་འདི་དག་གིས།

**DAK GI JIN-SOK GYI-PE DI-DAK-GI**

By this practice of giving and other perfection,  
Nhờ tu hạnh thí / cùng các hạnh khác

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ལན་གསུམ་གྱིས་སེམས་བརྗེད་དང་།

**DRÖ-LA PEN-CHIR SANG-GYE DRUP-PAR SHOK**

May I reach Buddhahood, so as to benefit beings! [3x]  
Nguyện vì chúng sinh / viên thành Phật đạo (3 lần)

**THE FOUR IMMEASURABLE – TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་ལྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྲོམས་ལ་  
གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

**SEM-CHEN THAM-CHE NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRÄL-WEI  
TANG-NYOM-LA NE-PAR GYUR-CHIK**

May all sentient beings abide in equanimity free of bias, both greed and hatred.

Nguyện khắp chúng sinh trú tâm bình đẳng, thoát mọi tham sân  
chấp có lạ, thân.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།  
**SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WEI GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK**

May all sentient beings have happiness and its cause.  
*Nguyện khắp chúng sinh tìm được hạnh phúc cùng nhân tạo vui*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་སྐྱལ་དང་སྐྱུག་སྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
**SEM CHEN THAM CHE DUK NGÄL DANG DUK NGÄL GYI GYU DANG DRÄL WAR GYUR CHIK**

May all sentient beings be free of suffering and its cause.  
*Nguyện khắp chúng sinh thoát mọi khổ đau cùng nhân tạo khổ*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
**SEM CHEN THAM CHE DUK NGÄL ME PEI DE WA DANG MI DRÄL WAR GYUR CHIK**

May all sentient beings be inseparable from sorrowless bliss.  
*Nguyện khắp chúng sinh không bao giờ lìa an lạc vắng khổ.*

**OFFERING MANTRA – MINH CHÚ CÚNG DƯỜNG**

**OM NAMO BAGAWATE BENDZE SAWA PARMA DANA /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TAYATHA /  
OM BENDZE BENDZE / MAHA BENDZE / MAHA TEDZE BENDZE /  
MAHA BIYA BENDZE / MAHA BODHICITTA BENDZE / MAHA  
BODHI MANDO PASAM DAMANA BENDZE / SAWA KARMA  
AVARANA BISHO DANA BENDZE SOHA (3X)**

**OFFERING PRAYER – CÚNG DƯỜNG**

སྐྱ་དང་མི་ཡི་མཚོན་བའི་རྫས།།  
**LHA DANG MI YI CHO PAI DZÉ**

May offering substances human and divine,  
*Tất cả phẩm vật / trong cõi trời, người*

དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ། | |

**NGO SU SHAM DANG YI KYI TRUL**

those actual and those which are emanated,  
*thật sự bày ra / hay trong ý tưởng*

ཀུན་བཟང་མཚོད་སློན་ལྷ་ན་མེད། | |

**KUN ZANG CHO DRIM LA NA MÉ**

unsurpassed Samantabhadra clouds of offerings  
*Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền*

ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་སྒྲུབ་གྱུར་ཅིག། |

**NAM KHAI KAM KUN KYAB GYUR CHIG**

fill the entire space.  
*nguyện dâng đầy khắp / không gian vô tận.*

**POWER OF THE TRUTH – NĂNG LỰC CỦA SỰ THẬT**

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། | |

**KON CHOG SUM GYI DEN PA DANG**

By the power of truth of the Three Jewels, /  
*Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,*

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་དང་།།

**SANG GYÉ DANG JANG CHUB SEM PA THAM CHÉ KYI JIN LAB DANG**

the power of the inspiration of all the Buddhas and Bodhisattvas,  
*Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát*

ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། | |

**TSOG NYI YONG SU DZOG PÉ NGA TANG CHEN PO DANG**

the power of the great might of the completed two collections,  
*Với năng lực của hai bồ tư lượng viên mãn*

ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་སྒྲུབ་པའི་སྣོབས་གྱིས་

**CHO KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KYAB PEI TOB KYI**

and the power of the intrisically pure and inconceivable sphere of reality,  
*Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tầm nghĩ bàn;*

དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག། །

**DÉ ZHIN NYI DU GYUR CHIG**

may (these offerings) become suchness.

*Nguyện đều trở thành như thật.*

**THE FOUNDATION OF ALL GOOD QUALITIES –  
NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC**

ཀུན་ལོན་ཀུན་གྱི་གཞིར་གྱུར་ངོན་ཅན་རྗེ། །

**1. YÖN TÄN KÜN GYI ZHIR GYUR DRIN CHÄN JE**

The foundation of all good qualities is the kind and perfect, pure Guru;

*Nền tảng mọi thiện đức là đáng bốn sự từ hòa tôn kính*

ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་བྱ། །

**TSHÜL ZHIN TEN PA LAM GYI TSA WA RU**

Correct devotion to him is the root of the path.

*Tin tưởng đúng cách nơi Thầy là gốc rễ của đường tu.*

ལེགས་པར་མཛོང་ནས་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས། །

**LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI**

By clearly seeing this and applying great effort,

*Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng*

གྱུས་པ་ཆེན་པོས་བསྟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྗོབས། །

**GÜ PA CHHEN PÖ TEN PAR JIN GYI LOB**

Please bless me to rely upon him with great respect.

*Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đáng đạo sư.*

པོ་ལ་ཅིག་རྗེད་པའི་དལ་བའི་རྟེན་བཟང་འདི། །

**LÄN CHIG NYE PÄI DÄL WÄI TEN ZANG DI**

Understanding that the precious freedom of this rebirth is found only once,

*Kiếp người quý giá này chỉ đến một lần thôi*

ཤིན་ཏུ་རྗེད་དཀའ་དོན་ཆེན་ཤེས་གྱུར་ནས། །

**SHIN TU NYE KA DÖN CHHEN SHE GYUR NÄ**

Is greatly meaningful, and is difficult to find again,

*Tràn đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại*

ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྤོང་པོ་ལེན་པའི་སྒོ། །

**NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄI LO**

Please bless me to generate the mind that unceasingly,  
*Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,*

སྐུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**GYÜN CHHÄ ME PAR KYE WAR JIN GYI LOB**

Day and night, takes its essence.  
*Ngày cũng như đêm không uổng phí kiếp ngườì.*

ནུ་ལུས་སྒོག་གཡོ་བ་ཚུ་ཡི་ཚུ་བུར་བཞིན། །

**LÜ SOG YO WA CHHU YI CHHU BUR ZHIN**

This life is as impermanent as a water bubble;  
*Cuộc sống phù du như bọt nước,*

