

# PHÁP TU ĐỨC TARA TRẮNG

WHITE TARA SADHANA



ENGLISH – VIETNAMESE  
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: White Tara empowerment is required to read and practice this text.

Điều Kiện Hành Trì: Cần thọ pháp quán đảnh Tara Trắng để đọc và hành trì bài pháp này.

*Mọi sai sót là của người dịch*

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

### **1. Refuge - QUI Y**

**I and all living beings of the three realms who equal the expanse of space, from this time forth until the essence of Enlightenment is reached, steadfastly, take refuge in the glorious Root Guru and the holy masters of the lineage, take refuge in the blessed accomplished Buddhas, take refuge in the holy Teachings, take refuge in the noble Assemblies. (3 times)**

*Đệ tử cùng khắp / chúng sinh ba cõi / nhiều sánh không gian / từ nay đến ngày / đại quả tinh túy / giác ngộ bồ đề / nguyện xin vững vàng / qui y bốn sư / cùng chư tổ sư / qui y chư Phật / qui y diệu Pháp / qui y thánh Tăng. (3 lần)*

**In the Guru and the Three Precious Gems I bow down and take refuge. May you bless my mind stream.**

*Trước đấng bốn sư / cùng với Tam Bảo / đệ tử đê đầu / đánh lễ, qui y. Kính xin chư vị / hộ niệm gia trì.*

### **2. Generation of Bodhicitta - PHÁT TÂM BỒ ĐỀ**

**For the sake of all living beings I must reach the level of perfect Buddhahood. For that purpose I shall practice the meditation and recitation of the Wish-Fulfilling Wheel, Bestower of Longevity. (3 times)**

*Vì khắp chúng sinh / quyết đạt Phật quả, / Nên nay nguyện tu / pháp Như Ý Luân, / đấng ban trường thọ. (3 lần)*

### **3. Instantaneous Arising as the Deity - HOẠT HIỆN TƯỚNG BỔN TÔN**

**In an instant I clearly appear as the Holy One, the Wish-Fulfilling Wheel White Tara.**

*Ngay tức thì, tôi hoạt hiện sắc tướng đấng Như Ý Luân Tara Trắng.*

**4. Blessing of Offerings – GIA TRÌ PHẨM CÚNG DƯỜNG**

**OM VAJRA AMIRTA KUNDALINI HANA HANA HUNG PHAT  
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM**

(Everything becomes empty). From emptiness OM appears, which transforms into precious and vast vessels inside of which are OM. This OM melts into light and transforms into drinking water, washing water, flowers, incense, light, perfume, food and music which are clear and unobstructed, equalling space.

*(Tất cả thành không). Từ không, linh tự OM hiện ra, biến thành những chén quý lớn rộng, bên trong là linh tự OM. Linh tự OM trong chén tan thành ánh sáng, hiện thành nước uống, nước rửa, hoa, hương đốt, đèn, hương thơm, thực phẩm và nhã nhạc, hiển hiện rõ ràng không ngăn ngại, nhiều sánh không gian.*

**OM AGYAM AH HUNG / OM PADYAM AH HUNG  
OM PUPE AH HUNG / OM DUPE AH HUNG  
OM ALOKE AH HUNG / OM GANDE AH HUNG  
OM NYUDE AH HUNG / OM SHAPTA AH HUNG**

**5. Invocation of Merit Field – KÍNH THỈNH RUỘNG PHƯỚC**

In my heart is white letter TAM atop a moon-disk. Light rays shone from it and in the sky in front of me, the Victorious One, Her head adorned by the Buddha Amitabha, appears from her natural abode.

*Tim tôi có linh tự TAM màu trắng nằm trên đài mặt trăng, tỏa sáng hào quang, thỉnh mời đức Thế Tôn [Tara] có đức Phật A Di Đà trụ trên đỉnh, từ trú xứ của ngài về hiện ở khoảng không trước mặt.*

**OM VAJRA SAMAJAH DZAH [Ôm Vai-ra Sa-mai-ya Dza]**

**6. Mantra of Homage – MINH CHÚ TÁN DƯƠNG**

**NAMO GURU BYAH. NAMO ARYA TARA SAPARIVARE BYAH.**

### **7. Mantra of Offerings (Merit field) – DÂNG PHẨM CÚNG DƯỜNG**

**OM GURU ARYA TARE SAPARIWARA Argam (Padyam, Pupe, Dupe, Alope, Gande, Nyude, Shapta) PRATISSA HUM SVAHA**

(I offer drinking water, washing water, flowers, incense, light, perfume, food and music)

*(đệ tử hiến cúng nước uống, nước rửa, hoa, hương đốt, đèn, hương thơm, thực phẩm và nhã nhạc)*

### **8. Seven Limb Prayer – BẢY HẠNH PHỔ HIỀN**

I take refuge in the Triple Gem and confess each and every one of my sins. I rejoice in the virtues of all beings and keep in mind Enlightenment of all the Buddhas. I take refuge in the Buddha, the Dharma and the Excellent Assembly until Enlightenment is reached. In order to best accomplish my own and others' aims, I awaken the bodhicitta. Having awakened the excellent bodhi-citta, I invite all beings. I will practice the pleasing and excellent conduct of the Bodhisattvas and gain Buddhahood in order to benefit all beings.

