

BẠC TOÀN TRI TỎI TÔN QUÝ  
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

NGHI QUỸ TU TRÌ GIẢN LƯỢC

**ĐỨC BẢN TÔN  
TRÍ TUỆ VĂN THÙ**

*(tái bản)*

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

༄༅། །སྤྱི་འགོ་སྐབས་སེམས་ནི།

## QUY Y VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

Lúc này, bạn hãy quán tưởng bên phải mình là chúng sinh nam, bên trái là chúng sinh nữ, đằng trước mặt là kẻ thù, đằng sau là vô lượng chúng sinh trong sáu đạo luân hồi. Bạn và chúng sinh trong sáu đạo luân hồi cùng phát Bồ đề tâm đạt được giác ngộ vì lợi ích tất cả chúng sinh và cùng hướng lên Đức Bản tôn Trí tuệ Văn Thù chí thành cầu nguyện.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

**SANGGYE CHHOETANG TSHOGKYI CHHOGNAM LA/**

Đệ tử xin phát nguyện,  
Quy y Phật, Pháp, Tăng,

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།

**JANGCHHUB BARTU DAGNI KYABSU CHHI/**

Đến khi thành chính giác,

བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

**DAGGI JINSOG GYIPEI SOENAM KYI/**

Công đức lợi quần sinh.

འགོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**DrOLA PHENCHHIR SANGGYE DrUBPAR SHOG/**

Trước ba ngôi Tam Bảo,  
Phật đạo nguyện tu thành.

(3 lần)

༄༅། །ཚད་མེད་བཞི་ནི།  
**TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

*Tứ Vô Lượng Tâm là bốn tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả vô lượng vô biên trải rộng đến tất cả khắp cùng mười phương pháp giới chúng sinh. Mỗi từ, mỗi câu trong bài cầu nguyện là sự thiền định được xuất phát từ trái tim của sự thành kính, tình thương yêu và lòng bi mẫn đích thực. Động cơ Bồ đề tâm này là sự truyền cảm để phát triển trí tuệ toàn giác và tình yêu thương vô bờ hướng về sáu đạo khổ não hữu tình.*

*Từ đáy sâu trong tim mình, bạn hãy an trụ trong Tứ Vô Lượng Tâm. Đó là tình yêu thương vô bờ, lòng từ bi vô bờ, sự hỉ lạc vô bờ, tâm bình đẳng vô bờ, mạnh mẽ hướng tới vô lượng chúng sinh cầu nguyện cho họ nhanh chóng được giải thoát giác ngộ.*

སེམ་ཅན་འདྲེང་དང་འཇུག་གུར་ཅིག།

**SEMCHEN DETANG DENGYUR CHIG/**

Nguyện chúng sinh đắc nhân an lạc,  
Sống yên vui từng chợp sát na.

སྡུག་བསྔལ་སྐྱུ་དང་བྲལ་གུར་ཅིག།

**DUGNGEL GYUTANG DrELGYUR CHIG/**

Nguyện chúng sinh muôn khổ lìa xa,  
Thoát vòng tục lụy phiền hà thế gian.

བདེ་བ་དམ་དང་མི་འགྲལ་ཤོག།

**DEWA TAMTANG MIDrEL SHOG/**

Nguyện chúng sinh dứt khổ hân hoan,  
Vô lượng hỷ lạc, từ quang sáng ngời.

ཆགས་སྒང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཤོག

**CHHAGDANG DrELWEI TANGNYOM SHOG/**

Nguyện chúng sinh an trụ không rời,  
Trong bình đẳng xả muôn đời vô ưu.

(3 lần)

**BẢY CHI CẦU NGUYỆN**

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

**CHHAGTSHEL WATANG CHHOECHING SHAGPA TANG/**

Lễ tán cúng dàng bao nhiêu phúc

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།

**JESU YIRANG KULZHING SOLWA YI/**

Thỉnh Phật trụ thể chuyển Pháp luân

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

**GEWA CHUNGZED DAGKI CHISAG PA/**

Tùy hỷ sám hối bao thiện căn

ཐམས་ཅད་རྗེ་གསོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་བསྟོལ།

**THAMCHED DZOGPEI JANGCHHUB CHHIR NGOWO/**

Hồi hướng chúng sinh thành Phật đạo.

## CÚNG DÀNG MẠN ĐÀ LA

*Cúng dàng Mạn đà la là cách chúng ta quán tưởng toàn bộ vũ trụ thành cảnh giới Tịnh độ cúng dàng lên Thượng sư, Tam Bảo, Tam Căn Bản. Mục đích chính của phần thực hành này nhằm xả bỏ ngã chấp, pháp chấp, tích lũy công đức, trường dưỡng trí tuệ giác ngộ và đem lại vô số lợi ích ngay lập tức.*