སྐུར་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་དྲན་པ་དང་། །

**NYUR DU JIG PÄI CHHI WA DRÄN PA DANG**

Remember how quickly it decays and death comes.  
*Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.*

ཤི་བའི་རྗེས་སུ་ལུས་དང་གིབ་མ་བཞིན། །

**SHI WÄI JE SU LÜ DANG DRIB MA ZHIN**

After death, just like a shadow follows the body,  
*Sau khi chết, tựa như hình với bóng,*

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་བྱི་བཞིན་འབྲང་བ་ལ། །

**KAR NAG LÄ DRÄ CHI ZHIN DRANG WA LA**

The results of black and white karma follow.  
*Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời*

ལྷོ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་རྗེད་ནས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །

**NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄI TSHOG**

Finding firm and definite conviction in this,  
*Nay con được sự tin hiểu này,*

ཕྱ་ཞིང་སྤྱོད་བྱ་མཁས་ཀྱང་སྤོང་བ་དང་། །

**TRA ZHING TRA WA NAM KYANG PONG WA DANG**

Please bless me always to be careful  
*Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,*

དག་ཚོགས་མཐའ་དག་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །

**GE TSHOG THA DAG DRUB PAR JE PA LA**

To abandon even the slightest of negativities  
*Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,*

ཏྲ་ཏུ་བག་དང་ཕྱན་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས། །

**TAG TU BAG DANG DÄN JIN GYI LOB**

And accomplish all virtuous deeds.  
*Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.*

ཡོ་སྤྱོད་པས་མི་ངོམས་སྤྱད་སྤུལ་ཀྱན་གྱི་སྒོ། །

**CHÄ PÄ MI NGÖM DUG NGÄL KÜN GYI GO**

Seeking samsaric pleasures is the door to all suffering,  
*Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau*

ཡིད་བརྟན་མི་རུང་སྲིད་པའི་སྤུན་ཚོགས་ཀྱི། །

**YI TÄN MI RUNG SI PÄI PHÜN TSHOG KYI**

They are uncertain and cannot be relied upon.  
*Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.*

ཉེས་དམིག་རིག་ནས་ཐར་བའི་བདེ་བ་ལ། །

**NYE MIG RIG NÄ THAR PÄI DE WA LA**

Recognizing these shortcomings,  
*Nay con được sự tin hiểu này,*

དོན་གཉེར་ཆེན་པོར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱི་སྐྱབས། །

**DÖN NYER CHHEN POR KYE WAR JIN GYI LOB**

Please bless me to generate the strong wish for the bliss of liberation.  
*Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.*



ཨ་ཨ་ རྣམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་དངས་པ་ཡི། །

**NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI**

Led by this pure thought,  
Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡིས། །

**DREN DANG SHE ZHIN BAG YÖ CHHEN PO YI**

Mindfulness, alertness and great caution arise.  
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.

བརྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་བ་ལ། །

**TÄN PÄI TSA WA SO SOR THAR PA LA**

The root of the teachings is keeping the pratimoksha vows;  
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],

སྐྱབ་པ་སྣང་པོར་བྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས། །

**DRUB PA NYING POR JE PAR JIN GYI LOB**

Please bless me to accomplish this essential practice.  
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

ཡ་ རང་ཉིད་སྲིད་མཚོར་སྐྱང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །

**RANG NYI SI TSHOR LHUNG WA JI ZHIN DU**

Just as I have fallen into the sea of samsāra,  
Cũng như con trằm luân trong biển Ta-bà,

མར་གྱུར་འགོ་བ་ཀུན་གྱང་དེ་འདྲ་བར། །

**MAR GYUR DRO WA KÜN KYANG DE DRA WAR**

So have all mother migratory beings.  
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.

མཐོང་ནས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བའི་ཁྱུང་འབྱེར་བའི། །

**THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄI KHUR GYER WÄI**

Please bless me to see this, train in supreme bodhichitta,  
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**JANG CHHUB SEM CHHOG JONG PAR JIN GYI LOB**

And bear the responsibility of freeing migratory beings.  
*Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.*

། ། སེམས་ཅོམ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་གསུམ་ལ། །

**SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL TRIM NAM SUM LA**

Even if I develop bodhichitta yet don't practice the three types of morality,  
*Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,*

གོམས་པ་མེད་ན་བྱང་ཚུབ་མི་འགྲུབ་པར། །

**GOM PA ME NA JANG CHHUB MI DRUB PAR**

I will not achieve enlightenment.  
*Cũng không thể thành chánh quả.*

ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྲས་སྣོམ་པ་ལ། །

**LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA**

With my clear recognition of this,  
*Nay con được sự tin hiểu này,*

བཙོན་པ་དྲག་པོས་སྦོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

**TSÖN PA DRAG PÖ LOB PAR JIN GYI LOB**

Please bless me to practice the bodhisattva vows with great energy.  
*Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn Bồ Tát giới.*

། ། ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་།

**LOG PÄI YÜL LA YENG PA ZHI JE CHING**

Once I have pacified distractions to wrong objects  
*Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,*

ཡང་དག་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡིས། །

**YANG DAG DÖN LA TSHÜL ZHIN CHÖ PA YI**

And correctly analyzed the meaning of reality,  
*Hiểu được ý nghĩa của thực tại,*

འོ་གནས་ལྷག་མཐོང་བྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ། །

**ZHI NĀ LHAG THONG ZUNG DU DREL WĀI LAM**

Please bless me to generate quickly within my mindstream

*Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,*

ལྷུར་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། །

**NYUR DU GYÜ LA KYE WAR JIN GYI LOB**

The unified path of calm abiding and special insight.

*Con đường chỉ quán bất nhị.*

། ། ལུག་མོང་ལམ་སྐྱང་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ན། །

**THÜN MONG LAM JANG NÖ DU GYUR PA NA**

Having become a pure vessel by training in the general path,

*Một khi đường tu phổ thông,*

ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་གྱུར་དོ་རྗེ་ཐེག།

**THEG PA KÜN GYI CHHOG GYUR DOR JE THEG**

Please bless me to enter

*Con hành trì thuần thực trong sáng,*

སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བའི་འཇུག་དོགས་དམ་པ་དེར། །

**KĀL ZANG KYA WÖI JUG NGOG DAM PA DER**

The holy gateway of the fortunate ones:

*Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,*

བདེ་ལྷག་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། །

**DE LAG NYI DU JUG PAR JIN GYI LOB**

The supreme vajra vehicle.

*Vào với Kim cang thừa tối thượng.*

། ། དེ་ཚེ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་སྐྱབ་པའི་གཞི། །

**DE TSHE NGÖ DRUB NAM NYI DRUB PĀI ZHI**

At that time, the basis of accomplishing the two attainments

*Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,*

ནམ་དག་དམ་ཚིག་སྣོམ་པར་བསྟང་བ་ལ། །

**NAM DAG DAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA**

Is keeping pure vows and samaya.

