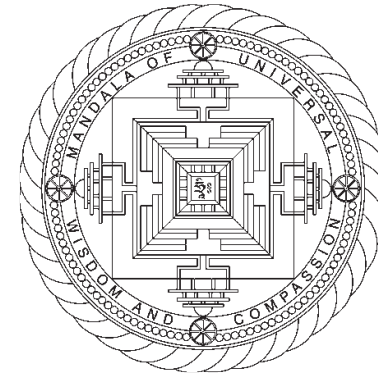




# *Nghi Thức Tụng Niệm Tập Yếu*

*FPMT - Hội Bảo Tồn Truyền Thống  
Phật Giáo Đại Thừa*



*Quyển 1*

*Tuyển Tập Nghi Thức  
Tụng Niệm & Hành Trì Căn Bản*

## SÁCH TẶNG - KHÔNG BÁN



© FPMT, Inc. 2006  
© Hong Nhu, Vietnamese Translation , 2006  
Tùy ý in ấn, phổ biến,  
với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Tựa đề Anh Ngữ:  
*Essential Buddhist Prayers, an FPMT Prayer Book*  
Volume 1 : Basic Prayers and Practices  
Edition 2006

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ  
Xin đọc Đồi Lời về Bản Tiếng Việt ở cuối sách

## Mục Lục



Lời Giới Thiệu	5
Công Phu Sơ Khởi	13
Lời Nguyện Thỉnh Pháp Đại Thừa	71
Qui Y Tam Bảo - Nghi Thức Nhật Tụng	109
Lời Nguyện Lam-Rim	125
Sưởi Cam Lò Bát Tận của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa	155
Nghi Thức Nhật Tụng (Quán Niệm đức Phật Thích Ca Mâu Ni)	167
Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara	187
Phật Pháp trong Đời Sống Hàng Ngày	203
Hướng Nguyện	215
Hồi Hướng	233
Lời Nguyện Trường Thọ	271
Mục Lục Tranh và Họa Sĩ	285
Mục Lục Liệt Kê theo Đầu Đề [Index]	287
Đồi Lời Về Bản Dịch tiếng Việt	293



Với trái tim dạt dào ký ức yêu thương,  
chúng con xin hồi hướng tập sách này về các bậc  
đạo sư Đại thừa tôn quý, nguyện đời sống các thầy dài lâu;  
nguyện hồi hướng về thành tựu viên mãn của viễn tượng  
từ bi bao la của thầy của chúng con, bậc thầy  
trí tuệ vô song, Lama Thubten Yeshe.



## Lời Giới Thiệu



### **Bộ Sách Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT**

Đây là quyển 1 của bộ sách sưu tập các nghi thức tụng niệm và hành trì Phật giáo mang tựa đề *Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu*. Bộ sách này được soạn thảo để đáp ứng nhu cầu các Phật tử sinh hoạt tại các trung tâm Phật Giáo thuộc Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa (FPMT), dưới sự hướng dẫn tinh thần của ngài Lama Thubten Zopa Rinpoche.

### **Quyển 1: Nghĩ Thức Tụng Niệm và Hành Trì Căn Bản**

Quyển 1: Nghĩ Thức Tụng Niệm và Hành Trì Căn Bản, tập hợp nhiều bài tụng niệm và nghi thức quán tưởng căn bản phổ thông cần thiết cho người mới bước vào pháp tu Phật Giáo Đại Thừa Tây Tạng. Nội dung tóm lược như sau:

- *Công Phu Sơ Khởi* - Công Phu Sáng tại Tu Viện Kopan, bao gồm nghi thức sám hối, lạy Phật, và nghi thức thọ Bát Quan Trai Giới.
- *Lời Nguyện Thỉnh Pháp Đại Thừa* - tuyển tập các nghi thức tụng niệm phổ thông đầu buổi giảng pháp, nhất là đầu buổi giảng pháp Lam-rim [Lam-rim còn gọi là Bồ Đề Đạo Đăng Luận].
- *Qui Y Tam Bảo* - giải thích về nhiệm vụ căn bản dành cho Phật tử qui y và về ngũ giới, kèm với nghi thức qui y đơn giản tụng mỗi ngày.
- *Lời Nguyện Lam-Rim* - tuyển tập các bài tụng tóm lược ý chính của pháp tu Lam-rim.
- *Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa* - phương pháp thiền quán do Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn, dựa trên *Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm*.



- *Nghị Thức Nhật Tụng Quán Niệm Phật Thích Ca Mâu Ni* - do Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn.
- *Pháp Tu Quán Âm Tara* - Tán dương 21 đức Quán Âm Tara.
- *Phật Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày* - cúng dường thực phẩm, pháp trì minh chú, cùng lời dạy của Lama Zopa Rinpoche để chuyển công việc hàng ngày thành công phu hành trì chánh pháp.
- *Hướng Nguyện* - các bài hướng nguyện dành cho Tượng Phật Di Lạc, Đại Lạc Bản Nhiên, tái sinh thiện đạo, tâm bồ đề, v.v...
- *Lời Nguyện Trường Thọ* - cầu nguyện cho các bậc thiện tri thức, các đấng đạo sư sống lâu.
- *Hồi Hương* - tuyển tập các bài hồi hương.

### **Ghi Chú về Ấn Bản 2006**

Thuận theo yêu cầu của Lama Zopa Rinpoche cũng như của nhiều vị thầy, đệ tử và nhân viên tại các trung tâm FPMT trên toàn thế giới, *Nghị Thức Tụng Niệm Tập Yếu* ấn bản 2006 so với những ấn bản trước có những thay đổi sau đây:

- Số trang liên tục từ đầu chí cuối, mục lục đơn giản hơn, thêm vào cuối sách bản liệt kê đầu đề để tiện việc sử dụng, bỏ các tờ giấy cứng chia tập sách thành nhiều tập và phụ bản màu, làm như vậy để sử dụng dễ dàng hơn, sách cũng có thể dùng nhiều mà không bị hư.
- Cách trình bày thay đổi, chọn kiểu chữ theo yêu cầu của Lama Zopa Rinpoche, và chữ in lớn hơn cho dễ đọc.
- Theo yêu cầu của Lama Zopa Rinpoche, phần phiên âm tiếng Tây Tạng và phần dịch nghĩa được xếp xen kẽ từng dòng. Làm như vậy để khi tụng theo tiếng Tây tạng, chúng ta vẫn có thể hiểu được ý nghĩa chung của bài tụng, giúp kết hợp thiền quán và tụng niệm lại thành một khối thuận nhất. Xếp dòng như vậy không có nghĩa là phần phiên âm Tây tạng và phần dịch nghĩa tiếng Anh đúng sát nghĩa từng câu với nhau.
- Lời ghi xuất xứ và ghi chú cuối bài được mang hết ra phía sau của từng chương.

Ấn bản 2006 tuy có nhiều thay đổi trên phương diện hình thức, nhưng nội dung chủ yếu vẫn như cũ. Vì vậy vẫn có thể dùng ấn bản này chung với các ấn bản trước.



Chúng tôi chân thành mong mỗi tập sách này, cùng tất cả mọi tập sách hành trì tụng niệm do ban Giáo Dục FPMT phổ biến trong tương lai, sẽ mang lại lợi ích lớn lao cho tất cả những ai quan tâm đến Phật Pháp. Nguyện từng chữ, từng trang sẽ khơi dậy mọi thành tựu trong tâm của những ai thấy, nghe, đọc tụng, từ đó tỏa rộng từ bi trí tuệ đến cho tất cả mọi loài chúng sinh.

Ven. Constance Miller  
Biên Tập Gia  
FPMT Ban Giáo Dục

Ven. Gyalten Mindrol  
Triển khai Tài Liệu  
FPMT Ban Giáo Dục



## Lời Cảm Tạ



Sáu năm trước, ban Giáo Dục FPMT ra mắt ấn bản đầu tiên của tập *Essential Buddhist Prayers, an FPMT Prayer Book*, Vol. 1 [*Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT*, quyển 1]. Tập sách này đánh dấu bước khởi đầu, tất cả các Trung Tâm Phật Giáo và các đệ tử thuộc Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa (FPMT) trên toàn thế giới cùng nhau sử dụng tài liệu có tiêu chuẩn. Kể từ ấn bản đầu tiên ấy đến nay, tập sách này đã được dùng trong năm kỳ nhập thất hằng niên với Lama Zopa Rinpoche, qua mỗi kỳ nhập thất lại được hiệu đính, thay đổi, cập nhật.

Đến ấn bản tiếng Anh lần thứ ba này, Ban Giáo Dục chú trọng đến việc chuyển tập sách ra nhiều thứ tiếng nhằm đáp ứng nhu cầu của Phật tử khắp nơi trên thế giới. Để việc làm này có thể thực hiện một cách dễ dàng, ấn bản hiện tại có rất nhiều thay đổi so với các ấn bản trước, đặc biệt là không còn các bìa cứng phân tập và không còn phụ bản màu. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu khi sử dụng ấn bản mới này.

*Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu* có được là nhờ công khó nhiều năm của rất nhiều vị thầy, đệ tử cùng nhân viên FPMT. Xin đặc biệt cảm ơn Ven. Constance Miller. Ấn bản đầu tiên của tập sách này có thể ra đời được là nhờ vào nguồn cảm hứng, sức kiên trì và tài biên tập của Ven. Constance Miller. Tiếp theo là cô Kendall Magnussen, đã can đảm nhận lãnh công việc hiệu đính bổ sung, ghi lại tất cả những thay đổi cập nhật. Nơi mà người khác có lẽ đã bỏ cuộc thì cô Kendall vẫn bền bỉ kiên trì, lưu trữ từng câu từng chữ Lama Zopa Rinpoche muốn đổi, ra sức hiệu đính, cập nhật tập sách, sao cho lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche luôn đến với đệ tử khắp nơi, mang lại lợi ích. Công việc này tẻ nhạt khó khăn. Đến khi Lama Zopa Rinpoche tỏ ý muốn thay đổi cách trình bày, xếp dòng xen kẻ tiếng Tạng và tiếng Anh, chúng tôi đồng ý với nhau rằng công việc này tốt nhất nên giao cho một người có cái nhìn mới mẻ đối với tập sách. Ven. Gyalten Mindrol là người thích hợp nhất, xin cảm ơn đã nhận lãnh trách nhiệm sáng tạo một "tấm áo mới" cho tập sách này. Kết quả là tuyển tập những nghĩ thức tụng niệm và hành trì phù hợp với ý muốn của

Lama Zopa Rinpoche, chúng tôi hy vọng trong nhiều năm sắp tới tập sách này sẽ được sử dụng khắp nơi trong mạn đà la FPMT.

Tập sách được hoàn thành nhờ công khó của rất nhiều người. Xin chân thành cảm tạ các biên tập gia và các họa sĩ: Ven. Constance Miller, Kendall Magnussen, Ven. Gyalten Mindrol, Ven. Ailsa Cameron, Nick Ribush, Lama Zopa Rinpoche, Andy Weber, và Robert Beer.

Xin chân thành cảm tạ các vị đại sư tác giả các bài tụng: H. H. Trijang Rinpoche, Ven. Choden Rinpoche, Gendun Drub, Lama Zopa Rinpoche, Langri Tangpa Dorje Senghe, Pabongkha Rinpoche, Shabkar Tsokdrung Rangdrol, cùng các dịch giả đã chuyển Anh ngữ: Donald Lopez, Glenn Mullin, Ven. George Churinoff (Thubten Tsultrim), Lama Zopa Rinpoche, Martin Willson, Lama Thubten Yeshe, Jampal Lhundrup, Dawa Dondrup, Ven. Wendy Finster, Ven. Thubten Samphel, Ven. Thubten Dekyong, cùng chúng đệ tử tại Trung Tâm Phật Giáo Phật A Di Đà (Amitabha Buddhist Center).

Xin cảm tạ những nơi đã nhiều năm hoan hỷ cung cấp tài liệu, giúp đỡ phương tiện cho tập sách này được hoàn thành mỹ mãn. Trước nhất xin cảm tạ Ven. Sarah Thresher, là người hướng dẫn nhiều kỳ nhập thất với Lama Zopa Rinpoche, sau mỗi kỳ nhập thất lại mang về cho chúng tôi nhiều lời khuyên quý giá về tài liệu sử dụng. Xin cảm tạ Ven. Sangye Khadro và Ven. Dekyong ở Root Institute, đã luôn báo cho chúng tôi biết những điểm sai sót trong tập sách này. Xin gửi lời cảm tạ không ngớt đến với Ven. Roger Kunsang và Ven. Holly Ansett, đã bền bỉ đưa tin không biết mệt, luôn bắt lấy từng lời khuyên, ghi nhận từng lời nói của Lama Zopa Rinpoche để chuyển về cho chúng tôi ở Ban Giáo Dục. Thiếu đi sự giúp đỡ khuyến khích của hai thầy, tập sách này đã không thể đến tay quý vị.

Quan trọng nhất, xin cảm tạ đạo sư Lama Zopa Rinpoche, người soi đường, ban nguồn cảm hứng, làm chốn chở che cho tất cả mọi loài chúng sinh. Việc làm này được bao nhiêu công đức, nguyện mọi công trình hồng pháp của Lama Zopa Rinpoche và của FPMT được hoàn thành mỹ mãn. Nguyện *Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu* sẽ giúp cho Phật tử và đệ tử khắp nơi siêng năng hành trì Phật Pháp trong tinh thần trong sáng, bất cứ làm việc gì cũng chỉ mang lại bình an lợi lạc cho toàn thế giới.

Merry Colony

Ban Giáo Dục tại FPMT

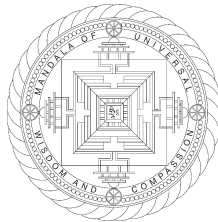
[Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa]

tháng 12 năm 2005



# HỘI BẢO TỒN TRUYỀN THỐNG PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

FPMT



Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa là một tổ chức quốc tế nỗ lực hoằng dương giá trị Phật Giáo Đại Thừa qua các chương trình giảng dạy, hành trì, và từ thiện. Chúng tôi cố gắng cung cấp đầy đủ chương trình tu học Phật Pháp, giúp Phật tử mở trí chuyển tâm, phát triển tối đa tiềm năng của mình để có thể tích cực mang lợi lạc đến cho người khác trong tinh thần đề cao trách nhiệm toàn cầu. Chúng tôi nguyện dựng xây một thế giới hòa bình an lạc, giúp tất cả mọi người phát triển tối đa khả năng vô lượng vô biên của tình thương và trí tuệ.

Tổ chức FPMT dựa trên nền tảng truyền thống Phật Giáo Tây Tạng đến từ Tổ Tông Khách Ba, truyền lại qua vị thầy sáng lập FPMT là Lama Yeshe, cùng vị thầy đỡ đầu FPMT, Lama Zopa Rinpoche.

FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

# FPMT BAN GIÁO DỤC



Mục tiêu hoạt động của Ban Giáo Dục tại FPMT Văn Phòng Quốc Tế là để cung cấp tài liệu tu học thuộc lãnh vực Phật Giáo Tây Tạng cho các Trung Tâm Phật Giáo cùng quý Phật tử. Tài liệu tu học gồm các bài tụng niệm, phương pháp hành trì, nghi quỹ nhập thất cùng nhiều thể loại khác, kinh luận, sách dịch, ảnh chư Bổn Tôn Pháp Chủ giúp quán tưởng, cũng như chương trình giảng dạy tại các Trung Tâm FPMT.

Một trong những mục tiêu chính của Hội là trở thành nơi lưu trữ các bài pháp đủ mọi thể loại, chủ yếu của dòng Gelug, nhất là các bài pháp do Lama Zopa Rinpoche và Lama Thubten Rinpoche soạn thảo hay phiên dịch. Chúng tôi làm việc sát cánh với Lama Yeshe Wisdom Archive (Kho Lưu Trữ Trí Tuệ Lama Yeshe) Boston, Massachusetts, là nơi lưu trữ các bài luận giải, ghi chép các buổi thuyết giảng của Lama Zopa Rinpoche và Lama Yeshe.

Quý vị có nhu cầu gì, xin liên lạc với chúng tôi:

Education Department  
FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
[education@fpmt.org](mailto:education@fpmt.org)  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)





## Công Phu Sáng

ॐ

### **Mình Chú Tăng Tác Dụng<sup>1</sup>**

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM  
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (7x)

ཨོ་སམ་བླ་ར་སམ་བླ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་ ར་བ་ཧཱུྃ།

ཨོ་ས་ར་ས་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་ ར་བ་ཧཱུྃ།

*Mình chú này giúp công đức trong ngày tăng 100,000 lần*

### **Mình Chú Gia Trì Tràng Hạt<sup>2</sup>**

OM RUCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM (7x)

ཨོ་ རུ་ཅི་ར་མ་ནི་བླ་པ་ཧཱུྃ།

*Tụng chú này bảy lần rồi thổi lên tràng hạt.*

*Như vậy mỗi khi tụng chú, năng lực mình chú sẽ tăng hơn một triệu lần.*

### **Mình Chú Gia Trì Bàn Chân<sup>3</sup>**

OM KHRECHA RAGHANA HUM HRI SVAHA (7x)

ཨོ་ ཀ་ཧེ་ཅ་ར་ར་ཀ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ཨཱཱེ།

*Tụng chú này bảy lần rồi thổi lên bàn chân hay dáy giày, hay bất cứ vật gì khi bước đi có thể dẫm đạp lên côn trùng dưới đất (Theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche, chúng ta có thể tụng chú này rồi thổi lên bánh xe hơi hay xe đạp.)*







đồng loạt tan biến. Nói điều gì chúng sinh cũng hoan hỷ nghe theo.

Nghĩ như vậy sẽ khiến năng lực của lời nói trở nên tuyệt hảo, tất cả những gì đọc tụng sẽ tăng lên gấp một triệu lần, nói gì cũng không thành lời tán gẫu. Nhờ minh chú này mà năng lực lời nói sẽ không bị chiết giảm vì chuyện ăn uống sai cách.<sup>5</sup>

[Có thầy giải thích công phu này như sau: : quán tưởng mình hiện thân Pháp chủ với chúng tự của Phật - ví dụ như HUM - nằm giữa trái tim. Quanh chúng tự này, quán tưởng ba chuỗi minh chú như trên. Rồi tụng từng chuỗi minh chú cùng với minh chú của đấng Pháp chủ. Nếu muốn, chúng ta có thể tụng minh chú [danh xưng] của vị thầy bốn sư, vì khi khởi hiện thành Pháp chủ, chúng ta và bốn sư trở thành bất nhị. Chúng ta, đấng Pháp chủ thanh tịnh và thầy bốn sư, tất cả đều chỉ là một, vì vậy có thể trì tụng minh chú danh xưng của vị thầy bốn sư.]

Tiếp theo, tụng minh chú danh xưng của thầy bốn sư 3, 7, 21 lần, hay nhiều hơn.

#### Minh Chú Danh Xưng của đức Đạt-lai Lạt-ma

OM AH GURU VAJRADHARA VAGINDRA SUMATI SHASANA  
DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM

#### Minh Chú Danh Xưng của Lama Zopa Rinpoche

OM AH GURU VAJRADHARA MUNI SHASANA KSHANTI  
SARVA SIDDHI HUM HUM

#### Hồi Hướng

Nguyện lười đê tử / mang trọn năng lực / của đấng Như lai  
Nguyện nhờ năng lực / tiếng lời diệu thắng,  
Mà trọn chúng sinh / đều về qui thuận,  
Mà mọi khổ đau / tức thì tịnh an  
Nguyện lời thốt ra / liền trong chốc lát / đều thành sự thật.<sup>6</sup>

[Bây giờ tụng các minh chú nằm ở trang sau.]



#### Minh Chú (zung) Hào Quang Vô Cấu

NAMA NAWA NAWA TEENAN THATHAAGATA GANGA NAM  
DIVA LUKAA NAN / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NAN / OM  
VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA  
(vài lần)

[\*để chỉ âm cao.]

ཨུ །། བ་མེ བ་བ་བ་ཏུ་འོ། ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་གི་གུ་ལོ་བྱ་བ་  
ལོ་ལོ། ཀོ་ཏི་ནི་ཡུ་ཏ་ཤ་ཏ་ས་ཏ་སྐྱུ་ཏུ། རྩོ་བོ་བོ་དེ། ཅ་དེ་ཅི་ཅ་  
དེ། མོ་དེ་གོ་ལི་ཅ་ལ་བྱ་དེ་སྐྱུ། །།

#### Minh Chú do đức Phật Drogen Gyalwa Chhò truyền dạy

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / ZOLA  
DHARMA DHATU GARBE / SANGHA HARANA AYU  
SANGSHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA  
AUSHNI KHA VIMALE BISHUDHE SVAHA (vài lần)

ཨུ །། རྩོ་ཡ་རྩེ་སཐ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏུ་ད་ཡ་གརྩེ། ལྷ་ལ་རྩམ་  
རྩེ་ཏུ་གརྩེ། སི་ཏ་ར་ན་ཨུ་ཡུམ་སི་ཤོ་རྩེ་ཡ། ལྷ་བོ་སཐ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏུ་  
ས་མ་ན་ལྷོ་ཤི་ཤི་མ་ལེ་རྩི་ལྷོ་སྐྱུ། །།

Tiếp theo, tụng Lục Tự Đại Minh Chú:

OM MANI PÄDME HUM

ཨོ་མ་ཤི་བདེ་ཏུ།

[Chú giải về các câu minh chú nói trên, xin đọc trang 56.]



Lama Tông Khách Ba (Lama Tsongkhapa)

[Nếu muốn, quý vị có thể đọc bài Gọi Thầy Từ Chốn Xa (tr. 127, hay đoản tụng tr. 135), hoặc bài tụng Kính Thỉnh Đạo Sư ở trang sau. Tiếp theo, phát nguyện chọn hướng đi cho cuộc sống của mình từ đây về sau.]



### Kính Thỉnh Đạo Sư (đọc thêm nếu muốn)

Đạo sư tôn quý, / xin ngài từ bi / thương tưởng đến con, / đứa con thiếu thốn. / Xin nhìn đến con / bằng mắt hỉ lạc. / Xin ban cho con / khả năng vận dụng / tiếng lời của mình, / hơi thở vào, ra.

Trú ở chính giữa / luân xa đại lạc<sup>7</sup>, / khi con lên tiếng / khẩn nguyện chân thành / bằng trọn tấm lòng, / xin đáng đạo sư / hộ trì cho con / tức thì làm được / điều con muốn làm / không gặp chướng ngại.

Khi con lên tiếng / sám hối ác nghiệp, / sám tội phá giới, / tích tụ hai bờ / tư lương công đức, / xin đáng đạo sư / trú ở khoảng không / trước mặt của con, / hộ trì cho con / hoàn thành phước tuệ, / làm sạch ác nghiệp, / sạch tội phá giới.

Trú ở nhụy sen / ngay giữa tim con, / ngày cũng như đêm / đến khi giác ngộ, / xin đáng đạo sư / hộ trì cho con / chu toàn phước duyên, / hủy mọi chướng ngại, / tức thì đạt được / vô thượng bồ đề.

Xin hộ trì con / hoàn thành đại nguyện / thuận với chánh pháp, / không chút dụng công; / dẹp tan tất cả / ý tưởng hành động / không thuận chánh pháp; / mang hết tâm trí / hướng về Phật đạo.

Tóm lại con xin / hết mọi kiếp sau, / hết thủy thời gian / trong kiếp hiện tiền, / trong kiếp sắp tới, / trong cõi Trung âm, / nguyện không qui y / nơi chốn nào khác / ngoài đáng đạo sư, / là chốn qui y / vững vàng chắc chắn. / Xin thầy nhìn con / bằng mắt từ bi.

Đạo sư tôn quý, / đoái tưởng đến con, / đứa con thiếu thốn, / không chốn chớ che, / không nơi nương dựa. / Nguyện con có được / cơ hội đạt đến / kinh nghiệm bất nhị / thân ngữ nhiệm màu / của đáng đạo sư.

Nguyện con có thể / vui trong chánh pháp, / trong mọi đời kiếp / không bao giờ xa / bậc thầy tuyệt hảo. / Nguyện con mau chóng / hoàn thành tánh đức / của mọi đường tu, / thành tựu địa vị / Phật Kim Cang Trì. /

*Đức Gyalwa Gotsang có nói rằng: “thiền quán có nhiều loại, nhưng không gì hơn thiền quán về đáng đạo sư. Tụng niệm có nhiều thứ, nhưng không gì hơn thỉnh nguyện đạo sư. Nếu các con thỉnh nguyện liên tục không gián đoạn, chắc chắn sẽ thành tựu được trạng thái bất nhị [giữa mình và Thầy]”. Vì vậy mà có câu, lời thỉnh nguyện đạo sư là gốc rễ của mọi niềm an lạc tốt lành.*



### Ích Lợi của Công Phu Gia Trì Năng Lực Lời Nói

Công phu này giúp cho năng lực lời nói trở nên toàn hảo. Niệm điều gì tác dụng cũng tăng mười triệu lần. Trong ngày, nói điều gì, dù chỉ là lời tán gẫu, cũng trở thành minh chú. Rất thích hợp cho người hành nghề tư vấn, sẽ khiến lời nói có tác dụng mạnh mẽ, dù không phải đang giảng Pháp. Khuyên điều gì người khác cũng sẽ làm theo.

### Tụng ALI, KALI và duyên khởi tâm chú khi nhập thất theo phương pháp hành trì tinh túy của ngài Long Thọ:

Cuối mỗi buổi thiền, thân ngữ ý tạo được bao nhiêu công đức, nếu chịu khó tụng ba lần chuỗi nguyên âm và phụ âm thì tất cả mọi câu chú đã niệm sẽ mang lại kết quả mỹ mãn. Ví dụ nếu tụng chú trường thọ thì chú ấy sẽ có tác dụng mang lại sự trường thọ. Minh chú hưng thịnh, tịnh hóa, tăng trưởng - bất cứ cho việc gì - sẽ có tụng niệm là có kết quả. Nghi thức hành trì này rất tốt, khiến minh chú có tác dụng cực kỳ mãnh liệt.

Đây không phải là nghi thức được áp dụng phổ thông trong các kỳ nhập thất dòng Gelug. Tuy nhiên các dòng khác có dạy rằng sau khi tụng chú nên đọc chuỗi nguyên âm, phụ âm và duyên khởi tâm chú ba lần, và gọi đây là phương pháp hành trì tinh túy của ngài Long Thọ.

Hành trì theo lời dạy này chắc chắn sẽ thành tựu chức năng của minh chú. Vậy cuối mỗi buổi thiền, sau khi tụng chú rất nên làm theo như vậy. Đọc ba lần chuỗi nguyên âm, phụ âm và duyên khởi tâm chú. Như vậy minh chú vừa tụng sẽ có năng lực thanh tịnh hóa rất mãnh liệt. Chúng ta có thể làm như vậy trong các kỳ nhập thất mật pháp.

Trước khi đọc ALI, KALI, và tâm chú duyên khởi, chúng ta cũng có thể đọc tụng minh chú tinh túy của mười phương Như lai, bảy lần hay ít hơn cũng được. Minh chú này có tác dụng thanh tịnh hóa rất mãnh liệt. Chỉ tụng một lần cũng đủ làm sạch mọi ác nghiệp đã phạm trong thời gian dài một trăm triệu kiếp.

### Minh Chú Tinh Túy của Mười Phương Như Lai

Con quì đánh lễ Tam Bảo.

Kön chhog sum la chhag tshäl lo

NAMA SARVA TATHAGATA HRIDAYA ANUGATE OM KURUM  
GINI SVAHA



### Minh Chú Tụng Khi Tắm Rửa<sup>8</sup>

Như trong [kinh] Ka ri ka có nói, , “Rửa mặt súc miệng sạch sẽ rồi thành kính đánh lễ đức Phật Chánh Đẳng Giác.” Buổi sáng thức dậy, khi rửa mặt súc miệng, chúng ta có thể hành trì nghi thức tương tự như khi khởi hiện thân Pháp chủ trong bốn lớp mặt tóng:

“Trên đỉnh đầu trong phút chốc hiện ra đấng đà kỳ ni Metseg, cầm bình nước trong tay, rửa sạch phía ngoài thân thể con, khiến mọi chất ô nhiễm đều trở nên sáng trong đẹp ngời”.

Chúng ta hãy quán tưởng như vậy, vừa tắm rửa vừa tụng chú:

OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA HUM  
PHAT

Sau khi rửa mặt răng lưỡi sạch sẽ, súc miệng ba lần, vị Đà kỳ ni trên đỉnh đầu tan vào chúng ta, mang lại sức mạnh gia trì..

Nếu tụng chú như trên sẽ không phạm nghiệp dơ bẩn ô nhiễm v.v...

Sau đó, đối trước biểu hiện thân ngữ ý của Phật, tùy khả năng mà bày soạn phẩm vật cúng dường.