*Nguyện qui y Tam Bảo / nguyện sám hối nghiệp chướng. / Nguyện tùy hỷ công đức / của tất cả chúng sinh / nguyện giữ tâm bồ đề. / Từ ngay cho đến ngày / thành tựu quả vị Phật / con xin về nương dựa nơi Phật Pháp và Tăng. / Vì tự lợi, lợi tha / nguyện phát tâm bồ đề. / Phát tâm bồ đề rồi, nguyện mời hết chúng sinh / về đây làm khách quý. / Hạnh bồ tát siêu việt / nguyện sẽ luôn hành trì. / Vì hết thủy chúng sinh / nguyện viên thành Phật đạo.*

### **9. Four Immeasurables – TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

May all sentient beings have happiness and the causes of happiness; May all sentient beings be free of suffering and the causes of suffering; May all sentient beings be not separated from that happiness free from suffering; May all sentient beings abide in equanimity, free of closeness, distance, attachment and hatred.

*Nguyện khắp chúng sinh / tìm được hạnh phúc / cùng nhân tạo vui / Nguyện khắp chúng sinh / thoát mọi khổ đau / cùng nhân tạo khổ /*

*Nguyện khắp chúng sinh / không bao giờ lìa / an lạc vắng khổ /  
Nguyện khắp chúng sinh / trú tâm bình đẳng / thoát mọi tham sân /  
thấy người này thân / kẻ kia xa lạ.*

### **SELF GENERATION – PHÁP TƯ KHỞI**

#### **10. Mantra of Purifying All Phenomena into Emptiness – MINH CHÚ TỊNH HÓA VÀO TRONG TÍNH KHÔNG**

**OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA  
SVABHAVA SHUDDHO HAM**

**(Everything becomes emptiness).**

**From the state of emptiness appears a PAM, which becomes a white, eight petal lotus. In the centre is an AH, which becomes a moon disk. On top of it is the white syllable TAM the essence of my own consciousness.**

*(Tất cả thành không). Từ không hiện ra chữ PAM, biến thành đài sen trắng tám cánh. Ở giữa đài sen là chữ AH, biến thành đài mặt trăng. Trên đài sen là chữ TAM trắng, tinh túy của tâm tôi.*

**Light rays issues from it, make offerings to the Noble Ones, accomplish the benefit of living beings and are reabsorbed into the TAM which completely transforms into myself as the Holy Tara, the Wish-Fulfilling Wheel, with body white as the autumn moon in colour and radiant as a faultless crystal jewel, shining with light.**

*Hào quang lớn từ đó phóng ra, dâng phẩm cúng dường lên chư Phật, toàn thành lợi ích chúng sinh rồi thu về tan vào chữ TAM, tôi trở thành đức Tara Như Ý Luân, trắng ngần như ánh trăng thu, sáng trong như ngọc pha lê vô cấu, hào quang tỏa rạng ngời.*

**I have one face, two hands, seven eyes, and the youthful demeanor of a sixteen year old. My right hand is in the gesture of giving the excellent attainments and with the thumb and ring finger of my left hand I hold the stem of an utpala flower at my heart, its petals at my ear.**

*Một mặt, hai tay, bảy mắt, trẻ trung tuổi 16. Tay phải kết ấn thí thành tựu, tay trái ngang tim ngón cái và ngón đeo nhẫn cầm nhánh hoa ưu đàm, cánh hoa rộ nở ngang tai.*

**As a symbol to represent the Buddhas of the three times, its single stem is divided into three tips. The centre one is an open flower, the right is a fruit and the left is in the form of a bud.**

*Biểu hiện cho chư Phật ba thời, hoa ưu đàm một nhánh ba ngọn, ở giữa hoa nở, bên phải kết quả, bên trái kết nụ.*

**My blue black hair is tied in a knot at the back, with part of it hanging down long. I am adorned with various jewel ornaments. I have an upper garment of various coloured silks and a red silk lower garment. My feet rest in full vajra position. There is an eye in the palms and soles of my hands and feet, so that I have seven eyes of wisdom. There is a moon as a backdrop and a halo.**

*Tóc dài xanh mướt nửa món búi cao, điểm đây trang sức quý giá. Áo dải lụa tơ rục rỡ muôn màu, quần lụa sắc đỏ. Chân thế kiết già, mỗi lòng bàn tay bàn chân đều mang một con mắt, đủ bảy mắt tuệ. Sau lưng khoát vàng trắng, hào quang tỏa rạng ngời.*

**At my forehead is an OM, at my throat is an AH and at my heart is a HUM.**

*Trên đầu chữ OM, yết hầu chữ AH, nơi tim chữ HUM*

**11. Invocation of Wisdom Being and Initiation Deities – THỈNH ĐỨC TRÍ TUỆ TÔN VÀ CHƯ NHƯ LAI QUÁN ĐẰNG**

**Light rays issue from the TAM and invite Holy White Tara surrounded by the assembled Buddhas and Bodhisattvas from her natural abode.**

*Ánh sáng từ chữ TAM phóng ra, thỉnh đức Tara tôn quý về từ trú xứ của ngài, xung quanh đầy ắp chư Phật đà, bồ tát.*