*là giữ gìn thuần tịnh giới hạnh và mật thệ [samaya]*

བཅོས་མ་མེན་པའི་ངེས་པ་རྗེད་ཀྱང་ནས། །

**CHÖ MA MIN PÄI NGE PA NYE GYUR NÄ**

As I have become firmly convinced of this,

*Nay con có được lòng tin vững chắc này,*

སྲོག་དང་བསྐྱོད་ཏེ་བསྟང་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས། །

**SOG DANG DÖ TE SUNG WAR JIN GYI LOB**

Please bless me to protect these vows and pledges like my life.

*Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện như bảo vệ mạng sống.*

ཀྱང་། དེ་ནས་རྒྱུད་མེད་སྣོད་པོ་ལྔ་གཉིས་ཀྱི། །

**DE NÄ GYÜ DEI NYING PO RIM NYI KYI**

Then, having realized the importance of the two stages,

*Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn*

གནད་རྣམས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་ནས་བརྩོན་པ་ཡིས། །

**NÄ NAM JI ZHIN TOG NÄ TSÖN PA YI**

The essence of the Vajrayana,

*Tinh túy của Kim cang thừa.*

སྐྱབས་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་སྦྱོད་ལས་མི་གཡེལ་བར། །

**THÜN ZHII NÄL JOR CHÖ LÄ MI YEL WAR**

By practicing with great energy, never giving up the four sessions,

*Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,*

དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྐྱབས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས། །

**DAM PÄI SUNG ZHIN DRUB PAR JIN GYI LOB**

Please bless me to realize the teachings of the holy Guru.

*Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.*

། ཇམ་ལོ་ ཇེ་ལྷར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་། །

**DE TAR LAM ZANG TÖN PÄI SHE NYEN DANG**

Like that, may the gurus who show the noble path  
*Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,*

ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།

**TSHÜL ZHIN DRUB PÄI DROG NAM ZHAB TÄN CHING**

And the spiritual friends who practice it have long lives.  
*Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,*

སྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཚོགས། །

**CHI DANG NANG GI BAR DU CHÖ PÄI TSHOG**

Please bless me to pacify completely  
*Có được đời sống lâu dài.*

ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ། །

**NYE WAR ZHI WAR JIN GYI LAB TU SÖL**

All outer and inner hindrances.  
*Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.*

། ཇམ་ལོ་ རྒྱུ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །

**KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG**

In all my lives, never separated from perfect gurus,  
*Nguyện mọi kiếp sau / không bao giờ lìa / đạo sư toàn hảo*

འབྲུལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

**DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING**

May I enjoy the magnificent Dharma.  
*Nguyện luôn vui trong / niềm vui chánh pháp.*

ས་དང་ལམ་གྱི་ཕོན་ཏན་རབ་ཐོགས་ནས། །

**SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ**

By completing the qualities of the stages and paths,  
*Nhờ đạt thiện đức / chứng địa chứng đạo*

དྲ་རྩེ་འཁོར་གི་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག།

**DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG**

May I quickly attain the state of Vajradhara.

Mau chóng thành tựu / quả Kim Cang Trì.

**VISUALISATION OF THE DEITY – QUÁN TƯỢNG PHẬT BỔN TÔN**

In front of oneself visualise a lotus and moon seat. Upon this is Arya Tara who is oneness with my Holy Guru. She is green in colour, translucent and radiant. Her left leg is drawn up signifying complete control over her energies. Her right leg is extended indicating her readiness to aid all sentient beings Her left hand is at her heart in the mudra of refulge – (palm facing outward, thumb and ring finger touching, and the remaining three fingers raised). Her right hand is on her right knee in the gesture of granting sublime realisations (palm facing outward, thumb and first finger touching, the remaining fingers pointing down). In each hand she holds the stem of a blue upali flower. She is beautifully adorned with jewel ornaments and scarves and her three places are marked with the syllables OM AN HUM.

*Quán tưởng trước mặt là đài sen và đài mặt trăng. Trên đó là đức Phật Bà Tara, bất nhị với đấng bổn sư, sắc màu xanh lá, tỏa ánh sáng rạng rỡ trong ngần. Phật bà ngồi chân trái co lại, biểu hiện cho sự hàng phục triệt để nguồn nội khí; chân phải duỗi ra, luôn sẵn sàng độ giúp chúng sinh; tay trái nơi tim bắt ấn Tam Bảo (lòng tay ngửa ra ngoài, đầu ngón cái chạm đầu ngón đeo nhẫn, ba ngón còn lại mở đứng) ; tay phải đặt trên đầu gối phải, bắt ấn thí thành tựu – (lòng tay ngửa lên, đầu ngón cái chạm đầu ngón trỏ, ba ngón còn lại mở xuôi xuống), mỗi tay cầm một đóa hoa ưu đàm (xanh dương). Phật bà tướng hảo đẹp vô ngần, trang điểm ngọc báu, khăn tơ. Ba điểm trên thân ngài là ba chủng tự OM ཨྐ AH ཨྐ HUM ཨྐ*

**PRAISE – TÁN DƯƠNG ĐẢNH LỄ**

༣༠ ། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྱིས།

**30- LHA-DANG LHA-MIN CHÖ-PEN-GYI**

30- God and titans with their crowns

*30- Chư thiên thiện thần đều cúi đầu đảnh lễ*

འབས་གྱི་བད་མ་ལ་བརྟུང་དེ།

**ZHAP-KYI PE-MA-LA TÛ-DE**

Bow down to your lotus feet.

*Dưới gót sen của đấng Phật bà.*

ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ།

**PONG-PA KÛN-LE DRÖL-DZE-MA**

Liberator from all problems,

*Bậc cứu độ muôn loài thoát cảnh trầm luân*

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།

**DRÖL-MA YUM-LA CHAK TSÄL-LO**

Mother Tara-homage to you

*Đối trước Phật Mẫu Tara / Con chí thành đảnh lễ.*

**SEVEN LIMBED PRAYER – BẢY HẠNH PHỔ HIỀN**

རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མའི་འབས་ལ་གུས་སྤྱག་འཚལ།།

**JE TSÜN DRÖL MEI ZHAB LA GÛ CHHAG TSHÄL**

To Arya Tara's holy feet I prostrate

*Nguyện đê đầu đảnh lễ / dưới gót đức Tara*

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྐྱུལ་མཚོད་བ་མ་ལུས་འབུལ།།

**NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ PA MA LÛ BÛL**

I present clouds of every type of offering, actual and imagined

*Dâng biển mây cúng dường / cụ thể và quán tưởng;*

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྒྲིག་སྣང་ཐམས་ཅད་བཤགས།།

**THOG ME NE SAG DIG TUNG THAM CHE SHAG**

I declare all my negative actions accumulated since beginningless time  
*Nguyện sám hối tội chướng / từ vô thủy sinh tử ;*