## Nghĩ Thức

# Thọ Bát Quan Trai Giới

### Tụng Niệm Sơ Khởi

#### Qui y

La ma sang gyä la ma chhö

*Đạo sư là Phật; / đạo sư là Pháp;*

De zhin la ma ge dñn te

*Và cũng là Tăng;*

Kün gyi je po la ma yin

*Đạo sư là bậc / tạo thành tất cả / (an vui hạnh phúc)*

La ma nam la kyab su chhi

*Con xin nương dựa / mọi đấng đạo sư. (3x)*

#### Phát Tâm Bồ Đề

Sang gyä chhö dang gen dñn la

*Con về nương dựa*

Jang chhub nying por chhi kyi bar

*Nơi Phật, Pháp, Tăng*

Tag par dag ni kyab su chhi

*Cho đến khi đạt / vô thượng bồ đề.*

She rab nying tse dang chä pä

*Nhờ luôn kiên trì /*

Tsön pä sem chän dön du dag

*Tu hạnh Trí Tuệ, / Đại Từ, Đại Bi /*

Sang gyä dñn du nä gyi te

*Nay trong mắt Phật / con vì lợi ích / của cả chúng sinh /*

Dzog päi jang chhub sem kye do

*Nguyện xin phát tâm / vô thượng bồ đề.*



### Thanh Tịnh Ngoại Cảnh

Tham chä du ni sa zhi dag

*Nguyện mắt đất mọi nơi trong cõi thế*

Seg ma la sog me pa dang

*Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh.*

Lag thil tar nyam bäiduryäi

*Như ngọc xanh thắm sáng trong*

Rang zhin jam por nä gyur chig

*Như lòng bàn tay phẳng mịn.*

### Cúng Đường

Lha dang mi yi chhö päi dzä

*Tất cả phẩm vật / trong cõi con người / cùng trong cõi trời, /*

Ngö su sham dang yi kyi trül

*Cụ thể bày ra / và bày biện bằng / công phu quán tưởng, /*

Kün zang chhö trin la na me

*Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền /*

Nam khäi kham kün khyab gyur chig

*Nguyện dâng đầy khắp / không gian vô tận.*

### Minh Chú Mây Cúng Đường

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /

TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /

TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA

VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE /

MAHA BODHI MÄNDÖ PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA

AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (3x)

### Năng Lực của Sự Thật

Kön chhog sum gyi den pa dang

*Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,*

Sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä kyi jin gyi lab dang

*Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát*

Tshog nyi yong su dzog päi nga thang chhen po dang

*Với năng lực của hai bồ tát lương viên mãn*

*Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tầm nghĩ bàn;*



Chhō kyi ying nam par dag ching sam gyi mi khyab päi tob kyi de  
zhin nyi du gyur chig  
*Nguyện trùng điệp cúng phẩm đầy khắp trời mây, do hai đại  
Bồ tát Phổ Hiền và Mạn Thù thị hiện, không thể nghĩ bàn, vô  
tận như trời không, hiện ra trong mắt của mười phương Phật  
đà Bồ tát, đồng được tiếp nhận.*

**Triệu Thỉnh**

Ma lü sem chän kün gyi gön gyur ching  
*Kính lạy đức Thế tôn cùng chư vị tùy tùng  
Là đáng chớ che tất cả chúng sinh, không phân biệt;  
Dü de pung chä mi zä jom dzä lha  
Là bậc trí tuệ toàn hảo, thấu suốt vạn pháp;  
Ngö nam ma lü yang dag khyen gyur päi  
Là bậc đại hùng hàng phục đội quân bất trị của Ma Vương;  
Chom dân khor chä nä dir sheg su söl  
Chúng con kính thỉnh chư vị cùng về đây chứng minh gia hộ.*

**Minh Chú, Tán Dương, Đánh Lễ**

OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA  
UTTAMA SHRIYE SVAHA (đọc và lạy 3x)

ཨོཾ་འཇོ་མ་གུ་བྱི་ཡེ། འཇོ་མ་གུ་བྱི་ཡེ། འཇོ་མ་གུ་བྱི་ཡེ་སྐྱེ། །

La ma tön pa chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag  
pardzog päi sang gyä päl gyäl wa shakya thub pa la/ chhag tshäl lo  
chhö dokyab su chhi wo/ jin gyi lab tu söl (3x with prostrations)

*Kính lạy đức bốn sư giáo chủ, Thế tôn, Như lai, ứng cúng,  
Chánh biến tri, Tối thắng Thích Ca Mâu Ni Phật, con xin đánh  
lễ, cúng dường, qui thuận. Kính xin đức Phật từ bi gia hộ.  
(đọc và lạy 3x)*

Tiếp theo, ngài xuống đọc lời nguyện sau đây:

**Bảy Hạnh Nguyện Phổ Hiền (Thất Chi Phổ Hiền)**

Go sum gü päi go nä chhag tshäl lo  
*Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà;  
Ngö sham yi trül chhö trin ma lü bül  
Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm hơn hết cả / trùng điệp  
khắp trời mây / đang thật sự bày ra / và bày trong quán tưởng;  
Thog me nä sag dig tung tham chä shag  
Nguyện sám hối tất cả / tội chướng con làm ra / từ vô thủy  
sinh tử / mãi cho đến bây giờ;  
Kye phag ge wa nam la je yi rang  
Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như  
của người thường;  
Khor wa ma tong bar du leg zhug nä  
Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế / cho đến khi diệt  
tận / toàn bộ cảnh luân hồi;  
Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang  
Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp;  
Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo  
Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu thiện căn / nguyện hồi  
hương tất cả / về Vô thượng Bồ đề.*

**Cúng Dường Mạn Đà La ( nghi thức đơn giản)**

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
*Con xin hiến cúng  
Đất này trang nghiêm hương hoa,  
Ri rab ling zhi nyi dã gyän pa di  
Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,  
Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
Quán tưởng thành cõi Phật.  
Dro kün nam dag zhing la chö par shog  
Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.*



### Cúng Đường Mạn Đà La Nội Tại (đọc thêm nếu muốn)

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül

*Tất cả những gì gọi tham sân si -*

Dra nyen bar sum lü dang long chö chä

*Ban, thù, kẻ lạ - thân thể này, và sở hữu này*

*Cùng mọi thú vui,*

Phang pa me par büi gyi leg zhe nä

*Con xin cúng đường tất cả, không cảm thấy mất mát.*

Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

*Xin hoan hỉ tiếp nhận*

*Và hộ trì cho con thoát khỏi tam độc.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### Phát Nguyện Thọ Giới

Bây giờ chúng ta hãy đứng lên, rồi lạy ba lạy. Tiếp theo, gối bên phải quì xuống chám đất, chắp hai tay, đầu cúi xuống, quán tưởng đạo sư đại Bồ Tát Quan Tự Tại trước mặt, khởi tâm Bồ Đề, chuẩn bị thọ giới, rồi đọc ba lần lời nguyện sau đây:

Chhog chu na zhug päi sang gyä dang / jang chhub sem pa tham chä  
dag la gong su söl / lob pön gong su söl / ji tar ngön gyi de zhin sheg pa  
dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä ta chang she ta wu / lang  
po chhen po / ja wa jä shing je pa jä pa / khur bor wa / rang gi dön je  
su thob pa / si par kün tu jor wa yong su zä pa / yang dag päi ka / leg  
par nam par dröl wäi thug / leg par nam par dröl wäi she rab chän /  
de dag gi / sem chän tham chä kyi dön gyi chhir dang / phän par ja  
wäi chhir dang / dröl war ja wäi chhir dang / mu ge me par ja wäi  
chhir dang / nä me par ja wäi chhir dang / jang chhub kyi chhog kyi  
chhö nam yong su dzog par ja wäi chhir dang / la na me pa yang dag  
par dzog päi jang chhub nge par tog par ja wäi chhir so jong yang dag  
par dzä pa de zhin du dag [mìng] (say your name) di zhe gyi wä kyang /  
dü di nä zung te ji si sang nyi ma ma shar gyi bar du / sem chän tham  
chä kyi dön gyi chhir dang / phän par ja wäi chhir dang / dröl war ja  
wäi chhir dang / mu ge me par ja wäi chhir dang / nä me par ja wäi  
chhir dang / jang chhub kyi chhog kyi chhö nam yong su dzog par ja  
wäi chhir dang / la na me pa yang dag par dzog päi jang chhub nge par  
tog par ja wäi chhir so jong yang dag par lang war gyi o. (3x)



Kính lạy chư Phật cùng chư Bồ tát khắp cả mười phương, xin hãy lắng nghe lời nguyện chân thành của con đây:

Cũng như các đấng Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri trong các thời quá khứ, đã như long mã, bạch tượng, làm hết những điều cần làm, chu toàn mọi thiện hạnh, buông thả mọi chấp bám, lần lượt thành tựu lợi ích cho chính mình, thoát ràng buộc luân hồi, đạt lời nói viên mãn, tâm khéo giải thoát, trí khéo giải thoát, vì lợi ích chúng sinh, để chúng sinh được an vui, để chúng sinh được giải thoát, để xóa bỏ nạn đói, để dẹp nạn chiến tranh, để chặn đứng hiểm họa do bốn thành phần đất nước lửa gió gây nên<sup>9</sup> để tiêu trừ tật bệnh, để thành tựu ba mươi bảy phẩm Bồ Đề và để thành tựu viên mãn quả Vô Thượng Bồ Đề, các ngài đã khéo thọ nhận giữ gìn bát quan trai giới; tương tự như vậy, con tên là \_\_\_\_\_ [đọc tên mình nơi đây], từ giờ cho đến lúc mặt trời mọc sáng mai, vì lợi ích chúng sinh, để chúng sinh được an vui, để chúng sinh được giải thoát, để xóa bỏ nạn đói, để dẹp nạn chiến tranh, để chặn đứng hiểm họa do bốn thành phần đất nước lửa gió gây nên, để tiêu trừ tật bệnh, để thành tựu ba mươi bảy phẩm Bồ Đề và để thành tựu viên mãn quả Vô Thượng Bồ Đề, con xin thọ nhận giữ gìn bát quan trai giới. (3x)

[Đạo sư nói, “Đây chính là thiện phước tiện” (Tab yin-no) Phật tử thọ giới đáp : “đệ tử nguyện làm theo”. (Leg-so)]

Sau khi đọc lời nguyện ba lần, Phật tử cảm thấy tâm mình thọ được giới, cực kỳ hoan hỉ. Tiếp theo, hãy phát tâm Bồ Đề, nguyện thành Phật vì chúng sinh, với ý nghĩ như sau:

Deng nä sog chö mi ja zhing  
Zhän gyi nor yang lang mi ja  
Thrig päi chhö kyang mi chö ching  
Dzün gyi tshig kyang mi ma o

Cũng như chư thanh văn trong các thời quá khứ đã từ bỏ mọi ác nghiệp do thân ngữ ý gây ra, như nghiệp sát sanh, nói dối v.v..., con cũng xin vì lợi ích của chúng sinh mà nguyện từ bỏ trong



thời gian một ngày một đêm các việc làm bất thiện kia, nghiêm giữ giới luật thanh tịnh.

### Phát Nguyện Giữ Giới

Kyön ni mang po nyer ten päi  
Chhang ni yong su pang war ja  
Thri tän chhe tho mi ja zhing  
De zhin dü ma yin päi zä  
Dri dang threng wa gyän dang ni  
Gar dang lu sog pang war ja  
Ji tar dra chom tag tu ni  
Sog chö la sog mi je tar

*Từ nay cho đến rạng sáng ngày mai,  
Con nguyện không sát sinh;  
Không xâm phạm tài sản người khác;  
Không quan hệ tình dục;  
Không nói lời giả dối;  
Con nguyện tránh các loại độc tố [rượu] thường khiến phạm  
nhiều lầm lỗi;  
Nguyện không nằm ngồi giường ghế cao sang;  
Nguyện không ăn trái thời [không ăn quá Ngọ-12 giờ trưa];  
Không hát múa, tấu nhạc, cũng không trang điểm son phấn  
hương hoa.*

De zhin sog chö la sog pang  
La me jang chhub nyur thob shog  
Dg ngäl mang thrug jig ten di  
Si päi tsho lä dröl war shog

*Cũng như các đấng A La Hán biết tự chế không để mình phạm  
mười ác nghiệp như nghiệp sát sinh,  
Con cũng xin lánh mọi ác nghiệp.  
Nguyện mau chóng thành tựu giác ngộ  
Nguyện tất cả chúng sinh đang chịu nhiều khổ não  
Thoát khỏi biển luân hồi.*



### Minh Chú Giới Hạnh Thanh Tịnh

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA  
SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA  
DHARA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (21x)

ཨོཾ་ཨ་མོ་གླི་ལ་མི་བླ་མ་ ལྷ་ར་ལྷ་མ་ མུ་འུ་རྒྱ་མཉེན་པོ་བྱེད་པའི་  
དྲུག་པོ་ ལྷ་ར་ལྷ་མ་ སམ་གྲུ་ ཨ་བ་ལོ་གི་དེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

### Nguyện Giữ Giới Hạnh Thanh Tịnh

Thrim kyi tshül thrim kyön me ching  
*Nguyện con giữ gìn / trọn vẹn giới luật / không chút làm lỗi,*  
Tshül thrim nam par dag dang dân  
*Nguyện cho giới hạnh / luôn luôn thanh tịnh. /*  
Lom sem me päi tshül thrim kyi  
*Nguyện con thành tựu / Giới Ba La Mật /*  
Tshül thrim pha röl chhin dzog shog  
*Nhờ luôn giữ gìn / giới hạnh trong sáng, / không để vấy bẩn, /  
bởi tâm kiêu mạn.*

Lạy 3 lần. Rồi suy nghĩ như sau:

Đây là chút đóng góp của con cho bình an hạnh phúc của tất cả chúng sinh, và đặc biệt là cho bình an hạnh phúc của tất cả chúng sinh trong thế giới này (câu này thêm vào theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche).

### Hồi Hương

Jang chhub sem chhog rin po chhe  
*Nguyện cho bồ đề tâm*  
Ma kye pa nam kye gyur chig  
*Nơi nào chưa phát triển / sẽ nảy sinh lớn mạnh;*  
Kye wa nyam pa me pa yang  
*Nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng,*  
Gong nă gong du phel war shog  
*Không bao giờ thoái chuyển.*





Nhờ công đức thọ nhận / giữ bát quan trai giới /  
 nguyện con cùng chúng sinh / tích tụ đủ hai kho /  
 tư lương phước và tuệ / nhờ đó thành tựu được /  
 hai thân Phật nhiệm màu.

Đức Đạt-lai Lạt-ma dạy rằng người nào đọc về Bát quan trai giới, thọ giữ Bát quan trai giới, hay chỉ đơn thuần cảm thấy vui mừng hoan hỷ khi có ai thọ giữ Bát quan trai giới, sẽ tạo được năng lực công đức mãnh liệt trong tâm thức. Để năng lực công đức này có thể tạo lợi ích cho mình và cho chúng sinh, nên hồi hướng theo như ngài Tịch Thiên [Shantideva]:

Với công đức này / nguyện cho chúng sinh /  
 Ở khắp mọi nơi / đang chịu khổ đau / tinh thần thể xác /  
 Tìm được đầy tràn / niềm vui hạnh phúc / lớn rộng như biển.

Nguyện khắp chúng sinh / không có một ai /  
 Phải chịu nạn khổ, / tạo tác ác nghiệp, /  
 Gặp cảnh tật bệnh, / khổ vì sợ hãi, /  
 Khổ vì bị người / sỉ nhục khinh khi.

Nguyện cho người mù / thấy được hình sắc, /  
 Nguyện cho người điếc / nghe được âm thanh, /  
 Nguyện cho những ai / mỗi mồn kiệt quệ / được thời ngơi nghỉ.

Nguyện người đang lạnh / tìm được áo quần,  
 Nguyện người đang đói / kiếm được miếng ăn,  
 Nguyện người đang khát / tìm ra thức uống,  
 Cùng nguồn giải khát / thơm ngon tuyệt diệu.

Nguyện cho người nghèo / tìm được tài sản,  
 Nguyện người sầu khổ / thấy được niềm vui,  
 Nguyện người tuyệt vọng / gặp nguồn hy vọng,  
 Vĩnh viễn sống trong / bình an hạnh phúc.

Nguyện mưa đúng thời / vụ mùa xanh tốt,  
 Nguyện thuốc chữa lành / mọi cơn bệnh dữ,  
 Nguyện mọi lời nguyện / thánh thiện tốt lành / luôn thành sự thật.



Nguyện người tật bệnh / thoát được bệnh khổ,  
 Nguyện nạn thiên tai / vĩnh viễn không còn.

Nguyện kẻ khiếp sợ / thoát cơn sợ hãi,  
 Nguyện kẻ tù đầy / thoát hết cùm gông,  
 Nguyện kẻ yếu kém / tìm ra sức mạnh.

Và xin nguyện cho / tất cả những ai /  
 Sống trong cõi thế / đều biết quay về / nâng đỡ lẫn nhau.

Bao giờ không gian còn  
 Chúng sinh còn  
 Nguyện con còn ở lại  
 Xua tan khổ nạn cõi thế gian.

[Làm sao để giữ giới hay để sám hối thanh tịnh giới bị phạm, xin xem trang 62.]



Đức Quan Tự Tại (Avalokiteshvara)



## Công Phu Nhật Tụng



### Qui Y - Phát Tâm Bồ Đề

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la

*Con xin về nương dựa / nơi Phật, Pháp và Tăng*

Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi

*Cho đến khi giác ngộ.*

Dag gi jin sog gyi pä sö nam gyi

*Với công đức có được /*

*Nhờ hành trì hạnh Thí / cùng hạnh Toàn Hảo khác,*

Dro la phän chhir sang gyä drub par shog

*Nguyện thành đấng Phật đà / để cứu độ chúng sinh. (3x)*

### Tứ Vô Lượng Tâm

Sem chän tham chä de wa dang de wäi gyu dang dân par gyur chig

*Nguyện cho chúng sinh tìm được hạnh phúc và nguyên nhân tạo hạnh phúc.*

Sem chän tham chä dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur chig

*Nguyện cho chúng sinh thoát mọi khổ đau và nguyên nhân tạo khổ đau.*

Sem chän tham chä dug ngäl me päi de wa dang mi dräl war gyur chig

*Nguyện cho chúng sinh không bao giờ xa niềm an lạc thoát khổ.*

Sem chän tham chä nye ring chhag dang nyi dang dräl wäi tang

nyom la nã par gyur chig

*Nguyện cho chúng sinh an trú tâm bình đẳng, không tham đắm bạn, không hận kẻ thù.*



### Thất Chi Phổ Hiền (Bảy hạnh Phổ Hiền)

Go sum gü päi go nã chhag tshäl lo

Ngö sham yi trül chhö trin ma lü bü

Thog me nã sag dig tung tham chä shag

Kye phag ge wa nam la je yi rang

Khor wa ma tong bar du leg zhug nã

Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang

Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo

*Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà; // Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm thật phong phú / trùng điệp khắp trời mây / đang thật sự bày ra / hay bày trong quán tưởng; // Nguyện sám hối tất cả / tội chướng con làm ra / từ vô thủy sinh tử / mãi cho đến bây giờ; // Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như của người thường; // Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế / cho đến khi diệt tận / toàn bộ cảnh luân hồi; // Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp; // Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu thiện căn / xin hồi hướng tất cả / về vô thượng bồ đề.*

### Cúng Dường Mạn Đà La (nghĩ thức đơn giản)

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram

Ri rab ling zhi nyi dã gyän pa di

Sang gyä zhing du mig te ül wa yi

Dro kün nam dag zhing la chö par shog

*Con xin hiến cúng*

*Đất này trang nghiêm hương hoa,*

*Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,*

*Quán tưởng thành cõi Phật.*

*Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### Hồi Hướng

Ge wa di yi nyur du dag / La ma sang gyä drub gyur nã

*Nguyện nhờ công đức này, / con sớm thành địa vị / của đấng Phật đạo sư.*



Dro wa chig kyang ma lü pa / De yi sa la gö par shog  
*Nguyện dẫn dắt chúng sinh, / không để sót một ai, / vào niết bàn  
 giác ngộ.*

Jang chhub sem chhog rin po chhe  
*Nguyện cho bờ đề tâm*  
 Ma kye pa nam kye gyur chig  
*Nơi nào chưa phát triển, sẽ nảy sinh lớn mạnh, / ;*  
 Kye wa nyam pa me pa yang  
*Nơi nào đã phát triển, sẽ tăng trưởng không ngừng /*  
 Gong nä gong du phel war shog  
*Không bao giờ thoái chuyển.*

**Lời Nguyện Trường Thọ** (nghĩ thức đơn giản)

**dành cho đức Đạt-lai Lạt-ma**

Gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir  
*Nơi miền núi tuyết vây quanh*  
 Phän dang de wa ma lü jung wäi nä  
*Có suối nguồn an lạc của mọi sự tốt lành;*  
 Chän rä zig wang tän dzin gya tsho yi  
*Là bậc tối thắng Quan Thế Âm, Tenzin Gyatso,*  
 Zhab pä si thäi bar du tän gyur chig  
*Xin Thầy ở lại cõi thế*  
*Cho đến khi tận diệt luân hồi..*

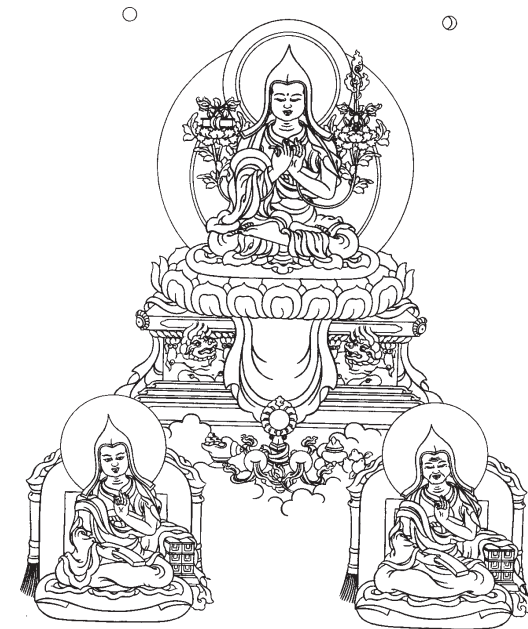
**dành cho Lama Zopa Rinpoche**

Thub tshül chhang zhing jam gön gyäl wäi tän  
*Thầy là người giữ gìn con đường giới hạnh của đức Mâu ni,*  
*Là đất lành phong phú chở mang tất cả,*  
 Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä  
*Bền bỉ bảo trì hoằng dương Phật pháp;*  
 Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa  
*Khéo thành tựu lời tán dương Tam Bảo:*  
 Dag sog dül jäi gön du zhab tän shog  
*Là bậc cứu độ của con và tất cả,*  
*Kính xin thầy sống lâu trong cõi thế, sống thật lâu trong cõi thế.*



**Tán dương Thánh Nguyện Lama Tông Khách Ba  
 (Migtsema)**

Mig me tse wäi ter chhen chän rä zig  
*Thầy là Quan Thế Âm: / kho tàng đại bi tâm;*  
 Dri me khyen päi wang po jam päi yang  
*Thầy là đức Văn Thù: / là bậc đại đạo sư / với trí tuệ vô cấu;*  
 [Dü pung ma lü jom dzä sang wäi dag]  
*[Thầy là Kim Cang Thủ / phá tan tàn tất cả / đội quân của ma  
 vương;]*  
 Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa  
*Lama Tông Khách Ba, / là ngọc quý trên đỉnh / bậc thánh hiền  
 xứ tuyết.*  
 Lo zang drag päi zhab la sol wa deb (3x)  
*Thầy Losang Drakpa, / con xin về đánh lễ / dưới chân sen của  
 thầy. / Kính xin thầy từ bi hộ niệm (x3)*



Lama Tông Khách Ba và nhị đại đệ tử, ngài Khedrub-je và ngài Gyaltshab-je



## Nghĩ Thức Sám Hồng Danh Đảnh Lễ 35 vị Phật



### *Phát Nguyện*

Chúng sinh vốn là cội nguồn của niềm an lạc trước mắt và niềm an lạc vĩnh viễn của các thời quá khứ, hiện tại và tương lai, bao gồm tất cả mọi thành tựu trong Phật đạo, giải thoát luân hồi và chánh đẳng giác. Mục tiêu đời sống của tôi là giải thoát vô lượng chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi, thoát hết gốc rễ của khổ đau, là nghiệp và phiền não. Để thực hiện mục tiêu này, tôi phải đạt giác ngộ viên mãn. Vì vậy mà cần thành tựu Phật đạo. Vì vậy mà cần thanh tịnh nghiệp chướng.

Nếu lỡ sinh vào địa ngục, khổ đau sẽ rất khó kham. Bất cứ một đốm cháy nhỏ nhoi nào trên thân thể đều sánh bằng trăm vạn lần sức cháy của toàn bộ thế giới hệ này. Nóng bỏng đến nỗi chỉ chịu trong chốc lát đã như phải chịu vô vàn đại kiếp khổ đau. Từ vô thủy sinh tử, tôi đã từng tạo vô số nghiệp sinh địa ngục, vì đã từng vô số lần phạm mười ác nghiệp. Từ vô thủy sinh tử, tôi đã từng tạo vô số nghiệp sinh địa ngục, vì đã từng vô số lần phá phạm giới ba la đề mật đa [pratimoksha], phá phạm Bồ Tát giới, phá phạm Mật giới. Và tôi cũng đã từng tạo vô số nghiệp sinh địa ngục vì đã từng vô số lần phạm lỗi đối với đấng đạo sư thiện tri thức, kể cả xâm phạm thân ngữ ý màu nhiệm của thầy, hại thân thể thầy, không nghe lời thầy dạy, làm phiền lòng thầy, đối với



thầy thiếu tôn kính, sinh lòng dị giáo sân hận, làm trở ngại lớn lao cho đường tu giác ngộ và tạo khổ não lớn lao nhất.

Mỗi nghiệp như vậy có bốn quả khổ đau: quả sinh ác đạo, quả sinh môi trường sống khi trở lại làm người, quả sinh kinh nghiệm tương tự, và tệ hại nhất là quả sinh hành động tương tự, nghĩa là sẽ có thói quen lặp đi lặp lại cùng một ác nghiệp đã làm, do đó cứ phải trở đi trở lại chịu mãi bốn quả khổ đau. Cứ như vậy mà lưu lạc mãi trong luân hồi.

Không những vậy, nghiệp còn tự tăng trưởng nên việc ác bé nhỏ có thể đưa đến quả khổ lớn lao. Nghiệp lại không mất đi, nên ác nghiệp đã phạm thì nhất định sẽ phải trở quả, bất kể phải đợi bao nhiêu lâu, cho đến khi nghiệp được thanh tịnh. Vậy từ một ác nghiệp đã làm, tôi cứ phải chịu quả hoài hoài, trên hàng trăm kiếp tái sinh. Đã biết vậy rồi, làm sao tôi có thể sống mà không cố gắng thanh tịnh nghiệp chướng để vất đi mớ nghiệp dữ, như cố gắng loại trừ chất độc chết người đang ngấm trong thân mình?

Không những là như vậy, đời sống này lại không bền lâu, tôi nhất định sẽ phải chết. Cái chết có thể đến hôm nay, hay bất cứ lúc nào. Cho nên tôi phải sám hối thanh tịnh tất cả mọi ác nghiệp liền ngay bây giờ. Đó là lý do ngay bây giờ tôi xin hành trì công phu sám hồng danh, và hành trì như vậy là để bản thân có được khả năng mang lại bình an lợi lại cho tất cả chúng sinh.

### Quán Tưởng trước khi bắt đầu Sám Hồng Danh



Bất Động Phật  
hay A Sơ Phật  
(Akshobhya)

Quán tưởng ở không gian trước mặt là vị thầy bốn sư của quý vị, mang sắc tướng của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Giữa tim Phật là đức Thiên Thủ Quan Thế Âm [ngàn tay]. Giữa tim đức Thiên Thủ Quan Thế Âm là linh tự HRIH, và từ linh tự này phóng ra từng luồng ánh sáng lớn, tạo thành sáu hàng nơi không gian phía dưới. Cuối mỗi luồng ánh sáng này là pháp đàn kết ngọc báu, được đội bằng voi lớn. Trên mỗi pháp đàn là một đức Phật. Hàng thứ nhất



Đại Nhật Phật  
(Vairocana)



Bảo Sinh Phật  
(Ratnasambhava)



A Di Đà Phật  
(Amitabha)



Bất Không  
Thành Tựu Phật  
(Amoghasiddhi)

có sáu đức Phật màu xanh dương, hiện tướng Phật Bất Động [Akshobhya], ngoại trừ đức Phật thứ ba là đức Long Tôn Vương Phật, thân xanh dương, đầu trắng. Hàng thứ hai có bảy đức Phật màu trắng, hiện tướng Phật Đại Nhật [Vairocana]. Hàng thứ ba có bảy đức Phật, màu vàng, hiện tướng Phật Bảo Sinh [Ratnasambhava]. Hàng thứ tư có bảy đức Phật màu đỏ, hiện tướng Phật A Di Đà [Amitabha]. Hàng thứ năm có bảy đức Phật màu lá, hiện tướng Phật Bất Không Thành Tựu [Amoghasiddhi]. Đây là ba mươi đức Phật trong pháp Sám Hồng Danh. Mỗi đức Phật đều ngồi kiết già đúng theo dòng Thiền Phật của từng vị. Hàng cuối cùng là bảy đức Phật Dược Sư.

Chúng ta hãy nghĩ rằng mỗi đức Phật nói trên đều là hiện thân của Phật Pháp Tăng mười phương ba thời, cùng tất cả mọi biểu tượng thân ngữ ý của Phật, tượng, tháp kinh, rằng chư vị là hiện thân của tất cả mọi thánh vật, tinh túy nằm ở Đấng Đạo Sư. Khởi lòng tin trọn vẹn rằng mỗi vị đều có khả năng thanh tịnh tất cả mọi tội chướng và tập chướng mà bản thân chúng ta đã phạm từ vô thủy sinh tử.

Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng từ thân mình hiện thành vô lượng thân người, khi chúng ta lạy Phật, tất cả cùng lạy theo khắp mọi phương mọi hướng, phủ đầy kín từng vi trần trên mặt đất.

*Bây giờ tụng mình chú tăng trưởng<sup>3</sup>, qui y và Sám Hồng Danh ở trang kế tiếp, niệm hồng danh của từng vị Phật càng nhiều lần càng tốt trong khi lạy. Năng lực thanh tịnh hóa nằm ở hồng danh từng vị Phật, vì vậy niệm nhiều hay ít, kết quả sẽ khác nhau. Ngay cả khi lạy theo bằng thân âm, cũng nên tụng mình niệm theo càng nhiều càng tốt. Có thể đọc câu phát nguyện ba lần, lạy mỗi vị Phật một lần, hay là lạy mỗi vị Phật ba lần, đọc câu phát nguyện một lần. Sau đó, niệm hồng danh đức Phật Dược Sư. Tiếp theo nếu có thời gian có thể tụng thêm Minh Chú Kim Cang Tát Đóa [Vajrasattva Mantra] và bài Tán Dương đức Quan Tự Tại [Xem phần bố túc trang 78]. Rồi tụng bài sám hối tiếp theo, và bài Sám Nguyên.*



## Confession of Downfalls to the Thirty-five Buddhas



OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA  
UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x)

CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ RIN CHHEN GYĂL TSHĂN LA CHHAG  
TSHĂL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA /  
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE  
RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (7x)

Na mo jang chhub sem păi tung wa shag pa  
Dag [ming] di zhe gyi wa / dŭ tag tu la ma la kyab su chhi wo  
Sang gyă la kyab su chhi wo  
Chhŏ la kyab su chhi wo  
Ge dŭn la kyab su chhi wo (3x)

Tŏn pa chom dăn dă de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog  
păi sang gyă păl gyăl wa sha kya thub pa la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa dor je nying pŏ rab tu jom pa la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa rin chhen ō thrŏ la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa lu wang gi gyăl po la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa pa wŏi de la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa păl gye la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa rin chhen me la chhag tshăl lo  
De zhin sheg pa rin chhen da ō la chhag tshăl lo



## Nghĩ Thức Sám Hồng Danh Đảnh lễ 35 vị Phật



OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA  
UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x)

CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ RINCHHEN GYĂLTSHĂN LA CHAG  
TSHĂL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA /  
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE  
RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (7x)

Tán Dương Hồng Danh Sám Pháp

Đệ tử tên (đọc tên ở đây) nguyện kiếp này và mọi kiếp sau đều luôn

Qui y đấng Đạo Sư;  
Qui y Phật;  
Qui y Pháp;  
Qui y Tăng. (3x)

Kính lạy đấng bốn sư Giáo chủ, Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh  
biến tri, Thích Ca Mâu Ni Phật.  
Kính lạy Kim cang bát hoại Như lai  
Kính lạy Bảo quang Như lai,  
Kính lạy Long tôn vương Như lai,  
Kính lạy Tinh tiến quân Như lai,  
Kính lạy Tinh tiến hỷ Như lai,  
Kính lạy Bảo hỏa Như lai,  
Kính lạy Bảo nguyệt quang Như lai,



De zhin sheg pa tong wa dön yö la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa rin chhen da wa la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa dri ma me pa la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa pä jin la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa tshang pa la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa tshang pä jin la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa chhu lha la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa chhu lhäi lha la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa päi zang la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa tsän dân päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa zi ji tha yä la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa ö päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa nya ngän me päi päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa se me kyi bu la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa me tog päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa tshang päi ö zer nam par röl pä ngön par khyen pa  
 la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa päi mäi ö zer nam par röl pä ngön par khyen pa  
 la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa nor päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa drän päi päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa tshän päi shin tu yong drag la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa wang pöi tog gi gyäl tshän gyi gyäl po la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa shin tu nam par nön päi päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa yül lä shin tu nam par gyäl wa la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa nam par nön päi sheg päi päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa kün nä nang wa kö päi päi la chhag tshäl lo  
 De zhin sheg pa rin chhen päi mäi nam par nön pa la chag tsäl lo  
 De zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin po  
 chhe dang päi ma la rab tu zhug pa ri wang gi gyäl po la chhag  
 tshäl lo (3x)



Kính lạy Hiện vô ngu Như lai,  
 Kính lạy Bảo nguyệt Như lai,  
 Kính lạy Vô cấu Như lai,  
 Kính lạy Dũng thí Như lai,  
 Kính lạy Thanh tịnh Như lai,  
 Kính lạy Thanh tịnh thí Như lai,  
 Kính lạy Sa lưu na Như lai,  
 Kính lạy Thủy thiên Như lai,  
 Kính lạy Kiên đức Như lai,  
 Kính lạy Chiên đàn công đức Như lai,  
 Kính lạy Vô lượng cú quang Như lai,  
 Kính lạy Quang đức Như lai,  
 Kính lạy Vô ưu đức Như lai,  
 Kính lạy Na la diên Như lai,  
 Kính lạy Công đức hoa Như lai,  
 Kính lạy Thanh tịnh quang du hý thần thông Như lai,  
 Kính lạy Liên hoa quang du hý thần thông Như lai,  
 Kính lạy Tài công đức Như lai,  
 Kính lạy Đức niệm Như lai,  
 Kính lạy Thiện danh xưng công đức Như lai,  
 Kính lạy Hồng diệm đế tràng vương Như lai,  
 Kính lạy Thiện du bộ công đức Như lai,  
 Kính lạy Đấu chiến thắng Như lai,  
 Kính lạy Thiện du bộ Như lai,  
 Kính lạy Châu táp trang nghiêm công đức Như lai,  
 Kính lạy Bảo hoa du bộ Như lai,  
 Kính lạy Bảo liên hoa thiện trú sa la thọ vương Như lai (3x)

[Hồng Danh Phật, dựa theo bản hai bản Sám Hồng Danh của HT Thích Trí Quang và của Sư Bà Thích Nữ Trí Hải.]



## Prostrations to the Seven Medicine Buddhas



Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä tsen leg pa yong drag päi gyäl po la chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä rin po chhe dang da wa dang pä mã rab tu gyän pa khä pa zi ji dra  
yang kyi gyäl po la chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä ser zang dri me rin chhen nang tül zhug drub pa la chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä nya ngän me chhog päi la chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä chhö drag gya tshö yang la chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä chhö gya tsho chhog gi lö nam par röl pä ngön par khyän pa la  
chhag tshäl lo

Chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang  
gyä men gyi lha bäi dur yä ö kyi gyäl po la chhag tshäl lo

[If you would like to insert Vajrasattva and "Po" Praise practice, turn to p. 64]



## Đảnh lễ Thất Phật Dược Sư



*Dựa theo lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche, hồng danh bảy đức Phật Dược Sư  
được kèm theo đây để tiện cho Phật tử tụng niệm đảnh lễ.*

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Thiện Danh  
Xung Cát Tường Vương Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Bảo Nguyệt  
Trí Nghiêm Quang Âm Tự Tại Vương Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Kim Sắc Bảo  
Quang Diệu Hạnh Thành Tự Tại Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Vô Ưu Tối  
Thắng Cát Tường Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Pháp Hải  
Thắng Huệ Du Hỷ Thần Thông Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Pháp Hải Lô  
Âm Phật

Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Dược Sư Lưu  
Ly Quang Vương Phật.