**JAH HUM BAM HOH**

**She is absorbed into me without duality.**

*Tan vào trong tôi, với tôi trở thành bất nhị.*

**Again light shines forth from the TAM at my heart and invites the Deities of Initiation, the Tathagatas of the five races, together with their retinue. I pray to the Tathagatas to directly grant me initiation.**

*Ánh sáng lại phóng ra từ chữ TAM nơi tim tôi, thỉnh mời chư bổn tôn quán đảnh, ngũ thiên như lai, cùng chư tùy tùng. Thỉnh chư Như Lai ban cho diệu pháp quán đảnh.*

**OM SARVA TATHAGATHA ABIKHEKATA SAMAYA SHRIYE HUM**

**They bestow initiation on top of my head with the water in the vase. It fills my body and cleanses the impurities. The remaining water swirls upwards and becomes Amitabha crowning my head.**

*Cam lồ từ bình bát rót xuống, quán đảnh truyền thọ, đầy ắp thân tôi, sạch mọi cấu nhiễm, nước cam lồ trào dâng lên quá đỉnh đầu và hiện thành đức Phật A Di Đà trên đảnh.*

**12. Blessing of Offerings (to self generation) – GIA TRÌ CÚNG PHẨM**

**OM VAJRA AMIRTA KUNDALINI HANA HANA HUNG PHAT  
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM**



(Everything becomes empty). From emptiness OM appears, which transforms into precious and vast vessels inside of which are OM. This OM melts into light and transforms into drinking water, washing water, flowers, incense, light, perfume, food and music which are clear and unobstructed, equalling space.

*(Tất cả thành không). Từ không, linh tự OM hiện ra, biến thành những chén quý lớn rộng, bên trong là linh tự OM. Linh tự OM trong chén tan thành ánh sáng, hiện thành nước uống, nước rửa, hoa, hương đốt, đèn, hương thơm, thực phẩm và nhã nhạc, hiển hiện rõ ràng không ngăn ngại, nhiều sánh không gian.*

**OM AGYAM AH HUNG / OM PADYAM AH HUNG / OM PUPE AH HUNG / OM DUPE AH HUNG / OM ALOKE AH HUNG / OM GANDE AH HUNG / OM NYUDE AH HUNG / OM SHAPTA AH HUNG**

**13. Mantra of Offerings (self generation) - DÂNG PHẨM CÚNG DƯƠNG**

**OM ARYA TARE SAPARIWARA Argam (Padyam, Pupe, Dupe, Alope, Gande, Nyude, Shapta) PRATISSA HUM SVAHA**

**14. Praise - TÁN DƯƠNG**

**TARE** frees from Samsara,  
**TUTARE** from eight-fold fears,  
**TURE** frees us from disease.

**Homage to Mother Tara.**

*TA-RÊ, độ thoát / sinh tử luân hồi,  
 TUT-TA-RÊ, thoát / tám cảnh sợ hãi  
 TU-RÊ độ thoát / hết thủy tật bệnh  
 Đệ tử tán dương / Phật Mẫu Tara*

**On a moon disk supported by a white lotus**

**You sit, In vajra posture. Homage to You who grants excellence.**

*Trên đài sen nguyệt, / ngài ngồi kiết già. / Đệ tử thành tâm / xưng tán Phật Mẫu, / người ban thành tựu.*

**Radiant like an autumn moon, You lean against a moon disk,  
Fully adorned. Homage to You who holds an utpala!**

*Sáng như trăng thu, / lưng dựa mặt trăng, / đủ mọi tướng hảo, /  
cầm đóa ưu đàm.*

**Daughter of all the Buddhas, with body of sixteen years old,  
Mother who grants all desire. Homage to Arya Tara!**

*Là con chư Phật / thân mười sáu tuổi, là mẹ ban cho / mọi điều ước  
mong / đệ tử tán dương / Tara Phật Mẫu.*

**White wheel with light rays of white, on its eight spokes, eight  
letters, / It forms a complete circle. Homage to You with the wheel.**

*Bánh xe màu trắng / tỏa rạng ánh sáng, / ở trên tám chấu, / là tám  
linh tự / thành trọn vòng tròn. / Đệ tử tán dương / ngài với bánh xe.*

### **15. Mantra Recitation - TRÌ CHÚ**

#### **The Wheel and Mantra Rosaries - BÁNH XE VÀ CHUỖI MINH CHÚ**

**In my heart is a white wheel which in the nature of the moon. It has  
eight spokes and five rings and in its centre is a white letter TAM. It  
is surrounded by MAMA AYUR PUNYE JHANA PUSTIM KURU. In  
front of it is OM, at the back is a HA.**

*Ở tim tôi là bánh xe trắng, mang tánh chất của mặt trăng, tám  
chấu, năm vòng, ở trung tâm là chữ TAM trắng, xung quanh là  
MAMA AYUR PUNYE JHANA PUSTIM KURU. Phía trước là chữ  
OM, phía sau là chữ HA.*