སྐྱེ་འཕགས་དག་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།

**KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG**

And rejoice in the merit of all holy and ordinary beings  
*Nguyện vui cùng việc thiện / của thánh giả phạm phu;*

འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་དུ་ལེགས་བཟུགས་ནས།།

**KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NE**

Please remain until the end of cyclic existence  
*Kính thỉnh Phật trụ thế / cho đến hết luân hồi;*

འགོ་ལ་ཚོས་གྱུ་འཁར་ལོ་བསྐྱར་བ་དང་།།

**DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG**

And turn the wheel of Dharma for living beings  
*Xin vì khắp chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp;*

བདག་གཞན་དག་རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ།། ཞེས་ཡན་ལག་བརྟན་བ་དང་།།

**DAG ZHEN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO**

I dedicate my own merits and those of all others to the great enlightenment  
*Nay con cùng chúng sinh / có được bao công đức, / hồi hướng đại  
bồ đề.*

**LONG MANDALA OFFERING – CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA(DÀI)**

༄ བོང་ཁམས་དབྱུང་བར་གྱིས་བའོ། ཙྴ་བཇླ་མི་ཞླ་རྩྱ།

**ZHING KAM U WAR GYI WO / OM VAJRA BHUMI AH HUM**

Let us offer a buddha-field ...OM vajra ground AH HUM,  
*Hiến cúng cõi Phật / OM đất kim cang AH HUM,*

དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། ཙྴ་བཇླ་རེ་ལེ་ཞླ་རྩྱ། །།

**WANG CHEN SER GYI SA ZHI / OM VAJRA REKHE AH HUM**

mighty golden ground. OM vajra fence AH HUM.  
*đất vàng hùng vĩ. OM tường thành kim cang AH HUM.*



མྱི་ལྷགས་རིས་འཁོར་ཡུག་གི་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

**CHI CHAG RI KHOR YUG GI KOR WÄI Ü SU / RII GYÄL PO RI RAB**

Outside it is encircled by the surrounding wall, in the center of which are Sumeru, King of mountains

*Vòng ngoài có núi vây quanh. Ở giữa núi Tu Di, vua của các núi.*

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།། ལྷོ་འཛམ་བུའི་སྤང་།

**SHAR LÜ PHAG PO / LHO DZAM BU LING**

the eastern continent, Videha (Tall-body Land), the southern, Jambudvipa (Rose- apple Land),

*Bốn phía có: Đông Thắng Thần châu, Nam Thiệm Bộ châu,*

ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད།། བྱང་སྤྱི་མི་སྟན།།

**NUB BA LANG CHÖ / JANG DRA MI NYÄN**

the western, Godaniya (Cattle-gift Land), the northern, Kuru;

*Tây Ngưu Hóa châu, và Bắc Câu Lư châu.*

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།། རི་ཡབ་དང་རི་ཡབ་གཞན།།

**LÜ DANG LÜ PHAG / NGA YAB DANG NGA YAB ZHÄN**

[the eastern minor continents] Deha and Videha, [the southern], Camara and Aparacamara (Chowrie-land and western Chowrie-land),

*[Hai trung châu là:] Thân Châu và Thắng Thân Châu; Miêu Ngư Châu và Thắng Miêu Ngư Châu;*

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།

**YO DÄN DANG LAM CHOG DRO**

[the western], Satha and Uttara-mantrin (Lands of the Deceitful and the Skilled in Mantra),

*Xiêm Châu và Thượng Nghi Châu;*

ལྷ་མི་སྟན་དང་ལྷ་མི་སྟན་གྱི་ལྷ།།

**DRA MI NYÄN DANG DRA MI NYÄN GYI DA**

[and the northern], Kuru and Kaurava.

*Thắng Biên Châu và Hữu Thắng Biên Châu.*

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དབུག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

**RINPOCHEI RI WO / PAG SAM GYI SHING**

[In the four continents are:] [E] the precious mountain, [S] the wish-granting tree,

*Núi châu bảo, cây như ý,*

འདྲ་མཚོའི་བ། མ་ཚོས་པའི་ལོ་རྟོག།

**DÖ JÖI BA / MA MÖ PA'I LO TOG**

[W] the wish-fulfilling cow, [N] the unploughed harvest.

*trâu như nguyện, vụ mùa không cần cấy trồng.*

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། རྩ་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ།

**KHORLO RINPOCHE / NORBU RINPOCHE /**

[1<sup>st</sup> level] The precious wheel, the precious jewel,

*[Tầng một có:] Luân xa quý, châu ngọc quý,*

བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། རྗེན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

**TSÜN MO RINPOCHE / LÖNPO RINPOCHE**

the precious queen, the precious minister,

*hoàng hậu quý, thừa tướng tướng quý,*

སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། ཏྲ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

**LANG PO RINPOCHE / TA CHOG RINPOCHE**

the precious elephant, the precious horse,

*voi quý, ngựa quý,*

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་བྱམ་པ།

**MAG PÖN RINPOCHE / TER CHEN PÖ'I BUM PA**

the precious general, and the great treasure vase.

*đại tướng quý và bình bảo tích quý.*

སྐློག་མ། འཕྲེང་བ་མ། ལྷ་མ། གར་མ།

**GEG MA / THRENG WA MA / LU MA / GAR MA**

[2<sup>nd</sup> second level] Lady of grace, lady of garlands, lady of song, lady of dance,

*[Tầng hai có] Thiên nữ Đẹp, Thiên nữ Tràng hoa, Thiên nữ Bài Ca, Thiên nữ Điệu múa,*

མེ་ཉོག་མ། །། བདུག་སྒྲིམ་མ། །། ལྷང་གསལ་མ། །། ངྲི་ཚབ་མ། །།

**ME TOG MA / DUG PÖ MA / NANG SÄL MA / DRI CHAB MA**

lady of flowers, lady of incense, lady of lamps, lady of perfume.

*Thiên nữ Bông hoa, Thiên nữ Hương đốt, Thiên nữ Đuốc sáng,  
Thiên nữ Hương thơm.*

ཉི་མ། །། ལྷ་བ། །། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། །།

**NYI MA / DA WA / RINPOCHEI DUG**

[3<sup>rd</sup> level:] The sun and the moon; the precious parasol,

*[Tăng ba có:] Mặt trời và mặt trăng; bảo cái*

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན། །།

**CHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄI GYÄN TSHÄN**

and the banner of victory in all quarters.