*[Nếu quý Phật tử muốn trì mình chú Kim Cang Tát Đỏa [Bách Tự Chú] và Tân  
Dương đức Quan Tự Tại, xin xem trang 64. Nếu không, xin đọc tiếp trang sau.]*





De dag la sog pa chhog chüi jig ten gyi kham tham chä na de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä chom dân dã gang ji nye chig zhug te tsho zhing zhe päi sang gyä chom dân dã de dag tham chä dag la gong su söl

Dag gi kye wa di dang / kye wa tog mãi tha ma ma chhi pa nă khor wa na khor wăi kye nă tham chä du dig päi lä gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / gyi pa la je su yi rang pa am / chhö ten gyi kor ram / ge dün gyi kor ram / chhog chüi ge dün gyi kor throg pa dang / throg tu chung pa dang / throg pa la je su yi rang pa am / tsham ma chhi pa ngăi lä gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / gyi pa la je su yi rang pa am / mi ge wa chüi lä kyi lam yang dag par lang wa la zhug pa dang / jug tu tsäl wa dang / jug pa la je su yi rang pa am / Lä kyi drib pa gang gi drib nă dag sem chän nyäl war chhi pa am / dü dröi kye nă su chhi pa am / yi dvag kyi yül du chhi pa am / yül tha khob tu kye pa am / la lor kye pa am / lha tshe ring po nam su kye pa am / wang po ma tshang war gyur pa am / ta wa log pa dzin par gyur pa am / sang gyä jung wa la nye par mi gyi par gyur wăi lä kyi drib pa gang lag pa de dag tham chä sang gyä chom dân dã ye she su gyur pa / chän du gyur pa / pang du gyur pa / tshä mar gyur pa / khyen pä zig pa de dag gi chän ngar thöl lo chhag so / mi chhab bo / mi be do / lăn chhä kyang chö ching dom par gyi lag so

Sang gyä chom dân dã de dag tham chä dag la gong su söl

Dag gi kye wa di dang / kye wa thog mãi tha ma ma chhi pa nă khor wa na khor wăi kye nă zhän dag tu jin pa tha na dü dröi kye nă su kye pa la ză kham chig tsam tsäl wăi ge wăi tsa wa gang lag pa dang / dag gi tshül thrim sung päi ge wăi tsa wa gang lag pa dang / dag gi tshang par chö päi ge wăi tsa wa gang lag pa dang / dag gi sem chän yong su min par gyi päi ge wăi tsa wa gang lag pa dang / dag gi jang chhub chhog tu sem kye päi ge wăi tsa wa gang lag pa dang / dag gi la na me päi ye she kyi ge wăi tsa wa gang lag pa de dag tham chä chig tu dü shing dum te dom nă la na ma chhi pa dang / gong na ma chhi pa dang / gong mãi yang gong ma / la mãi yang la mar yong su ngo wă la na me pa yang dag par dzog päi jang chhub tu yong su ngo war gyi o



Đồng đẳng như vậy, / chư Phật thế tôn / khắp mọi quốc độ / thường trú ở đời. / Nguyên xin các ngài / thương tưởng cho con, / để con sám hối / mọi thứ tội lỗi.

Là trong đời này / hoặc từ đời trước, / vô thủy sinh tử / cho đến ngày nay, / bao nhiêu tội lỗi / con đã làm ra, / bằng cách tự làm / hoặc bảo người làm / hoặc thấy người làm / mà lòng mừng theo; của Tháp của Tăng / của Tăng bốn phương / mà con tự lấy / con bảo người lấy / con thấy người lấy / mà lòng mừng theo; năm tội vô gián / mà con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng mừng theo; / mười thứ ác nghiệp / mà con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng mừng theo; bao nhiêu tội lỗi / con làm trên đây / hoặc là che dấu / hoặc không che dấu, / hoặc đáng sa đọa / vào trong địa ngục / ngạ quỷ súc sinh / các đường dữ khác, / cùng với các xứ / biên địa man dã, / [hoặc đáng sinh vào / cõi trời trường thọ; / hoặc thiếu giác quan / hoặc vương tà kiến / hoặc không hoan hỉ / khi Phật xuất thế. / ] hết thấy tội lỗi / con đã làm ra / đáng phải sa vào / những chỗ như vậy, ngày nay con xin / sám hối tất cả. / [Ngày nay con xin / chư Phật Thế tôn / tuệ giác siêu việt / lấy đôi mắt tuệ / và trí toàn giác / chứng biết cho con, / cho con phát lộ / mọi thứ tội lỗi / nguyện kể từ nay / sẽ không tái phạm.]

Ngày nay con xin / chư Phật thế tôn / chứng biết cho con :

Hoặc trong đời này / hoặc mọi đời khác, / [vô lượng đời kiếp / trôi lạc luân hồi] / con làm bố thí / cho đến chỉ cho / các loài súc vật / một viên thực phẩm, [được bao thiện căn] / hoặc kính tuân giữ / giới luật thanh tịnh, / hoặc tu tịnh hạnh / được bao thiện căn, / tác thành chúng sinh / được bao thiện căn, / [phát tâm bồ đề / được bao thiện căn] / tu hành tuệ giác / được bao thiện căn, / thành vô thượng trí / được bao thiện căn: tất cả thiện căn / đã nói trên đây, / con tập hợp lại / đối chiếu suy nghĩ, / đem hồi hướng cả / về nơi tuệ giác / vô thượng bồ đề / của Phật thế tôn.



Ji tar dã pãi sang gyã chom dân dã nam kyi yong su ngô pa dang / ji tar ma jön pãi sang gyã chom dân dã nam kyi yong su ngo war gyur wa dang / ji tar da tar zhug pãi sang gyã chom dân dã nam kyi yong su ngo war dzã pa de zhin du dag gi kyang yong su ngo war gyi o

Dig pa tham chã ni so sor shag so / sô nam tham chã la ni je su yi rang ngo / sang gyã tham chã la ni küi zhing söl wa deb so / dag gi la na me pãi ye she kyi chhog dam pa thob par gyur chig

Mi chhog gyäl wa gang dag da tar zhug pa dang / gang dag dã pa dag dang de zhin gang ma jön / yön tân ngag pa tha yã gya tsho dra kün la / thäl mo jar war gyi te kyab su nye war chhi wo



Đức Phật Kim Cang Tát Đỏa (Vajradhara)



Quá khứ hiện tại / và cả vị lai / chư Phật thế tôn / hồi hướng thế nào, / con cũng nguyện làm / hồi hướng như vậy.

Nên sự sám hối / mọi thứ tội lỗi, / cùng sự tùy hỷ / mọi thứ phước đức, / cho đến công đức / thỉnh Phật thế tôn, / con nguyện thành tựu / tuệ giác vô thượng.

Chư Phật thế tôn / trong ba thì gian / là bậc tối thắng / đối với chúng sinh, / là vùng biển cả / công đức vô lượng, / nên con ngày nay / qui mạng đánh lễ.

[Hết phần trích HT Thích Trí Quang]

### **Phương Pháp Quán Tưởng khi tụng bài Sám Nguyện**

Khi đọc bài sám nguyện, mỗi khi đọc đến một loại ác nghiệp thì hãy nhớ rằng bản thân mình đã phạm ác nghiệp này không chỉ một lần trong kiếp hiện tiền mà thật ra đã từng phạm vô lượng lần kể từ vô lượng sinh tử, cho dù bây giờ có nhớ hay không nhớ. Hãy khởi tâm hối cải, hối cải càng nhiều thì nghiệp chướng càng được thanh tịnh.

Tiếp theo, nhớ nghĩ đến tánh không của từng ác nghiệp đã phạm, nhớ rằng ngay cả ác nghiệp cũng không hiện hữu độc lập cố định, chỉ do duyên kết hợp mà thành, hoàn toàn chỉ là danh từ và khái niệm do tâm phân biệt giả lập mà có. Hoặc quán nghiệp chướng không có tự tánh, hoặc quán nghiệp chướng chỉ như huyền mộng. Quán tánh không theo cách nào cũng được, từ tận đáy tim thấy rằng tội chướng vốn không, không có hiện hữu độc lập, không một phần tử nhỏ nhoi nào là thật có.

Đến cuối bài Sám Nguyện, ngưng lại một lúc để khởi tâm kiên quyết từ nay về sau sẽ không bao giờ tái phạm. Đây chính là năng lực tự chế. Lời hứa không tái phạm phải cho thực tế, dù là chỉ hứa không tái phạm trong vòng năm phút, hay năm giây, hễ đã hứa thì phải làm theo, để khỏi mang lỗi đối láo trước ruộng phước Tam Bảo.



## General Confession

ལྷོ་བཤགས།

U hu lag!

La ma dor je dzin pa chhen po la sog pa chhog chu na zhug päi sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä dang ge dün tsün pa nam dag la gong su söl

Dag [ming di] zhe gyi wä tshe rab khor wa thog ma ma chhi pa nä da ta la thug gi bar du / nyön mong pa dö chhag dang zhe dang dang ti mug gi wang gi lü ngag yi sum gyi go nä dig pa mi ge wa chu gyi pa dang / tsham ma chhi pa nga gyi pa dang / de dang nye wa nga gyi pa dang / so sor thar päi dom pa dang gäl wa dang / jang chhub sem päi lab pa dang gäl wa dang / sang ngag kyi dam tshig dang gäl wa dang / pha dang ma la ma gü pa dang / khän po dang lob pön la ma gü pa dang / drog tshang pa tshung par chö pa nam la ma gü pa dang / kön chhog sum la nö päi lä gyi pa dang / dam päi chhö pang pa dang / phag päi ge dün la kur pa tab pa dang / sem chän la nö päi lä gyi pa la sog pa / dig pa mi ge wäi tshog dag gi gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / zhän gyi gyi pa la je su yi rang wa la sog pa / dor na tho ri dang thar päi geg su gyur ching khor wa dang ngän song gi gyur gyur päi nye tung gi tshog chi chhi pa tham chä

La ma dor je dzin pa chhen po la sog pa chhog chu na zhug päi sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä dang / ge dün tsün pa nam kyi chän ngar thöl lo / mi chhab bo / chhag so / chhin chhä kyang dom par gyi lag so / thöl zhing shag na dag de wa la reg par nä par gyur gyi / ma thöl ma shag na de tar mi gyur wa lag so



## Sám Nguyện

ལྷོ་བཤགས།

U hu lag! (*Khốn khổ thân con!*)

Ngày nay con xin / đấng Đại Đạo Sư / Phật Kim cang trì, / cùng mười phương Phật / mười phương Bồ tát / cùng chư thánh Tăng, / nguyện xin các ngài / thương tưởng cho con / để con sám hối / mọi thứ tội lỗi.

Đệ tử tên là [xung tên], hoặc trong đời này, / hoặc mọi đời khác, / kể từ vô thủy / cho đến bây giờ, / tâm thức ô nhiễm / đầy tham sân si, / lấy thân ngũ ý / tạo mười ác nghiệp. / Phạm tội ngũ giá<sup>10</sup>, / tội cận ngũ giá; / phá phạm tịnh giới, / cùng bồ tát giới, / phá phạm luôn cả / giới, thệ, Mật thừa.<sup>11</sup> / Bất kính cha mẹ, / bất kính với cả / đạo sư kim cang, / với thầy trụ trì, / cùng với chúng Tăng.<sup>12</sup> / Phá hoại Tam Bảo, / xa lánh chánh pháp,<sup>13</sup> / phỉ báng thánh Tăng,<sup>14</sup> / gây hại chúng sinh, / bao nhiêu tội ác / không thể kể xiết. / Biết bao ác nghiệp / con đã tự làm / hay bảo người làm / mà lòng mừng theo.

Nay con đối trước / Đạo sư Kim cang, / cùng mười phương Phật / mười phương Bồ tát / cùng chư thánh Tăng / tác bạch như vậy: / bao nhiêu tội lỗi / con đã làm ra / sẽ là chướng ngại / giải thoát luân hồi, / và sẽ là nhân / khiến con vướng kẹt / trong cõi luân hồi / sa vào đường dữ. / Con xin phát lộ / không chút che dấu / tội lỗi đã làm, / xin sám hối cả. / Nguyện trong tương lai / sẽ không tái phạm.<sup>15</sup> / Sám hối phát lộ / tội lỗi đã làm / tâm sẽ an lạc, / nếu không sám hối, / an lạc chân chính / không thể phát sinh.



### **Quán Tưởng sau khi tụng bài Sám Nguyện**

Nghĩ rằng nhờ năng lực công đức niệm Hồng danh 35 vị Phật và Bảy đức Dược Sư, nhờ đại nguyện của chư Phật, nhờ năng lực công đức của lòng hối cải và các yếu tố hóa giải khác, nhờ năng lực công đức lay Phật, nước cam lồ và ánh sáng từ thân chư Phật rót xuống, làm thanh tịnh tất cả mọi ác nghiệp, phiền não cùng tập khí phiền não tích tụ trong tâm thức từ vô lượng sinh tử. Khởi lòng tin tưởng mạnh mẽ rằng tâm mình bây giờ hoàn toàn thanh tịnh.

Tiếp theo nhớ nghĩ đến tánh không. Trong Không, không có tôi, chủ thể tạo ác nghiệp, không có sự tạo ác nghiệp, cũng không có ác nghiệp được tạo ra. Mặc dù có vô lượng pháp hiện, thế nhưng trong Không, không có gì hiện hữu cả. Cái này không hiện hữu, cái kia cũng không hiện hữu, không có tôi, không có anh, không có bất cứ cái gì. Trong Không, tất cả đều đồng một vị. Từ nền tảng tánh không mà sự vật khởi hiện. Tất cả những gì hiện hữu đều là tướng hiện của tánh không.

### **Hồi Hướng**

Với công đức ba thời. / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ tát / - thực chất chỉ là không - / nguyện cho bản thân con / - thực chất chỉ là không - / mau chóng đạt chánh giác / - thực chất chỉ là không - / và cho con có thể / dựa vào sức một người / mà dẫn dắt chúng sinh / - thực chất chỉ là Không - / mau chóng đạt giác ngộ.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ tát, / nguyện cho bồ đề tâm / (là thương quý kẻ khác, / từ bỏ tâm chấp ngã, / cội nguồn của tất cả / thành tựu và hạnh phúc / của con và chúng sinh), / liền tức thì khởi phát / ngay từ trong tâm con / và tâm của chúng sinh. / Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng / không bao giờ thoái chuyển.



Đức Phật A Di Đà  
(Amitabha Buddha)



## Phụ Lục 1



### *Luận giải về Zung của Hào Quang Vô Cấu và về Minh Chú của đức Phật Drogen Gyälwa Chhö*

#### *Zung của Hào Quang Vô Cấu*

Zung bình thường có nghĩa là “minh chú” [mantra]. Lama Zopa Rinpoche giải thích thêm như sau: zung là “sự nhớ không thể quên loại tuệ giác đặc biệt có tác dụng chặn đứng ác nghiệp và tạo thiện nghiệp”.

#### *Minh Chú*

NAMA NAWA NAWA TEENAN THATHAAGATA GANGA NAM  
DIVA LUKAA NAN /KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NAN / OM  
VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA<sup>16</sup>  
[\*chỉ âm thanh cao]

#### *Lợi Ích Minh Chú Hào Quang Vô Cấu, theo kinh điển dạy*

Ai trì tụng chú này, người khác nói chuyện với người ấy, năm tội vô gián sẽ đều tan biến.<sup>17</sup>

Ai trì tụng chú này, người khác nghe giọng nói của người ấy, hay bóng người ấy đổ lên ai, hay thân thể người ấy chạm vào ai, tất cả nghiệp chướng tích tụ từ các đời quá khứ sẽ đều tan biến.

Ai trì tụng chú này sẽ không bị hại vì tà ma, thuốc độc, hay vì bốn thành phần lửa nước gió đất.

Chư Phật sẽ thường hộ trì người ấy, thường dẫn dắt người ấy, và chư Thiên Hộ Pháp<sup>18</sup> sẽ nâng đỡ cho người ấy.



Người ấy sẽ không bị hại vì tà phép và tà chú.<sup>19</sup>

Chú này nếu mang đặt vào trong bảo tháp, bất cứ chúng sinh nào, kể cả các loài tà ma ác quỷ, hề thấy được bảo tháp, nghe nhắc đến bảo tháp, chạm vào bảo tháp, hay chạm phải cát bụi đến từ bảo tháp, là sẽ thoát được mọi ác nghiệp. Họ sẽ sinh vào thiện đạo<sup>20</sup>, sẽ không đọa ác đạo.

Đức Thế Tôn [Phật Thích Ca Mâu Ni] nói với chư Bồ tát và chư Thánh: Lìa Mọi Chương Ngại, Năm Giữ Mật Pháp, Kim Cang Thủ [Vajrapani], Tứ Đại Thiên Vương, Phạm Thiên [the deva Unforgettable Owner<sup>21</sup> - Brahma], chư Thiên Tsangri, Đại Thiên [Maha Deva - the Hindu God Mahashora], cùng nhiều vị khác, như sau: “Các ngài đều là bậc thánh đầy quyền năng, nay Như lai giao lại cho các ngài tinh túy chúa tể Mật Chú. Các ngài hãy giữ gìn, đặt vào hộp kết châu báu. Và hãy đến khắp mọi nơi mà tuyên thuyết Chú này, hãy liên tục khai mở chú này cho chúng sinh, đừng lo ngại. Chúng sinh nào nghe được hay thấy được chú này, năm tội vô gián sẽ đều thanh tịnh cả.”

#### *Nhiều lợi ích khác, theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche*

Nếu quý vị mỗi ngày đều đọc tụng chú này, khi sống trong ngày có phải nói chuyện nhiều trong điện thoại, làm việc trong văn phòng, ví dụ hành nghề tư vấn hay thường phải hội họp, khi ấy ai nghe được giọng nói của quý vị, năm tội vô gián của họ sẽ tan biến hết. Vậy chắc chắn là 10 ác nghiệp - nghiệp thân ngữ ý phạm hàng ngày như là nói nhảm hay tham lam vân vân, cũng sẽ đều được thanh tịnh cả. Như vậy quý vị có thể giúp chúng sinh thanh tịnh nghiệp chướng một cách quá dễ dàng mà hiệu quả không thể tưởng tượng được, có thể giúp chúng sinh thoát khỏi ác đạo, giải thoát luân hồi và đạt được chánh đẳng giác.

Nếu quý vị xuất hiện trên màn ảnh truyền hình hay trên radio, sẽ có hàng triệu người xem truyền hình, nghe radio, vì vậy nếu tụng chú này, quý vị sẽ có thể giải thoát cho hàng triệu người.

Nếu quý vị là ca sĩ hay kịch sĩ, hàng trăm người sẽ đến nghe quý vị trình diễn, nếu quý vị tụng chú này, họ sẽ được giải thoát.



Nếu quý vị đặt chú này vào tòa bảo tháp, người nào thấy, chạm hay nghe nói về bảo tháp sẽ không sinh vào ác đạo, sẽ được giải thoát. Thêm nữa, nếu đặt chú này trong xe, bất cứ ai bước vào xe, chạm đến xe, kể cả các loài côn trùng chạm vào xe, cũng sẽ được hóa giải nghiệp chướng. Cho dù các con côn trùng ấy có bị chết cũng vẫn được thanh tịnh nghiệp chướng.<sup>22</sup>

Nếu quý vị cho chú này lên trên tràng phang, bóng tràng phang ngã lên chúng sinh nào, nghiệp chướng của chúng sinh ấy sẽ được thanh tịnh.

Nếu đặt chú này trong nhà, bóng căn nhà ngã lên ai, nghiệp chướng của chúng sinh ấy sẽ được thanh tịnh.

Quý vị có thể đeo chú này trên người, hoặc là khắc lên cái gì đó rồi đeo, hoặc đặt trong chiếc hộp nhỏ đeo trên người, làm như vậy có thể liên tục giúp người khác thanh tịnh nghiệp chướng.

Khi có người lâm chung hay đã qua đời, [người ra hay bất cứ chúng sinh hữu tình nào], quý vị có thể đặt chú này trên mình của họ.

Nếu tụng chú này mỗi ngày rồi ra phố, hay đến những nơi đông người, tất cả những ai thấy, nghe, hay chạm đến quý vị sẽ được thanh tịnh nghiệp chướng.

### ***Lời Hồi Hưởng của Dịch Giả (Anh ngữ)***

Nguyện cho chú này / mang nhiều lợi lạc / đến cho chúng sinh.  
Bất cứ một ai / thấy, chạm, nhớ, nghĩ / hay thấy trong mơ / hay tụng chú này / nguyện họ tức thì / thanh tịnh nghiệp chướng / không bao giờ sinh / vào cõi ác đạo.

Nguyện họ nhận được / tất cả lợi lạc / nhắc đến nơi đây.  
Nguyện họ đạt pháp / kính ngưỡng đạo sư / phát tâm buông xả / phát tâm bồ đề / chướng ngại tánh không / cùng hai giai đoạn / [tu trong Mật Pháp ] / ngay trong kiếp này/

Nguyện cho tất cả / có tâm nguyện gì / sẽ ngay tức thì / trở thành sự thật / thuận theo chánh pháp / để rồi mau chóng / thành tựu giác ngộ.



## ***Minh Chú Phật Drogen Gyälwa Chhö***

### ***Minh Chú***

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / ZOLA  
DHARMA DHATU GARBE / SANGHA HARANA AYU  
SANGSHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA  
AUSHNI KHA VIMALE BISHUDHE SVAHA

### ***Lợi ích minh chú***

Theo lời đức Thế Tôn Phật Drogen Gyalwa Chhö:

Trì chú này mà xây một tòa bảo tháp hay một pho tượng Phật, sẽ tạo bằng công đức xây mười triệu bảo tháp hay tượng Phật.

Trì chú này rồi, nếu chạm vào bốn thành phần đất lửa nước gió [tứ đại], bốn thành phần ấy sẽ được gia trì năng lực bằng với hai lần năng lực của bảo tháp; nếu có ai thấy hay chạm vào người quý vị, tội vô gián của họ sẽ tiêu tan và họ sẽ được sinh vào cảnh sống tốt hơn.

Nhờ trì tụng chú này, quý vị sẽ sống thọ, tội vô gián tan biến, tài sản dồi dào, nhớ lại chuyện đời trước. Quý vị sẽ được hộ trì không gặp việc dữ và sẽ đạt giác ngộ.

### ***Lời giảng của Lama Zopa Rinpoche***

Nếu chúng ta tụng chú này và xây bảo tháp cao một triệu tầng, hay xây bảo tháp cao bằng đầu ngón tay, công đức tạo được sẽ bằng công đức xây mười triệu tòa bảo tháp. Tụng chú này rồi xây một tòa bảo tháp sẽ công đức sẽ bằng xây mười triệu bảo tháp. Nói cách khác, công đức xây dựng một tòa bảo tháp - vốn đã nhiều không thể tưởng tượng - sẽ được tăng mười triệu lần. Nếu chúng ta xây một tòa bảo tháp cao năm tầng, ví dụ vậy, thì công đức sẽ bằng xây mười triệu tòa bảo tháp cao năm tầng.



Quan trọng là phải đọc tụng chú này trước khi khởi công xây bảo tháp. Cũng có thể tụng chú này mỗi ngày trong thời gian xây dựng bảo tháp. Xây tượng Phật hay tsa-tsas [tượng Phật đúc bằng thạch cao, một mặt nổi] cũng vậy.

Nhờ đọc tụng chú này, khi chúng ta chạm vào bất cứ thành phần đất nước gió lửa nào cũng sẽ khiến thành phần ấy có được lực gia trì. Rồi khi có chúng sinh nào chạm vào đấy, chúng sinh ấy sẽ được giải thoát hơn gấp hai lần năng lực của bảo tháp, thoát hết năm tội vô gián. Nói cách khác, nếu chúng ta đọc tụng chú này rồi bơi trong nước, nước sẽ có được lực gia trì rất mãnh liệt. Nước ấy chạm vào chúng sinh nào, kể cả chúng sinh sống trong nước, các loài côn trùng, tôm cá, kể từ loài cá voi to lớn nhất cho đến các loài trùng bé nhỏ nhất chỉ có thể nhìn qua ống kính hiển vi, kể cả loài người lặn dưới nước, bơi trong nước, tất cả đều nhờ thân chạm vào nước ấy mà thoát khỏi nghiệp chướng. Các thành phần khác cũng vậy, đều có khả năng giúp chúng sinh thanh tịnh nghiệp chướng.

Nhờ đọc tụng chú này, bản thân chúng ta sẽ trở thành nền tảng cho chúng sinh thanh tịnh nghiệp chướng, còn mãnh liệt hơn cả tòa bảo tháp. Chúng ta sẽ nhiều khả năng giải thoát chúng sinh, ai nhìn hay chạm vào chúng ta, sẽ thanh tịnh hết mọi nghiệp chướng, hai lần mãnh liệt hơn là nhìn hay chạm tòa bảo tháp.

Nhờ đọc tụng chú này, nếu làm nghề xoa bóp cho người khác, sẽ tạo nhiều lợi lạc vì khi chạm vào thân người khác sẽ khiến họ thanh tịnh nghiệp chướng.

Nhờ đọc tụng chú này, ai thấy chúng ta cũng sẽ không đọa ác đạo, năm tội vô gián cũng sẽ thanh tịnh cả; vậy chắc chắn mười ác nghiệp cũng sẽ được thanh tịnh. Nói cách khác, nếu chúng ta đi trên đường, vào trung tâm thương mại, ra sân ga, bất cứ nơi nào thật đông người, cho dù không làm gì cả, chỉ đi loanh quanh thôi cũng thanh tịnh được tâm thức của chúng sinh, nhờ đọc tụng chú này. Chúng ta có thể làm một điều gì lạ để khiến người khác nhìn tới mình, chỉ nhìn thôi, đủ cho người khác thanh tịnh nghiệp chướng.



Chú này có thể đọc tụng vài lần buổi sáng đầu ngày, chung với các bài tụng nguyện và minh chú khác, và cũng nên tụng trước khi xây tượng Phật, xây bảo tháp, hay đúc tsa-tsas.

Những nghề nghiệp đặc biệt nên dùng loại chú này để mang lợi ích đến cho người khác: nghề nghiệp đòi hỏi phải xuất hiện trước công chúng như diễn viên, người mẫu, thuyết gia, giáo sư; nghề nghiệp đòi hỏi phải chạm vào thân thể người khác hay thú vật như bác sĩ, y tá, thú y; hoặc chạm vào những món đồ mà nhiều người sẽ nhìn ngắm hay chạm đến như đầu bếp, thợ nướng bánh, thợ làm đồ gốm, họa sĩ, điêu khắc, công nhân, thợ giặt ủi, vận động viên bơi lội v.v...





## Phụ Lục 2



### Lợi Ích Thọ Giữ Bát Quan Trai Giới

#### Lợi ích

**Lợi ích của sự không sát sanh:** đời này và mọi đời sau sẽ được sống lâu, mạnh khoẻ không bệnh yếu.

**Lợi ích của sự không xâm phạm tài sản người khác:** đời này và mọi đời sau sẽ được tài sản dồi dào, không ai xâm phạm đến mình.

**Lợi ích của sự không quan hệ tình dục:** đời này và mọi đời sau thân thể sẽ toàn hảo, giác quan đầy đủ bén nhạy.

**Lợi ích của sự không nói lời giả dối:** đời này và mọi đời sau sẽ không bị ai dối gạt, nói gì cũng được tin nghe.

**Lợi ích của sự không dùng độc tố** (trong đó có rượu, thuốc lá và các loại thuốc phiện khiến tâm trí mờ, ý chí nhụt) : đời này và mọi đời sau sẽ giữ vững chánh niệm và tỉnh thức, giác quan bén nhạy, trí tuệ toàn vẹn.

**Lợi ích của sự không nằm ngòai giường ghé cao sang:** đời này và mọi đời sau sẽ được người khác tôn kính tán thán, sẽ có được chỗ nằm êm ấm khi cần, sẽ có đủ xe hay thú vật làm phương tiện di chuyển

**Lợi ích của sự không ăn trái thời:** đời này và mọi đời sau sẽ có được cây trái phủ phê, không cầu tìm vẫn có đủ cơm ăn nước uống.

**Lợi ích của sự không trang điểm son phấn hương hoa:** đời này và mọi đời sau thân thể sẽ có mùi thơm dễ chịu, tướng dạng màu sắc tuyệt đẹp, lại có nhiều tướng hảo [của Phật].

**và của sự không hát múa tấu nhạc:** đời này và mọi đời sau sẽ hàng phục được thân tâm, lời nói thốt ra đều là Pháp Âm.



### Nếu lỡ phạm giới

Nếu đã phát nguyện thọ giới rồi không kiểm soát hành động để cho phạm giới, làm như vậy không những vướng lỗi không giữ giới, mà còn vướng lỗi nói dối [trước Tam Bảo]. Vì vậy chúng ta cần phải giữ giới bằng chánh niệm và tỉnh thức. Nếu sơ tâm để phạm giới, phải tức khắc tụng minh chú Giới Hạnh Thanh Tịnh ba lần để thanh tịnh và phục hồi giới đã phạm.

### Minh Chú Giới Hạnh Thanh Tịnh

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA  
SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA  
DHARA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA

Đây là minh chú được tụng 21 lần trong lễ xuất gia, ý nghĩa như sau:

OM	âm thanh mở đầu phần lớn các minh chú
AMOGHA	đầy ý nghĩa [meaningful]
SHILA	giới hạnh [morality]
SAMBHARA	tập hợp [assembled]
BHARA BHARA	phát huy phát huy [develop develop]
MAHA	đại [great]
SHUDDHA	thanh tịnh [pure]
SATTVA	tâm [mind]
PADMA	hoa sen [lotus]
VI	sắc tướng [aspect]
BHUSHITA	trang điểm [adorn]
BHUJA	và [and]
DHARA DHARA	chấp trì chấp trì [holder holder]
SAMANTA	của tất cả [of all]
AVALOKITE	nhìn bằng từng con mắt [looking with each eye] (Chenrezig)
HUM PHAT SVAHA	





## Phụ Lục 3



### Bổ Sung Công Phu Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 vị Phật

#### Công Phu Trì Chú Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva) và Tán Dương đức Quan Tự Tại

Theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche, khi lạy sám Hồng Danh Phật, chúng ta có thể thêm vào 21 lần chú Kim Cang Tát Đỏa [Bách Tự Chú] và bài tụng *Tán Dương đức Quan Tự Tại*. Làm như vậy công đức và khả năng thanh tịnh nghiệp chướng sẽ tăng gấp bội.

Sau khi xướng Hồng Danh và đánh lễ Thất Phật Dược Sư, hãy tiếp tục vừa lạy vừa tụng chú Kim Cang Tát Đỏa. Sau đó đọc tiếp bài *Tán Dương đức Quan Tự Tại* trích từ công phu sám hồi *Nyung nã*. Sau đó trở lại công phu sám Hồng Danh, đọc tiếp bài sám hối và *Sám Nguyên*.

#### Kim Cang Tát Đỏa (Bách Tự Chú)

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA  
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME  
BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO /  
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAME MUNCHA /  
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT (21x)



#### Tán Dương Đức Quan Tự Tại (Avalokiteshvara)

OM - Đệ tử kính lạy đấng chở che cõi thế.  
Đức Quan Tự Tại / là đại đạo sư / của toàn cõi thế.  
Chúng sinh ba cõi / đều tán dương ngài. /  
Các bậc Thiên Vương, / Ma Vương, Phạm Vương / đều tán dương ngài.  
Tán dương ngài là / vua của tất cả / các bậc thánh hiền, / giúp cho  
chúng sinh / cùng được như nguyện. /  
Con xin đánh lễ / bậc đại hộ trì / luân hồi ba cõi.  
Thân ngài màu nhiệm, / là thân của khắp / mười phương Phật đà.  
Trên đỉnh đầu ngài / là đức Như Lai / Phật Vô Lượng Quang.  
Với bàn tay phải / bố thí vô lượng / xóa tan đói khát / của loài quỷ đói;  
Với bàn tay trái / trang nghiêm một đóa / sen màu hoàng kim;  
Món tóc của ngài / sắc cam ngát thơm / cuộn dòng chảy xiết ;  
Gương mặt tuyệt hảo / như vàng trắng tròn;  
Đôi mắt như sen / đẹp ngời trong sáng / chiếu soi khắp cả;  
Hương thơm thanh tịnh / như tuyết trắng ngàn / như làn ốc quý;  
Điểm chuỗi ngọc trai / lấp lánh sáng ngời ;  
Tỏa hào quang lớn / như ánh bình minh / hồng tươi chói rạng;  
Cánh tay tươi đẹp / như là ao sen;  
Sắc diện trẻ trung / như vàng trắng thu;  
Đôi vai điểm kết / thật nhiều châu báu;  
Bàn tay mịn muốt / như đọt lá non;  
Bờ ngực bên trái / phủ bằng da báo;  
Toàn thân trang sức / lộng lẫy uy nghi.  
Ngài trú ở trên / đài sen tinh khiết,  
Bụng như cánh sen / lưng khoát lụa mịn  
Thắt lưng hoàng kim / điểm đầy châu báu.  
Ngài là trí tuệ / của đấng Thế tôn: / trí tuệ vượt qua / bến bờ bên kia /  
[trí đạo bỉ ngạn].  
Công đức vô lượng / đạt quả vô thượng,  
Ngài là cội nguồn / an lạc chân chính, / xóa tan già nua / cùng với tật  
bệnh;  
Là Tam-Giải Thoát, / ngài vì những ai / vui cùng không gian / thi  
triển thiện hạnh.  
Hóa thân tối thượng / chiến thắng tất cả / sức mạnh ma vương,  
Bước chân vang vọng / tiếng chạm chuỗi vàng.



[Lìa tâm vị kỷ] / ngài luôn an trú / nơi bốn cõi trời / của đấng Phạm Thiên.

Đáng đi [nhẹ nhàng] / như loài thiên nga, / và cũng uy nghi / như voi kiêu dũng.

Ngài đã thành tựu / tất cả phước tuệ, / là người giữ gìn / kho tàng chánh pháp.

Ngài chính là người / cứu độ ra khỏi / biển rộng của sữa, / biển rộng của nước.

Thiện nam thiện nữ / nếu thường thức dậy / khi trời rạng sáng, /

Thành tâm cung thỉnh / đức Quan Tự Tại / hiện ở trong tim, /

Mang lời tụng niệm / thanh tịnh, rõ ràng / đọc lời tán dương,

Thời mọi mong cầu / thế gian, xuất thế / sẽ đều như nguyện, / trong kiếp hiện tiền / và mọi kiếp sau.

### **Công phu tối - theo lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche**

Mỗi tối trước khi đi ngủ, nên hành trì công phu trì chú Kim Cang Tát Đỏa, đọc một tràng hạt (108 chú), nửa tràng hạt, hay tối thiểu là 21 lần bài chú dài (Bách Tự Chú). Nếu quý vị có thể vừa đọc chú vừa lạy Phật thì năng lực sẽ rất mãnh liệt, phối hợp được hai công phu năng lực lớn lao như vậy sẽ tạo được rất nhiều công đức và thanh tịnh được rất nhiều nghiệp chướng nặng nề, không thể tưởng tượng được. Nếu không lạy, quý vị có thể ngồi mà tụng Bách Tự Chú. Hãy tùy vào tâm trạng và hoàn cảnh lúc ấy như thế nào để mà tự quyết định.