*Quán tưởng toàn bộ vũ trụ thu nhỏ trong không gian trước mặt bạn chuyển thành cảnh giới Tịnh độ, hoàn hảo, an bình và hạnh phúc. Nền của cõi Tịnh độ bằng vàng ròng, trung tâm là núi Tu Di với bốn châu lục, một mặt trời và một mặt trăng, vô số của cải, châu báu diệu kỳ của cõi Trời, Người tràn ngập khắp vũ trụ từ chân Pháp giới cho tới đỉnh của cõi Trời Sắc Cứu Kính Thiên. Nền cõi Tịnh độ được điểm xuyên bằng những hồ nước thanh tịnh thơm mát tám công đức, những hàng cây Như ý diệu kỳ, cùng vô số những cung điện đá quý, hương trầm lan tỏa khắp không gian, ánh sáng lung linh tỏa ra từ cảnh giới Tịnh độ và châu báu dưới lòng nền đất vàng. Giữa khung cảnh nhiệm màu đó là vô số chúng sinh trẻ trung, thanh tú, được trang sức bằng ngọc báu và y phục vi diệu trong Pháp giới rộng lớn vô biên. Bạn hãy cúng dàng toàn bộ cảnh giới Mạn đà la này lên Thượng sư và mười phương chư Phật, Tam Căn bản, chư Daka, Dakini. Hãy tin rằng tất cả các Ngài đều hoan hỷ thụ nhận sự cúng dàng của bạn với tình yêu thương và sự trân trọng nhất.*

ས་གཞི་སྒྲོམ་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ།

**SAZHI POEKYI JUKSHING METOK TRAM/**

Tịnh thủy hương hoa khắp mọi miền

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷམ་བརྒྱན་པ་འདི།

**RIRAB LINGZHI NYIDE GYENPA DI/**

Tu Di, Nhật Nguyệt, Tứ châu biên

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ཡིས།

**SANGGYE ZHINGTU MIGTE BULWA YI/**

Cõi này quán tưởng thành Tịnh Độ

འགོ་ཁྱུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་བར་ཤོག།

**DrOKUN NAMDAG ZHINGTU CHOEDPAR SHOG/**

Chúng sinh an lạc Cứu Kính Thiên.

གུ་རུ་ཨི་དམ་རྩུ་མཚུལ་གླི་ཁྱི་ལྷ་ཡུ་མི།

**GURU IH DAM RATNA MANDALA KAMNIR YATA YAMI/**

### ***Phân chính hạnh***

*(Hành giả chưa thụ nhận quán đỉnh không được quán tự thân  
là Bản tôn mà tụng tiếp phần trì tụng chân ngôn Trí tuệ  
Văn Thù ở dưới)*

རང་ཉིད་རྗེ་བརྒྱན་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱེངས།

**RANGNYID JETSUN GONPO JAMPE JANG/**

Quán tưởng tự thân mình là Bản tôn Văn Thù

སེར་མདོག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རལ་པོད་འཛིན།

**SERDOG ZHELCHIG CHHAGNYI RELPOE DZIN/**

Thân Ngài sắc vàng kim, một mặt hai tay,  
cầm kiếm báu, kinh điển

ཐུགས་ཀར་རྗེའི་ལ་སྤྲུགས་འཕྲེང་སྐོར་བ་ལས།

**THUGKAR DHILA NGAGTHrENG KORWA LE/**

Quán tưởng chủng tử DHI tại luân xa tim,  
chuỗi chân ngôn vây quanh

འོད་གྱིས་སྒྲོ་བ་སྤུས་ལྷ་སྤྲུགས་ཚོས་སྐྱར་བ་ལྷ།

**OEKYI TrODUE LHANGAG CHHOEKUR TA/**

Phóng vô lượng hào quang rồi tan vào Pháp thân.

སེམས་ནི་མ་ཡངས་ཡུན་ནི་ཅི་གནས་བསྐྱོམ། །སྤྲུགས་

*(Thiền định càng lâu càng tốt, khi cảm thấy hôn trầm,  
hãy trì lên tiếng)*

ཨོ་ཨ་ར་པ་ཙ་ཏ་ཎི།

**OM AH RA PA TSA NA DHI/**

*(Trì tụng chân ngôn này nhiều lần)*

ལྷ་ཡི་སྐྱེང་བ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོར་བྲིམ།

**LHAYI NANGWA CHHAGGYA CHHENPOR THIM/**

Thân tướng của Bản tôn nhập Mahamudra

སྤྱོད་གྲུལ་འཛིན་མེད་བདེ་བ་ཚེན་པོར་བསྐྱུལ།

**TROEDrEL DZINMED DEWA CHHENPOR KYEL/**

An trụ trong tính không, đại hỷ lạc  
không sao nhãng bám chấp.