*tràng phan phát phới khắp mọi phương.*

དབུས་སུ་ལྷ་དང་མི་ཡི་དབལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ། །།

**Ü SU LHA DANG MII YI PÄL JOR PHÜN SUM TSHOG PA**

In the center, the most perfect riches of gods and human beings,

*Ở giữa là tất cả sản vật quý giá nhất của cõi trời, người,*

མ་ཚང་བ་མེད་པ། གཤམ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ། འདི་དག་དྲིན་ཅན་རྩ་བ་དང་།

**MA TSHANG WA ME PA / TSANG ZHING YI DU ONG WA / DI DAG DRIN  
CHEN TSA WA DANG**

with nothing missing, pure and delightful.

*không thiếu thức gì, thanh tịnh đẹp để trang nghiêm.*

རྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྷན་སྐྱེས་དམ་པ་རྣམས་དང་། ། རྒྱུད་པར་དུ་ཡང་།

**GYÜ PAR CHE PÄI PÄL DÄN LA MA DAM PA NAM DANG KHYÄ PAR DÜ  
YANG**

To my glorious, holy and most kind root and lineage gurus, and in particular

*Hướng về các đấng từ hòa diệu thắng, bốn sư và chư tổ sư  
truyền thừa,*

**JETSUN MA PAG MA DROL MAY LHA TSOG LA /**

and in particular to the deity Arya Tara, and their divine retinue,  
*đặc biệt là đức Bốn Tôn Phật Bà Tara cùng chư thánh chúng tùy  
tùng.*

ཞིང་ཁམས་དབུལ་བར་བསྐྱེའོ།།

**ZHING KHAM ÜL WAR GYI WO**

I shall offer these as a buddha-field.  
*đệ tử kính dâng cảnh Phật này.*

ཐུག་ཇེ་དྲོ་ཡཾ་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ།།

**THUG JE DRO WÄI DÖN DU ZHE SU SÖL**

Please accept them with compassion for the sake of migrating beings.  
*Xin hãy vì chúng sinh mà từ bi tiếp nhận.*

བཞེས་ནས་ཀྱང་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་མ་གྱུར་ནས་མཁའ་མཐའ་དང་

**ZHE NE [KYANG] DAG SOG DRO WA MA GYUR NAM KHÄI THA DANG**

Having accepted them, please, out of your great compassion,  
*Tiếp nhận rồi, xin mở tâm đại bi*

མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་སློ་ནས་

**NYAM PÄI SEM CHEN THAM CHÄ LA THUG TSE WA CHEN PÖ GO NÄ**

to me and all migrating mother sentient beings as far as the limits of space!  
*cho con và khắp đa sinh phụ mẫu nhiều sánh không gian vô tận.*

བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

**JIN GYI LAB TU SÖL**

grant your inspiration  
*Xin hộ niệm gia trì.*

**SHORT MANDALA OFFERING – CÚNG MẠN ĐÀ LA ( NGẮN)**

སངས་རྒྱས་ཚཱ་ཤ་ཚཱ་གྲི་མཚོག་རྣམས་ལ ། །

**SANG GYÄ CHÖ DANG TSHOG KYI CHOG NAM LA**

In the Buddhas, the Dharma and the Highest Assembly,  
Nơi Phật nơi Pháp, cùng Tăng tôn quý

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི ། །

**JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI**

Until enlightened, I seek refuge.  
Cho đến bờ đê / con nguyện qui y

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱེས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས ། །

**DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI**

Through the merit from giving and other perfections  
Nhờ tu hạnh thí / cùng các hạnh khác

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག

**DRO LA PHÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (X3)**

To benefit all sentient beings, may I attain Buddhahood.  
Nguyện vì chúng sinh / viên thành Phật đạo (3 lần)

**DAG GI CHHAG DANG MONG SUM KYE WÄI YÜL**

**DRA NYEN BAR SUM LÜ DANG LONG CHÖ CHÄ**

**PHANG PA ME PAR BÜL GYI LEG ZHE NÄ**

**DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR JIN GYI LOB**

The objects of my attachment, aversion and ignorance –  
Friends, enemies and strangers – and my body, wealth, and enjoyments;  
Without any sense of loss, I offer this collection.

Please accept it with pleasure and bless me with freedom from the three  
poisons.

*Tất cả những gì gọi tham sân si*

*Bạn, thù, người dưng – thân thể này cùng sở hữu này*

*Xin cúng dường tất cả, không cảm thấy mất mát*

*Xin hoan hỉ tiếp nhận và hộ trì cho con thoát tam độc*

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRİYATAYAMI**



ཀླར་མ་སྒྲོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།།

**KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI**

Blazing with light rays resplendent  
*Hàng vạn thiên hà cùng về hội tụ,*

རབ་རྒྱ་ཕྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།།

**RAB TU CHHE WEI Ö RAB BAR MA**

As a thousand star collection!  
*cháy rạng ánh sáng rực rỡ uy nghi.*

༣ ༄ ཕྱག་འཚལ་སེར་ཚོ་ལྷ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི།།

**[3] CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÉ KYE KYI**

[3] Homage! Golden-blue one, lotus  
*[3] Kính lạy Tara, sắc vàng ánh biếc*

བརྒྱས་ཕྱག་ནི་རྣམ་བར་བརྒྱན་མ།།

**PÉ MÉ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA**

Water born, in hand adorned!  
*trên tay một đóa sen nở trang nghiêm.*

སྐྱིན་པ་བཙོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ནི་བ།།

**JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA**

Giving, effort, calm, austerities,  
*Bố thí, tinh tấn, khổ hạnh, tịch tĩnh,*

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།།

**ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA**

Patience, meditation her field!  
*an nhẫn, thiền định, là cảnh giới bà.*

༤ ༄ ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུག་ཏོར།།

**[4] CHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PEI TSUG TOR**

[4] Homage! Crown of tathagatas,  
*[4] Kính lạy Tara, Như lai thắng đảnh,*

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་རྒྱུད་མ།།

**THA YÉ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA**

She who goes in endless triumph  
*thiền hạnh của bà hàng vô lượng ma,*

མ་ལུས་ས་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།།

**MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI**

Honored much by sons of conquerors  
*viên mãn tất cả hạnh ba la mật,*

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་གྲིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།།

**GYÄL WEI SÉ KYI SHIN TU TEN MA**

Having reached every Perfection  
*chỗ nương của khắp con Phật Thế tôn.*

༥ ༄ ལུག་འཚལ་ཏུ་རྒྱ་རྩེ་ཡི་ག།

**[5] CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE**

[5] Homage! Filling with TUTTARE,  
*[5] Kính lạy Tara, TU-TA-RA, HUM*

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་རྣམ་མཁའ་གང་མ།།

**DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA**

HUM, desire, direction, and space!  
*lấp đầy cõi dục, phương hướng, không gian.*

འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།།

**JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE**

Trampling with her feet the seven worlds,  
*Chân bà trấn đạp cả bảy thế giới.*

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྣམ་མ།།

**LÜ P A ME PAR GUG PAR NÜ MA**

Able to draw forth all beings!  
*nhiep thọ hữu tình không sót một ai.*



༥ ༄ ལྷག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚོངས་པ།

**[6] CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA**

[6] Homage! Worshipped by the all-lords,  
[6] Kính lạy Tara. Để Thiên, Để Thích,

རླང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱུག་མཚོད་མ།

**LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA**

Shakra, Agni, Brahma, Marut!  
Hoả Thiên, Phạm Thiên, và Phong Lôì Thiên,

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དོད།

**JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG**

Honored by the hosts of spirits,  
hết lòng hiến cúng. Quỷ thần: khởi thi,

གཞོད་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

**NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÉ TÖ MA**

Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!  
dạ xoa, thát bà, hết lòng tôn vinh.

ལ ༄ ལྷག་འཚལ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་པའ་ཀྱིས།

**[7] CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI**

[7] Homage! With her TRAD and PHAT sounds  
[7] Kính lạy Tara. TRÉ, PÉ thốt ra

པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཇོམས་མ།

**PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA**

Crusher of foes magic diagrams!  
ghiến tan tất cả luân xa huyền thuật.

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ།

**YÉ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE**

Putting her feet left out, right back  
phải co trái duỗi, chân bà trấn đạp

མེ་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

**ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA**

Blazing in a raging fire-blaze!  
*bùng bùng bốc cháy lửa xoáy muôn trùng.*

༤ ༄ རྒྱལ་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་མོས།།

**[8] CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO**

[8] Homage! TURE, very dreadful!  
[8] Kính lạy Tara, bậc đại bố úy,

བདུད་ཀྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།།

**DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA**

Destroyer of Mara's champion(s)!  
*chúng tự TU-RÊ diệt đội Ma Quân.*

ཆུ་སྐྱེས་ལལ་ནི་སྤོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།།

**CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ**

She with frowning lotus visage  
*gương mặt đóa sen oai thần phần nộ,*

དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།།

**DRA WO THAM CHÉ MA LÜ SÖ MA**

Who is slayer of all enemies!  
*quét sạch thù địch không sót một ai.*

༥ ༄ རྒྱལ་འཚལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི།།

**[9] CHAG TSHÄL KÖN CHOG SUM TSHÖN CHAG GYEI**

[9] Homage! She adorned with fingers,  
[9] Kính lạy Tara. Ngón tay Phật bà

སོར་མོས་སྤྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།

**SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYEN MA**

At her heart, in Three Jewel mudra!  
*Tam Bảo thủ ấn trang điểm nơi tim.*

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།།

**MA LÜ CHOG KYI KHOR LÖ GYEN PEI**

She with universal wheel adorned.

*Bánh xe trang nghiêm khắp mười phương chiếu,*

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།།

**RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA**

Warring masses of their own light

*Tự tỏa ánh sáng chói rực bùng bùng*

།། ། ། བྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བརྗིད་པའི།།

**[10] CHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PEI**

[10] Homage! She of joyous, radiant,

*[10] Kính lạy Tara, đỉnh đầu tỏa rạng*

དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཐེང་བས་སྤེལ་མ།།

**U GYEN Ö KYI THRENG WA PEL MA**

Diadem emitting light-wreaths

*chuỗi hào quang sáng, rực rỡ tươi vui.*

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྒྱ་ར་ཡིས།།

**ZHE PA RAB ZHE TUTTARA YI**

Mirthful, laughing with TUTTARE,

*Với TU-TTA-RA, tiếng cười rộn rã*

བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།།

**DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZE MA**

Subjugating maras, devas!

*thu phục toàn bộ Ma vương, Thiên vương.*

།། ། ། བྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།།

**[11] CHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WEI TSHOG NAM**

[11] Homage! She able to summon

*[11] Kính lạy Tara, chư thần sở tại*

ཐམས་ཅང་འགྲུགས་པར་རྒྱས་པ་ཉིད་མ།།

**THAM CHE GUG PAR NŪ MA NYI MA**

All earth-guardians' assembly!  
*đều về qui thuận dưới uy Phật bà.*

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།

**THRO NYER YO WEI YI GE HUM GI**

Shaking, frowning, with her HUM sign  
*Với linh tự HUM oai nộ rúng chuyển,*

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅང་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།།

**PHONG PA THAM CHE NAM PAR DRÖL MA**

Saving from every misfortune!  
*cứu khắp chúng sinh thoát cảnh bần cùng.*

ཀྱང་། ། ལྷག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱུ།།

**[12] CHAG TSHÄL DA WEI DUM BŪ U GYEN**

[12] Homage! Crown adorned with crescent  
*[12] Kính lạy Tara, đỉnh đầu Phật bà*

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅང་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

**GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA**

Moon, all ornaments most shining!  
*trăng non trang điểm. Bao phẩm trang nghiêm*

རལ་པའི་ཁྲོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།།

**RÄL PEI KHUR NA Ö PAG ME LE**

Producing, from Amitabha  
*chói ngời rạng chiếu. / Đức Phật Di Đà*

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།།

**TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA**

In her hair-mass, always much light!  
*tử lọn tóc bà / tỏa sáng vô biên.*

། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།

**[13] CHAG TSHÄL KÄL PEI THA MEI ME TAR**

[13] Homage! She 'mid wreath ablaze like

[13] Kính lạy Tara, như lửa hoai kiếp

འབར་བའི་སྤང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

**BAR WEI THRENG WEI Ü NA NE MA**

Eon-ending fire abiding!

giữa chuỗi lửa rực, Phật bà an định,

གཡས་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའ།

**YE KYANG YÖN KUM KÜN NE KOR GÉ**

Right stretched, left bent, joy surrounds you

phải duỗi, trái co, niềm vui vây quanh

དག་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

**DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA**

Troops of enemies destroying!

làm tiêu tan hết đội quân thù địch.

། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ལྷ་གི།

**[14] CHAG TSHÄL SA ZHII NGÖ LA CHAG GI**

[14] Homage! She who strikes the ground with

[14] Kính lạy Tara, Phật bà trấn địa

མཐེལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྒྱུང་མ།

**THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA**

Her palm, and with her foot beats it!

với bàn tay vỗ và gót chân đập.