Quý vị có thể bắt đầu công phu tối trì chú Kim Cang Tát Đỏa với Sám Hồng Danh, đọc thẳng không cần lặp đi lặp lại nhiều lần hồng danh mỗi vị Phật như trong phần công phu sáng, làm như vậy kết quả sẽ rất mãnh liệt vì niệm Hồng Danh Phật cho dù chỉ một lần cũng đủ thanh tịnh nghiệp chướng của hàng ngàn kiếp. Công phu này năng lực mãnh liệt không thể tưởng tượng được.



### **Ghi Chú:**

1. Xuất xứ: *Sutra of the Wheel of Complete Dedication [Kinh Bánh Xe Hồi Hương Tuyệt Hảo]*.
2. Xuất xứ: *Sutra of the Fathomless Celestial Mansion of Developed Jewels*.
3. Xuất xứ: *Root Tantra of Manjughosha (Jampāl Tsagyū) [Manjughosha Bản Mật Kinh]*, do đức Phật thị hiện sắc tướng Phật Kim Cang Trì tuyên thuyết.
4. Rất quan trọng: giữa âm YO và âm NI cần phải ngưng một lát, nếu không chú sẽ mang nghĩa khác.
5. Làm như vậy năng lực của mình chú sẽ không bị hư hoại vì ăn nhằm một số thức ăn như hành, họ, tỏi, thịt, nhất là thịt của các loài mè muối như cừu, đồng thời cũng sẽ làm tăng năng lực của mình chú.
6. Trích từ nghi thức nhật tụng của dòng *Kagyū*
7. Trên đỉnh đầu.
8. Công phu này chữa được nghiệp dơ bẩn, giúp quán tưởng dễ dàng hơn.
9. Câu “để dẹp nạn chiến tranh” và “để chặn đứng hiểm họa do bốn thành phần đất nước lửa gió gây nên” là do Lama Zopa Rinpoche thêm vào.
10. Năm tội vô gián [ngũ nghịch] là giết cha, giết mẹ, giết A La Hán, phá Tăng hòa hợp, làm gây hại đến thân Phật. Gọi là vô gián vì ác nghiệp này đã phạm thì ngay khi dứt mạng sống sẽ đọa ngay vào cõi hỏa ngục thứ tám, nặng nề khổ sở nhất, không có kiếp tái sinh nào khác gián đoạn ở giữa. Năm tội cận vô gián là loạn luân với mẹ là A La Hán, giết Bồ tát sắp thành Phật ngay trong kiếp tái sinh hiện tại, giết thanh văn bậc thánh chưa đạt quả A La Hán, trộm cướp tài sản của Tăng đoàn, và phá hủy Chùa, Tháp Phật vì lòng sân hận.
11. Bản Thệ Mật Thừa không phải chỉ là đọc suông nghi quỹ nhật tụng. Khi nhận pháp quán đánh Mật Tông Tối Thượng Du Già, đệ tử Mật tông phải phát thệ giữ gìn một số giới hạnh gọi là bản thệ [samaya]. Có nhiều giới luật thiện hạnh phải nghiêm giữ, vì vậy bản thệ không phải chỉ là nhớ đọc nghi quỹ hay tụng chú của đấng Bốn Tôn Pháp Chủ.
12. Theo lời Lama Zopa Rinpoche, câu này dùng để chỉ chúng Tăng Ni xuất gia, giữ gìn phạm hạnh. Dịch sát nghĩa là: những người cùng dần thân vào thiện hạnh hướng đến sự toàn hảo, có nghĩa là sống đời xuất gia thì mọi hành động lời nói và ý nghĩ đều hòa hợp với thành tựu Phật quả. Câu này cũng có thể chỉ đến huynh đệ trong cùng một gia đình Kim Cang, có nghĩa là người nhận cùng một pháp quán đánh với cùng một vị đạo sư.
13. Xa lánh chánh pháp là nghiệp rất nặng, tệ hơn cả nghiệp phá hủy toàn bộ thánh vật biểu hiện thân ngữ ý của Phật - bảo tháp, tượng Phật, kinh sách - có trên toàn thế giới.
14. Phỉ báng các bậc thánh, là người trực chứng tánh không, thành tựu kiến đạo vị, tu đạo vị hay cứu cánh vị [địa vị vô học], hoặc của Tiểu Thừa, hay của Đại Thừa. Nghiệp này cũng có thể bao gồm những thành phần khác trong Tăng đoàn.
15. Nghĩ như sau: “ác nghiệp nào có thể tránh, con nhất định sẽ tránh. Ác nghiệp nào khó tránh, con xin nguyện tránh không tái phạm trong thời gian một ngày, một giờ, một phút, hay chỉ trong một giây. Phải phát thệ như vậy, làm sao cho mình có khả năng giữ đúng lời thệ để khỏi vướng tội đối lảo trước ruộng phước Tam Bảo. Tự chế không để tái phạm là năng lực sám hối thứ tư. Cả bốn năng lực sám hối đều phải có đủ: qui y, hối cải, hàn gắn và tránh tái phạm.
16. Minh chú này do Lama Zopa Rinpoche đích thân phiên âm, đặc biệt chú ý đến cách phát âm sao cho chính xác, khác chút đỉnh so với các bản in trước do FPMT Ban Giáo Dục phát hành.
17. Năm tội vô gián là giết cha, giết mẹ, làm chảy máu thân Phật, giết A La Hán và phá Tăng hòa hợp. Ngay cả năm nghiệp vô gián rất trầm trọng, khiến phải chịu khổ đặng đặng một



- thời kỳ (kiếp) trong hỏa ngục thấp nhất, cũng có thể được thanh tịnh sạch cả. Vì vậy chắc chắn là mười ác nghiệp cũng sẽ được thanh tịnh.
18. Hộ Pháp. Chư Bốn tôn hay các bậc cao Tăng đã khiến các đấng hộ pháp phát thệ nguyện không hại chúng sinh và sẽ nâng đỡ tất cả những ai tu theo Phật Pháp.
  19. Dùng một số chất liệu gây hại cho người khác.
  20. Ác đạo là ba cõi súc sinh, ngựa quỉ và địa ngục. Tạo ác nghiệp thì đọa ác đạo. Thiện đạo là cõi người cõi trời. Tạo thiện nghiệp thì sinh thiện đạo.
  21. Lama Zopa Rinpoche dùng chữ “unforgettable,” nhưng ngài có nói không chắc ý nghĩa chính xác của chữ này là gì.
  22. Tương tự như mình chú Namgyälma, cũng nên bỏ vào trong xe hơi.



### Lời Ghi Xuất Xứ (Bản Anh ngữ)

Nghĩ thức *Gia Trì Năng Lực Lời Nói* trích từ *Tuyển Tập Tụng Niệm Trân Quý như Lamäi Näljor và các Nghi Quỹ của các đấng Bốn Tôn Pháp Chủ* [The Collection of Cherished Recitations Such as Lamäi Näljor and Sadhanas of Different Deities, Etc., Tibetan Cultural Printing Press xuất bản, 1987. Geshe Thubten Sherab chuyển Anh ngữ từ bản Tạng ngữ, sắp xếp và bổ túc theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche. Phần bổ túc in chữ nghiêng, để trong ngoặc. Kendall Magnussen và Venerable Sarah Thresher biên tập hiệu đính tháng 01/2003. Ghi chú dựa theo lời giảng của Lama Zopa Rinpoche tại Milarepa Center, tháng 08/2002. Venerable Gyalten Mindrol, FPMT Ban Giáo Dục, cập nhật tháng 12/2005.

*Nghĩ Thức Thọ Bát Quan Trai Giới* [Taking the Eight Mahayana Precepts] (pp. 24-33) được soạn theo phần tụng niệm sơ khởi trích từ *Nghĩ Thức Tụng Niệm và Hành Trì của Tu Viện Kopan* [Kopan Monastery Prayers and Practices], 1990 và tập sách của Lama Zopa Rinpoche, Wisdom Publications xuất bản, mang tựa đề *Pháp Tu Trực Tiếp Không Mê Lầm* [A Direct and Unmistaken Method]. Bản Anh ngữ các bài tụng niệm được biên tập dựa theo bản dịch *Pháp Tu Trực Tiếp Không Mê Lầm*, chung với các bản dịch của Ven. George Churinoff, do Ven. Thubten Dondrub và Jampa Lamsang hiệu đính, cả hai đều nằm trong *Nghĩ Thức Tụng Niệm Tu Viện Nalanda* do Ven. Constance Miller ở Ban Giáo Dục FPMT biên soạn vào tháng 02/2001. Duyệt lại năm 2003, 2004.

*Công Phu Nhật Tụng* [Daily Prayers] do Kendall Magnussen biên soạn tháng 01/2003: đây là tuyển tập những bài tụng niệm phổ thông thường hàng ngày tại các trung tâm FPMT.

*Nghĩ Thức Sám Hồng Danh Đánh Lẽ 35 vị Phật* [Confession of Downfalls], [bản Anh ngữ] dựa trên bản dịch nguyên thủy của Lama Zopa Rinpoche, trích từ tập sách mang tựa đề *Bồ Tát Sám Pháp* [The Bodhisattva's Confession of Moral Downfalls], Kopan Monastery, Nepal. Nguyên



bản được Venerables Thubten Dondrub, George Churinoff, and Constance Miller tại FPMT Ban Giáo Dục hiệu đính vào năm 2000. Sau đó lại được hiệu đính theo lời giảng của Lama Zopa Rinpoche tại kỳ nhập thất Mitrugpa, Milarepa Center, Vermont, USA, tháng 08/2002. Phát nguyện, quán tưởng và thiền quán do Venerable Sarah Thresher biên soạn dựa theo lời giảng của Lama Zopa Rinpoche. Lại được Venerable Gyalten Mindrol, FPMT Ban Giáo Dục hiệu đính thêm lần nữa vào tháng 11/2005.

Tựa đề *Bồ Tát Sám Pháp* [Bodhisattva's Confession of Moral Downfalls] theo lời yêu cầu của Lama Zopa Rinpoche đã được đổi thành *Sám Hồng Danh Đánh Lẽ 35 vị Phật* [Confession of Downfalls to the Thirty-Five Buddhas] tháng 04/2003. Lời dịch hàng đầu tiên của câu tụng Quy Y nằm ở trang 43 được Venerable Steve Carlier hiệu đính tháng 11/2005.

*Sám Nguyện* [General Confession] soạn theo bản dịch [Anh ngữ] của Glenn H. Mullin, Lama Zopa Rinpoche sửa chữa. Venerable Sarah Thresher và Kendall Magnussen tại FPMT Ban Giáo Dục hiệu đính chút đỉnh tháng 01/2003. Hàng chữ “bất kính... cùng với chúng Tăng” được sửa lại thuận theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche, tháng 10/2005.

Phần Hồi Hướng thêm vào là trích từ *Nghĩ Thức Tụng Niệm Tập Yếu*, q. 1, phần Hồi Hướng, do FPMT Ban Giáo Dục ấn bản 2003.

Phụ Lục 1: Luận giải về Zung của Hào Quang Vô Cấu và Minh Chú Phật Drogen Gyalwa Chhö là do Lama Zopa Rinpoche đọc cho Venerable Matthew Tenzin, Kachoe Dechen Ling ghi chép lại, tháng 02/2005. Chữ in trong ngoặc vuông “[ ]” là do dịch giả thêm vào cho rõ nghĩa. Venerable Holly Ansett, Kendall Magnussen, và Venerable Gyalten Mindrol hiệu đính chút đỉnh, tháng 05/2005.

Phụ Lục 2: Bài giảng về lợi ích thọ trì Bát Quan Trai Giới trích từ *Phương Pháp Trực Tiếp Không Mê Lầm* [The Direct and Unmistaken Method] do Lama Yeshe Wisdom Archive [LYWA] xuất bản (www.lamayeshe.com). In lại với sự chấp thuận của LYWA.

Phụ Lục 3: Hướng dẫn nhiều cách hành trì pháp Sám Hồng Danh do Venerable Gyalten Mindrol tại FPMT Ban Giáo Dục biên soạn, tháng 12/2005, dựa theo lời giảng của Lama Zopa Rinpoche cho Venerable Sarah Thresher tại New Zealand, 2000, và từ sách *Cho Đời Có Ý Nghĩa* [Making Life Meaningful] Lama Yeshe Wisdom Archive xuất bản, 2000.

### Xuất Xứ Bản Việt Ngữ:

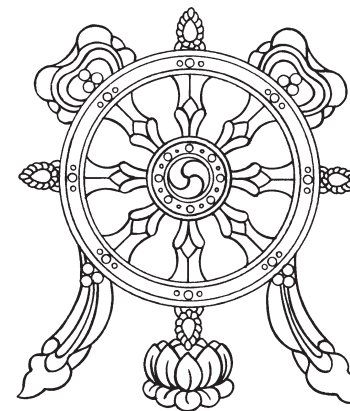
Tháng 05/2005: Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ dựa theo ấn bản FPMT 2004. Đạo hữu Quảng Văn, Thanh Liên và Như Ý Liên Hoa soát bản thảo.  
Tháng 06/2006: Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006.

Riêng Hồng Danh của 35 vị Phật và phần sám hồi trong Sám Hồng Danh là dựa vào văn bản Sám Hồng Danh của HT Thích Trí Quang, trích *Hai Thời Công Phu*. Phần in trong ngoặc vuông “[ ]” do Hồng Như thêm vào cho sát với bản Anh Ngữ.



# *Lời Nguyện*

## *Thỉnh Pháp Đại Thừa*





## Dẫn Nhập



Phần Thỉnh Pháp này bao gồm tất cả những bài tụng niệm thường gặp trước buổi thuyết pháp. Tuy vậy, mỗi vị thầy sẽ có chọn lựa riêng, bài nào sẽ tụng, tụng theo thứ tự như thế nào. Mỗi trung tâm cũng có thể tự chọn cho mình một tập quán riêng. Theo từng hoàn cảnh, từng trường hợp mà chọn những bài tụng khác nhau. Vì vậy phần Lời Nguyện Thỉnh Pháp này nên được áp dụng một cách uyển chuyển; hoặc là tụng hết những bài có nơi đây, bỏ qua những bài tụng được ghi là (đọc thêm nếu muốn); hoặc là uyển chuyển chọn lựa bài tụng nào thích hợp với như cầu của vị thầy giảng pháp và của trung tâm.

Chỉ cần giữ lấy phần tối thiểu. Trước buổi thuyết pháp phải có bài Cúng Đường Mạn Đà La Nghi Thức Đơn Giản để thỉnh pháp, và bài tụng Qui Y, Phát Tâm Bồ Đề. Sau buổi thuyết pháp, phải có bài Cúng Đường Mạn Đà La Nghi Thức Đơn Giản và bài Hồi Hướng. Đó là nghi thức tối thiểu phải giữ nếu thiếu thời gian hay nếu vị thầy muốn như vậy, nhưng chúng tôi mong mỗi Phật tử hãy tùy khả năng hoàn cảnh mà tụng niệm càng nhiều càng tốt, như vậy sẽ nhận được năng lực gia trì của truyền thống hành trì này.



## Lời Nguyện Đầu Buổi Nghe Pháp



### Tán Dương đức Phật Thích Ca Mâu Ni

Tön pa chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rig pa dang zhab su dân pa / de war sheg pa / jig ten khyen pa / kye bu düi wäi kha lo gyur wa la na me pa / lha dang mi nam kyi tön pa / sang gyä chom dân dã päi gyäl wa sha kya thub pa la chhag tshäl lo / chhö do kyab su chhi wo (3x)

*Đối trước đức Phật giáo chủ, Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư; đối trước đức Phật, Thế tôn, bậc chiến thắng đến từ dòng họ Thích Ca, đệ tử xin đánh lễ, cúng dường, qui thuận. (3x)*

Gang tshe kang nyi tso wo khyö tam tshä

*Kính lạy Thế tôn / bậc tôn quý nhất / trong cõi con người,*

Sa chhen di la gom pa dün por nä

*Khi vào cõi thế / ngài bước bầy bước*

Nga ni jig ten di na chhog che sung

*Rồi thốt lên rằng: / toàn cõi thế gian / có ta hơn hết.*

De tshe khä pa khyö la chhag tshäl lo

*Đối trước đức Phật / trí tuệ như vậy / con xin đánh lễ.*



Nam dag ku nga chhog tu zug zang wa  
*Thân Phật trong sáng, / sắc Phật thanh tịnh;*  
 Ye she gya tsho ser gyi lhün po dra  
*Trí Phật như biển / như núi sáng vàng;*  
 Drag pa jig ten sum na lham me wa  
*Hồng danh rạng khắp / ba cõi luân hồi,*  
 Gön po chhog nye khyö la chhag tshäl lo  
*Là bậc thành tựu / giác ngộ cao nhất -*  
*Con xin đánh lễ / cùng đấng Thế tôn.*

Tshän chhog dân pa dri me da wäi zhäl  
*Sắc tướng tuyệt hảo / gương mặt như trăng / vắng vật trong*  
*sáng,*  
 Ser dog dra wa khyö la chhag tshäl lo  
*Tỏa ánh đạo vàng - / con xin đánh lễ.*  
 Dül dräl khyö dra si pa sum ma chhi  
*Ba cõi không đâu / vô cấu như ngài / bụi trần không bám.*  
 Nyam me khyen chen khyö la chhag tshäl lo  
*Bậc đại trí tuệ / không ai sánh bằng - / con xin đánh lễ.*

Gön po thug je chhe dân pa  
*Là đấng cứu độ / với tâm đại bi,*  
 Tham chä khyen pa tön pa po  
*Là bậc đạo sư / thấu hiểu tất cả,*  
 Sö nam yön tân gya tshöi zhing  
*Ruộng phước như biển -*  
 De zhin sheg la chhag tshäl lo  
*Con xin đánh lễ / đức Phật Như lai.*

Dag pä dö chhag dräl war gyur  
*Thanh tịnh trong sáng / cõi thoát tham ái,*  
 Ge wä ngän song lä dröl ching  
*Nghiêm trang giới hạnh / cõi thoát ác đạo,*  
 Chig tu dön dam chhog gyur pa  
*Đường tu chính là / thực tại như thật / thanh tịnh nhiệm màu -*  
 Zhi gyur chhö la chhag tshäl lo  
*Con xin đánh lễ / Phật Pháp vi diệu.*



Dröl nä dröl wäi lam yang tön  
*Những người giải thoát / và những người đang / chỉ dẫn con*  
*đường / đưa đến giải thoát,*  
 Lab pa dag la rab tu nä  
*Đầy đủ tánh đức / ruộng phước tuyệt hảo*  
 Zhing gi dam pa yön tân dân  
*Là những bậc thầy / hết lòng giữ gìn / trang nghiêm giới hạnh -*  
 Ge dön la yang chhag tshäl lo  
*Con xin đánh lễ / Tăng đoàn uy nghi.*

Sang gyä tso la chhag tshäl lo  
*Tán dương Phật Bảo !*  
 Kyob pa chhö la chhag tshäl lo  
*Tán dương Pháp Bảo !*  
 Ge dön chhe la chhag tshäl lo  
*Tán dương Tăng Bảo !*  
 Sum la tag tu gü chhag tshäl  
*Hướng về Tam Bảo / với lời tán dương / vô cùng vô tận!*

Chhag jar ö pa tham chä la  
*Đại thiên thế giới / có bao vi trần,*  
 Zhing dül kün gyi drang nye kyi  
*Con bấy nhiêu thân / biến hiện phong phú*  
 Lü tü pa yi nam kün tu  
*Cùng qui đánh lễ / với lòng tôn kính,*  
 Chhog tu đã pä chhag tshäl lo  
*Tín tâm vô biên.*

Dig pa mi ge chi yang mi ja zhing  
*Không làm việc ác,*  
 Ge wa phün sum tshog par bä pä chä  
*Làm mọi việc lành,*  
 Rang gi sem ni yong su dül wa te  
*Tự hàng phục tâm -*  
 Sang gyä tân pa di la tshön par ja  
*Đây chính là lời / của đức Phật dạy.*



Kar ma rab rib mar me dang  
*Nhìn thấy tất cả / tựa như tinh tú,*  
 Gyu ma zil pa chhu bur dang  
*Éo ảnh, ngọn đèn, / ảo thuật, sương mai,*  
 Mi lam log dang trin ta bur  
*Bóng nước, chiêm bao, / điện chớp, đám mây... -*  
 Dü jä chhö nam di tar ta  
*Rất cần phải có / cái nhìn như vậy.*

Sö nam di yi tham chä zig pa yi  
*Nhờ công đức này / nguyện cho chúng sinh*  
 Go phang thob nä kyön gyi dra tül te  
*Bước vào kiến đạo / chiến thắng nghiệp chướng,*  
 Ga dang na dang chhi wäi lab trug päi  
*Vượt thoát trùng khơi / biển rộng luân hồi,*  
 Si päi tsho lä dro wa dröl war shog  
*Sinh lão bệnh tử.*

[Đến đây, tụng Bát Nhã Tâm Kinh. Đọc bản dịch [việt ngữ] từ trang 79.]



## Bát Nhã Tâm Kinh

འཇགས་པ་བཙུམ་ལྷན་འདས་མ་གཤམ་རབ་ཱི་མ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སིང་པོ།

(Ārya-bhagavati-prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra)

Pag pa kön chhog sum la chhag tshäl lo.

Di kā dag gi thö päi dü chig na / chom dân dã gyäl pöi khab ja gö  
 phung pöi ri la ge long gi ge dün chhen po dang / jang chhub sem päi  
 ge dün chhen po dang thab chig tu zhug te / dei tsho chom dân dã zab  
 mo nang wa zhe ja wäi chhö kyi nam drang kyi ting nge dzin la nyom  
 par zhug so

Yang dei tsho jang chhub sem pa sem pa chhen po phag pa chän rä zig  
 wang chhug she rab kyi pha röl tu chhin pa zab mo chö pa nyi la nam  
 par ta zhing / phung po nga po de dag la yang rang zhin gyi tong par  
 nam par ta o / de nä sang gyä kyi thü tsho dang dân pa sha ri bü / jang  
 chhub sem pa sem pa chhen po phag pa chän rä zig wang chhug la di  
 kā che mã so / rig kyi bu gang la la / she rab kyi pha rol tu chhin pa  
 zab möi chä pa chö par dö pa de di tar nam par ta war ja te / phung po  
 nga po de dag la yang / rang zhin gyi tong par nam par yang dagpar je  
 su ta o

Zug tong pa o / tong pa nyi zug so / zug lä kyang tong pa nyi zhän ma  
 yin / tong pa nyi lä kyang zug zhän ma yin no / de zhin du tshor wa  
 dang / du she dang / du je nam dang / nam par she pa nam tong pa o



Sha ri bu / de tar chhö tham chä tong pa nyi de / tshän nyi me pa /  
ma kye pa / ma gag pa / dri ma me pa / dri ma dang dräl wa / dri wa  
me pa / gang wa me pa o

Sha ri bu / de ta wä na / tong pa nyi la zug me / tshor wa me / du she  
me / du je nam me / nam par she pa me / mig me / na wa me / na  
me / che me / lü me / yi me / zug me / dra me / dri me / ro me / reg  
ja me / chhö me do / mig gi kham me pa nä yi kyi nam par she päi  
kham kyi bar du yang me do / ma rig pa me / ma rig pa zä pa me pa  
nä / ga shi me / ga shi zä päi bar du yang me do / de zhin du dug ngäl  
wa dang / kün jung wa dang / gog pa dang / lam me / ye she me /  
thob pa me / ma thob pa yang me do

Sha ri bu / de ta wä na / jang chhub sem pa nam thob pa me päi chhir /  
she rab kyi pha röl tu chhin pa la ten ching nä te / sem la drib pa me  
ching trag pa me de / chhin chi log lä shin tu dä nä / nya ngän lä dä  
päi thar chhin to / dü sum du nam par zhug päi sang gyä tham chä  
kyang she rab kyi pha röl tu chhin pa la ten nä / la na me pa yang dag  
par dzog päi jang chhub tu ngön par dzög par sang gyä so

De ta wä na / she rab kyi pha röl tu chhin päi ngag / rig pa chhen pöi  
ngag / la na me päi ngag / mi nyam pa dang nyam päi ngag / dug ngäl  
tham chä rab tu zhi war je päi nga g / mi dzün pä na / den par she par  
ja te / she rab kyi pha röl tu chhin päi ngag mä pa

TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA

ཏད་ཐཱ་ཨོཾ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སྐོ་ག་ཏེ་བོ་རྩི་སྒྲུ་།

Sha ri bu / jang chhub sem pa sem pa chhen pö / de tar she rab kyi  
pha röl tu chhin pa zab mo la lab par ja o de nä chom dân dã ting nge  
dzin de lä zheng te / jang chhub sem pa sem pa chhen po phag pa  
chän rä zig wang chhug la leg so zhe ja wa jin nä / leg so leg so rig kyi  
bu de de zhin no / de de zhin te / ji tar khyö kyi tän pa de zhin du /  
sherab kyi pha röl tu chhin pa zab mo la chä par ja te / de zhin sheg pa  
nam kyang je su yi rang ngo



Chom dân dã kyi de kä che ka tsäl nä / tshe dang dân pa sha ra dva ti  
bu dang / jang chhub sem pa sem pa chhen po chän rä zig wang  
chhug dang / tham chä dang dân päi khor de dag dang / lha dang /  
mi dang / lha ma yin dang / dri zar chä päi jig ten yi rang te / chom  
dân dã kyi sung pa la ngön par tö do she rab kyi pha röl tu chhin pa  
zab mo la chä par ja te / de zhin sheg pa nam kyang je su yi rang ngo

Chom dân dã kyi de kä che ka tsäl nä / tshe dang dân pa sha ra dva ti  
bu dang / jang chhub sem pa sem pa chhen po chän rä zig wang  
chhug dang / tham chä dang dân päi khor de dag dang / lha dang /  
mi dang / lha ma yin dang / dri zar chä päi jig ten yi rang te / chom  
dân dã kyi sung pa la ngön par tö do



[Bản dịch Việt ngữ ở đây dịch theo bản Anh ngữ, tham khảo với bản Việt dịch từ  
Hoa Ngữ của HT Thích Trí Quang - chữ Bát Nhã Toàn Hào chọn theo HT Thích Trí  
Quang - và các chữ giải thích thuật ngữ Hán Việt thành tiếng Việt cũng là mượn  
của HT Thích Trí Quang.]

Đệ tử thành tâm đảnh lễ Tam Bảo Thánh Trí.

Tôi nghe như vậy:

Một thời đức Thế tôn ở thành Vương xá trên đỉnh Linh thú, cùng với rất nhiều vị đại tử kheo và đại Bồ tát. Lúc bấy giờ đức Thế tôn nhập chánh định “Cảnh giới Thâm Thâm”.

Cũng vào lúc bấy giờ, Đại Bồ Tát Quan Tự Tại đi vào pháp tu Bát nhã Toàn Hào sâu xa, thấy cả năm hợp thể đều không có tánh.

Lúc ấy, dựa vào năng lực Phật truyền, tôn giả Xá Lợi Phất hướng về Bồ Tát Quan Tự Tại thưa rằng, “Kính thưa Đại Bồ Tát, thiện nam thiện nữ sau khi phát chí nguyện hành trì Bát nhã Toàn hảo sâu xa, phải nên tu như thế nào?”

Đại Bồ Tát Quan Tự Tại đáp: “Xá Lợi Phất, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã Toàn hảo sâu xa, phải thấy rõ điều này: đến cả năm hợp thể cũng không có tự tánh.





“Sắc [hình sắc] tức là không, không tức là sắc; không chẳng khác sắc, sắc chẳng khác không. Tương tự như vậy, thọ tưởng hành thức [cảm xúc, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức] cũng đều không có tự tánh.

“Tôn giả Xá Lợi Phất, vì thế mà nói tất cả mọi hiện tượng đều là Không; không đặc tính; không sanh, không diệt; không dơ, không sạch; không thêm không bớt.

“Tôn giả Xá Lợi Phất, thế nên trong Không, không sắc, thọ, tưởng, hành, thức; không nhãn nhĩ tỹ thiệt thân ý [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý]; không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp [màu sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, vật chạm, đối tượng của ý tưởng]; không nhãn giới [lãnh vực của mắt], không thức giới [lãnh vực của tâm thức], cho đến không ý thức giới [lãnh vực của ý thức]; không vô minh [mê muội] và sự diệt tận của vô minh, cho đến không lão tử [già chết] và sự diệt tận của lão tử; không khổ tập diệt đạo [khổ, nguyên nhân tạo khổ, sự tận diệt của khổ, con đường diệt khổ]; không trí tuệ, không thủ đắc [nắm bắt], và không cả sự không thủ đắc.

“Tôn giả Xá Lợi Phất, vì không thủ đắc nên Bồ Tát y theo Bát Nhã Toàn hảo, an trụ nơi đó. Vì tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ, vượt thoát thát loạn, cứu cánh niết bàn. Phật đà cả ba thời gian vì y theo Bát Nhã Toàn hảo sâu xa nên được vô thượng Bồ đề.

“Do đó mà biết bài chú Bát Nhã Toàn hảo - bài chú của đại trí tuệ, bài chú tối thượng, đồng bậc với tuyệt bậc, diệt trừ mọi khổ não - là bài chú chân thật, không hư ngụy. Chú Bát Nhã Toàn hảo được tuyên thuyết như sau:

TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE  
BODHI SVAHA

ཏད་ཡཱ་ཨོཾ་གཱ་ཏཱ་གཱ་ཏཱ་པ་པ་ཏཱ་པ་པ་སྐཱ་གཱ་ཏཱ་བོ་རྗེ་སྐཱ་།

“Tôn giả Xá Lợi Phất, các đại Bồ tát hãy nên hành trì Bát Nhã Toàn hảo theo đúng như vậy.”

Bấy giờ, đức Thế tôn từ chánh định trở ra, tán dương Đại Bồ Tát Quan Tự Tại, nói rằng: “Tốt lắm. Tốt lắm. Thiện nam tử, đúng là



như vậy, nên là như vậy. Đối với Bát Nhã Toàn hảo, phải nên hành trì đúng như ông nói. Tu đúng như vậy thì các đấng Như lai sẽ đều hoan hỷ.”

Nghe lời đức Thế tôn dạy, tôn giả Xá Lợi Phất, Đại Bồ Tát Quan Tự Tại cùng toàn thể chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thất bà, tất cả đều hoan hỷ, tin tưởng, tiếp nhận và kính cẩn thực hành.

(Đến đây chấm dứt *Ārya-bhagavati-prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra.*)



Bát Nhã Ba La Mật Đa  
(Prajnaparamita)



### Lời Tụng Phá Tan Chướng Ngại (theo Bát Nhã Tâm Kinh)

Con cùng tất cả / chúng sinh quanh con / nguyện nương dựa Phật /  
nguyện nương dựa Pháp / nguyện nương dựa Tăng.

Kính lạy Phật Mẫu / Bát nhã Toàn hảo / (Tuệ Ba La Mật),  
Kính lạy chư Phật / cùng chư Bồ tát / ở khắp mười phương.  
Nay con xin nguyện / đánh lễ khắp cả,  
Sao cho hết thấy / lời nguyện nơi đây / đều thành sự thật.

Như trong quá khứ / Thiên vương Đế Thích / chuyên chú nhớ nghĩ /  
ý nghĩa thâm diệu / Tuệ Ba la mật / ngày ngày tụng niệm, / nhờ  
đó hàng phục / hết thấy ma vương.

Nay con nguyện xin / làm theo như vậy / chuyên chú nhớ nghĩ / ý  
nghĩa thâm diệu / của đấng Phật Mẫu / Bát nhã Toàn hảo, / ngày  
ngày tụng niệm / lời chữ thâm sâu / vi diệu nhiệm màu.