ཞེས་པའང་འབྲུག་པས་བྲིས་པས་ཀུན་ཕན་ཤོག།

*(Mật pháp này do Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa soạn)*

༄༅། ། བདེ་བ་ཙན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱུས་པ་ནི།།

**CẦU NGUYỆN VÃNG SINH TỊNH ĐỘ**

ཨོམ་ཧྲོཿ རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་ཨོཿ

**EHMAHO/ NGOTSHAR SANGGYE NANGWA THAYE TANG/**

Kính lễ! Vô Lượng Quang Phật nan tư nghi

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་དང་ཨོཿ

**YESU JOWO THUGJE CHHENPO TANG/**

Bên phải: Đại Bi Quán Thế Âm

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་རྣམས་ལ་ཨོཿ

**YONTU SEMPA THUCHHEN THOBNAM LA/**

Bên trái: Đại Lực Đại Thế Chí

སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་དཔའ་གམེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་ཨོཿ

**SANGGYE JANGSEM PAGMED KHORGYI KOR/**

Vô lượng Phật, Bỏ tất vi nhiễu



བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

**DEKYID NGOTSHAR PAGTU MEDPA YI/**

Chỉ có diệu lạc không bệnh khổ

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

**DEWACHEN ZHE JAWEI ZHINGKHAM TER/**

Chính là miền Cực lạc vô biên

བདག་ཉི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

**DAGNI DINE TSHEPHOE GYURMA THAG/**

Xin nguyện cầu ngay lúc mệnh chung

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་བ་རུ།

**KYEWA ZHENGYI BARMA CHHOEPA RU/**

Sát na trực sinh Cực lạc quốc

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ལོག།

**TERU KYENE NANGTHEI ZHELTHONG SHOG/**

Vừa sinh liền đư ợc thấy Từ tôn

དེ་སྐྱེད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

**DEKE DAGKI MONLAM TABPA DI/**

Con nay phát nguyện như vậy rồi

ཕྱོགས་བརྩམས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

**CHHOGCHUI SANGGYE JANGSEM THAMCHED KYI/**

Nguyện cầu chư Phật cùng Bồ tát

གཤམ་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

**GEGMED DrUBPAR JINGYI LABTU SOL/**

Gia trì con thành tựu vô ngại

ཏཏྱའཐ་ བཟུང་ཡ་ཨ་ཕ་བོ་རྣམ་ཡ་སྤྱོད།

**TEDYATHA PENTSA DrIYA AHWA BODHA NAYA SOHA/**

**CẦU NGUYỆN**

**ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA**

**TRƯỜNG THỌ**

ཨོ་སྐྱེ།

**OM SVASTI/**

Nguyện hết thảy chu viên thành tựu.

བདུད་བཞིའི་དབུང་གིས་འཛིགས་མེད་རྗེ་འཛིན།

**DUEZHII PUNGGI JIGME DORJE DZIN/**

Bậc hàng phục yêu ma tứ chương

Kim Cương Trì vô úy uy nghi

སླིང་རྗེའི་གཏེར་མཛོད་པར་དཀར་པོའི་གར།

**NYINGJE TERDZOE PADMA KARPOE GAR/**

Là Hóa thân Đức Đại từ bi

Pema Karpo Toàn Trì vĩ đại

མཁྱེན་རབ་དབང་ཕུག་འབྲུག་པ་ཚོས་གྱི་རྗེ་དེ།

**KHYENRAB WANGCHUG DrUKPA CHHOEKYI JEI/**

Mang Trí tuệ Vô song Tụ tại  
Đức Pháp Vương danh gọi Drukpa

འབས་བྱུང་རྟག་བརྟན་བཞིན་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག།

**ZHABZUNG TAGTEN ZHEDON LHUNDrUB SHOG/**

Nguyện Người trụ thế lợi tha  
Ngưỡng mong Đại hạnh Giác tha viên thành.

## HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

དགོ་བ་འདི་ཡིས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཀུན།

**GEWA DIYI KHA NYAM SEMCHEN KUN/**

Bấy lâu công đức tu trì  
Nay xin hồi hương hết về chúng sinh.

སྤྲིག་དང་སྦྱིབ་པའི་ཚོགས་ཀུན་བྱང་གྲུར་ནས།

**DIGTANG DrIBPEI TSHOGKUN JANGGYUR NE/**

Tiêu tan chương nghiệp tội tình

བསམ་པའི་དོན་ཀུན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་འགྲུར་ནས།

**SAMPEI TONKUN YIZHIN DrUBGYUR NE/**

Để muôn ý nguyện đạt thành đời nay

དོར་ཇེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱུར་ཐོབ་ཤོག།

**DORJE CHHANGKI GOPHANG NYURTHOB SHOG/**

Kim Cương Trì quả chứng ngay

སྐྱེ་བར་དམ་པའི་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས།།

**KYEWAR TAMPEI CHHOELA NENTEN GYI/**

Tu hành chính Pháp gắng noi đời đời

བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོའི་ས་ལ་མ་སྤྱོན་པར།།

**JANGCHHUB CHHENPOE SALA MACHHIN PAR/**

Đẹp tan ma chướng bốn loài

བར་ཆད་བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དང།།

**BARCHED DUEZHI YULLE GYELWA TANG/**

Bồ Đề Vô Thượng sau rồi chứng tri

ཉམས་ཉེག་ས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བགྲའི་ས་ཤོག།།

**NYAMTOG GONGTU PHELWEI TrASHI SHOG/**

Cuối cùng đỉnh lễ cầu kỳ

Cát tường, tăng trưởng tức thì chứng tu.