ཁྲོ་གཞིར་ཅང་མཛད་ཡི་གེ་ལྷུ་གིས།

**THRO NYER CHEN DZE YI GE HUM GI**

Scowling, with the letter HUM the

Ánh mắt oai thần và chững tự HUM,

ཇིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།།

**RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA**

Seven levels she does conquer!  
*hết thầy bảy đạ bà đều chinh phục*

༡༥ ་ རྒྱལ་འཚལ་བདེ་མ་དག་མ་ནི་མ།།

**[15] CHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA**

[15] Homage! Happy, virtuous, peaceful!  
*[15] Kính lạy Tara, vui, hiền, tịch tĩnh*

ལྷ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།།

**NYA NGEN DE ZHI CHÖ YÜL NYI MA**

She whose field is peace, nirvana!  
*cánh giới cứu cánh thanh tịnh niết bàn.*

སྐྱ་ཏུ་ཨོྲ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།།

**SVAHA OM DANG YANG DAG DEN PE**

She endowed with OM and SVAHA,  
*Đầy đủ tất cả Sô-Ha và Ôm*

སྤོག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པར་ཉིད་མ།།

**DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA**

Destroyer of the great evil!  
*đập tan toàn bộ tà ma đại ác.*

༡༦ ་ རྒྱལ་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།།

**[16] CHAG TSHÄL KÜN NE KOR RAB GA WEI**

[16] Homage! Of those glad at turning  
*[16] Kính lạy Tara, vây quanh Phật bà*

དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ།།

**DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA**

Tearing foes' bodies asunder,  
*đầy ắp niềm vui tan xác kẻ thù.*

ཡི་གེ་བཟུ་བའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།།

**YI GE CHU PEI NGAG NI KÖ PEI**

Liberating with HUM-mantra  
*Mười chữ trang điểm tiếng lời màu nhiệm,*

རིག་པ་རྩུ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ།།

**RIG PA HUM LE DRÖL MA NYI MA**

Word-array of the ten syllables  
*chữ HUM – trí tuệ phổ độ chúng sinh.*

༡༧ ༄ རྣམ་འཚལ་རྩུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྒྱབས་པས།།

**[17] CHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PE**

[17] Homage! Swift One! The foot-stamper  
*[17] Kính lạy Tara, chân bà dậm xuống,*

རྩུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།།

**HUM GI NAM PEI SA BÖN NYI MA**

With for seed the letter HUM's shape  
*tuyên ngôn TU-RÊ. Chúng tự sắc HUM*

རི་རབ་མན་རྒྱ་ར་དང་འབིགས་བྱེད།།

**RI RAB MANDHARA DANG BIG JE**

She who shakes the triple world and  
*chấn động ba cõi cùng núi Tu Di,*

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།།

**JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA**

Meru, Mandara, and Vindhya!  
*núi Mãn-đa-ra, và Vin-đi-a*

༡༨ ༄ རྣམ་འཚལ་སླ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།།

**[18] CHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PEI**

[18] Homage! Holding in her hand  
*[18] Kính lạy Tara, như biển hồ thiên*

རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།།

**RI DAG TAG CHEN CHAG NA NAM MA**

the deer-marled moon, of deva-lake form

*vàng trắng ngọc thỏ trên tay Phật bà.*

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གས།། དུག་

**TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE**

With twicespoken TARA and PHAT,

*Với hai TARA và chủng tự PÂY,*

རྣམས་མ་ལུས་བར་ཉེ་སེལ་མ།།

**DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA**

Totally dispelling poison!

*hết thủy độc tố đều tiêu tan cả.*

།། ༄ ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།།

**[19] CHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO**

[19] Homage! She whom gods and their kings,

*[19] Kính lạy Tara, thiên vương, chư thiên,*

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།།

**LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA**

God and Kinnares do honour

*và Khấn Na la đều nương Phật bà.*

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་གྱིས།།

**KÜN NE GO CHA GA WEI JI GYI**

She whose joyfull splendour dispels

*Giáp bào lộng lẫy, niềm vui tỏa sáng,*

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་བ་སེལ་མ།།

**TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA**

Conflict and bad dreams of the armoure

*phá tan tất cả ác mộng, chấp tranh.*



༢༠ ་ ལྷག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།།

**[20] CHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYE PEI**

[20] Homage! She whose two eyes bright with

[20] Kính lạy Tara, đôi mắt nhật nguyệt

ལྷུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།།

**CHEN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA**

Radiance of sun and full moon!

*tỏa chiếu rạng ngời hào quang rực sáng.*

ཉ་ར་གཉིས་བཅོད་དུ་ལྷ་རེ་ཡིས།།

**HARA NYI JÖ TUTTARA YI**

With twice HARA and TUTTARE

*HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA,*

ཤིན་དུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།།

**SHIN TU DRAG PÖI RIM NE SEL MA**

She dispels severe contagion!

*tiêu tan tất cả tật dịch truyền nhiễm.*

༢༡ ་ ལྷག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།།

**[21] CHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PE**

[21] Homage! Full of liberating

[21] Kính lạy Tara, với tam chân như,

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།།

**ZHI WEI THÜ DANG YANG DAG DEN MA**

Power by set of three Realities!

*sung mãn năng lực tịch tĩnh tự tại.*

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས།།

**DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM**

Crushing crowds of spirits, yakshas

*Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi,*

འཇོམས་པ་རུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།།

**JOM PA TURE RAB CHOG NYI MA**

And corpse-raisers! Supreme! TURE!  
*đập tan hết thảy. TU – RÊ! Tối thắng!*

ཨྲ་ ༄ རྩ་བའི་ལྷགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང།།

**[22] TSA WEI NGAG KYI TÖ PA DI DANG**

With this praise of the root mantra  
*Đây là tiếng lời tán dương bốn chú,*

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག།།

**CHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG**

Twenty-one (times I've paid) homage.  
*đánh lễ Tara, đủ hai mươi một.*

**21 TARAS CONDENSED PRAISE – XƯNG TÁN ĐOÀN TỤNG**

ཨོྩ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ལྷོ་མོ་སྐྱོལ་མ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

**OM CHOM DEN DÉ MA LHA MO DRÖL MA CHAG TSHÄL LO**

OM I prostrate to the goddess foe destroyer, liberating lady Tara  
*OM Đệ tử kính lạy đức Thế Tôn Phật Đệ Mẫu*

ཕྱག་འཚལ་བུ་རེ་སྐུར་མ་དཔའ་མོ།།

**CHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PÄL MO**

Homage to TARE, savior, heroine,  
*Tán dương TARÊ, / là bậc đại hùng, /*

བྱུ་རྩྭ་ར་ཡིས་འཇིགས་ཀྱི་སེལ་མ།།

**TUTTARA YI JIG KÜN SEL MA**

With TUTTARE dispelling all fears,  
*Vớì TU-TA-RÊ / phá tan sợ hãi, /*

རུ་རེ་དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྐྱེར་མ།།

**TURE DÖN NAM THAM CHÄ TER MA**

Granting all benefits with TURE,  
*Ban mọi lợi lạc / cùng với TU-RÊ, /*

སྐྱེ་རྒྱུ་ཡི་གོར་བཅས་ལ་རབ་འདུད།།

**SVAHA YI GER CHÄ LA RAB DÜ**

To her with sound SVAHA, I bow.