Hết thấy tật bệnh / ma chướng ác chướng / mười phương chướng ngại  
/ đến từ nghiệp cũ / kết hợp cùng với / ác duyên hiện tiền, /  
nguyện cho tất cả / đồng loạt tan biến ! (vỗ tay 1 lần)

Đồng loạt ngưng hiện ! (vỗ tay 1 lần)

Đồng được dẹp yên ! (vỗ tay 1 lần)

### Lời Cầu Nguyện đức Đà Ki Ni Lân Diên (Lion-Face Dakini)

Ga la chõ pãi nã chhog dam pa na

*Con qui đánh lễ / chư Đà kỳ ni / đang về qui tụ / nơi ba luân xa*

Ngõn she dzü thrül nga wai thu tab chän

*Nhập định tam muội / du hành không gian.*

Drub pa po la ma yel bu zhin zig

*Các ngài vận dụng / Phật nhãn soi khắp / tùy ý thị hiện,*

Nã yum kha dröi tso la chhag tshäl lo

*Hộ trì người tu / như bậc từ mẫu / chăm sóc con mình.*

AH KA SA MA RA / TSA SHA DA RA / SA MA RA YA PHAT (21x)

ཨཱཾ ཀཾ སཾ མཾ རཾ ཅཾ ཤཾ ཌཾ ཎཾ ཏཾ ཉཾ ལཾ ཡཾ ཨཾ



Đà Ki Ni Lân Diên (Lion-Face Dakini)

TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA (1x)

ཏདཤཱ་[ཨྲྀ]ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སྐྱེ་ག་ཏེ་བོ་རྗེ་སྐྱེ།

Phag pa kōn chhog sum gyi kai den pāi tob kyi chhir

*Con xin nương vào / uy lực vô biên*

*Đến từ chân lý / chánh pháp Tam Bảo*

Log par gyur chig (clap 1x) me par gyur chig (clap 1x) zhi war gyur  
chig (clap 1x) dra geg par chhä mi thün pāi chhog ngän pa tham chä  
SHANTI KURU SVAHA

*Nguyện cho hết thấy / chướng ngại trong ngoài / tức thì chuyển  
hóa (vỗ tay 1x); tức thì tan biến (vỗ tay 1x); tức thì dẹp yên (vỗ  
tay 1x); dẹp yên triệt để.*

Geg rig tong thrag gyä chu zhi wa dang

*Nguyện mọi trở lực / che ngăn chánh pháp / đều bị hàng phục.*

Mi thün nō pāi kyin dang dräl wa dang

*Nguyện cho hết thấy / tám vạn chướng ngại / đều được dẹp yên.*

Thün par drub ching phün sum tshog gyur pāi

*Nguyện cho chúng con / xa lìa tất cả / nghịch cảnh nghịch  
duyên / vĩnh viễn vui trong / niềm vui chánh pháp;*

Tra shi de kyang deng dir de lig shog

*Nguyện ngay bây giờ / mọi điều mọi sự / đều là hạnh phúc /  
an lạc cát tường.*



### Tán Dương đức Văn Thù (đọc thêm nếu muốn)

La ma dang gön po je tsün jam päl yang la chhag tshäl lo  
 Con xin qui thuận / đạo sư hộ pháp / Văn Thù Sư Lợi,  
 Gang gi lo drö drib nyi trin dräl nyi tar nam dag rab sääl wä  
 Là bậc hộ trì / gìn giữ nơi tim / kinh điển nhiệm màu / biểu hiện  
 mắt tuệ / thấy cả vạn pháp / đúng như sự thật;  
 Ji nye dön kün ji zhin zig chhir nyi kyi thug kar leg bam dzin  
 Là trí thông tuệ / sáng như mặt trời, / không chút bóng mây /  
 phiền não ô nhiễm, / không chút dấu vết / mờ nhạt vô minh;  
 Gang dag si päi tsön rar ma rig mün thom dug ngäl gyi zir wäi  
 Là bậc đạo sư / vận dụng sáu mươi / phương tiện giáo hóa /  
 mang hết tình thương / nhân nhục ôn hòa / của bậc từ phụ /  
 dành cho con một / mà thương chúng sinh / vướng trong lao  
 ngục / khổ não luân hồi, / đắm trong bóng tối / mê muội vô  
 minh, / ngạt trong khổ đau / triền miên bức bách.  
 Dro tsho kün la bu chig tar tse yän lag drug chüi yang dân sung  
 Là tiếng rỗng gươm / tuyên thuyết chánh pháp / rền như sấm nổ;  
 / thức tỉnh chúng con / khởi cơn thác loạn, / chặt đứt xích sắt /  
 ác nghiệp buộc ràng;  
 Drug tar chher drog nyön mong nyi long lä kyi chag drog dröl dzä  
 ching  
 Là gương trí tuệ / chém lia hết thấy / mầm móng khổ não / vừa  
 mới chớm lên, / xua tan bóng tối / vô minh mê muội;  
 Ma rig mün sel dug ngäl nyu gu ji nye chö dzä räi dri nam  
 Thân ngài nhiệm màu / mang đủ một trăm / mười hai tướng  
 hảo / của đấng Phật đà;  
 Dö nä dag ching sa chüi thar sön yön tän lü dzog gyäl sä thu wöi ku  
 Ngài đã toàn thành / mười bốn bát địa, / thành tựu viên mãn / địa  
 vị cao nhất / của bậc bồ tát;  
 Chu thrag chu dang chu nyi gyän trä dag löi mün sel jam päl yang la dü  
 Là đấng thanh tịnh / ngay từ ban đầu;  
 Tse dân khyö kyi khyen rab ö zer gyi  
 Con xin kính lạy / Văn Thù Sư Lợi, / bậc đại từ bi / xin ngài hãy  
 mang / ánh sáng trí tuệ,  
 Dag löi ti mug mün pa rab sääl nä  
 Tỏa rạng đêm dài / tối ám tâm con,



Ka dang tän chö zhung lug tog pa yi  
 Soi sáng cho con / có đủ trí giác / thâm chứng lời Phật  
 Lo drö pob päi nang wa tsäl du söi  
 Cùng biển luận văn / giảng về ý Phật.



Văn Thù (Manjushri)

### Thất Chi Phổ Hiền (đọc thêm nếu muốn)

Go sum gü päi go nä chhag tshäl lo  
 Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà;  
 Ngö sham yi trül chhö trin ma lü bül  
 Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm hơn hết cả / trùng điệp  
 khắp trời mây / đang thật sự bày ra / và bày trong quán tưởng;  
 Thog me nä sag dig tung tham chä shag  
 Nguyện sám hối tất cả / tội chướng con làm ra / từ vô thủy sinh  
 tử / mãi cho đến bây giờ;  
 Kye phag ge wa nam la je yi rang  
 Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như  
 của người thường;  
 Khor wa ma tong bar du leg zhug nä  
 Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế / cho đến khi diệt  
 tận / toàn bộ cảnh luân hồi;  
 Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang  
 Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp;  
 Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo  
 Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu thiện căn / nguyện hồi  
 hướng tất cả / về vô thượng bồ đề.



## Cúng Đường Mạn Đà La

### Cúng Đường Mạn Đà La Thỉnh Pháp - nghi thức dài

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su / ri gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra mi nyän / lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö pa'i lo tog / khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / löm po rin po chhe / lang po rin po chhe / ta chog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chen pö'i bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säl ma / dri chhab ma / nyi ma / da wa / rin po chhei dug chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang mii yi päl jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa tsang zhing yi du ong wa di dag drin chen tsa wa dang gyü par che päi päl dân la ma dam pa nam dang

*khyä par dü yang la ma lo zang thub wang dor je chang / chen pö lha tshog kor dang chä päi nam la zhing kham ül war gyi wo*

Nếu để **thỉnh pháp**, thay thế câu in đậm bên trên bằng những dòng dưới đây, và thay tên vị thầy đang giảng pháp vào tên in đậm.

... khyä par dü yang yong dzog tän päi nga dag je tsün **Thubten Zopa Rinpoche** päl sang pöi zhäl nga nä theg pa chhen pö sung chö zab mo zhu wäi yön du zhing kham ül war gyi wo ...

Nếu để **cúng đường mạn đà la tri ân cuối buổi nghe pháp**, thay thế câu in đậm bên trên bằng những dòng dưới đây, và thay tên vị thầy giảng pháp vào chỗ tên in đậm. .

... khyä par dü yang yong dzog tän päi nga dag je tsün **Thubten Zopa Rinpoche** päl sang pöi zhäl nga nä theg pa chhen pö sung chö zab mo leg par thob päi ka drin tang rag gi yön du zhing kham ül war gyi wo ...

Thug je dro wäi dön du zhe su söl / zhe ne [kyang] dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang nyam päi sem chen tham chä la thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl

[Bài Cúng Đường Mạn Đà La, nghi thức dài, xin đọc bản tiếng Việt trang 94]



### Cúng đường mạn đà la (nghi thức đơn giản)

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram

*Con xin hiến cúng: đất này trang nghiêm hương hoa*

Ri rab ling zhi nyi dā gyän pa di

*Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng.*

Sang gyä zhing du mig te ül wa yi

*Quán tưởng thành cõi Phật.*

Dro kün nam dag zhing la chö par shog

*Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này!*

### Cúng Đường Mạn Đà La Nội Tại (đọc thêm nếu muốn)

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül

*Tất cả những gì gọi tham sân si -*

Dra nyen bar sum lü dang long chö chä

*Bạn, thù, kẻ lạ - thân thể này, và sở hữu này*

*Cùng mọi thú vui;*

Phang pa me par bül gyi leg zhe nä

*Con xin cúng dường tất cả, không cảm thấy mất mát.*

Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

*Xin hoan hỉ tiếp nhận*

*Và hộ trì cho con thoát khỏi tam độc.*

### Thỉnh Chuyển Bánh Xe Chánh Pháp

Je tsün la ma dam pa khye nam kyi

*Kính thỉnh đấng đạo sư tôn kính*

*Từ những cụm mây sáng từ bi*

Chhö küi kha la khyen tsei chhu dzin thrig

*Tụ giữa nền trời của Pháp thân Bát nhã,*

Ji tar tsham päi dül jäi dzin ma la

*Xin thầy cho Phật Pháp quảng thâm thành mưa rơi xuống,*

Zab gyä chhö kyi chhar pa wab tu söl

*Tắm mát chúng sinh đủ loại căn cơ.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI



### **Thỉnh Cầu Ruộng Phước và chư Tổ Truyền Thừa** (đọc thêm nếu muốn)

Tùy đang nghe giảng về pháp gì mà thêm vào đây lời nguyện dành cho các bậc tổ sư truyền thừa của pháp ấy. Như bài Thỉnh Nguyện Chư Tổ Pháp Tu Lamrim trang 96.

### **Lời Nguyện Lam-Rim** (đọc thêm nếu muốn)

Ở đây nên chọn một bài về các điểm tinh yếu trên con đường tuàn tự giác ngộ (Bồ Đề Đạo Thứ Luận Tụng - Lam-rim prayers), ví dụ bài Nền Tảng Mọi Tánh Đức (tr. 139), Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ (tr. 143), hay bài tụng nào khác lược ghi các điểm trọng yếu của pháp tu Lam-rim.

### **Tụng Chú** (đọc thêm nếu muốn)

Từ trái tim của ruộng phước nhiệm màu, đức Phật Thích Ca Mâu Ni phóng ra ánh sáng lớn, chan hòa khắp mọi nơi và khắp mọi loài chúng sinh. Chúng sinh tan thành ánh sáng, lần lượt quay về tan hòa vào ruộng phước, rồi ruộng phước tan vào đức Phật Thích Ca, rồi đức Phật Thích Ca tan vào đức Bốn sư tọa trên đỉnh đầu của quý vị, tức khắc chuyển sắc tướng của đức bốn sư thành tướng Phật Thích Ca Mâu Ni, nhỏ dần, và từ đỉnh đầu đi xuống trái tim. Bây giờ tâm của đức-Phật-bốn-sư cùng tâm của quý vị trở thành một.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNIYE SVAHA

ཏད་ཡཱ་ཨོ་མུ་ནི་མུ་ནི་མ ། མུ་ནི་ཡི་སྐྱེ།

Đọc 3 lần, 21 lần, hay càng nhiều càng tốt.

### **Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề - đầu buổi nghe pháp**

Sang gyä chö dang sog kyi chog nam la

*Con xin về nương dựa / nơi Phật Pháp và Tăng*

Jang chub bar du dag ni kyab su chi

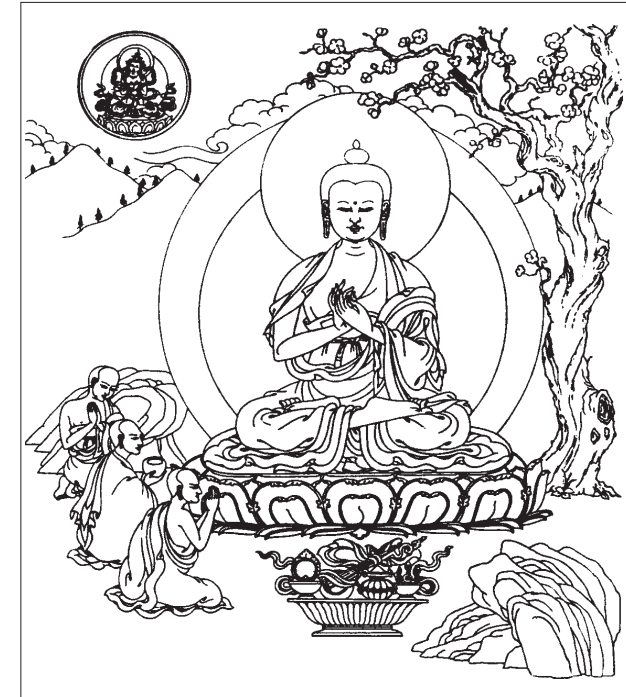
*Cho đến khi giác ngộ.*

Dag gi chö nyen gyi pe sö nam gyi

*Với công đức có được / từ sự nghe pháp này,*

Dro la pen chir sang gye drub par shog

*Nguyện trọn thành Phật đạo / để cứu độ chúng sinh.*



Đức Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp cho chúng đệ tử



## Tụng Niệm

### Cuối Buổi Nghe Pháp

#### Hồi Hương Đơn Giản (đọc thêm nếu muốn)

Dag gi ji nye sag päi ge wa di

*Được bao công đức / con xin hồi hướng*

Tän dang dro wa kün la gang phän dang

*Về nơi chánh pháp / về nơi chúng sinh.*

Khyä par je tsün lo zang drag pa yi

*Đặc biệt nguyện xin / giáo pháp tinh yếu*

Tän päi nying po ring du säi je shog

*Của thầy tôn kính / Losang Dragpa / sáng ngời vĩnh viễn !*

#### Cúng Dường Mạn Đà La Tri Ân

*Cuối buổi giảng pháp nên cúng dường mạn đà la tri ân để cảm ơn vị thầy truyền pháp. Trong hội thuyết pháp kéo dài nhiều ngày, mỗi ngày có thể kết thúc với bài Cúng Dường Mạn Đà La Tri Ân theo nghi thức đơn giản (xem dưới đây), chung với các câu tụng theo sau. Nhưng cuối buổi giảng chót cần phải cúng dường mạn đà la theo nghi thức đầy đủ (tr. 86, bản dịch Việt ngữ tr.91).*

#### Cúng Dường Mạn Đà La bản ngắn

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram

Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di

Sang gyä zhing du mig te ül wa yi

Dro kün nam dag zhing la chö par shog

*Con xin hiến cúng*

*Đất này trang nghiêm hương hoa,*

*Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,*

*Quán tưởng thành cõi Phật.*

*Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.*



#### Thịnh Đạo Sư Trụ Thế

Je tsün la mãi ku tshe rab tän ching

*Nguyện đời sống thầy tôi dài lâu,*

Nam kar thrin lä chhog chur gyä pa dang

*Nguyện việc thầy làm sáng trong thanh tịnh mười phương rộng tỏa.*

Lo zang tän päi drön me sa sum gyi

*Nguyện ngọn đèn chánh pháp của thầy Losang luôn ngời sáng,*

Dro wäi mün sel tag tu nä gyur chig

*Xua tan bóng tối trong ba cõi chúng sinh.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

#### Lời Nguyện Lam-Rim Cuối Ngày (đọc thêm nếu muốn)

*Ở đây có thể đọc bài Lời Nguyện Lam-Rim Cuối Ngày nằm ở tr. 263.*

#### Hồi Hương

Ge wa di yi nyur du dag

*Nguyện nhờ công đức này,*

La ma sang gyä drub gyur nä

*Con sớm thành địa vị / của đức Phật-Đạo sư.*

Dro wa chig kyang ma lü pa

*Nguyện dẫn dắt chúng sinh / không chừa sót một ai*

De yi sa la gö par shog

*Vào địa vị giác ngộ.*

Jang chhub sem chhog rin po chhe

*Nguyện cho bồ đề tâm*

Ma kye pa nam kye gyur chig

*Nơi nào chưa phát triển, / sẽ nảy sinh lớn mạnh,*

Kye wa nyam pa me pa yang

*Nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng,*

Gong nä gong du phel war shog

*Không bao giờ thoái chuyển.*



Jam päl pa wö ji tar khyen pa dang  
*Như Mạn Thù, Phổ Hiền*  
 Kün tu zang po de yang de zhin te  
*Chứng cảnh giới như thật,*  
 De dag kün gyi je su dag lob chhir  
*Con cũng xin nguyện đem / tất cả mọi công đức*  
 Ge wa di dag tham chä rab tu ngo  
*Hồi hướng nơi cao cả, / xin theo chân các ngài.*

Dü sum sheg päi gyäl wa tham chä kyi  
*Nguyện gửi hết thiện căn*  
 Ngo wa gang la chhog tu ngag pa de  
*Theo hồi hướng tuyệt hảo*  
 Dag gi ge wäi tsa wa di kün kyang  
*Của chư Phật ba thời,*  
 Zang po chö chhir rab tu ngo war gyi  
*Sao cho con theo tròn / tất cả mọi thiện hạnh.*

#### Lời Nguyện Trường Thọ dành cho đức Đạt-lai Lạt-ma

Gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir  
 Phän dang de wa ma lü jung wäi nä  
 Chän rä zig wang tân dzin gya tsho yi  
 Zhab pä si thäi bar du tân gyur chig  
  
*Nơi miền núi tuyết vây quanh*  
*Có suối nguồn an lạc*  
*Của mọi sự tốt lành*  
*Là bậc tối thắng Quan Thế Âm Tenzin Gyatso*  
*Xin thầy ở lại cõi thế*  
*Cho đến khi tận diệt luân hồi.*

#### Lời Nguyện Trường Thọ dành cho Lama Zopa Rinpoche

Thub tshül chhang zhing jam gön gyäl wäi tân  
*Thầy là người giữ gìn con đường giới hạnh của đức Mâu ni*  
*Là đất lành phong phú chở mang tất cả*  
 Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä  
*Bền bỉ bảo trì hồng dương Phật pháp;*

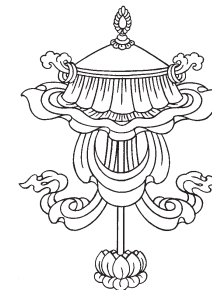


Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa  
*Khéo thành tựu lời tán dương Tam Bảo:*  
 Dag sog dül jäi gön du zhab tân shog  
*Là bậc cứu độ của con và tất cả,*  
*Kính xin thầy sống lâu trong cõi thế,*  
*Sống thật lâu trong cõi thế!*

#### Hồi Hướng cuối ngày (đọc thêm nếu muốn)

Chhö kyi gyäl po tsong kha päi  
*Nguyện cho giáo pháp / của đấng Pháp Vương, / đức Tông*  
*Khách Ba*  
 Chhö tshul nam par phäl wa la  
*Luôn được hưng thịnh.*  
 Geg kyi tshän mq zhi wa dang  
*Nguyện mọi ma chướng / luôn được dẹp tan,*  
 Thün khyen ma lü tshang war shog  
*Nguyện cho tất cả / thuận cảnh thuận duyên / đều luôn đầy đủ.*

Dag dang zhän kyi dü sum dang  
*Xin nương vào hai bờ / tư lương phước và tuệ*  
 Drel wä tshog nyi la ten nä  
*Của con và chúng sinh / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai*  
 Gyäl wa lo sang drag pa yi  
*Nguyện cho giáo pháp của / đức Losang Dragpa,*  
 Tân pa yün ring bar gyur chig  
*Luôn rạng ngời tỏa sáng.*





## Phụ Lục 1



### Cúng Dường Mạn Đà La Thỉnh Pháp Nghĩ thức đầy đủ

(bản dịch Việt ngữ)

OM đất kim cang AH HUM, đất vàng hùng vĩ.

OM tường thành kim cang AH HUM.

Vòng ngoài có núi vây quanh. Chính giữa là núi Tu Di, vua của các núi. Bốn phía có: Đông Thắng Thần châu [*Videha, châu của người thân lớn*], Nam Thiệm Bộ châu [*Jambudvipa, châu của cây Diêm phù*], Tây Ngưu Hóa châu [*Godaniya, - châu có trâu như nguyện*], và Bắc Câu Lư châu [*Kuru*].

Hai trung châu [hướng Đông] là Thân Châu và Thắng Thân Châu [*Deha, Videha*], [hướng Nam] là Miêu Ngư Châu và Thắng Miêu Ngư Châu [*Carama, Aparā-Carama*], [hướng Tây] là Xiêm Châu và Thượng Nghi Châu [*Satha, Uttara-mantrin*], [hướng Bắc] là Thắng Biên Châu và Hữu Thắng Biên Châu [*Kuru, Kaurava*]. [Ở bốn đại bộ châu này], [phía Đông có] núi châu bảo, [phía Nam có] cây như ý, [phía Tây có] trâu như nguyện, [phía Bắc có] vụ mùa không cần cấy trồng.

[Tầng một có:] Luân xa quý, châu ngọc quý, hoàng hậu quý, thừa tướng tướng quý, voi quý, ngựa quý, đại tướng quý và bình bảo tích quý. [Tầng hai có tám vị thiên nữ:] Thiên nữ Đẹp, Thiên nữ Tràng hoa, Thiên nữ Bài Ca, Thiên nữ Điệu múa, Thiên nữ Bông hoa, Thiên nữ Hương đốt, Thiên nữ Đuốc sáng, Thiên nữ Hương thơm. [Tầng ba có:] Mặt trời và mặt trăng; bảo cái tràng phan phát phối khắp mọi phương. Ở giữa là tất cả sản vật quý giá nhất của cõi trời cõi người, không thiếu thứ gì, thanh tịnh đẹp để trang nghiêm.

Xin cúng dường cảnh Phật này lên các đấng bốn sư từ bi diệu thắng của dòng truyền thừa, đặc biệt là đấng bốn tôn Pháp chủ của Lama Tông Khách Ba, vua của các bậc thánh, Đại Kim Cang Trì [Maha-Vajradhara], cùng chư vị thánh chúng tùy tùng.



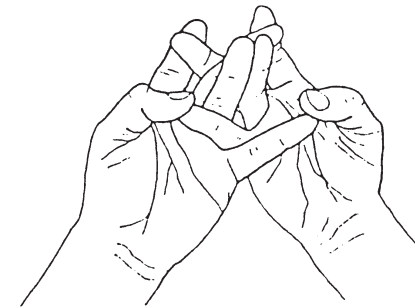
Nếu để thỉnh pháp, thay thế câu in đậm bên trên bằng những dòng dưới đây và thay tên vị thầy giảng pháp vào chỗ tên in đậm.

... và đặc biệt là vị thầy tôn kính **Thubten Zopa Rinpoche**, người chấp trì toàn bộ chánh pháp, sao cho con nhận được giáo pháp đại thừa từ lời nói vàng ngọc của thầy.

Nếu để tri ân cuối kỳ thuyết pháp, thay thế câu in đậm bên trên bằng những dòng dưới đây, và thay tên vị thầy giảng pháp vào chỗ tên in đậm.

... và đặc biệt là vị thầy tôn kính **Thubten Zopa Rinpoche**, để tỏ lòng biết ơn của chúng con trước tấm lòng yêu thương sâu rộng của thầy, là người đã dạy cho chúng con giáo pháp đại thừa thâm sâu vi diệu.

Xin hãy vì chúng sinh mà từ bi tiếp nhận cúng phẩm này. Xin mở tâm đại bi ban sức mạnh gia trì cho con và cho cha mẹ nhiều đời của con [đa sinh phụ mẫu], là chúng sinh nhiều oán không gian vô tận.



Ấn Cúng Dường Mạn Đà La





## Phụ Lục 2



### Thỉnh Nguyện chư Tổ pháp tu Lam-Rim (trích Jorcho)

Päl dân tsa wäi la ma rin po che  
*Thỉnh bốn sư tôn quý*  
 Dag gi nying kar pa möi teng zhug la  
*Về trụ tòa sen nguyệt, / ngay giữa trái tim con.*  
 Ka drin chen pöi go nä je zung te  
*Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn,*  
 Ku sung tug kyi ngö drub tsäl du söi  
*Xin cho con thành tựu / thân ngữ ý thanh tịnh / nhiệm màu của*  
*bốn sư.*

### Thỉnh Nguyện Chư Tổ đường tu Phương Tiện Quảng Đại

Dren pa nyam me tön pa chom dân dā  
*Thầy là đức Phật Giáo Chủ Thế tôn: bậc đạo sư vô song;*  
 Gyäl tshab dam pa je tsün mi pham gön  
*Là đức Di Lạc Từ Tôn: nhiếp chánh của đấng Thế tôn;*  
 Gyäl wä lung tän phag pa thog me zhab  
*Là thánh Vô Trước: Phật đã tiên đoán ngày ra đời của thầy;*  
 Sang gyä jang sem sum la söi wa deb  
*Đối trước ba vị Phật và Bồ tát, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Dzam ling kã päi tsug gyän jig gi nyen  
*Thầy là Vasubandhu [Thế Thân], hạt ngọc tuyệt đỉnh của các*  
*đấng trí tuệ uyên bác trên cõi thế;*  
 U mãi lam nye phag pa nam dröl de  
*Là Thánh Vimuktisena [Giải Thoát Quán], tìm ra Trung Đạo;*  
 Dä päi sar nä tsün pa nam dröl de  
*Là Vimuktisenagomin - nền tảng cao quý của tín tâm:*



Jig ten mig je sum la söi wa deb  
*Đối trước ba bậc thầy khai mở mắt thế gian, đệ tử thành tâm*  
*thỉnh nguyện.*

Mä jung ngo tshar nä gyur chhog gi de  
*Thầy là Paramasena, đạt thành tựu quảng đại nhiệm màu;*  
 Zab möi lam gyi gyü jang dül wäi de  
*Là Vinitasena, luyện tâm trong đạo thậm thâm;*  
 Lab chhen chö päi ter gyur nam nang dzä  
*Là Vairochana, kho tàng thiện hạnh trùng trùng sóng cả:*  
 Dro wäi tsa lag sum la söi wa deb  
*Đối trước ba đấng thiện tri thức của chúng sinh hữu tình, đệ tử*  
*thành tâm thỉnh nguyện.*

Lam chhog sher chhin gyä dzä seng zang zhab  
*Thầy là Haribhadra, trước tác luận văn phong phú về Bát Nhã*  
*Ba La Mật tuyệt bậc;*  
 Gyäl wäi män ngag kün dzin ku sa li  
*Là Kusali, giữ gìn trọn vẹn giáo pháp của đấng Thế tôn;*  
 Dro kün tse wä je dzin ge wa chän  
*Là Ratnasena, thương yêu chăm sóc mọi loài:*  
 Dro wäi de pön sum la söi wa deb  
*Đối trước ba vị chống vững tay chèo cho chúng sinh, đệ tử*  
*thành tâm thỉnh nguyện.*

Jang chhub thug la nga nye ser ling pa  
*Thầy là Suvarnavipa, người thành tựu tâm bồ đề;*  
 Shing ta chhen pöi söi dzin mar me dzä  
*Là Atisha, hiển dương truyền thống Đại thừa;*  
 Lam zang säi dzä tön pa rin po chhe  
*Là Dromtönpa tôn quý, làm sáng tỏ con đường đạo cả:*  
 Tän päi sog shing sum la söi wa deb  
*Đối trước ba rường cột của chánh pháp, đệ tử thành tâm thỉnh*  
*nguyện.*

### Thỉnh Nguyện Chư Tổ đường tu Trí Tuệ Thâm Sâu

Ma wa da me dren chhog sha kyäi tog  
*Thầy là đức Phật Thế Tôn, người đứng đầu dòng họ Thích Ca,*  
*bậc đạo sư vô song, tuyên thuyết tánh không;*



Gyäl wäi khyen rab kün dü jam päi yang  
 Là đức Văn Thù [Manjushri], thuần nhất trí tuệ vô lượng của  
 mười phương Phật;  
 Zab möi dön zig phag chhog lu drub zhab  
 Là Thánh Long Thọ [Nagarjuna], thấy được ý nghĩa thậm thâm:  
 Ma wäi tsug gyän sum la söi wa deb  
 Đối trước ba viên ngọc tuyệt báu của trí tuệ, đệ tử thành tâm  
 thỉnh nguyện.

Phag päi gong pa säi dzä da wa drag  
 Thầy là Chandrakirti [Nguyệt Xứng], người làm sáng tỏ ý chư  
 thánh;  
 De sä thu wo rig päi ku jug chhe  
 Là Vidyakokila - anh, bậc đại đệ tử trí tuệ [của Chandrakirti];  
 Gyäl sä rig päi ku jug nyi päi zhab  
 Là Vidyakokila - em, đấng Pháp tử vương, con đức Thế tôn:  
 Rig päi wang chhug sum la söi wa deb  
 Đối trước ba bậc đại trí tuệ, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.

Ten drel zab mo ji zhin zig pa yi  
 Thầy là Atisha [A Đề Sa], có được cái thấy như thật về lý duyên  
 khởi thậm thâm;  
 Shing ta chhen pöi söi dzin mar me dzä  
 Và cũng là người giữ gìn truyền thống Đại thừa;  
 Lam zang säi dzä tön pa rin po chhe  
 Thầy là Dromtönpa tôn quý, người làm sáng tỏ đường tu cao cả:  
 Dzam ling gyän gyur nyi la söi wa deb  
 Đối trước hai viên ngọc báu trang hoàng cõi Diêm Phù, đệ tử  
 thành tâm thỉnh nguyện.

### Thỉnh Nguyện Chư Tổ dòng Kadam Lamrimpa

Näl jor wang chhug päi dân gön pa wa  
 Thầy là Gönpawa, bậc hành giả đầy uy lực;  
 Zab möi ting dzin tän päi ne'u zur pa  
 Là Neuzurpa, người thành tựu định chỉ nơi pháp giới thâm sâu;  
 Dül wäi de nö kün dzin thag ma pa  
 Là Tagmapa, người chấp trì trọn vẹn kho tàng luật tạng;  
 Tha kob drön me sum la söi wa deb  
 Đối trước ba ngọn đèn soi sáng chốn biên địa, đệ tử thành tâm  
 thỉnh nguyện.



Tsön pä drub pa lhur len nam seng zhab  
 Thầy là Namkha Senghe, người tu hành tinh tấn vượt bậc;  
 Dam pä jin lab nam kha gyäl po dang  
 Là Namkha Gyälpo, người được chư Thánh hộ trì;  
 Jig ten chhö gyä pang päi seng ge zang  
 Là Senghe Zangpo, người buông bỏ tám mối bận tâm thế tục:  
 Gyäl sä zang pöi zhab la söi wa deb  
 Đối trước đức Gyälsä Zangpo, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.

Jang chhub thug kyi dro kün bu zhin zig  
 Thầy có tâm bồ đề xem chúng sinh như con ruột;  
 Lhag päi lha yi je zung jin gyi lab  
 Được chư Thiên hộ niệm giữ gìn;  
 Nyig dü dro wa dren päi she nyen chhog  
 Là bậc thiện tri thức tối thượng cho chúng sinh hữu tình thời  
 mạt pháp:  
 Nam kha gyäl tshän zhab la söi wa deb  
 Đối trước thầy Namkha Gyältsän, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.

### Thỉnh Nguyện Chư Tổ dòng Kadam Zhungpawa

Gyäl wäi dung tshob she nyen po to wa  
 Thầy là Potowa, nhiếp chính của đức Thế Tôn;  
 Nam chö drän da dräl wäi sha ra wa  
 Là Sharawa, trí tuệ quán chiếu không ai sánh bằng;  
 Jang chhub thug kyi ka bab chhä ka wa  
 Là Chekawa, bậc thành tựu pháp tu phát tâm bồ đề:  
 Dro wäi re kong sum la söi wa deb  
 Đối trước ba đấng hoàn thành ước nguyện cho chúng sinh,  
 đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.

Lung tog nga dag jang sem chil bu pa  
 Thầy là Chilbupa, bồ tát nắm giữ khẩu truyền và chứng ngộ;  
 Dri me lung gi wang chhug kä päi chhog  
 Là Lhalung Wangchug, học giả uyên bác tuyệt bậc;  
 Kham sum dro wäi gön po rin po chhe  
 Là Gönpa Rinpoche, đấng cứu độ của chúng sinh ba cõi:  
 Nä tän chhen po sum la söi wa deb  
 Đối trước ba bậc trưởng lão cao trọng, đệ tử thành tâm thỉnh  
 nguyện.