**On the eight spokes, starting from the front and going around to  
the right, are the seed syllables**

*Trên tám chấu, khởi đầu từ phía trước đi theo vòng bên phải, là các  
chủng tự*

**TA RE TUT TA RE TU RE SVA**

**On the innermost ring outside of the wheel is (*the Sanskrit vowels*):**  
*vòng tròn phía trong cùng bên ngoài bánh xe là (các nguyên âm Phạn tự)*

**AA I I U U R R I L I L I E A I O AU AM AH**

**circling to the left.**  
*theo chiều bên trái.*

**On the ring outside of that is (*Sanskrit consonants*):**  
*vòng tròn kế tiếp là (các phụ âm phạn tự)*

**KA KHA GA GHA NA / CA CHA JA JHA NA / TA THA DA DHA NA /  
TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA KA VA SA / SA  
SA HA KSAH**

**circling to right.**  
*theo chiều bên phải.*

**On the ring outside of that is (mantra of dependent arising):**  
*vòng tròn kế tiếp là (minh chú duyên khởi):*

**YE DHARMA HETU PRABAVA HETUN TEKSAN TATHAGATO  
HYAVADATRA TEKSHACAYO NORODHA EVAM VADI MAHA  
SRAMANA**

**circling to the right.**  
*theo chiều bên phải.*

**The ring outside of that is circled with a garland of blue vajras.  
Outside of that, a garland of five coloured light rays circle to the  
right.**

*Vòng tròn bên ngoài kế tiếp là chuỗi kim cương xanh dương.  
Vòng bên ngoài kế tiếp là chuỗi hào quang ngũ sắc theo chiều bên  
phải.*

**Then Guru Amitabha on top of my head completely transforms into Lord Amitayus, Boundless of Life and Wisdom, body white in colour with a red glow, one face and two hands in the meditation posture, holding a golden vase filled with the Nectar of Immortality. He is adorned with silk and precious ornaments and his feet rest in the vajra position.**

*Đức Bốn Sư A Di Đà trên đỉnh đầu tôi hoàn toàn biến thành đức Phật A-mi-ta-yus, là Phật Vô Lượng Thọ và Trí, thân sắc trắng ánh hồng, một mặt, hai tay kết ấn tam muội, cầm bình bát hoàng kim chứa đầy cam lồ trường thọ, khoát áo lụa tơ điểm đầy trang sức quý báu, chân ngồi thế kiết già.*

**Then from the HRIH in the heart of Amitayus on top of my head, red light rays shine throughout the ten directions, gathering in the form of light rays all the life force and merit throughout samsara and nivarna, the animate and inanimate universe, which are absorbed into His vase and become a stream of the nectar of immortality. It rises up, overflows from the mouth of the vase, enters through the bhramanical opening at the top of my head and fills the inside of my body. All illnesses, demonic forces, sins, obscurations and fears of untimely death are purified and I receive the attainment of immortal life.**

*Rời từ chữ HRIH nơi tim đức Vô Lượng Thọ trên đỉnh đầu tôi, ánh sáng đỏ chiếu tỏa khắp mười phương, mang hết thủy sinh khí và công đức trong khắp toàn cõi luân hồi và niết bàn, khắp cảnh hữu tình và bất động, tất cả mang về dưới dạng ánh sáng, tan vào trong bình bát trong tay ngài, trở thành suối cam lồ trường thọ. Cam lồ trào dâng, tràn khỏi bình bát, rót vào lỗ Phạm Thiên trên đỉnh đầu tôi, rót đầy thân tôi. Mọi tật bệnh, tà lực, tội, chướng, và nỗi kinh hãi cái chết trái thời, tất cả đều được thanh tịnh, tôi đạt được đời sống bất tử.*

From the wheel and mantra rosaries in my heart there then issues forth an immeasurable flow of sweet dew drops of the nectar of immortality and a mass of white light resounding with the sound of the mantra. All of my body is gradually filled, from the top of my head to the soles of my feet. All illnesses, demonic forces, sins, obscurations and fears of untimely death are purified and I receive the attainment of immortal life. All the pores of my body also glisten with the dew drops of nectar.

*Từ bánh xe và chuỗi minh chú nơi tim tôi bây giờ tuôn ra vô lượng hạt sương ngọt của suối cam lồ bất tử và cụm ánh sáng trắng rền vang âm thanh minh chú, dần dần đầy ắp thân tôi, từ đỉnh đầu xuống tận gót chân. Mọi tật bệnh, tà lực, tội, chướng, và nỗi kinh hãi cái chết trái thời, tất cả đều được thanh tịnh, tôi đạt được đời sống bất tử. Từ mỗi chân lông trên toàn thân tôi sáng lấp lánh giọt sương cam lồ*

Keeping the visualization recite the following mantras as much as you are able:

*Quán tưởng như vậy trong khi tụng chú càng nhiều càng tốt:*

**OM TARE TUTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNANA PUSTIM  
KURU YE SOHA (1 mala – 1 chuỗi)**

**OM TARE TUTARE TURE SOHA**

### **16. Domes of Light (Sung.Khor) - VÒM ÁNH SÁNG**

Outside of myself is a white wheel with eight spokes, hollow on the inside like two hats placed mouth to mouth, turning to the right. Through its flaming fire and agitated motion, all evil spirits, obstacles and harmful forces are instantly scorched and burned up like bird feathers falling onto the bed of coals in a blacksmith's furnace.