*Đối trước SÔ-HA / chúng con đánh lễ.*

**MANTRA RECITATION – TRI CHÚ TARA**

ཨོྲེ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ་རྒྱུ།

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

**RECEIVING THE BLESSINGS – NHẬN LỰC GIA TRI**

White light emanates from the OM at Tara's brow and enters my brow. My negativities of body are purified. Red light emanates from the AH at Tara's throat and enters my throat. My negativities of speech are purified. Blue light emanates from the HUM at Tara's heart and enters my heart. My negativities of mind are purified. The three coloured beams of light emanate simultaneously from Tara's three place and purify completely all my delusions and subtle obscurations to Omniscience.

*Từ linh tự ÔM trên trán đức Tara, một dòng ánh sáng cam lồ trắng rót vào trán tôi, tịnh hóa mọi thân nghiệp. Từ linh tự AH nơi yết hầu của đức Tara, một dòng ánh sáng cam lồ đỏ rót vào yết hầu tôi, tịnh hóa mọi khẩu nghiệp. Từ linh tự HUM nơi tim đức Tara, một dòng ánh sáng cam lồ xanh dương rót vào tim tôi, tịnh hóa mọi ý nghiệp.*

**TORMA OFFERING – CÚNG DƯỜNG TORMA**

By the power of the truth of the Three Jewels  
The power of the blessings of the Buddhas and Bodhisattvas  
The power of the might of the completed two collections  
And the power of the intrinsically pure sphere of reality  
May these offerings become suchness.

*Xin nương năng lực / chân lý Tam Bảo  
Nương lực gia trì / của Phật, Bồ tát,  
Nương lực viên mãn / hai kho tư lương  
Nương lực trong sáng / pháp giới thanh tịnh  
Nguyện cúng phẩm này / đều đúng như thật*

This excellent food that pleases the five senses  
I offer to the Three Jewels, Mother Tara  
The root and lineage gurus, and the Buddhas and Bodhisattvas  
Please grant supreme and mundane attainments.

*Thực phẩm tuyệt hảo / khiến vui giác quan / kính dâng Tam  
Bảo; / dâng đức Tara; / kính dâng bốn sư, / dâng chư tổ sư, /  
chư Phật, bồ tát. / Kính xin các vị / hộ niệm gia trì / cho con  
đạt đủ / thành tựu xuất thế, / cũng như tất cả / thành tựu thế  
gian.*

By the power of my thoughts  
And the Tathagatas' blessings  
And the power of the Dharmadatu  
I make this offering to the Aryas and sentient beings  
Through this may all wishes without obstruction be fulfilled.

*Nương vào năng lực / của tâm ý con  
Nương vào năng lực / Như lai gia trì  
Nương vào năng lực / của chân pháp giới  
Con xin kính dâng / lên chư thánh chúng / cùng khắp chúng  
sinh. / Nguyện mọi lời nguyện / liền ngay tức khắc / trở thành  
sự thật./*

**DISSOLUTION – TAN NHẬP**

Tara comes to the top of my head, dissolves into light and flows into my crown, filling me with pure blissful energy. All obscurations are purified and I receive the blessings of Her holy Body, Speech and Mind.

*Đức Phật Bà Tara đến nơi đỉnh đầu tôi, tan thành ánh sáng, tan vào đỉnh đầu tôi, rót đầy trong tôi nguồn năng lực trong sáng hỉ lạc, thanh tịnh mọi ác chướng. Tôi nhận được lực gia trì của Thân Khẩu Ý thanh tịnh nhiệm màu của đức Phật Bà Tara.*

**DEDICATION – HỒI HƯƠNG**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག།

**GE-WA DI-YI NYUR-DU DAK**

Through these merits,  
Nhờ công đức này

འཕགས་མ་རྫོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

**PAK-MA DRÖL-MA DRUP-GYUR-NE**

may I quickly realize Arya-Tara-hood,  
nguyện sớm thành tựu / quả vị Tara

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།།

**DRO-WA CHIK-KYANG MA-LÜ-PA**

And transfer each sentient being  
Nguyện độ tất cả / không sót một ai

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

**DE-YI SA-LA GÖ-PAR SHOK**

into Her (enlightened) state!  
vào quả vị này.

By what ever merit I have collected  
Tôn kính Phật bà / được bao công đức /  
From venerating the subduing Goddess  
nguyện xin hồi hương / cho khắp chúng sinh /

May all beings without exception  
không sót một ai  
Be born in Sukhavati, the Pure Land of Joy  
cùng sinh Cực Lạc.

བྱང་ལྷབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ ། །

**JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE**

Nguyện bỏ đề tâm / vô vàn trần quĩ

མ་སྐྱེད་པ་རྣམས་སྐྱེད་གྱུར་ཅིག །

**MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG**

Precious supreme bodhi-mind, may it, where unborn, arise  
nơi nào chưa có / nguyện sẽ nảy sinh

སྐྱེད་པ་ཉམས་པར་མེད་པ་ཡང་། །

**KYE PA NYAM PA ME PA YANG**

And, where born, never decline  
nơi nào đã sinh / nguyện không thoái chuyển

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

**GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG**

but increase forever more.  
vĩnh viễn tăng trưởng / không bao giờ ngừng.



This Sadhana was compiled from various sources by Ven. Geshe Thubten Dawa for the students of Vajrayana Institute, Sydney 1996.  
Vietnamese translation added by Hong Nhu Thubten Munsel, 2008. Lightly edited 2009. Add Tibetan in 2016

*Nghi Quy do Đại Sư Thubten Dawa biên soạn cho chúng đệ tử tại Vajrayana Institute, Sydney 1996. Hồng Như Thubten Munsel thêm phần tiếng Việt, 2008. Nhuận văn 2009. Thêm Tạng văn 2016.*



Nguyện bờ đề tâm vô vàn trân quý  
nơi nào chưa có, tức thì nảy sinh  
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển  
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.



FREE BOOK – NOT FOR SALE  
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



**hongnhu-archives**  
[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)