Nam dag tshül thrim ngä dang zang chhen pa  
*Thầy là Zangchenpa, giới hạnh thanh tịnh tỏa hương ngọt;*  
 Dül wa büm dei nga dag tsho na wa  
*Là Tsonapa, nắm vững trăm ngàn chương luận tạng;*  
 Chhö ngön gya tshöi thar sön mön dra pa  
*Là Möndrapa, cả biển rộng thắng pháp:*  
 Dro wäi dren pa sum la söl wa deb  
*Đối trước ba bậc đạo sư dẫn đường chúng sinh hữu tình, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Zab ching gya chhei chö la nga nye päi  
*Thầy là bậc thành tựu hai đường tu quảng, thâm;*  
 Käl dân dro wa kün gyi kyab su gyur  
*Là đấng che chở kẻ thiện duyên;*  
 Thrin lä zang pö tän pa gyä dzä pa  
*Làm mọi thiện hạnh của giáo pháp quảng đại:*  
 Päl dân la mãi zhab la söl wa deb  
*Đảnh lễ dưới chân đấng đạo sư tôn quý, Chökyab Zangpo, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

### **Thỉnh Nguyện Chư Tổ dòng Kadam Män Ngagpa**

Drub päi wang chhug chhen po tshül thrim bar  
*Thầy là Tsultrim Bar, bậc giác ngộ uy lực vĩ đại;*  
 She nyen tshül zhin ten dzä zhön nu ö  
*Là Zhönu Ö, tâm kính ngưỡng toàn hảo nơi đấng đạo sư;*  
 Theg chhog lam gyi gyü jang gyer gom zhab  
*Là Gyergompa, luyện tâm theo pháp Đại thừa:*  
 Gyäl wäi sä po sum la söl wa deb  
*Đối trước ba người con của đấng Thế tôn, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Mä jung yön tän dzö dzin sang gyä wön  
*Thầy là Sangyä Bön, kho tàng đức thắng diệu;*  
 Dam pä jin lab nam kha gyäl po dang  
*Là Namkha Gyälpo, được chư thánh hộ trì;*  
 Jig ten chhö gyä pang päi seng ge zang  
*Là Senghe Zangpo, từ bỏ tám mối bận tâm thế tục:*  
 Gyäl sä zang pöi zhab la söl wa deb  
*Đảnh lễ Gyäl sä Zangpo, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*



Jang chhub thug kyi dro kün bu zhin zig  
*Thầy có tâm bồ đề xem chúng sinh như con ruột;*  
 Lhag päi lha yi je zung jin gyi lab  
*Được chư Thiên hộ niệm giữ gìn;*  
 Nyig dü dro wa dren päi she nyen chhog  
*Là bậc thiện tri thức tối thượng cho chúng sinh hữu tình thời mạt pháp:*  
 Nam kha gyäl tshän zhab la söl wa deb  
*Đảnh lễ dưới chân Namkha Gyältsän, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

### **Thỉnh Nguyện dòng Kadam Serma (Gelug)**

Mig me tse wäi ter chhen chän rä zig  
*Thầy là Quan Thế Âm, kho tàng đại bi tâm;*  
 Dri me khyen päi wang po jam päi yang  
*Là đức Văn Thù, bậc đại đạo sư với trí tuệ vô cấu;*  
 Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa  
*Lama Tông Khách Ba, ngọc quý trên đỉnh các bậc thánh xứ tuyết*  
 Lo zang drag päi zhab la söl wa deb  
*Đảnh lễ Losang Dragpa, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Drub päi wang chhug jam päi gya tsho dang  
*Thầy là Jam päi Gyatso, bậc hành giả giác ngộ đầy uy lực;*  
 Kä drub ma wäi nyi ma ge leg päi  
*Là Kedrup Rinpoche, mặt trời của các bậc đạo sư thuyết pháp;*  
 Nyän gyü dam päi dzö dzin ba so je  
*Là Basoje, người chấp trì kho tàng chánh pháp mật truyền:*  
 Da me la ma sum la söl wa deb  
*Đối trước ba bậc đạo sư vô song, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Zung jug ku nye chhö kyi dor je dang  
*Thầy là Chökyi Dorje, đạt thân Phật hợp nhất nhiệm màu;*  
 Ku sum ngön gyur gyäl wa en sa pa  
*Là Gyälwa Ensapa, thành tựu ba thân Phật;*  
 Lung tog nga dag sang gyä ye she zhab  
*Là Sangye Yeshe, nắm giữ dòng khẩu truyền và chứng ngộ:*  
 Khä drub chhen po sum la söl wa deb  
*Đối trước ba bậc hành giả thông tuệ vượt bậc, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*



Lo zang chhö kyi gyäl tshän dzin päi je  
*Thầy là Losang Chökyi Gyältsän, giữ gìn ngọn cờ Chánh Pháp;*  
 De yi thug sä kön chhog gyäl tshän zhab  
*Là Könchog Gyältsän, bậc đại đệ tử chân truyền;*  
 Lam zang sä dzä lo zang ye she te  
*Là Losang Yeshe, bậc thầy soi sáng thánh đạo:*  
 Je tsün la ma sum la söl wa deb  
*Đối trước ba đấng đạo sư thanh tịnh toàn hảo, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Thub tän pel dzä ngag wang jam pa dang  
*Thầy là Ngawang Jampa, người hoằng dương giáo pháp đức Thích Ca;*

De yi thug sä lo zang nyän drag zhab  
*Là Losang Nyändrag, bậc đại đệ tử chân truyền;*  
 Gya tsho ta wüi yön tän tha yä nga  
*Là Yöntän Tayä, người nắm giữ cả biển rộng chánh kiến:*  
 Drin chän la ma sum la söl wa deb  
*Đối trước ba đấng đạo sư từ bi, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Lo zang ye she tän pa rab gyä je  
*Thầy là đại đức Losang Yeshe, khéo khai triển chánh pháp;*  
 Lo drö zang pö dro kün nam dröl dzä  
*Là Lodrö Zangpo, độ thoát trọn vẹn chúng sinh hữu tình;*  
 Lo zang gyäl wäi chhö tshül jin kä pa  
*Là Losang Jinpa, khéo không lìa đường tu phương tiện:*  
 Tshung me la ma sum la söl wa deb  
*Đối trước ba bậc thầy không ai có thể sánh, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

Käl zang nam dren zhi päi lung tog tän  
*Bằng chánh pháp truyền thừa và tuệ giác*  
*Thầy hướng dẫn cho bốn hạng người thiện duyên;*  
 Shä drub nyi kyi dzin la da dräl wa  
*Là bậc vô cấu chấp trì chánh pháp và hành trì:*  
 Ka drin nyam me tsa wäi la ma la  
*Đối trước bậc đạo sư từ bi vô song, Kelsang Tenzin,*  
 Go sum gü pa chhen pö söl wa deb  
*Với lòng tôn kính vượt bậc của thân ngữ ý, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*



Mang thö dam par shar wäi kyil khor gyä  
*Thầy mở rộng trọn vẹn mạn đà la trí tuệ về chánh pháp, tất cả đều là thực hành;*  
 Rim nyi chö päi ri dag zug nyän säl  
*Hành trì hai giai đoạn mật tông tối thượng, hoạt hiện thành thánh chúng từ hòa trong mạn đà la;*  
 Käl zang dül jäi mün sel kün däi nyen  
*Như vàng trắng làm tan hết bóng tối nơi chúng đệ tử may mắn:*  
 Tän dzin khä drub zhab la söl wa deb  
*Đảnh lễ chân thầy, Tenzin Khedrub, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

**Dagpo Rinpoche** (đức bổn sư của Kyabje Pabongkha Rinpoche)

Dü süm kyab nä ma lü dü päi ku  
*Thầy là hóa thân nhiệm màu từ hòa, tập hợp mọi nẻo qui y của cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai,*  
 Lo zang jam päi leg shä drog kä sung  
*Là bậc trí tuệ uyên thâm, với khả năng hùng biện thuyết giảng lời tuyệt hảo của Losang Jampäl*  
 Lab sum gyu drä lhün drub gya tshöi thug  
*Tâm như đại dương, với trí giác tự nhiên về giới định tuệ và nhân quả*  
 Drin chän trül päi ku la söl wa deb  
*Đối trước thầy (Dagpo Losang Jampäl Lhundrup), đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

**Kyabje Pabongkha Rinpoche**

Jam pa tshül dân la sog phag nor gyi  
*Đòng tâm thức tuyệt hảo của thầy, với đầy đủ từ bi, giới hạnh, ngọc báu thánh giá,*  
 Thug gyü leg tam gyäl tän dzin päi tso  
*Giữ gìn phương pháp hành trì giáo pháp đức Thế Tôn,*  
 Nam zhi thrin lä gya tshöi gö chän khyön  
*Khoát lớp áo bốn hạnh quảng đại,*  
 Yong khyab je tsün la mar söl wa deb  
*Đối trước bậc đạo sư thường trụ, toàn hảo thanh tịnh, (Jampa Tenzin Trinley), đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*



### H. H. Trijang Rinpoche

Lo zang gyäl wa kün gyi ye she ni

*Thầy (Kyabje Yongdzin Trijang Rinpoche) Losang Yeshe, đứng đầu trong hàng giữ gìn giáo pháp vô cấu của đức Thế Tôn,*

Chig dü dri me gyäl tân dzin päi tso

*Kết hợp trí tuệ thầy Tông Khách Ba và chư Phật đà, hóa hiện bảo trì biết bao biển rộng mạn đà la.*

Rab jam kyil khor gya tsho tro düi gön

*Đảnh lễ dưới chân thầy, bậc đạo sư quý báu nhất, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện:*

Drin chän la mãi zhab la söl wa deb

*Xin thầy ban cho lực cảm hứng gia trì trùng trùng như sóng cả.*

### H. H. Serkong Rinpoche

Zung jug nyen gyü nor büi zö che nä

*Thầy là kho tàng quý báu của dòng truyền thừa dẫn vào địa vị hợp nhất,*

Zung jug tse dir drub päi käl dân dor

*Nhờ đạt địa vị hợp nhất ngay kiếp hiện tiền, thầy phổ độ kẻ thiện duyên,*

Zung jug lam ten nga wang gen dün la

*Đối trước bậc đạo sư chỉ dẫn đường vào địa vị hợp nhất, Ngawang Gendün-la,*

Söl wa deb so lhen kye ye she tsöl

*Đệ tử thành tâm thỉnh nguyện, xin thầy ban cho trí giác tự nhiên siêu việt.*

### H. H. Song Rinpoche

Lo zang gyäl wa do ngag chhö kyi tshül

*Tâm con kính ngưỡng sâu dày*

Ma lü thug chü mã jung tsön drü kyi

*Trước lòng kiên trì của thầy để mang phương tiện quảng đại chánh pháp hiển mật của đấng Thế tôn về hiển hiện trong tâm;*

Thub tân gyäl tshän dzin käl drin chän je

*Từ bi khéo léo giữ gìn ngọn cờ chánh pháp của Phật:*

Päl dân la mãi zhab la söl wa deb

*Đảnh lễ ngang chân đạo sư tôn quý, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*



### Đức Đạt-lai Lạt-ma

Nga wang lo zang gyäl tshän nying pö sog

*Thầy là trái tim cao quý, với trọn vẹn trí tuệ của đức Thế tôn,*

Dzin käl gyäl tshän lab teng chur wä tso

*Là hiện thân của trọn vẹn chánh pháp không cấu nhiễm của các đấng Phật đà,*

Si sum wang gyur tsung pa mã pä si

*Là bậc đại hộ pháp, hoạt hiện từ biển rộng mạn đà la vô tận,*

Nam par dröl wä de la söl wa deb

*Đối trước đấng đạo sư từ hòa, Ngawang Losang (Tenzin Gyatso), đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

### Lama Thubten Zopa Rinpoche

Thub tshül chhang zhing jam gön gyäl wäi tân

*Thầy là người giữ gìn con đường giới hạnh của đức Mâu ni,*

*Là đất lành phong phú chở mang tất cả;*

Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä

*Bền bỉ bảo trì hồng dương Phật pháp;*

Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa

*Khéo thành tựu lời tán dương Tam Bảo;*

Dag sog düi jai gön du söl wa deb

*Đối trước bậc cứu độ của con và tất cả, đệ tử thành tâm thỉnh nguyện.*

### Thỉnh Nguyện Tất Cả các đấng Thiện Tri Thức

Rab jam sung rab kün la ta wäi mig

*Thầy chính là đôi mắt / giúp cho chúng con nhìn*

*Vào biển rộng kinh điển,*

Käl zang thar pa drö päi jug ngog chhog

*Thầy là đường giải thoát / dành cho kẻ thiện duyên.*

Tse wä kyö päi thab khä dzä pa yi

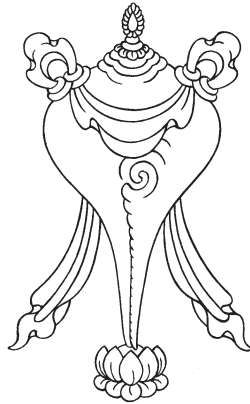
*Khéo dùng thiện phương tiện, / thầy từ bi giáo hóa.*

Säl dzä she nyen nam la söl wa deb

*Trước bậc thiện tri thức / con thành tâm thỉnh nguyện.*



Päl dân la mãi nam par thar pa la  
*Nguyện con không hoài nghi / dù chỉ trong chốc lát /*  
 Kã chig tsam yang log ta mi kye zhing  
*Việc làm thật bao la / của bốn sư từ phụ.*  
 Chi dzã leg par thong wã mö gü kyi  
*Nguyện con luôn thấy được / tất cả việc thầy làm /*  
*đều nhiệm màu trong sáng.*  
 La mãi jin lab sem la jug par shog  
*Nguyện năng lực gia trì / của thầy luôn chan chứa / trong tận*  
*đáy tim con.*



### Lời Ghi Xuất Xứ:

Tuyển tập nghĩ thức tụng niệm này được biên soạn và sắp xếp đúng với truyền thống tụng niệm trước và sau khi thọ nhận Phật pháp Đại thừa. Toàn bộ tuyển tập này [Anh ngữ] được Ven. Constance Miller, Ban Giáo Dục FPMT đọc và sửa chữa để giữ tính nhất quán trong ngôn từ. Bản dịch [Anh ngữ] đến từ:

*Tán Dương Đức Phật Thích Ca Mâu Ni* - câu 1, 2-4 và 8 trích từ Tàng Kinh Các tại Tu Viện Nalanda [Nalanda Monastery Dharma files], dịch giả khuyết danh, có hiệu đính. Câu 5-7 trích từ *Lời Nguyện Cúng Đường Tứ Mạn Đà La lên đức Quan Âm Cittamani Tara* [The Offering Prayer of Four Mandalas to Cittamani Tara], Lama Zopa Rinpoche dịch [Anh ngữ], Wisdom Pubs., 1982. Câu 9 trích từ *Nghĩ thức tụng niệm và hành trì của Tu viện Kopan* [Kopan Monastery Prayers and Practices]. Câu 10 trích từ lời giảng của Lama Zopa Rinpoche trong nhiều lần thuyết pháp, và từ Nalanda Dharma file.

*Bát Nhã Tâm Kinh*: Gelong Thubten Tsultrim (George Churinoff) dịch [Anh ngữ] từ tiếng Tạng, vào ngày đầu Saka Dawa năm 1999 tại Tushita Meditation Centre, Dharamsala, India. Có tham khảo các luận văn Ấn, Tạng, cùng nhiều bản dịch Anh ngữ. Soát lại bản thảo ngày 8 tháng 3 năm 2001, tại sa mạc New Mexico.

*Lời Nguyện Phá Tan Chướng Ngại, nghĩ thức dài*, Lama Zopa Rinpoche dịch [Anh ngữ], Ven Holly Ansett chép, ngày 9 tháng 11 năm 2003 tại Buddha Amitabha Pure Land (Tịnh Độ Phật A Di Đà), Washington, USA. Sau khi đọc tụng nhiều lần *Bát Nhã Tâm Kinh* để phá tan chướng ngại ngăn cản sự tiến triển của dự án xây tượng Phật Di Lạc, Lama Zopa Rinpoche dịch lời nguyện này, nói rằng lời nguyện này khi đọc tụng sẽ có năng lực rất mãnh liệt giúp hoàn thành mọi dự án, hay giúp thành công. Thầy cũng nói rằng Kirti Tsenshab Rinpoche luôn luôn đọc bài tụng này sau *Bát Nhã Tâm Kinh* và trước *Lời Nguyện Dành Cho Đức Đà kỳ ni Lân-diện*. Ven. Constance Miller, Ban Giáo Dục FPMT, hiệu đính vào tháng 11/2003.

*Tán Dương Đức Văn Thù Sư Lợi* - trích từ *Nghĩ Thức Nhật Tụng Công Phu Sơ Khởi* [Daily Recitation of Preliminaries], Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, India.

*Cúng Đường Mạn Đà La*, nghĩ thức dài, nghĩ thức ngắn- dịch giả [Anh ngữ] Martin Willson, trích từ *Nghi Lễ và Tụng Niệm* [Rites and Prayers], Wisdom Pubs., 1985.

*Cúng Đường Mạn Đà La Nội Tại* - trích từ *Nghĩ Thức Tụng Niệm và Hành Trì Căn Bản* [Essential Mahayana Prayers and Practices], Kopan Monastery, Nepal. Dịch giả khuyết danh.

*Thỉnh Chuyển Bánh Xe Chánh Pháp* - trích từ *Đạo Sư Sám Pháp* [The Guru Puja], Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, India.

*Thỉnh Đạo Sư Trụ Thế* - trích từ tập nghĩ thức tụng niệm của tu viện Nalanda, Thubten Döndrub hiệu đính.

Các câu kệ từ *Jorchö: Necklace of Fortunate Beings* [Tràng Ngọc cho kẻ Thiện Duyên] do Jampäl Lhundrup chuyển [Anh ngữ] trích từ ấn bản trước của sách này, Tu Viện Kopan tại Nepal ấn hành. Bản dịch [Anh ngữ] dựa vào lời giảng của Lama Zopa Rinpoche.

Mọi sai sót là của người hiệu đính.

Ấn bản có hiệu đính tháng 03/2001, Ban Giáo Dục FPMT. Cập nhật tháng 01/2004, thay đổi cách trình bày tháng 12/2005.

[Hong Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005. Hong Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



# Qui Y Tam Bảo



*Công phu hàng ngày sau khi Qui Y Tam Bảo*



## Qui Y Tam Bảo

### Công Phu Nhật Tụng Đơn Giản

*Nghĩ Thức Qui Y Phật, Pháp Tăng  
để giải thoát khổ đau và nguyên nhân tạo khổ.*



#### **Qui Y Tam Bảo - Phát Tâm Bồ Đề**

Từ nay cho đến khi / con đạt được giác ngộ  
Xin quay về nương dựa / nơi Phật Pháp và Tăng  
Với công đức có được / nhờ tu hành hạnh Thí / cùng hạnh Toàn hảo  
khác, / nguyện vì khắp chúng sinh / mà trọn thành Phật đạo. (3x)

#### **Tứ Vô Lượng Tâm**

Ước gì chúng sinh có được tâm xả  
Để thoát vòng ràng buộc của hận thù, tham đắm.  
Nguyện chúng sinh khai mở tâm xả.  
Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh khai mở tâm xả  
Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng làm  
nên việc này.

Ước gì chúng sinh được hạnh phúc và nhân duyên tạo hạnh phúc.  
Nguyện chúng sinh đều được như vậy.  
Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.  
Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng  
làm nên việc này.





Ước gì chúng sinh thoát khổ và thoát cả nhân duyên tạo khổ.  
 Nguyện chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng  
 làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa niềm an lạc của thiện  
 đạo và giải thoát.  
 Nguyện chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa an lạc.  
 Nguyện con có khả năng khiến chúng sinh không xa lìa an lạc.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con có đủ khả năng  
 làm nên việc này.

### Hành Nguyện

Mục tiêu đời sống của tôi là giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau, đến với hạnh phúc an lạc, nhất là niềm an lạc không gì sánh nổi của giác ngộ viên mãn.

Tất cả an vui hạnh phúc của tôi - trong cả ba thời quá khứ hiện tại và vị lai, bao gồm cả giác ngộ viên mãn - đều tùy thuộc nơi chúng sinh, vì vậy niềm an vui hạnh phúc của chúng sinh cũng tùy thuộc nơi bản thân tôi.

Nếu bây giờ tôi phát khởi tâm từ, thương yêu hết thảy chúng sinh không giới hạn thì như vậy chúng sinh sẽ không còn bị tôi làm hại, ngược lại, được lợi lạc bình an. Do đó trách nhiệm gánh vác hạnh phúc chúng sinh nằm ở nơi tôi.

Tôi đến đây là để giúp đỡ tất cả, dù là kẻ thiện hay kẻ ác, nguyện không phân biệt.

Để làm được điều này, tôi phải thành tựu giác ngộ viên mãn, phải làm sao cho hành động, lời nói, ý nghĩ của mình lợi lạc tối đa đến cho tất cả, và như vậy cũng có nghĩa là tôi cần phải mau chóng đạt giác ngộ, càng nhanh càng tốt. Nguyện việc tôi làm không gây hại nhỏ nhoi nào cho ai, ngược lại mang lợi ích về cho tất cả. Nguyện tất cả chúng sinh mau chóng thành tựu vô thượng bồ đề.



### Hồi Hương

*Có được chút công đức gì phải nên hồi hương liền ngay sau đó. Nếu không, ít nhất phải hồi hương công đức trước khi đi ngủ. Hồi hương công đức mà mình đã tích tụ được từ ba thời quá khứ hiện tại vị lai cùng với công đức của tất cả chư Phật và chư Bồ tát:*

Nguyện nhờ công đức này, / con sớm thành địa vị /  
 của đức Phật đạo sư. /  
 Nguyện giải thoát chúng sinh / ra khỏi mọi khổ đau /  
 không chừa sót một ai.

Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào chưa phát triển, / sẽ nảy sinh lớn  
 mạnh, / nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng /  
 không bao giờ thoái chuyển.

Nguyện tất cả chúng sinh / là cha mẹ nhiều đời / vĩnh viễn được  
 hạnh phúc. / Nguyện ba cõi ác đạo / vĩnh viễn không còn ai. /  
 Nơi nào có Bồ tát / nguyện lời nguyện các ngài / tức thì thành sự  
 thật.

Có được thiện nghiệp gì / xin hồi hương cho con / đủ khả năng hộ trì  
 / chánh pháp trong kinh điển / chánh pháp trong chúng ngộ. /  
 Nguyện tất cả tâm nguyện / cùng tất cả thiện hạnh / của Phật và  
 Bồ tát / khắp ba thời mười phương / tức thì thành sự thật.

Nhờ vào công đức này / nguyện mọi kiếp tương lai / con sẽ không  
 lìa xa / bốn bánh xe đại thừa. / Nguyện sẽ đi trọn vẹn / hành trình  
 về nẻo giác. /

Nguyện phát tâm buông xả, / nguyện phát tâm bồ đề, / nguyện trực  
 chứng tánh không, / và hoàn thành cả hai / giai đoạn trong Mật  
 pháp.





Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni Buddha)

## Giới Hạnh của người Qui Y Tam Bảo



### Điều cần tránh

1. Phật tử qui y **Phật**, nguyện không qui y chư thiên, chư thần, chư quỷ, ví dụ không qui y Phạm thiên, không quì đánh lễ ảnh tượng của thiên, thần, quỷ, cũng không đặt lòng tin tưởng nơi ác tri thức, nơi những vị thầy giảng pháp ngoại đạo.
2. Phật tử qui y **Pháp**, nguyện không gây hại cho bất cứ một ai, cho dù là tự mình làm, hay khiến người khác làm.
3. Phật tử qui y **Tăng**, nguyện không đặt lòng tin cũng không thân gần bạn bè ác đảng, cùng những người theo chủ nghĩa khoái lạc [hedonism].

### Điều cần làm

1. Phật tử qui y **Phật**, nguyện xem ảnh tượng Phật chính là Phật Bảo, luôn quì đánh lễ tôn kính.

Nguyện tránh thái độ bất kính đối với ảnh tượng Phật, không để nằm lê dưới đất, cũng không khen chê phân biệt mắc rẻ tốt xấu.



2. Phật tử qui y **Pháp**, nguyện xem kinh sách chính là Pháp Bảo.

Nguyện dù một âm một chữ cũng không để nằm lê dưới đất, không xem là món vật tầm thường, không cầm bán, không xách chung với giày dép...

3. Phật tử qui y **Tăng**, dù chỉ một vị trong Tăng đoàn cũng nguyện xem vị ấy chính là Tăng Bảo.

Nguyện không giữ tinh thần phân biệt bè phái, nguyện tôn kính đồng đều tất cả.

Nguyện cố gắng làm theo những điều cần phải làm, ví dụ như đến cả áo của người xuất gia cũng không bước dẫm lên trên, không vất vào chỗ dơ bẩn, luôn xếp gọn đặt vào nơi thanh sạch.

### Lời khuyên tổng quát

Nói chung khi tu theo Phật Pháp có bốn điểm chính Phật tử cần làm theo:

1. Phải nương dựa nơi bậc thánh trí và nghe theo chánh pháp. Một khi hiểu đúng, phải sống và hành trì theo chánh pháp.
2. Không để sáu căn thả lỏng theo sáu trần [nói vậy có nghĩa là cần phải tự chủ không để sáu căn tạo ác nghiệp]. Giữ được bao nhiêu giới thì nhận bấy nhiêu giới.
3. Phải mở tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh.
4. Khi ăn uống, phải gắng nhớ cúng dường Tam Bảo, cần giữ giới hạnh qui y, trong đó có cả sự nỗ lực cúng dường Tam Bảo.

Ngoài ra, mỗi sáng và mỗi tối phải ba lần đánh lễ Tam Bảo.



### Năm Giới Cư Sĩ (ngũ giới)

Năm giới dành cho cư sĩ tại gia, gọi là U bà tắc, U bà di [phạn. *upasika*, tạng. *ge nyen*, dịch nghĩa là “cận tánh đức”]:

1. không sát sinh;
2. không lấy của người khác;
3. không tà dâm;
4. không dối láo;
5. không uống rượu.

### Phá Giới

Giới bị phá hủy từ gốc, phải thọ giới trở lại, nếu làm những việc sau đây:

1. giết người;
2. lấy cắp món đồ mà người khác trân quý;
3. quan hệ tình dục với chồng hay vợ của người khác;
4. dối láo điều hệ trọng - nghĩa là chưa giác ngộ mà dối rằng mình đã giác ngộ.

### Phạm Giới

Giới chưa bị phá hủy nhưng bị phạm, cần sám hối thanh tịnh, nếu làm những việc sau đây:

1. Giết loài không phải người, ví dụ giết súc sinh;
2. lấy cắp món đồ vô giá trị;
3. quan hệ tình dục trái chỗ (ở nơi có biểu tượng của thân ngữ ý Phật), trái thời (ngày rằm hay mừng tám âm lịch, ngày vía Phật v.v.), hoặc nhằm lúc đang thọ bát quan trai giới;
4. dối láo việc thế tục;
5. uống rượu.

Giới bị phạm thì phải sám hối và quyết tâm không tái phạm.



Phải giữ gìn nghiêm mật đừng để phạm sáu ác nghiệp còn lại (trong mười ác nghiệp): tránh nói dối hai chiều, nói lời thô ác, nói lời nhàn rỗi, tham lam, ác ý và tà kiến.

### **Lợi Ích Giữ Giới**

Giữ giới thì được nhiều lợi ích như sau:

- không phải đọa sinh ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh);
- trước mắt sẽ luôn sinh vào cõi trời hay cõi người;
- về sau sẽ đạt niết bàn giải thoát.

Hơn nữa, công đức giữ giới sẽ tự tăng trưởng không ngừng, ngay cả lúc ngủ hay khi bị ngắt xủ.

Thêm vào những điều nói trên, người giữ giới thì được đức Phật Giáo Chủ Thích Ca Mâu Ni luôn hộ niệm giữ gìn; được chư thiên thiện thần hộ pháp trong cõi thế gian và xuất thế gian luôn tán dương hộ vệ; loài không phải người không thể xâm phạm tác hại; mọi tánh đức sẽ tăng trưởng không giới hạn; và đến lúc mạng chung sẽ rời bỏ đời này không nuôi tiếc.

Không sát sanh thì nhiều kiếp tái sinh vị lai thọ mạng luôn dài lâu.

Không lấy cắp của người thì nhiều kiếp tái sinh vị lai tài sản luôn dồi dào.

Không dối láo chuyện thế gian thì nhiều kiếp tái sinh vị lai không bị người khác dối gạt, trách móc.

Không tà dâm thì nhiều kiếp tái sinh vị lai gặp nhiều bạn tốt, được phối hợp với người bạn đời xứng ý hợp duyên.

Không uống rượu thì tâm sẽ trong sáng bén nhạy.



Kinh Nguyệt Đăng [*The Lamp of the Moon*] dạy rằng:

Lấy tâm thành kính mà cúng dường tràng phan, bảo cái, tràng đèn, thức ăn ẩm thực cho số lượng đức Phật nhiều như số lượng cát sông Hằng có trong hàng vạn ức thời kỳ, công đức này vẫn không thể sánh với công đức của người chỉ giữ một giới trong thời gian một ngày vào thời mật pháp.



## Lời Cầu Nguyện của Thánh Francis of Assisi

(phần Lama Zopa Rinpoche thêm vào đặt trong ngoặc vuông)

Lạy đấng tối cao [Phật], xin nhận con làm công cụ hòa bình.  
 Nơi nào hận thù, xin cấy trồng yêu thương.  
 Nơi nào tổn thương, xin cấy trồng tha thứ.  
 Nơi nào tranh chấp, xin cấy trồng kết đoàn.  
 Nơi nào nghi ngại, xin cấy trồng niềm tin.  
 Nơi nào mê lầm, xin cấy trồng chân lý.  
 Nơi nào tuyệt vọng, xin cấy trồng mong đợi.  
 Nơi nào muộn phiền, xin cấy trồng niềm vui.  
 Nơi nào tối tăm, xin cấy trồng ánh sáng.

Kính lạy Sư phụ thần linh,  
 Xin cho con không an ủi người vì muốn được người an ủi [để thỏa  
 mãn tự ngã];  
 Không thông cảm người để được người cảm thông;  
 Không yêu thương người để được người yêu lại.

Vì chính sự cho đi đã là điều nhận được;  
 Ngay từ lòng thứ tha mà con được ân xá;  
 Và từ sự chết đi [sau khi tu hành] mà sinh vào vĩnh cửu [từ hạnh  
 phúc đến hạnh phúc cho đến giác ngộ viên mãn].

*Nguyện cho chúng sinh  
 Không chút dụng công  
 Đạt đến địa vị  
 An lạc siêu việt  
 Của trí Toàn giác*





### *Lời Ghi Xuất Xứ*

Nghị thức qui y này nguyên được các Phật tử tại Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà, Singapore, sưu tập và chuyển [Anh] ngữ theo lời khuyên của Lama Thubten Zopa Rinpoche và dựa vào lời giảng của đức đại giác Pabongka.