*Bên ngoài tôi là bánh xe trắng tám chấu, rỗng ruột như hai cái nón úp vào nhau, xoay theo chiều bên phải. Lửa cháy bùng, bánh xe*

*xoay mạnh, khiến cho mọi tà ma ác chướng đều ngay tức thì xém lửa cháy tan như lông chim rớt vào nền than đỏ của lò luyện kim.*

**Also from the TAM letter and mantra rosaries in my heart, white light rays shines like a thousand moons shining at one time, filling all the inside of my body and cleaning and purifying all illnesses, demonic forces, sins and obscurations. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of white light about six feet outside the wheel. All peaceful activities are accomplished.**

*Từ chữ TAM và chuỗi minh chú trong tim, ánh sáng trắng tỏa rạng như ngàn trăng cùng tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, rửa sạch thanh tịnh mọi tật bệnh, tà lực, tội, chướng. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng trắng khoảng 1.8m bên ngoài bánh xe. Toàn thành mọi thiện hạnh tiêu tai.*

**Once again, yellow light rays, like molten gold, shine forth from the mantra rosaries in my heart, filling all the inside of my body and increasing all my lifespan, merit and wisdom. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of yellow light about six feet outside the tent of white light. All increasing activities are accomplished.**

*Thêm lần nữa, từ chuỗi minh chú nơi tim, ánh sáng vàng như hoàng kim tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, tăng tuổi thọ, công đức và trí tuệ. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng vàng khoảng 1.8m bên ngoài vòm ánh sáng trắng, toàn thành mọi thiện hạnh tăng ích.*

**Once again, red light rays, like the colour of coral, shine forth from the mantra rosaries in my heart, filling all the inside of my body and bringing all the mobile and immobile, animate and inanimate universe under control. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of red light about six feet outside the tent of yellow light. All activities of power are accomplished.**

*Thêm lần nữa, từ chuỗi minh chú nơi tim, ánh sáng đỏ như san hô tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, mang mọi cảnh giới động tĩnh, hữu tình, vô tri, tất cả đều cùng về qui thuận. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng đỏ khoảng 1.8m bên ngoài vòm ánh sáng vàng, toàn thành mọi thiện hạnh nhiếp triệu.*

**Once again, indigo light rays shine forth from the mantra rosaries in my heart, filling all the inside of my body and destroying all disharmonious influences. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of indigo light about six feet outside the tent of red light. All forceful activities are accomplished.**

*Thêm lần nữa, từ chuỗi minh chú nơi tim, ánh sáng xanh đen tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, hủy diệt mọi ảnh hưởng bất hòa. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng xanh đen khoảng 1.8m bên ngoài vòm ánh sáng đỏ, toàn thành mọi thiện hạnh hàng phục.*

**Once again, green light rays, like the colour of molten emerald, shine forth from the mantra rosaries in my heart, filling all the inside of my body and accomplishing all supreme and ordinary attainments. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of green light about six feet outside the tent of indigo light. All activities are accomplished.**

*Thêm lần nữa, từ chuỗi minh chú nơi tim, ánh sáng xanh lục ngọc tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, viên thành mọi thành tựu*

*thế gian và xuất thế gian. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng xanh lá khoảng 1.8m bên ngoài vòm ánh sáng xanh đen, toàn thành tất cả mọi thiện hạnh.*

**Once again, purple light rays shine forth from the mantra rosaries in my heart, filling all the inside of my body and making firm all the attainments. The light rays shine out through the pores of my skin and become a tent of purple light about six feet outside the tent of green light. All blessing and activities are made firm.**

*Thêm lần nữa, từ chuỗi minh chú nơi tim, ánh sáng tím tỏa sáng, đầy ắp bên trong thân thể tôi, niêm vững mọi thành tựu. Ánh sáng tỏa xuyên qua từng lỗ chân lông, thành một vòm ánh sáng tím khoảng 1.8m bên ngoài vòm ánh sáng xanh lá. Mọi lực gia trì và thiện hạnh đều được niêm vững.*

**All the six tents of light are also in the shape of an egg, of one mass, stable and hard. Even the wind at the end of an aeon is unable to destroy them. The spaces between them are filled with swirling blue utpala flowers, just bloomed, fresh, soft and supple.**

*Cả sáu vòm ánh sáng đều mang dạng quả trứng, thành một khối vững vàng cứng chắc, dù là gió hoại kiếp cũng không thể phá hủy. Khoảng không giữa các vòm ánh sáng đầy kín những nụ hoa ưu đàm xanh dương xoáy tròn, vừa mới nở, tươi mát và mềm mại.*

At the completion of the recitation and domes of light visualisation , recite the 100 syllable mantra

*Sau khi trì chú và quán vòm ánh sáng, tụng bách tự chú:*

**OM PEMA SATTVA SAMAYA MANU PALAYA / PEMA SATTVA  
DENO PATITHTA DIDO MAY BHAWA / SUTOKAYO MAY BHAWA /  
SUPOKAYO MAY BHAWA / ANURAKTO MAY BHAWA / SARVA  
SIDDHI MAY PRA YA TSA / SARVA KARMA SU TSA MAY /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA HO /  
BHAGAWAN / SARVA TATHAGATHA / PEMA MAH MAY MU TSA /**



**PEMA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA / AH HUNG PAY (3 times – 3 lần)**

**17. Mantra of Offerings – DÂNG PHẨM CÚNG DUỜNG**

**OM ARYA TARE SAPARIWARA (Argam, Padyam, Pupe, Dupe, Alope, Gande, Nyude, Shapta) PRATISSA HUM SVAHA**

**18. Praise – TÁN DƯƠNG**

**TARE frees from Samsara, / TUTARE from eight-fold fears,  
TURE frees us from disease. / Homage to Mother Tara.**

*TA-RÊ, độ thoát / sinh tử luân hồi, /  
TUT-TA-RÊ, thoát / tám cảnh sợ hãi  
TU-RÊ độ thoát / hết thầy tật bệnh /  
Đệ tử tán dương / Phật Mẫu Tara*

**On a moon disk supported by a white lotus You sit,  
In vajra posture. Homage to You who grants excellence.**

*Trên đài sen nguyệt, / ngài ngồi kiết già. / Đệ tử thành tâm / xưng  
tán Phật Mẫu, / người ban thành tựu.*

**Radiant like an autumn moon, You lean against a moon disk,  
Fully adorned. Homage to You who holds an utpala!**

*Sáng như trăng thu, / lưng dựa mặt trăng,  
đủ mọi tướng hảo, / cầm đóa ưu đàm.*

**Daughter of all the Buddhas, with body of sixteen years old,  
Mother who grants all desire. Homage to Arya Tara!**

*là con chư Phật / thân mười sáu tuổi, là mẹ ban cho / mọi điều ước  
mong / đệ tử tán dương / Tara Phật Mẫu.*

**White wheel with light rays of white, on its eight spokes, eight  
letters, / It forms a complete circle. Homage to You with the wheel.**

*Bánh xe màu trắng / tỏa rạng ánh sáng, / ở trên tám chấu, / là tám  
linh tự thành trọn vòng tròn. / Đệ tử tán dương / ngài với bánh xe.*

**19. Torma Offering to Arya Tara – CÚNG DƯỜNG TORMA CHO ĐỨC TARA**

(Torma offering to be performed daily at the end of the fourth session during the retreat)

*Cúng dường Torma hàng ngày vào cuối thời công phu thứ tư trong thời gian nhập thất.*

**OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET  
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM**

(Everything becomes empty). From the sphere of emptiness, there arises an OM syllable; From the OM there arises a huge and vast jewel container, inside which are the Torma offerings; By HUM, the substances' colour, smell and taste are purified; By AH, they are transformed into nectar; By OM, they are increased into ocean-like nectar. They are of excellent quality, pleasing to the Buddhas and deities' mind.

*Từ nơi không hiện ra linh tự OM; từ OM hiện ra châu ngọc báu rộng mênh mông chứa đầy cúng phẩm torma; HUM tịnh hóa sắc, mùi và vị; AH chuyển hóa thành cam lồ; HUM khiến sinh sôi tăng trưởng thành cả một đại dương, cúng phẩm hơn hết, làm đẹp lòng chư Phật cùng chư Tôn.*

**OM AH HUM (3 times)**

The gurus and hosts of deities (of Venerable Arya Tara) partake (of the torma) by drawing it up through the light straw of their vajra tongues.

*Chư đạo sư và chư tôn (Đức Phật Mẫu Tara) dùng lưỡi hào quang thọ dụng cúng phẩm torma.*

**OM ARYA TARE SAPARIWARA IDAM BALIMTA KA KA KAH KAH**  
(3 times snap fingers at the end of each time)

*(Búng tay cuối mỗi câu)*

**OM ARYA TARE SAPARIWARA Argam (Padyam, Pupe, Dupe,  
Aloke, Gande, Nyude, Shapta) PRATISSA HUM SVAHA**

**Praise – TÁN DƯƠNG**

**TARE frees from Samsara, / TUTARE from eight-fold fears,  
TURE frees us from disease. / Homage to Mother Tara.**

*TA-RÊ, độ thoát / sinh tử luân hồi,  
TUT-TA-RÊ, thoát / tám cảnh sợ hãi  
TU-RÊ độ thoát / hết thầy tật bệnh  
Đệ tử tán dương / Phật Mẫu Tara*

**On a moon disk supported by a white lotus You sit,  
In vajra posture. Homage to You who grants excellence.**

*Trên đài sen nguyệt, / ngài ngồi kiết già.  
Đệ tử thành tâm / xưng tán Phật Mẫu, / người ban thành tựu.*

**Radiant like an autumn moon, You lean against a moon disk,  
Fully adorned. Homage to You who holds an utpala!**

*Sáng như trăng thu, / lưng dựa mặt trăng,  
đủ mọi tướng hảo, / cầm đóa ưu đàm.*

**Daughter of all the Buddhas, with body of sixteen years old,  
Mother who grants all desire. Homage to Arya Tara!**

*là con chư Phật / thân mười sáu tuổi, là mẹ ban cho / mọi điều ước  
mong / đệ tử tán dương / Tara Phật Mẫu.*