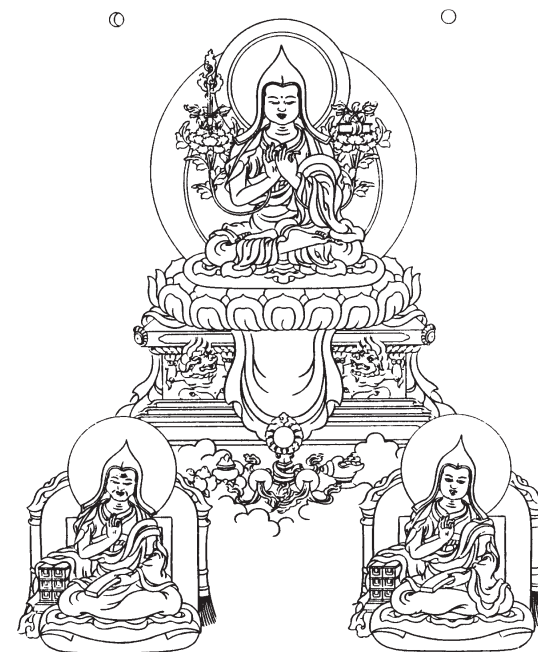
Nghị thức này được sửa chữa chút đỉnh để cho vào Nghị Thức Tụng Niệm Tập Yếu FPMT ấn bản tháng 01/1999. Sau đó lại được Ven. Constance Miller ở ban Giáo dục FPMT hiệu đính vào tháng 07/2000, dựa theo lời giảng bổ sung của Lama Zopa Rinpoche. Venerable Gyalten Mindrol tại ban Giáo dục FPMT đọc lại và thay đổi cách trình bày tháng 12/2005.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005.  
Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]





# Lời Nguyện Lam-rim



Lama Tông Khách Ba và nhị đại đệ tử  
(Lama Tsongkhapa and his two principal disciples)



His Holiness the XIV Dalai Lama  
Đức Đạt-lai Lạt-ma đời thứ 14



## Gọi Thầy Từ Chốn Xa

༄། །ལྷ་མ་རྒྱུང་འབོད་སྐྱ་གུམ་དབྱེར་མེད་ལྷ་མའི་བྱིན་རླབས་ལྷུང་  
འཇོན་གདུང་དབྱེངས་ཞེས་བྱ་བ་ཞུགས་སོ། །

*Tiếng Khóc Ai Oán, Chóng Vánh Mang Lại Năng Lực  
Gia Trì của Bốn Sư Từ Phụ, Kết Tinh Của Tam Thân  
Phật Bất Khả Phân.*

La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*  
La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*  
La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*

Sang gyä kün gyi ye she de chhen chhö kur ro chig  
*Thầy là trí giác đại lạc của mười phương Phật, đồng vị Pháp thân,*  
De nyi drin chän la ma kün gyi rang zhin thar thug  
*Là chân tánh của tất cả các đấng đạo sư từ hòa.*  
La ma chhö kyi ku la nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là Pháp thân Phật,*  
Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung âm.*

Ye she gyu mãi rang nang gyäl wa yän lag dün dân  
*Thầy là tướng hiện huyền ảo của trí giác,*  
*Là bậc tối thắng với bảy đại nguyện vương,*





De nyi drin chän la ma kün gyi trül zhi thar thug  
*Là chân tướng của tất cả các đấng đạo sư từ hòa.*  
 La ma long chö dzog kur nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là Báo thân Phật,*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Ji nye dül jäi kham zhin na tshog trül päi röl gar  
*Thầy là vô vàn hóa thân thị hiện, tùy căn cơ của người cần*  
*giáo hóa,*  
 De nyi drin chän la ma long chö dzog küi nam gyur  
*Là diệu dụng Báo thân của các đấng đạo sư từ hòa.*  
 La ma trül päi ku la nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là Hóa thân Phật,*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Ku sum yer me röl pa la mãi zug su shar wa  
*Thầy là Ba thân Phật không thể phân, hoạt hiện tướng đạo sư,*  
 De nyi drin chän la ma kün gyi ngo wo chig nyi  
*Là một với cốt tủy tinh túy của tất cả các đấng đạo sư từ hòa.*  
 Ku sum yer me la mar nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là Tam thân bất khả*  
*phân*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Yi dam zhi thro rab jam kün kyang la mãi rang zhin  
*Vô lượng chư tôn Pháp Chủ Mạn đà la, tướng dạng hung nộ*  
*hay từ hòa, đều là chân tánh của thầy,*  
 Drin chän la ma nyi lä yi dam log su me pä  
*Ngoài thầy ra không có đấng bốn tôn Pháp chủ (Yidam) nào*  
*khác,*  
 Yi dam kün dü la mar nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là tổng hợp của mọi Bốn*  
*tôn Pháp chủ,*



Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Sang gyä kün gyi chi zug la mãi nam par shar wä  
*Sắc tướng phổ thông của mười phương Phật đã hoạt hiện thành*  
*tướng đạo sư,*  
 Drin chän la ma nyi lä sang gyä log su mi mig  
*Ngoài thầy ra không có Phật nào khác.*  
 Sang gyä kün dü la mar nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là tổng hợp của mọi*  
*đấng Phật đà,*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Gyäl kün khyen tse nü päi rang zug la mar shar wä  
*Thầy là chân tướng Bi Trí Dũng của Phật đã hoạt hiện;*  
 Phag chhog rig sum gön kyang drin chän la ma nyi yin  
*Là ba đấng Thế tôn thủ ngôi ba bộ Phật.*  
 Rig sum chig dü la mar nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là tổng hợp của cả ba*  
*bộ Phật,*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Rig gya rig nga rig sum ji nye tro yang la ma  
*Một trăm bộ Phật, năm bộ Phật, ba bộ Phật, phân thành bao*  
*nhiều bộ Phật, đều vẫn chỉ là thầy.*  
 De kün gang du du wäi khyab dag nyi kyang la ma  
*Cả bậc đại đạo sư bao trùm mọi bộ Phật, cũng vẫn chính là*  
*thầy.*  
 La ma rig kün dag por nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, bậc thầy của mọi bộ*  
*Phật*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*



Sang gyä chhö dang ge düm kün gyi je po la ma  
*Thầy tạo nên mười phương Phật Pháp Tăng.*  
 Chig chhog kyab sum kün dü drin chän la ma nyi yin  
*Thầy thu tóm toàn bộ Tam Bảo.*  
 Kyab kün dü zhäl la mar nying nä söl wa deb so  
*Con khẩn xin thầy, đức bốn sư từ phụ, là tổng hợp của mọi nẻo*  
*qui y,*  
 Di chhi bar do kün tu dräl me je su zung shig  
*Xin thầy hộ niệm giữ gìn cho con, đừng để con lìa xa thầy,*  
*trong đời này, trong mọi kiếp về sau, và trong cõi trung ấm.*

Sang gyä kün gyi rang zug la mãi nam par shar nä  
*Nhớ thầy là chân tướng chư Phật hoạt hiện,*  
 Tse wä je su dzin tshül sam kyin la ma drän no  
*Luôn từ bi hộ niệm cho con*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Sang gyä kün gyi pang päi käl chhä nyam thag dag la  
*Nhớ con là đứa con bất hạnh không ai ngó ngang,*  
 Ma nor lam zang tän tshül sam kyin la ma drän no  
*Được thầy dắt tay vào đường tu không mê lầm*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Nye ka dön chhei ten zang khe nyen kyi dug dam ga  
*Nhớ thân người đầy ý nghĩa, khó được mà dễ mất,*  
 Ma nor nying po len dö sam kyin la ma drän no  
*Nguyện tận dụng khả năng kiếp người, biết chọn lựa phân biệt*  
*giữa điều cần lấy cần bỏ, giữa hạnh phúc và khổ đau*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Lo bur chhi wäi jig chhen rang gi thog tu wä nä  
*Nhớ nỗi bàng hoàng không biết phải làm gì khi cái chết bất*  
*ngờ ập đến*  
 Chi ja töl me ngang tshül sam kyin la ma drän no  
*Chơi vui trong nỗi sợ hãi lớn lao*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy..*

Tshe dii phün tshog kün dang da ta lo bur dräl nä  
*Nhớ nỗi hoang mang trong phút giây phải lìa xa mọi sự toàn*  
*hảo trong đời,*



Chig pur dro wäi ngang tshül sam kyin la ma drän no  
*Một mình dán thân vào cõi vô định*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Jig rung nyäl wäi me nang rang lü jen par lhung nä  
*Nhớ thân con trần trụi rơi vào biển lửa hãi hùng cõi địa ngục,*  
 Zö lag me päi ngang tshül sam kyin la ma drän no  
*Không làm sao đủ khả năng chịu đựng*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Käl chhä yi dag nä su zä kom chhu thig me päi  
*Nhớ nỗi đói khát bức bách triền miên, không cả giọt nước,*  
 Dug ngäl gön sum nyong tshül sam kyin la ma drän no  
*Trong cõi quỷ đói - xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Lün mong dü dror gyur nä shin tu mi dug käl ngän  
*Nhớ nỗi khốn khổ khi vào cõi súc sinh dần độn mê muội*  
 De dra rang thog nyong tshül sam kyin la ma drän no  
*Nếu chính bản thân phải chịu cảnh ấy thì sẽ ra sao*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Nyam thag ngän song nä der da ta lhung la nye wä  
*Nhớ đâu là chốn che chở cho con khỏi rơi vào cảnh dữ,*  
 Di lä kyob päi kyab shig sam kyin la ma drän no  
*Vì bây giờ con đang sắp rơi vào ác đạo*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Kar nag lä kyi nyong wa zhib ching thra wäi jug dog  
*Nhớ thiện nghiệp ác nghiệp sẽ mang lại lãnh quả gì*  
 Ji zhin lag len deb tshül sam kyin la ma drän no  
*Và nhớ phải hành trì các hạnh bồ tát, nghiêm trang giới hạnh*  
*như thế nào - xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

Tha me si päi tsön khang dug ngäl kün gyi jung khung  
*Nhớ phương pháp thoát vòng tù ngục của cuộc tái sinh triền*  
*miên bất tận,*  
 Di lä thar päi thab shig sam kyin la ma drän no  
*Gốc rễ của khổ đau luân hồi*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*



Jig rung si tshöi long du kha khyab nyam thag ma gän  
*Nhớ cảnh khổ khổ của các bà mẹ nhiều đời đáng thương của con, đầy khắp không gian vô tận,*  
 Lhung zhing nar wäi ngang tshül sam kyin la ma drän no  
*Rơi vào biển rộng luân hồi chịu đủ sợ hãi khổ đau*  
*- xin thầy giúp con luôn nghĩ tới thầy.*

De chhir lam tso sum dang rim nyi zab möi nyam nyong  
*Vì vậy xin thầy hộ niệm cho con*  
 Tsöl me gyü la kye war la mã jin gyi lob shig  
*Đủ khả năng thực chứng ba điểm tinh yếu của đường tu cùng hai giai đoạn.*

Shug drag nge jung sam pä thar päi tsän sa zin chhir  
*Xin hộ niệm cho con khởi tâm cầu giải thoát, nhất tâm tinh tấn hành trì Giới Định Tuệ,*  
 Lab sum tse chig drub la tsön par jin gyi lob shig  
*Để đến với bình an niết bàn giải thoát*

Dro kün rang nyi chig pü dröl wäi lhag sam khur gyi  
*Xin hộ niệm cho con phát tâm Bồ đề,*  
 Rin chhen jang chhub sem chhog jong par jin gyi lob shig  
*Phát đại nguyện gánh lấy trách nhiệm giải thoát toàn thể chúng sinh.*

Lab chhen gyäl sä chö päi pha thar drö päi nying tob  
*Xin hộ niệm cho con bước theo biển rộng các đấng Thế tôn, với ý chí kiên trì*  
 Gyäl wa gya tshöi je su jug par jin gyi lob shig  
*Vượt tận muôn trùng sóng cả của hạnh nguyện Bồ tát.*

Tong dang ten jung nang tong chig drog chig tu chhar wäi  
*Xin hộ niệm cho con chứng được chân tánh, thoát mọi cực đoan*  
 Tha dräl ta wäi yang tse tog par jin gyi lob shig  
*Nơi mà tánh không và duyên khởi, tướng hiện và tánh không, bổ sung lẫn nhau.*

Zhi yi kye chhi bar do ku sum lam du khyer wäi  
*Xin hộ niệm cho con mau chóng có được kinh nghiệm mang ba thân Phật vào đường tu,*



Min je nyam nyong nyur du kye war jin gyi lob shig  
*Làm chín mùi thành thực nền tảng của sinh, tử, và cõi trung ấm.*

Lung sem u mar thim päi ga zhi tong zhii röl wa  
*Xin hộ niệm cho con hoạt hiện thân như huyễn nhiệm màu, là diệu dụng của Tứ Hỷ và Tứ Không,*  
 Gyu mãi lha ku nyi du chhar war jin gyi lob shig  
*Thu nhiếp khí và tâm về đường khí đạo chính giữa.*

Zung dzin shün pa bü päi nyug mãi rang zhäl jen pa  
*Xin hộ niệm cho con gặp được đấng đạo sư chân chính - là bản lai diện mục của chân tâm*  
 Nä lug dön gyi la ma jäl war jin gyi lob shig  
*Sau khi mọi lớp màn của khái niệm (chấp có tự tánh) và nhận thức (tướng thật có tự tánh) đều tan biến.*

Drib nyi trö pa zä päi de chhen chhö küi long du  
*Xin hộ niệm cho con cùng Tam mật của thầy trở thành không hai, trong Pháp thân bao la của đại lạc,*  
 Rang dang la mãi sang sum chig tu jin gyi lob shig  
*Nơi toàn bộ hai loại chướng ngại [là phiền não chướng và sở tri chướng] đều được tiêu trừ.*

Dor na jang chhen bar du nying ü dräl me zhug nä  
*Nói tóm lại, xin thầy an trụ ngay giữa trái tim con cho đến khi giác ngộ viên mãn*  
 Pha je bu yi zin par tse wä jin gyi lob shig  
*Xin từ bi hộ niệm cho đứa con này được noi theo gót chân cha.*

La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*  
 La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*  
 La ma khyen  
*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con.*



## Gọi Thầy Từ Chốn Xa

(bản ngắn)



Lama Thubten Yeshe

La ma khyen

*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con*

La ma khyen

*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con*

La ma khyen

*Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con*

Ma rig mün sel päl dân la ma

*Thầy xưa tan bóng tối vô minh;*

Tar päi lam tôn päl dân la ma

*Thầy khai mở con đường giải thoát;*

Kor wäi chu dröl päl dân la ma

*Thầy cứu giúp chúng sinh thoát biển luân hồi;*

Dug ngäl nä sel päl dân la ma

*Thầy diệt tan họa năm chất độc;*

Yi zhin nor bu päl dân la ma

*Thầy là ngọc vương như ý;*

Kye la söl deb jin gyi lob shig

*Đấng đạo sư uy nghi tôn quý, con khẩn xin thầy.*

Mi tag chi wa nying nä dren pa

*Xin thầy hộ niệm gia trì,*

Päl dân la mãi jin gyi lob shig

*Cho con nhớ cái chết, cho con nhớ vô thường;*

Gö me lo na gyu la kye pa

*Xin thầy hộ niệm gia trì,*

Päl dân la mãi jin gyi lob shig

*Cho con thiếu dục tri túc;*



Ben par tse chig drub la nã pa  
*Xin thầy hộ niệm gia trì,*  
 Päl dân la mãi jin gyi lob shig  
*Cho con trú ở định tâm<sup>1</sup>;*  
 Drub la bar che gang yang me pa  
*Xin thầy hộ niệm gia trì*  
 Päl dân la mãi jin gyi lob shig  
*Cho con là mọi chướng ngại;*  
 Kyen ngãn tam chã drog su char wa  
*Xin thầy hộ niệm gia trì,*  
 Päl dân la mãi jin gyi lob shig  
*Cho con chuyển cảnh ngộ khó khăn thành phương tiện tu*  
*hành;*  
 Dag zhen dön nyi lhün gyi drub pa  
*Xin thầy hộ niệm gia trì*  
 Päl dân la mãi jin gyi lob shig  
*Cho con, không chút dụng công, thành tựu việc tự lợi, lợi tha.*  
 Dan ta nyur du jin gyi lob shig  
*Con khẩn xin thầy, đấng đạo sư tôn kính,*  
 Nyur wa nyur du jin gyi lob shig  
*Xin hãy giúp con nhanh nhanh,*  
 Den tog dir ru jin gyi lob shig  
*Ngay trên chỗ ngồi này,*  
 Tün tog dir ru jin gyi lob shig  
*Ngay trong buổi thiền này.*

[Sau bài tụng này, thích bài thỉnh nguyện đạo sư nào thì chọn đọc bài ấy]

Päl dân la mãi nam par tar pa la  
*Nguyện con không hoài nghi*  
*Dù chỉ trong thoáng chốc*  
 Kä chig tsam yang log ta mi kye shing  
*Việc làm thật bao la*  
*Của bốn sư từ phụ.*



Chi dze leg par tong wã mo go kyi  
*Nguyện con luôn thấy được*  
*Tất cả việc thầy làm*  
*Đều nhiệm màu trong sáng.*  
 La mãi jin lab sem la jug par shog  
*Nguyện năng lực gia trì*  
*Của thầy luôn chan chứa*  
*Trong tận đáy tim con.*

[Đọc tiếp phần sau đây, quán tưởng thầy tan hòa vào trái tim mình]

Päl dân tsa wãi la ma rin po che  
*Thỉnh bốn sư tôn quý*  
 Dag gi nying kar pa möi teng zhug la  
*Về trụ tòa sen nguyệt,*  
*Ngay giữa trái tim con.*  
 Ka drin chen pöi go nã je zung te  
*Xin dẫn dắt con đi*  
*Bằng tình thương rộng lớn.*  
 Ku sung tug kyi ngö drub tsäl du söl  
*Xin cho con thành tựu*  
*Thân ngữ ý thanh tịnh*  
*Nhiệm màu của đạo sư.*

<sup>1</sup> Dịch sát nghĩa tiếng Anh: “cho con nhất tâm tu hành nơi vắng vẻ”.



## Nền Tảng Mọi Tánh Đức

ཨོན་ཏེན་གཞིར་གྱུར་མ།

tác giả: Lama Tông Khách Ba



Lama Tông Khách Ba [Lama Tsongkhapa]

Nền tảng mọi tánh đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.  
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.  
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,  
Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.  
Trần đày ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.  
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,  
Ngày cũng như đêm không uống phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,  
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.  
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,  
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,  
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,  
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.



Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau  
 Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.  
 Nay con được sự tin hiểu này,  
 Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,  
 Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cần trọng sẽ phát sinh.  
 Gốc rễ của chánh pháp là giới luật (Ba la đề mộc xoa [pratimoksha]),  
 Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,  
 Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.  
 Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,  
 Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,  
 Cũng không thể thành chánh quả.  
 Nay con được sự tin hiểu này,  
 Xin hộ trì cho con đốc tâm tinh tấn giữ gìn bờ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,  
 Hiểu được ý nghĩa của thực tại,  
 Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,  
 Con đường định tuệ bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,  
 Con hành trì thuần thực trong sáng,  
 Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,  
 Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,  
 là giữ gìn thuần tịnh giới luật và bản thể [samaya]  
 Nay con có được lòng tin vững chắc này,  
 Xin hộ trì cho con bảo vệ giới hạnh như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn  
 Tinh túy của Kim cang thừa.



Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,  
 Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,  
 Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,  
 Có được đời sống lâu dài.  
 Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,  
 Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.  
 Thành tựu mọi đức tánh trong sáng của các giai đoạn trên đường tu,  
 Nguyện con sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.



Đức Văn Thù (Manjushri)

## Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་མཁུ་མ།

Tác giả: Lama Tông Khách Ba

Kính lễ các đấng tôn sư.

Tôi xin tận sức giải thích  
Ý nghĩa tinh túy của khế kinh Phật dạy;  
Con đường tất cả Bồ tát đều tán dương;  
Cánh cửa mở ra cho kẻ thiện duyên khát khao giải thoát.

Hỡi những kẻ may mắn,  
Không tham cầu hạnh phúc thế gian  
Biết tận dụng thân người thông dong thuận tiện  
Hương về con đường làm đẹp dạ Như Lai,  
Xin hãy lắng nghe với tâm trong sáng.

Lòng tham cầu lợi lạc thế gian là dây trói,  
Buộc thắt chúng sinh vào cõi luân hồi.  
Nếu tâm không dứt khoát từ bỏ luân hồi, sẽ chưa thôi tham cầu lợi lạc.  
Vậy việc đầu tiên phải làm,  
Là phát tâm buông xả.

Thân người thông dong thuận tiện  
Khó tìm mà dễ mất.  
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,  
Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời này.





Luôn nhớ rằng nhân quả vốn không sai,  
Toàn bộ luân hồi vốn không ngoài khổ não.  
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,  
Tâm sẽ thôi vun xới chuyện đời sau.

Bao giờ trong mỗi sát na  
Tâm không còn đuổi theo chuyện phồn vinh thế tục,  
Ngày cũng như đêm luôn hướng về giải thoát,  
Đó là lúc thành tựu tâm buông xả luân hồi.

Nhưng dù có tâm buông xả mà thiếu tâm bồ đề,  
Cũng không thể thành tựu đại lạc  
Của Vô thượng Chánh đẳng giác.  
Vì vậy bậc đại trí  
Luôn gắng công phát khởi tâm bồ đề.

Nghĩ đến chúng sinh  
Bị bốn dòng nước xoáy cuốn phăng đi,  
Nghiệp cũ ràng buộc khó lòng tháo gỡ,  
Vướng trong cũi sắt chấp ngã,  
Ngạt trong bóng tối vô minh,  
Trôi lăn theo vòng tái sinh không gián đoạn  
Trong cõi luân hồi vô thủy vô chung,  
Khổ não bức bách vì ba loại khổ<sup>1</sup>  
Tất cả chúng sinh sống như thế đó,  
Họ cũng đã từng là mẹ của con.  
Hãy nhớ nghĩ như vậy,  
Lắng nghe trong tim dấy lên niềm thương xót,  
Để phát tâm bồ đề.

Dù tâm buông xả luân hồi và tâm bồ đề có đủ,  
Nhưng thiếu đi trí tuệ soi chân tướng thực tại,  
Vẫn không thể chặt đứt gốc rễ luân hồi.  
Vậy con phải cố gắng giác ngộ lý duyên sinh.



Người khởi bước lên con đường khiến Như lai hoan hỉ  
Là người thấy được mọi sự, dù luân hồi hay niết bàn  
Đều thuận theo nhân quả không sai  
Nhờ đó phá vỡ vọng tâm [chấp tự tánh].

- Sắc, là duyên sinh không thể khác,  
- Không, vượt mọi khái niệm, không thể nghĩ bàn.  
Nếu sắc và không còn nằm trong phạm vi đối đãi,  
Là còn chưa chứng được ý thật của Phật.

Bao giờ sắc-không đồng loạt không xen kẽ,  
Càng chứng duyên sinh càng rã tan vọng chấp,  
Đó là lúc chánh kiến đã vẹn toàn.

Hơn nữa,  
Chứng sắc [hiện hữu giả danh] thì không vướng thường kiến  
[thường kiến: thấy sự vật chắc thật, có tự tánh],  
Chứng không thì không vướng đoạn kiến  
[đoạn kiến: thấy sự vật rỗng rang, không hiện hữu],  
Nếu từ giữa tánh không mà thấy được lối hiện của nhân quả,  
Là thoát được hai đầu cực đoan [thường kiến và đoạn kiến].

Bao giờ có được cái thấy đúng như sự thật  
Về ba điểm tinh yếu của đường tu,  
Khi ấy, con ơi<sup>2</sup> hãy tìm nơi thanh tịnh,  
Tinh tấn tu hành,  
Mau chóng thành tựu mục tiêu cứu cánh.



Phật Kim Cang Trì  
(Vajradhara)

## Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư



Nguyện bốn sư từ hòa / nhiệm màu hơn khắp cả, / luôn hộ niệm cho  
con / suốt mọi kiếp tương lai / biết hết lòng tận tụy / với bậc thầy  
xứng đáng.

Đức bốn sư chính là / căn bản mọi tánh đức / gốc rễ mọi an lạc /  
cùng mọi sự tốt lành. /

Nay hiểu được như vậy / con xin trọn tâm lòng / tôn kính đức bốn  
sư, / dù phải bỏ tánh mạng / cũng không lìa xa thầy.

Gặp được đáng đạo sư / đầy đủ mọi tánh đức / là điều rất hệ trọng. /  
Nay hiểu được như vậy / con xin nguyện quay về / qui thuận đáng  
đạo sư.

Nguyện làm đứa con ngoan / theo đúng lời thầy dạy. /

Dù ma vương, ác hữu / phân lìa con và thầy /  
con vẫn như kim cương / kiên định không dời đổi.

Khi thầy giao công việc / dù nặng nhọc đến đâu /  
con nguyện như mặt đất / kiên trì gánh tất cả.

Khi con phụng sự thầy / dù nhọc nhằn ra sao /  
nguyện như núi đứng yên / (không buồn lo, thoái chí).



Dù phải làm những việc / thật vất vả khó khăn /  
con nguyện giống như người / phục thị đáng quốc vương. /  
nguyện tâm không chao động.

Nguyện xả bỏ kiêu ngạo / giữ mình thấp hơn thầy /  
nguyện như người quét rác.

Nguyện con như sợi dây / xuyên suốt việc thầy làm /  
dù khó khăn vất vả / vẫn không chút từ nan.

Dù thầy có nặng lời / rầy la hay quên con /  
con vẫn như chó ngoan / không bao giờ sửa cần.

Nguyện con như chiếc phà / vì thầy mà qua lại /  
không một thoáng ngại ngần.

Đức bốn sư tôn kính / xin hộ niệm cho con /  
có đầy đủ khả năng / làm đúng theo như vậy. /  
Từ nay cho đến hết / mọi đời kiếp về sau / xin tận tụy với thầy.

*Miệng tụng thành tiếng, tâm nghĩ đến ý nghĩa lời tụng, làm như vậy sẽ gom đủ  
phước duyên để đời đời có thể nương dựa đúng cách nơi đáng đạo sư tôn kính.*

*Nếu quý vị phụng sự, tôn kính, cúng dường đáng đạo sư đúng theo chín sự nói  
trên, dù không cố ý, cũng sẽ phát triển được nhiều đức tính, gom được nhiều tư  
lượng phước đức, mau chóng thành tựu giác ngộ viên mãn.*

#### Ghi Chú:

Chữ trong ngoặc đơn không cần đọc, chỉ thêm vào cho rõ nghĩa, nên nhớ lấy ý nghĩa trong  
đầu nhưng không đọc thành tiếng.



## Pháp Quán Tóm Lược Các Điểm Trọng Yếu trong Lam-rim

Thầy là chân tánh / hiện thân chư Phật / mười phương ba thời;  
Là suối nguồn của / mọi dòng truyền thừa /  
cùng với tất cả / thành tựu chánh pháp;  
Là bậc trọng yếu / trong hàng Thánh Tăng.  
Hướng về tất cả / các đáng đạo sư / rạng ngời thanh tịnh /  
con xin chí thành / qui y đánh lễ.

Xin các đạo sư / giúp cho tâm con / chuyển thành chánh pháp,  
giúp cho chánh pháp / chuyển thành đường tu,  
giúp cho đường tu / lìa xa chướng ngại.  
Từ nay đến ngày / con đạt giác ngộ, / nguyện con được như /  
hai vị Bồ tát / Shönnu Norsang / và Taktungu, /  
khởi tâm trong sáng, / tôn kính đạo sư / trong từng ý nghĩ /  
trong từng hành động. / Thấy việc thầy làm / vẹn toàn viên mãn; /  
và luôn noi theo / lời dạy của thầy. / Xin các đạo sư / hộ trì cho  
con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

*[Đây là pháp nương dựa bậc Thiện tri thức.]*

Biết rằng kiếp người / tràn đầy ý nghĩa / nhưng rất khó tìm / mà lại  
dễ mất, / nhờ con hiểu được / nghĩa lý thâm sâu / của luật nhân  
quả / cùng cảnh khổ đau / trong cõi ác đạo / nên tự đáy tim /  
nguyện luôn quay về / qui y Tam Bảo.

Lìa mọi điều ác / làm hết điều lành / thuận theo chánh pháp. / Xin  
các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

*[Đây là đường tu dành cho bậc hạ căn]*



Chính nhờ vào đó / mà đủ nhân duyên / sinh vào thiện đạo / cõi trời,  
cõi người. / Nhưng vì vẫn chưa / xả bỏ phiền não / nên vẫn vương  
vòng / tái sinh luân hồi / triền miên bất tận.

Nguyện khéo quán chiếu / vòng luân chuyển của / bánh xe luân hồi  
/ để cho tâm này / ngày đêm chuyên chú / bước theo con đường /  
tu Giới Định Tuệ / - là phương tiện đạt / giải thoát luân hồi.

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là đường tu dành cho bậc trung căn]

Chính nhờ vào đó / mà đủ nhân duyên / giải thoát luân hồi. /

Nhưng trong toàn bộ / sáu cõi luân hồi /

có ai không từng / là mẹ hay cha? /

Con nguyện không màng / an lạc cá nhân /  
mà phát đại nguyện / chờ chúng sinh đến /  
mục tiêu cứu cánh.

Nguyện khéo quán chiếu / pháp tu hoán chuyển /

giữa mình và người, / phát tâm Bồ đề, /

bước vào đường đi / của bậc Bồ tát, /

thực hành đầy đủ / sáu hạnh toàn hảo. /

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là đường tu hiển, dành cho bậc thượng căn]

Chính nhờ vào đó / mà bản thân con /

không còn khiếp sợ / khổ não luân hồi.

Nhưng vì thúc hối / bởi tâm từ bi /

con nguyện bước vào / đường tu chóng vánh / cỗ xe Kim cang.

Nguyện luôn giữ gìn / giới luật, hạnh nguyện / như giữ mạng sống /

mau chóng thành tựu / địa vị bất nhị / Phật Kim Cang Trì, / ngay

kiếp hiện tiền / giữa thời mạt pháp.

Xin các đạo sư / hộ trì cho con /

có đủ khả năng / thành tựu như vậy.

[Đây là mật tông Kim cang thừa, dành cho bậc tối thượng căn.]



Trichen Losang Jinpa



### Lời Ghi Xuất Xứ:

#### Bản Anh Ngữ:

*Gọi Thầy Từ Chốn Xa [bản ngắn]*: Đức Shyalpa Rinpoche cho chúng tôi biết nguyên bản tiếng Tây tạng của bài tụng “Gọi Thầy Từ Chốn Xa” [*Calling the Lama from Afar*] là do was composed by Zarongfu Sangyā Ngawang Tenzin Rinpoche, là người “có lẽ rất gần với tiền thân của Lama Zopa Rinpoche”, theo lời Shyalpa Rinpoche

Lama Zopa Rinpoche chuyển Anh ngữ năm 1985. Ven. Thubten Dondrub ghi chép và hiệu đính. Hai đoạn cuối đi kèm chính văn cũng do Lama Zopa Rinpoche chuyển Anh ngữ, Ven. Constance Miller sửa chữa chút ít. Kendall Magnussen, ban Giáo dục FPMT, đọc bản thảo tháng 01/2003. Lời ghi xuất xứ được cập nhập tháng 12/2003.

*Nền Tảng Mọi Tánh Đức [The Foundation of All Good Qualities]* trích từ tập sách *Jor Chö*, do Jampal Lhundrup chuyển [Anh] ngữ, Ven. Alisa Cameron hiệu đính, nhà xuất bản Wisdom Publs., 1988. Ven. Constance Miller và Nick Ribush sửa chữa chút ít vào tháng 04/1999.

*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ [Three Principal Aspects of the Path]*: Trích từ sách *Đoạn Đút Tướng Hiện: Phật Giáo Tây Tạng, Giáo Thuyết và Phương Pháp Hành Trì [Cutting Through Appearances: Practice and Theory of Tibetan Buddhism]*, tác giả Geshe Lhundrup Sopa và Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications xuất bản tại NewYork, 1989.

*Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư [Practicing Guru Devotion with the Nine Attitudes]*: Bài tụng này do vị đại sư cao trọng Shabkar Tsokdrug Rangdrol soạn. Lama Zopa Rinpoche chuyển [Anh] ngữ tại Aptos, California, tháng 02/1999. Lama Yeshe Wisdom Archive Editing Group [ban biên tập Kho Trí Tuệ Lama Yeshe] hiệu đính tại Land of Medicine Buddha [Đất Phật Dược Sư], tháng 03/1999. Đọc lại tháng 02/2004.

*Pháp Quán Tóm Lược các điểm Trọng Yếu trong Lam-rim [A Glance Meditation on All the Important Points of the Lam-Rim]*: do Vajradhara Losang Jinpa soạn, Ven. Thubten Dekyong chuyển [Anh] ngữ, Maureen O’Malley và Ven. Ailsa Cameron hiệu đính. Ven. Ailsa Cameron, Ven. Constance Miller và Nick Ribush sửa chữa chút đỉnh cho bản in 1999 dành cho khóa thiền Vajrasattva tại Land of Medicine Buddha [Đất Phật Dược Sư].

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005. Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]





# *Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa*





# Suối Cam Lò Bất Tận của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa Tận Diệt Ma Chấp Ngã

*Chánh Văn Tây Tạng: Langri Tangpa Dorje Senghe*

*Chuyển Anh Ngữ: Lama Thubten Zopa Rinpoche*

*(Chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ: Hồng Như)*



## **Dẫn Nhập**

Dưới đây là tám bài kệ thu gọn toàn bộ phương pháp luyện tâm để phát Tâm bồ đề tương đối và Tâm bồ đề tuyệt đối. Tám Bài Kệ này do ngài Langri Tangpa Dorje Senghe soạn. Thầy là đại đệ tử của bậc thiện tri thức trí tuệ tuyệt hảo Kadampa Potowa Richen Sal, và vị này lại là đại đệ tử của ngọn đèn chánh pháp Atisha. Trong tám vị đại đệ tử của thầy Potowa, chỉ riêng ngài Langri Tangpa được thọ nhận pháp tu hoán chuyển ngã tha.

*Nghỉ thức hành trì phương pháp luyện tâm này có ba phần: chuẩn bị, hành trì và hoàn tất.*

## **Nghỉ Thức Chuẩn Bị**

*Ngồi tư thế thoải mái, khởi tâm nguyện tốt lành trong sáng. Lược ôn các điểm trọng yếu trong pháp quán Lamrim, khởi từ bước đầu là tôn kính đáng đạo sư cho đến bước cuối cùng. Nếu không, có thể từ đáy lòng suy nghĩ như sau:*





Từ vô thủy sinh tử cho đến bây giờ, tôi đã trải qua biết bao nhiêu khổ đau trong luân hồi, đặc biệt là khổ đau trong ba cõi ác đạo. Không loại khổ đau nào mà tôi không từng trải qua. Mỗi khi nghĩ đến, lòng càng khiếp hãi, òa khóc khôn nguôi. Nên tôi nhất định không thể để mình tiếp tục rơi vào vòng thao túng của tâm phiền não bất trị, vì đây vốn là nhân đẩy tôi vào quả khổ. Nếu cứ vui vẻ chạy theo cái tâm tà vạy bất trị phiền não này mà không cảm thấy lo sợ hay ngờ vực gì cả, so với kẻ mất trí khùng điên nào có khác gì. Còn chạy theo vọng kiến là còn vun trồng khổ đau cho vô lượng đời kiếp tương lai. Nghĩ đến những điều này, từ tận đáy lòng chứ không phải chỉ nơi đầu môi, tôi ăn không ngon, ngủ không yên, ruột gan quặng thất, nôn mửa không ngừng. Thấy sự rồ dại của mình mà tan nát cả con tim

Tuy vậy, bây giờ tôi được hưởng hoàn cảnh bên trong thuận tiện là sinh vào kiếp người với đầy đủ tám sự tự tại và mười cảnh thuận tiện, do đó có được khả năng thực hiện mọi điều hạnh phúc, thành tựu mọi sự toàn hảo; lại được thêm hoàn cảnh bên ngoài thuận tiện là gặp bậc đại thừa thiện tri thức, cực kỳ khó gặp nhưng đủ để trong phút giây đưa tôi đến địa vị cao nhất của trí toàn giác. Không những hoàn cảnh trong ngoài đều thuận tiện, tôi lại còn gặp được Phật Pháp, là liều thuốc không gì sánh bằng, có khả năng xua tan tất cả mọi khổ đau của chúng sinh trong toàn cõi luân hồi.

Đã gặp được thiện duyên khó gặp như vậy, nếu còn tiếp tục mê mải chạy theo hạnh phúc tạm bợ, hay là nhắm tới mục tiêu giải thoát nghiệp và phiền não cho riêng mình, so với loài súc vật ngu si nào có khác gì? Thái độ như vậy nhìn từ khía cạnh nào cũng không ổn. Đối với chính mình, làm như vậy là không biết xấu hổ! Đối với người khác, thật thiếu rộng lượng! quá ích kỷ! quá tàn nhẫn! Tụng tui chính mình và bỏ mặc người khác! Không phải là chúng sinh cực kỳ quý giá, tất cả an vui hạnh phúc của chúng ta đều từ chúng sinh mà có hay sao? Tôi phải hiểu rằng lo cho chính mình khỏi tái sinh vào ác đạo, hay tìm giải thoát luân hồi cho riêng mình, đều không phải là thái độ thích đáng.

Tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ sinh ra tôi. Không một chúng sinh nào không đã từng là mẹ của tôi. Chẳng những vậy, mỗi chúng sinh đều là mẹ của tôi rất nhiều lần, và lần nào cũng đều thương yêu chăm sóc tôi như người mẹ trong kiếp hiện tại. Ngay lúc này, các bà mẹ chúng sinh đang phải sống trong khổ đau phiền não, lại còn liên tục tạo thêm nguyên nhân tạo khổ, khiến khổ đau lại càng thêm sâu



dày, không còn được giây phút an vui nhỏ nhoi nào cả. Mẹ khổ mà con không giúp, thì ai sẽ giúp đây?