**White wheel with light rays of white, on its eight spokes, eight  
letters, / It forms a complete circle. Homage to You with the wheel.**

*Bánh xe màu trắng / tỏa rạng ánh sáng, / ở trên tám chấu, / là tám  
linh tự thành trọn vòng tròn. / Đệ tử tán dương / ngài với bánh xe.*

**20. 2<sup>nd</sup> Torma Offering (to the Dharma Protectors) – CÚNG TORMA 2  
(cho hộ pháp)**

Blessing of Torma:

*Gia trì cúng phẩm torma:*

**OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET**

**OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM**

(Everything becomes empty). From the sphere of emptiness, there arises an OM syllable; from the OM there arises a huge and vast jewel container, inside which are the Torma offerings; by HUM, the substances' colour, smell and taste are purified; by AH, they are transformed into nectar; by OM, they are increased into ocean-like nectar. They are of excellent quality, pleasing to the Buddhas and deities' mind.

*(Tất cả thành không). Từ nơi không hiện ra linh tự OM; từ OM hiện ra chậu ngọc báu rộng mênh mông chứa đầy cúng phẩm torma; HUM tịnh hóa sắc, mùi và vị; AH chuyển hóa thành cam lồ; HUM khiến sinh sôi tăng trưởng thành cả một đại dương, cúng phẩm hơn hết, làm đẹp lòng chư Phật cùng chư Tôn.*

**OM AH HUM (3 times – 3 lần)**

**Tubes of radiant light of the vajra tongues of the dharma protectors draw up (the essence of the torma) and partake it.**

*Chư hộ pháp dùng lưỡi hào quang thọ dụng cúng phẩm torma.*

**OM KA ROH MU KHAM SARWA DHARMA ADHI MEDHI DADHE  
TA SAPARIWARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAHI KHAHI (3x)**

**OM KA ROH MU KHAM SARWA DHARMA ADHI MEDHI DADHE  
TA SAPARIWARA (Argam, Padyam, Pupe, Dupe, Aloke, Gande,  
Nyude, Shapta) PRATISSA HUM SVAHA**

**NGEN TSE CHOM DEN DEI CHER NGA / CHU GYI DRU WA JE PAY  
GANG ZAR LA BU JIN CHONG WA SHEL CHI PA YIN CHO KYONG  
SUNG MA NANG LA CHAG TSEL TEY**

**21. 3<sup>rd</sup> Torma Offering (to landlord) – CÚNG DỪNG TORMA 3 (cho thổ địa)**

Blessing of Torma:

*Gia trì cúng phẩm torma:*

**OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PAY  
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM**

**(Everything becomes empty). From the sphere of emptiness, there arises an DRUM syllable; From the DRUM there arises a huge and vast jewel container, inside which are the Torma offerings; By HUM, the substances' colour, smell and taste are purified; By AH, they are transformed into nectar; By OM, they are increased into ocean-like nectar. They are of excellent quality, pleasing to the Buddhas and deities' mind.**

*(Tất cả thành không). Từ không, hiện ra Drum. Từ Drum, hiện ra châu chứa ngọc châu quý giá to rộng, bên trong là cúng phẩm Torma. Nhờ HUM, màu sắc và hương, vị đều được thanh tịnh. Nhờ AH, cúng phẩm biến thành cam lồ. Nhờ OM, cúng phẩm tăng thành cả một đại dương cam lồ, Phẩm lượng hơn hết, khiến vui lòng chư Phật đà, Bồ tôn.*

**OM AH HUM (3 times – 3 lần)**

Imagine

*Tưởng tượng:*

**The owners of the place and owners of the area are contented by enjoying the objects of desire.**

*Chư thổ địa chủ đất và chư thổ địa chủ vùng đều vui hưởng các đối tượng của giác quan.*

Dedicate (the torma to them 3 times with)

*Hồi hướng ba lần cho họ với mình chú sau đây:*

**NAMAH SARVA TATHAGATE AVALOKITE OM SAMBHARA  
SAMBHARA HUM**

Recite the names of the Four Tathagatas:

*Tụng hồng danh bốn đấng Như Lai*

**I prostrate to the Tathagata Many Jewels**

*Đệ tử đánh lễ đức Đa Bảo Như Lai [Prabhutaratna]*

**I prostrate to the Tathagata Holy Beautiful Form**

*Đệ tử đánh lễ đức Diệu Sắc Như Lai [Surupakaya]*

**I prostrate to the Tathagata Very Gentle Body**

*Đệ tử đánh lễ đức Quảng Đại Thân Như Lai [Vipulakaya]*

**I prostrate to the Tathagata Free of All Fears**

*Đệ tử đánh lễ đức Ly Bố Úy Như Lai [Abhayankara]*

**I offer this torma of nectar endowed with the five sense pleasures to the local deities, owners of the area and assembly of residents. Accept it and bring about amenable conditions for me an the patrons who offered it, be our companion, friend and host.**

*Nguyện mang cúng phẩm cam lồ khiến tươi đẹp giác quan này cúng cho chư hộ thần sở tại làm chủ vùng cùng dân cư. Hãy tiếp nhận và mang lại mọi thuận duyên cho tôi cùng thí chủ, hãy là đồng hành, bằng hữu, chủ nhân.*

**One hundred syllable mantra - BÁCH TỰ CHÚ**

**OM PEMA SATTVA SAMAYA MANU PALAYA / PEMA SATTVA  
DENO PATITHTA DIDO MAY BHAWA / SUTOKAYO MAY BHAWA /  
SUPOKAYO MAY BHAWA / ANURAKTO MAY BHAWA / SARVA  
SIDDHI MAY PRA YA TSA / SARVA KARMA SU TSA MAY /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA HO /  
BHAGAWAN / SARVA TATHAGATHA / PEMA MAH MAY MU TSA /  
PEMA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA / AH HUNG PAY (3  
times) - (3 lần)**

**With all my actions performed here, / With whatever I could not find  
Or was not able to do, / Please be patient.**

*Việc không làm trọn / hay đã làm hư / tất cả những gì / vì tâm mê  
muội / đã lỡ làm ra / hay khiến xảy ra / khẩn xin chư vị / niệm tình  
tha thứ.*

**Please also be patient / With the rituals / I have performed incor-  
rectly / Or with omissions.**

*Những việc làm dư / hay làm không đủ  
phương pháp du già / những đoạn tu sai  
bất kể bao nhiêu / điều quên không làm  
khẩn xin chư vị / niệm tình tha thứ.*

**For the benefit of migratory beings,  
Please abide in this image,  
Granting wealth, highest goodness,  
And long life free from sickness.**

*Thỉnh Phật, vì chúng sanh  
Hãy ở lại trong tranh (hay tượng)  
Ban cho mọi thịnh vượng  
Cùng với mọi tốt lành  
Sức sống không tật bệnh.*

**OM SUPRATISHTHA VAJRAYE SVAHA**

**The wisdom beings return to their natural abodes.  
The commitment beings absorb into me.**

*Các đấng trí tuệ tôn quay về tự tánh trú xứ của các ngài. Các đấng  
hạnh nguyện tôn chìm tan vào trong tôi.*

## **22. Dissolution - TAN NHẬP**

**Light rays then shine from the TAM in my heart and strike all the animate and inanimate universe, causing it to dissolve into light and to be absorbed into the tent of purple light.**

*Từ chữ TAM trong tim tôi, ánh sáng phóng ra, soi sáng toàn bộ ngoại vật và chúng sinh, khiến tất cả tan thành ánh sáng, hòa nhập vào vòm ánh sáng tím.*

**It is absorbed in the tent of green light.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng xanh lá*

**It is absorbed in the tent of indigo light.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng xanh đen*

**It is absorbed in the tent of red light.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng đỏ*

**It is absorbed in the tent of yellow light.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng vàng*

**It is absorbed in the tent of white light.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng trắng*

**It is absorbed in the tent which is the wheel.**

*Rồi tan nhập vào vòm ánh sáng bánh xe*

**It is absorbed into myself, clearly appearing as the Holy One.**

*Rồi tan nhập vào tôi, tôi hiện ra rõ ràng sắc tướng Phật.*

**I am absorbed into the mantra rosaries in my heart.**

*Tôi tan nhập vào các chuỗi minh chú nơi tim tôi*

**They are absorbed into the letter TAM.**

*Các chuỗi minh chú tan nhập vào chữ TAM*

**Its body is absorbed into the head of the letter.**

*Thân chữ TAM tan nhập vào gạch đầu chữ*

**The head is absorbed into the crescent.**

*Gạch đầu chữ tan vào trăng non*



**The crescent is absorbed into the drop.**

*Trăng non tan vào dấu chấm*

**The drop is absorbed into the tail.**

*Dấu chấm tan vào đuôi lửa*

**The tail also disappears into the state of clear light and emptiness.**

*Đuôi lửa tan vào cảnh giới của tánh không diệu minh*

**Rest in a balanced absorption as long as you are able. If a thought comes up, you then instantly appear in the form of Holy Tara marked with OM, AH and HUM.**

*An trú trong định càng lâu càng tốt. Bao giờ niệm khởi, lúc ấy ngay lập tức hoạt hiện sắc tướng đức Tara điểm ba linh tự OM, AH và HUM.*

### **23. Dedication – HỒI HƯỚNG**

**By virtue of this may I attain the Wish Granting Wheel.**

**May I place each and every being upon Her level.**

*Nguyện nhờ công đức này, / con sớm đạt địa vị / của Bánh Xe Như Ý / Nguyện đưa hết chúng sinh / không chừa sót một ai / cùng vào quả Phật này*

### **24. Verse of Auspiciousness – LỜI NGUYỆN CÁT TƯỜNG**

**May I have health, happiness, long life, firm resolve in the great vehicle, / And live to see one hundred autumn moons, / May goodness and virtue come today.**

*Nguyện con có được / sức khỏe, hạnh phúc / thọ mạng dài lâu / tâm tín đại thừa. / Nguyện sống để nhìn / trăm ánh trăng thu. / Nguyện cho thiện đức / bây giờ đầy tràn.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE  
SÁCH ẶN TỔNG – KHÔNG BẶN



**hongnhu-archives**

[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)