Mặc dù chính tôi phải gánh lấy trách nhiệm diệt bỏ toàn bộ khổ đau cho các bà mẹ chúng sinh, nhưng ngay bây giờ, đến khổ đau của một chúng sinh, tôi cũng không đủ khả năng làm cho vui bớt. Nếu thành tựu thân nhiệm màu của Phật thì chỉ một tia ánh sáng cũng đủ hóa độ vô lượng chúng sinh, đưa chúng sinh đến địa vị an lạc tối thượng.

Vì vậy, để giải thoát các bà mẹ chúng sinh ra khỏi khổ đau, đạt niết bàn an lạc, tôi phải thành tựu quả vị Phật. Thành Phật cũng cần hội đủ nhân duyên. Nhân tố quan trọng nhất chính là hai Tâm bồ đề tương đối và tuyệt đối. Vì vậy bây giờ tôi nguyện tu theo phương pháp khẩu truyền cực kỳ thâm diệu này để chuyển tâm thành bồ đề.

*Quán tưởng ngang trán, cách khoảng một cách tay trước mặt, là đứng bốn tư hóa hiện thành đức Thiên Thủ Quán Thế Âm (ngàn tay), đứng trên tòa mặt trăng ngay giữa đóa sen.*

*Bây giờ cúng dường Bảy Hạnh Phổ Hiền.*

### **Bảy Hạnh Phổ Hiền**

Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà;

Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm hơn hết cả / trùng điệp khắp trời mây / đang thật sự bày ra / hay bày trong quán tưởng;

Nguyện sám hối tất cả / biết bao nhiêu tội chướng / mà con đã làm ra / từ vô thủy sinh tử / cho đến ngày hôm nay;

Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như của người thường;

Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế / cho đến khi diệt tận / toàn bộ cảnh luân hồi;

Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp;

Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu thiện căn / xin hồi hướng tất cả / về vô thượng bồ đề.

*Đến đây cúng dường Vạn đà la, nghĩ thức ngắn hay dài đều được, trong đó có câu tụng sau đây:*





## Cúng Đường Mạn Đà La

Con xin hiến cúng  
 Đất này trang nghiêm hương hoa,  
 Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,  
 Quán tưởng thành cõi Phật.  
 Nguyên chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.

Nguyên đời sống đạo sư bền lâu,  
 Nguyên chúng sinh nhiều bằng không gian vô tận  
 Đều được an lạc hạnh phúc.  
 Nguyên con và chúng sinh, không sót một ai,  
 tích tụ công đức, thanh tịnh nghiệp chướng,  
 Mau chóng thành tựu quả vị Phật.

## Thỉnh Nguyên

Đạo sư tôn kính, xin ban cho con mọi thành tựu trên đường tu, từ bước đầu là phát tâm tôn kính đạo sư chí đến viên mãn địa vị kim cang bát nhệ. Xin ban cho con lực gia trì, để tâm con thành chánh pháp, chánh pháp thành chánh đạo, để đường tu dứt mọi chướng ngại, để con dứt hết vọng tâm, tức thì thành tựu hai Tâm bồ đề quý giá.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Đấng đạo sư Quan Thế Âm hoan hỉ chấp nhận lời thỉnh nguyện. Ngài cùng với đài sen nguyện về trụ trên đỉnh đầu quý vị.

## Hành Trì (bao gồm Chánh Văn)

Sau mỗi câu tụng, quán tưởng ngay tim đức Quan Thế Âm có chúng tự HRIH, từ đó tuôn ra suối cam lồ trắng, rót nguồn an lạc xuống đỉnh đầu quý vị, đầy ắp cả thân thể, tẩy sạch mọi chướng ngại và mang lại mọi thành tựu trên đường tu giác ngộ, kể từ bước đầu là phát tâm tôn kính đấng đạo sư chí đến quả vị Phật, và đặc biệt là phá tan chướng ngại ngăn cản những thành tựu mà câu tụng đề cập đến.

1. Với quyết tâm thành tựu / lợi lạc lớn lao nhất / nhờ tất cả chúng sinh, / tôi nguyện luôn giữ gìn / chúng sinh trong đáy tim, / vì chúng sinh quý hơn / cả bảo châu như ý.



*Quán tưởng: Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại ngăn cản lòng thương lo cho kẻ khác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, luôn trân quý kẻ khác.*

2. Khi gặp gỡ tiếp xúc / với bất kỳ một ai, / nguyện tôi luôn thấy mình / là kẻ thấp kém nhất; / từ đáy lòng chân thật / luôn tôn kính mọi người / như kính bậc tối cao.

*Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể thấy mình thấp hơn tất cả, không biết tôn kính kẻ khác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, nhờ đó có thể thấy mình thấp nhất và thấy người khác cao quý đáng tôn kính.*

3. Nguyện trong từng hành động / tôi luôn tự xét mình. / Phiền não vừa dấy lên, / đe dọa mình và người, / nguyện tức thì nhận diện, / và tức thì dẹp tan.

*Suối cam lồ trắng mát an lạc tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể đối diện chặn đứng vọng tâm phiền não ngay khi vừa mới chớm; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu Tâm bồ đề đại từ đại bi và tuệ giác tánh không, nhờ đó mọi vọng tâm tự nhiên tan biến.*

4. Khi gặp người hiểm ác / vì bị tâm phiền não / và ác nghiệp tác động, / nguyện tôi quý người ấy / như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.

*Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể thương quý kẻ xấu ác; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, luôn xem kẻ xấu ác là kho tàng trân quý nhất.*

5. Khi gặp người vì lòng / ganh ghen và đố kỵ / miệt thị phỉ báng tôi, / nguyện tôi nhận phần thua, / nhường đi mọi phần thắng.

*Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến không thể nhận thua nhường thắng; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu Tâm bồ đề từ bi luôn nhận thua và nhường phần thắng cho kẻ khác.*

6. Khi gặp người tôi thường / giúp đỡ, đặt kỳ vọng, / lại vong ân bội nghĩa / gây tổn hại cho tôi, / nguyện tôi xem người ấy / là một đấng tôn sư.

*Suối cam lồ trắng mát, tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể thấy ra kẻ hại mình đều là đạo sư nhiệm mầu; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề đại từ đại bi, nhờ đó có thể thấy được những kẻ gây hại cho mình thật ra đều là thầy của mình.*



7. Tóm lại tôi xin nguyện / trực tiếp và gián tiếp / trao tặng mọi lợi lạc / cho tất cả chúng sinh, / đều là mẹ của tôi / từ vô lượng kiếp trước. / Nguyện âm thầm gánh chịu / mọi ác nghiệp khổ não / thay thế cho chúng sinh.

*Suối cam lồ trắng mát tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể tặng cho các bà mẹ chúng sinh mọi phúc lạc, âm thầm nhận lãnh mọi ác nghiệp khổ đau; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tâm bồ đề từ bi, nhờ đó có thể tặng đi phúc lạc và nhận về ác nghiệp khổ đau.*

8. Nguyện những điều nói trên / không bị vướng ô nhiễm / bởi tám ngọn gió chướng. / Nguyện tôi thấy mọi sự / hiện ra trong cõi đời / đều chỉ như huyền mộng, / cho tâm thôi chấp bám, / thoát ràng buộc luân hồi.

*Suối cam lồ trắng mát tẩy sạch mọi chướng ngại, nhất là chướng ngại khiến mình không thể trực chứng cảnh giới như huyền; đồng thời mang lại mọi thành tựu, nhất là thành tựu tuệ giác tánh không, thấy mọi sự đều như huyền, nhờ đó thoát khỏi ràng buộc của nghiệp và phiền não.*

### Nghĩ Thức Hoàn Tất

*Cất lời thỉnh nguyện như sau:*

Con xin kính lễ / đức Quan Thế Âm / đại từ đại bi / xin hãy đưa tay / nhiệm màu dẫn dắt / con và chúng sinh / cùng sinh tịnh độ. / Xin hãy mãi mãi / là thiện tri thức / độ cho chúng con / sớm thành Phật quả.

*Nghĩ rằng đạo sư Quan Thế Âm tiếp nhận lời thỉnh nguyện trên, phóng muôn tia sáng cam lồ rót đầy ấp thân thể quý vị. Tất cả mọi ác nghiệp, tật bệnh, tà ma ám chướng đều tức khắc thanh tịnh. Thân thể quý vị sáng trong như pha lê. Đấng đạo sư Quan Thế Âm tan thành ánh sáng, hòa vào quý vị. Thân ngữ ý quý vị cùng thân ngữ ý nhiệm màu của đạo sư Quan Thế Âm bây giờ thành một.*

### Trì Chú

Quý vị mang sắc tướng của đạo sư Quan Thế Âm. Từ thân thể của quý vị, hào quang sáng chói tỏa ra, đầu mỗi tia sáng có một đấng Quan Thế Âm. Đạo sư Quan Thế Âm về trụ trên đỉnh đầu của từng chúng sinh, từ trái tim phóng ra nguồn ánh sáng cam lồ tẩy sạch hết chướng nghiệp. Khi tội chướng của tất cả chúng sinh đều sạch hết, đạo sư Quan Thế



Âm tan vào đỉnh đầu của từng chúng sinh, rồi mỗi chúng sinh trở thành một đấng Quan Thế Âm.

*Chuyên chú quán tưởng như trên, vừa quán vừa tụng Lục Tự Đại Minh Chú càng nhiều càng tốt.*

OM MANI PÄDME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

### Hồi Hương

*Bây giờ hồi hướng công đức*

Tất cả mọi nghiệp khổ / mà chúng sinh phải chịu / xin đổ về nơi con.  
Tất cả mọi công đức / mà con tích tụ được / xin hồi hướng tất cả.

Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào chưa phát triển, / sẽ nảy sinh lớn mạnh, / nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng / không bao giờ thoái chuyển.

Nguyện con vì chúng sinh / siêng tu bồ tát hạnh / không bao giờ thoái chí / dù chỉ trong phút giây; / từ bỏ mọi hành động / đến từ tâm vị kỷ; / noi theo mọi thiện hạnh / của bốn sư từ phụ / Phật Thích Ca Mâu Ni.

Nhờ vào công đức này / nguyện con sớm thành tựu / địa vị Phật Đại Bi / và dẫn dắt tất cả / không chừa sót một ai, / mọi bà mẹ chúng sinh / mà con luôn tôn kính, / vào địa vị giác ngộ.

*Phải luôn luôn hồi hướng như vậy để tạo công đức và để kiếp này cùng mọi kiếp tương lai sẽ luôn gặp được bậc thiện tri thức Đại thừa.*





### *Lời Ghi Xuất Xứ (bản in đầu tiên)*

Phương pháp chuyển tâm này được dịch từ tiếng Tây tạng, kèm với dòng ánh sáng cam lồ thanh tịnh nghiệp chướng và lời giải của Thubten Zopa, một khát sĩ sống không thuận chánh pháp, bị ác ma tham ngã đầu độc, bị ngã mạn ám chướng, kiêu ngạo vì thấy mình là Phật tử Đại thừa, dịch giải phương pháp tu này chủ yếu là để tự thuần phục tâm mình, và cũng nghĩ rằng có khi sẽ giúp ích được cho nhiều người tìm đạo thông minh.

Có nhiều người như vậy, họ gặp nhiều vấn đề nan giải, tâm trí cực kỳ bối rối, khổ đau chất chồng. Họ chỉ muốn sống an vui, nhưng lại tự ném mình vào vực thẳm, tự chui vào con hạp hối triền miên của ba đường tái sinh thấp kém.

Thiết nghĩ, những người như vậy nếu gặp được pháp tu ngắn gọn này, gặp được phương pháp chuyển tâm cực kỳ thâm diệu, chuyển khổ đau mà mình không muốn thành hạnh phúc của đường tu giác ngộ, thì thật là điều đáng mừng. Vì vậy tôi ghi chép pháp tu này thành một tập sách nhỏ, lại thuận theo lời dạy của nhiều bậc đại hành giả mà thêm vào hai phần quán tưởng và nghĩ thức chuẩn bị. Phương pháp phát tâm bồ đề này vô cùng quý giá, dù mang ngọc như ý chất đầy vô lượng thế giới cũng không thể sánh bằng.

Nương vào công đức này, nguyện mọi tật bệnh, nạn đói, nạn chiến tranh, cùng tất cả mọi nỗi suy đồi của chúng sinh, đều tức thì biến mất, nguyện Tâm bồ đề này mầm lớn nhanh trên cánh đồng tâm thức của chúng sinh, mau chóng trở hoa kết trái thành tâm giác ngộ của đấng Đại Bi.

Lama Thubten Zopa Rinpoche đọc bài pháp này cho Nicholas Ribush chép. Sau đó Lama Zopa Rinpoche bổ túc thêm tại Tu viện Kopan ở Nepal. Ven. Jampa Chokyi xuất bản lần đầu năm 1980. Sau đó được sửa chữa và tái bản nhiều lần.

### *Lời Ghi Xuất Xứ*

Trọn phương pháp hành trì này được Ven. Constance Miller biên tập cho ban Giáo Dục FPMT, đọc và sửa chữa chút đỉnh tháng 12/1997. Ấn bản hiện tại được cập nhật tháng 03/2001.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005.  
Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



***Nguyện toàn thể chúng sinh  
cùng được an vui hạnh phúc***







## Dẫn Nhập

Đời sống bao giờ cũng khá bận rộn, nhất là đời sống ở Tây phương. Cho nên nhiều người cho rằng mình không có thì giờ để thực tập thiền định hàng ngày. Giải pháp hay nhất trong trường hợp này là thức dậy sớm vào buổi sáng. Dậy sớm là một thói quen tốt nên có. Tất cả những bậc hành giả chứng ngộ ai cũng đều dậy sớm cả. Một phần nữa là vì không gian buổi sáng thanh tịnh, rất thích hợp cho việc thiền định.

Dậy sớm, quý vị sẽ có thì giờ ngồi thiền. Bằng không để nấn ná đến cuối ngày có khi vì chuyện này việc nọ mà quên băng đi mất, ví dụ như bạn xem đài truyền hình, hoặc vì quá mệt mỏi, nhất là nếu phải săn sóc cho con cái, người thân. Nói chung thời gian thích hợp nhất để yên tịnh ngồi thiền là lúc trẻ con đã đi ngủ, hoặc trước khi chúng thức dậy.

Nhiều người xem thường nghỉ thức thực tập, vì không hiểu được ý nghĩa và công dụng của nghỉ thức. Nếu thực hành đúng cách, *Nghỉ Thức Nhật Tụng* này không chỉ là nghỉ thức mà chính là thiền chỉ quán. Thiếu chỉ quán, nghỉ thức chỉ như trái cam rỗng - có lớp vỏ bên ngoài nhưng trống rỗng phía bên trong.

Mỗi công phu trong pháp tu này đều gói trọn con đường dẫn đến giác ngộ. Hiểu được ý nghĩa của mỗi công phu sẽ thấy nghỉ thức Phật dạy thật ra không nằm ngoài đường tu giác ngộ. Tuy vậy, để thực sự tin hiểu điều này, chúng ta cần thanh tịnh nghiệp chướng và tích tụ đầy đủ thiện căn.

- Lama Zopa Rinpoche

*Nghỉ thức này dùng hình ảnh của đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm đề mục chỉ quán, nhưng vẫn có thể áp dụng để quán một vị Phật khác, thay vì quán hình ảnh và minh chú của Phật Thích Ca Mâu Ni thì thay thế vào bằng hình ảnh và minh chú của vị Phật đang quán.*

## Nghỉ Thức Nhật Tụng

*Phương Pháp Chỉ Quán Trên*

*Đường Tu Tuần Tự Giác Ngộ*



### Chuẩn Bị Bàn Thờ

*Đặt một bàn thờ trước chỗ ngồi thiền, tùy khả năng mà bày biện cúng phẩm cho trang nghiêm. Nên đọc chú OM AH HUM để thanh tịnh hóa từng món một trước khi đặt lên bàn thờ. Sửa soạn tọa cụ cho thoải mái. Trước khi ngồi xuống, phát nguyện như sau:*

### Phát Nguyện

Hôm nay tôi vẫn chưa chết, thật là điều quá may mắn. Cái chết không đến đêm qua, sáng nay thức dậy tôi vẫn còn ở trong kiếp người hiếm hoi quý giá này.

Không những vậy, thân người tôi đang có không bị khuyết tật, đây cũng là điều quý hiếm. Tôi lại được gặp các bậc thiện tri thức vén mở đường tu giác ngộ, và gặp được Phật Pháp, thật là những điều vô cùng khó gặp.

Những điều quý hiếm như vậy mà tôi đều có được, vì vậy không thể lãng phí kiếp sống hiếm hoi này. Tôi phải tận dụng thân người này để mang lại càng nhiều lợi ích cho chúng sinh càng tốt. Sự bình yên an lạc của chúng sinh tùy thuộc nơi tôi, và hạnh phúc của tôi cũng chỉ có thể đến từ chúng sinh. Mang lợi lạc đến cho chúng sinh, đó cũng là mang bình an hạnh phúc về cho chính mình.

Nguyện vọng của tôi là giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi khổ đau và nguyên nhân tạo khổ - là ác nghiệp và phiền não. Đồng thời tôi không chỉ gánh vác chúng sinh đưa đến niềm an lạc vĩnh viễn của giải



thoát cá nhân (*giải thoát luân hồi*), mà còn đưa chúng sinh đến tận niềm an lạc của Vô thượng Bồ đề. Đây là bổn phận của tôi.

Trách nhiệm mang hạnh phúc về cho chúng sinh nằm ở nơi tôi. Vì sao? Việc làm của tôi có mang lại lợi ích hay không, hoàn toàn tùy thuộc nơi tâm từ bi của tôi. Khai mở tâm từ bi ngay bây giờ đem lại vô vàn lợi lạc cho chúng sinh. Ít ra cũng không gây hại cho ai

Mục tiêu cứu cánh của đời tôi là gánh vác chúng sinh. Để thực hiện mục tiêu này, tôi phải đến được với giác ngộ viên mãn, khai mở trí toàn giác, và để làm được điều này, tôi phải bước theo đường tu giác ngộ. Ngay bây giờ, tôi nguyện sẽ làm mọi việc cần làm, dù là việc bình thường hay cao cả. Phát tâm như vậy sẽ là nhân duyên tốt đẹp giúp tôi chuyển hóa thân tâm, mang lại hạnh phúc, đưa đến quả giác ngộ viên mãn.

Xin nguyện cho mọi việc tôi làm đều trở thành nhân cho tôi và toàn thể chúng sinh mau chóng đạt quả giác ngộ viên mãn.

### **Đảnh Lễ**

*Tụng câu chú dưới đây, qui lạy ba lần. Vừa đọc chú vừa lạy sẽ khiến công đức tăng lên ngàn lần, và sẽ giúp người lạy đạt địa vị kiến đạo ngay trong kiếp hiện tiền. Lấy thân lạy Phật là giúp thanh tịnh thân nghiệp. Lấy miệng đọc chú là biểu thị và tán dương năng lực trí tuệ Phật, giúp thanh tịnh khẩu nghiệp. Lấy ý chuyên niệm năng lực và trí tuệ của Phật sẽ làm tăng trưởng tín tâm, giúp thanh tịnh ý nghiệp.*

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA  
SHRIYE SVAHA (3x)

*Tiếp tục vừa lạy vừa đọc bài sám Hồng Danh dưới đây, đồng thời quán tưởng ba mươi lăm vị Phật (xem tr. 39.) Qui lạy biểu tượng của Thân Ngữ Ý thanh tịnh của Phật đặt trong phòng, hay lạy từng vị Phật trong ba mươi lăm vị Phật, lạy với tâm nhớ nghĩ chính xác, rằng đây là thiện tri thức, và cũng là hiện thân của Phật, Pháp và Tăng.*



### **Đại Nguyện và Minh Chú của Phật Thích Ca Mâu Ni**

Kính lạy đức Bổn sư Giáo chủ, Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Tối thắng Thích Ca Mâu Ni Phật, con xin về đảnh lễ, cúng dường, qui thuận. Kính xin đức Phật từ bi gia hộ.

*Bây giờ ngồi xuống tọa cụ.*

### **Thanh Tịnh Ngoại Cảnh**

Nguyện mặt đất mọi nơi trong cõi thế  
Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh  
Như ngọc xanh biếc sáng trong  
Như lòng bàn tay phẳng mịn.

### **Tịnh Hóa Cúng Phẩm**

*Đọc Minh Chú Mây Cúng Đường dưới đây để thanh tịnh phẩm vật cúng dường, tăng phẩm lượng lên gấp bội, mỗi đức Phật [trong 35 vị Phật] tiếp nhận vô lượng cúng phẩm.*

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE / TATHA-  
GATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM  
VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA  
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MANDO  
PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO  
DHANA VAJRE SVAHA (3x)

### **Năng lực của Sự Thật**

Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,  
Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát,  
Với năng lực của hai bồ tư lương viên mãn,  
Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tầm nghĩ bàn;  
Nguyện trùng điệp cúng phẩm đầy khắp trời mây, do chư đại Bồ tát  
Phổ Hiền, Mạn Thù thị hiện, bất khả tư nghĩ, vô tận như trời  
không, hiện ra trong mắt của mười phương Phật đà Bồ tát, và  
cùng được tiếp nhận.



## Quán Tượng Cảnh Phật

Ở không gian hai thước trước trán là một tòa ngai báu vàng ròng, điểm đầy châu ngọc rực rỡ, bốn góc được bốn đôi sư tử tuyết đội lên (*tượng trưng cho đức vô úy của Phật*). Trên ngai báu có một tòa sen nở rộ (*tượng trưng cho thân tâm thanh tịnh của Phật, không ô nhiễm bởi sắc tướng luân hồi*), trên tòa sen có hai đĩa mặt trời và mặt trăng (*mặt trời tượng trưng cho Trí Tuệ [ánh sáng Chân như] và mặt trăng tượng trưng cho Phương Tiện [sắc thân huyền ảo]*). Mặt trời mặt trăng đi chung tượng trưng cho sự bất nhị ở cõi cánh đạo, và đức Phật ngồi trên đài sen biểu trưng cho sự thành tựu địa vị bất nhị này. Tòa sen, mặt trời và mặt trăng đồng thời cũng tượng trưng cho ba điểm tinh yếu trên đường tu giác ngộ.)

Ngồi trên đài sen, trên hai đĩa mặt trời mặt trăng, là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người đã tận diệt toàn bộ phiền não chướng và sở tri chướng, đạt giác ngộ viên mãn. Phật Thích Ca là hiện thân của trí Toàn Giác của mười phương Phật đà, là bậc đại đạo sư. Phật Thích Ca và bốn sư của tôi chỉ là một, bậc thầy với tâm từ bi vô biên, dẫn đường cho tôi cùng tất cả chúng sinh bước lên đường tu chắc thật không mê lầm.

Thân Phật tỏa sắc vàng ròng, chói ngời rạng rỡ, khoát ba lớp áo tỳ kheo. Khuôn mặt Phật đẹp đẽ, điểm nụ cười từ hòa; mắt Phật đầy ánh từ bi, nhìn tôi và khắp cả chúng sinh. Tâm Phật vượt thoát mọi ý tưởng so sánh phân biệt, chấp nhận tôi một cách trọn vẹn. Mắt Phật dài và thanh, đầy an lạc, nửa khép (*nghĩa là tâm Phật nhập chánh định tánh không, chân tánh của vạn pháp*), nửa mở (*nghĩa là tâm Phật trong khi nhập chánh định tánh không, chân tánh của vạn pháp, thì cũng ngay lúc đó vì lòng đại từ bi đối với chúng sinh nhiều như không gian vô tận mà hóa hiện thành vô vàn hóa thân để ai ai cũng đều được lợi ích*).

Miệng Phật đỏ hồng (*Phật vì đại từ bi mà nói Pháp*). Tóc Phật màu xanh đen; mỗi sợi xoắn cuộn theo chiều bên phải. Đầu Phật có đỉnh miện ... Tay phải Phật đặt trên đầu gối bên phải, ngón giữa chạm tòa mặt trăng (*Phật hàng phục Thiên Ma [ma tham ái]*). Tay trái Phật đặt trên chân, bắt ấn thiền định (*Phật hàng phục ma phiền não*). Tay phải cầm bình bát chứa đầy nước cam lồ (*Phật hàng phục ma ngũ ấm*).



Thân Phật ngồi thể kiết già (*Phật hủy diệt ma chết - vậy cũng có nghĩa là Phật đã phá tan bốn ma của bản thân, đồng thời phá tan bốn ma đang quấy nhiễu chúng sinh*), và Phật ngồi an lạc giữa những luồng hào quang tỏa chiếu (*Phật vận dụng tất cả mọi phương tiện để cứu độ chúng sinh*).

Mỗi tướng hảo trên thân Phật nhiệm màu tượng trưng cho một đức tính của trí Toàn giác, mỗi tướng hảo cũng là bằng chứng cho bồ tát lương phước trí Phật đã tích tập từ quá khứ. Nhìn Phật Thích Ca Mâu Ni, tôi nhìn bao nhiêu vẫn không thấy đủ.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là nơi chốn chở che tối thượng, bao gồm tất cả mọi nẻo qui y, Đạo sư, Phật, Pháp và Tăng. Thân Phật phóng hào quang lớn chiếu tỏa khắp mười phương; trên mỗi luồng hào quang có hàng sa Hóa Phật đang hóa độ vô vàn chúng sinh.

Phật Thích Ca Mâu Ni nhìn tôi bằng đôi mắt từ bi vô hạn, ngài nói: “Này Thiện Nam [hay Thiện nữ], nếu con muốn thoát khổ đau luân hồi, ta sẽ dẫn đường cho con đi”. Đức Phật hoan hỉ nói như vậy, rồi đưa tôi ra khỏi cõi sống không hơi thở.

## Quán Tượng Qui Y

Quanh tôi là cha mẹ chúng sinh nhiều vô tận, đang đuối ngạt trong nỗi khổ đau khó tưởng tượng của sáu cõi luân hồi. Đôi mắt họ mở lớn, tuyệt vọng tìm nơi nương dựa, thảm thương gào thét kêu gọi.

Nghĩ rằng: quần quanh trong sáu cõi luân hồi, mình đã phải chịu biết bao khổ não từ vô lượng kiếp tái sinh cho đến nay mà vẫn chưa tìm ra cơ hội giải thoát.

May mắn thay, lần này được sinh vào cõi người. Nhờ thiện duyên mà kiếp này gặp được Phật Pháp, là giáo pháp tuyệt hảo nhất, và Phật Thích Ca Mâu Ni, là đấng Pháp chủ. Không thể biết chắc kiếp sống này kéo dài được bao lâu, có thể sẽ chấm dứt hôm nay. Lỡ như hôm nay chết đi, sẽ không thể tự do chọn lựa kiếp tái sinh về sau. Có khi sẽ rơi vào một trong ba ác đạo [địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh]. Phải suy nghĩ cho thật cận kề, xem mình có kham được, dù chỉ trong thoáng chốc, nỗi khổ lớn lao như vậy hay không.

Sinh vào cõi trời hay cõi người là điều cực kỳ hiếm hoi, gần như không xảy ra. Nhưng cho dù có sinh vào cõi tốt lành chăng nữa, vẫn phải chịu biết bao khổ não đôn dập, khổ vì sinh già bệnh chết, khổ vì việc không vừa ý, hay khổ vì lo lắng, thiếu thốn, vì các mối quan hệ,



vân vân. Rồi sau đó, lại vẫn phải rơi vào ác đạo. Sinh vào thiện đạo cũng không phải là giải pháp vẹn toàn.

Nay có được thân người quý hiếm này, với đầy đủ tự do, nhiều phương tiện, lại được thiện tri thức dẫn dắt, vén mở con đường tu giác ngộ, và có được trí thông minh để thấy rõ khuyết điểm của luân hồi và ưu điểm của niết bàn giải thoát, đang khi được như vậy, phải cố gắng hết sức để mau chóng thoát khỏi vòng luân hồi khủng khiếp này.

Tuy vậy, giải thoát chính mình ra khỏi luân hồi vẫn chưa đủ, vẫn chưa phải là mục tiêu của đời sống. Chúng sinh nhiều sánh bằng không gian vô tận cũng đang trôi dạt trong khổ não luân hồi. Họ đều đã từng là cha, là mẹ của tôi. Vì vậy tôi phải giải thoát cho họ, đưa họ đến với hạnh phúc vô thượng của giác ngộ viên mãn.

Đâu là nơi chúng sinh có thể về nương dựa? Đâu là ngọn đuốc sáng soi đường cho chúng sinh thoát khỏi biển rộng luân hồi có từ vô thủy? Không có nơi nào khác, chỉ có Tam Bảo. Vì lý do này tôi và mỗi chúng sinh, số lượng nhiều bằng không gian vô tận, tất cả cùng quay về nương dựa nơi Tam bảo: Phật, là bậc đại giác ngộ, Pháp, là kinh điển trí tuệ và thành tựu, và Tăng, là đoàn thể cao quý.

### Qui Y Tam Bảo

*Đọc mỗi câu qui y ba lần, bảy lần, hay hai mươi một lần. Quán đức Phật đầy lòng từ bi, tiếp nhận lời nguyện một cách trọn vẹn.*

NAMO GURUBHYA Con về nương dựa Đạo sư [Nam mô Đạo Sư]  
 NAMO BUDDHAYA Con về nương dựa Phật [Nam mô Phật]  
 NAMO DHARMAYA Con về nương dựa Pháp [Nam mô Pháp]  
 NAMO SANGHAYA Con về nương dựa Tăng [Nam mô Tăng]

Mỗi câu qui y đọc lên sẽ làm đẹp lòng đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Nước cam lồ từ thân Phật rót vào thân tâm của người qui y và của toàn thể chúng sinh.

*Trong khi quán tưởng nước cam lồ rót vào thân tâm của mình và chúng sinh, hãy tưởng tượng là:*



1. Nước cam lồ làm thanh tịnh tất cả mọi bịnh tật, tà ma quỷ nhiễu, mạng yếu, ác nghiệp và chướng ngại mà bản thân quý vị và tất cả chúng sinh đã tích tụ, đặc biệt là mọi ác nghiệp đến từ thái độ sơ sót sai lầm đối với Tam bảo.
2. Nước cam lồ làm tăng trưởng tối đa mọi đức tánh, tăng trưởng mạng sống, thiện nghiệp, trí tuệ thông hiểu kinh nghĩa, thành tựu tâm qui y Tam bảo, cho bản thân quý vị và cho tất cả chúng sinh.
3. Với dòng nước cam lồ, bản thân quý vị cùng tất cả chúng sinh nhận được sự hướng dẫn giữ gìn của Tam bảo.

### Phát Tâm Bồ Đề

Con đã quần quanh trong khổ đau luân hồi từ vô thủy, cũng giống như các bà mẹ chúng sinh yêu quý của con. Chúng sinh là suối nguồn hạnh phúc của con trong quá khứ, hiện tại và tương lai, đã tốt với con từ vô lượng kiếp. Bây giờ là lúc con phải nhận lấy trách nhiệm giúp tất cả các bà mẹ chúng sinh thoát khỏi luân hồi. Tuy nhiên, bằng vào khả năng hiện tại của con, khoan nói đến chuyện cứu độ chúng sinh, ngay chính bản thân mình, con cũng chưa đủ khả năng tự cứu.

Dù đạt được quả A la hán, khả năng tự lợi con vẫn chưa có đủ, mà khả năng lợi tha lại càng hạn hẹp. Vì vậy để thành tựu lợi ích cho mình và cho chúng sinh, con cần đạt giác ngộ viên mãn, thành tựu quả vị Phật.

Nếu con đạt được quả vị Phật đà tối thượng, tận diệt toàn bộ mọi mê lầm, thành tựu mọi tánh đức, khi ấy sẽ đủ khả năng giúp đỡ mọi bà mẹ chúng sanh đang trôi lạc trong luân hồi, đây cả không gian vô tận.

Vì vậy con nhất định phải mau chóng thành tựu quả vị Phật và ngay bây giờ con sẽ vì chúng sinh mà bước theo hạnh bồ tát.

### Tứ Vô Lượng Tâm

Ước gì chúng sinh có được tâm xả,  
 Để thoát vòng ràng buộc của hận thù, tham đắm.  
 Nguyện chúng sinh an trú trong tâm xả.  
 Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh an trú trong tâm xả.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con đủ khả năng làm nên việc này.





Ước gì chúng sinh được hạnh phúc và nhân duyên tạo hạnh phúc.  
 Nguyện chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con đủ khả năng làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh thoát khổ và thoát cả nhân duyên tạo khổ.  
 Nguyện chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh đều được như vậy.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con đủ khả năng làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa niềm an lạc của thiện đạo và giải thoát.  
 Nguyện chúng sinh vĩnh viễn không xa lìa an lạc.  
 Nguyện con có khả năng giúp chúng sinh không xa lìa an lạc.  
 Nguyện đấng Bổn sư Pháp chủ gia trì cho con đủ khả năng làm nên việc này.

### **Tâm Bồ Đề Phi Thường**

Con phải mau chóng giác ngộ để đủ khả năng giúp các bà mẹ chúng sinh thoát khỏi biển rộng khổ đau luân hồi cùng nhân duyên tạo khổ, đưa tất cả cùng đến Vô thượng Bồ đề. Vì vậy ngay bây giờ con nguyện tu theo từng nấc thang trên đường tu giác ngộ.

### **Bảy Hạnh Nguyện Phổ Hiền**

Nguyện mang thân ngữ ý / lễ kính chư Phật đà.  
*Lợi ích: giúp tịnh hóa chướng nghiệp thân ngữ ý để chuyển thành thân ngữ ý nhiệm màu của chư Phật. Đây là thuốc hóa giải bệnh kiêu mạn.*

Nguyện kính dâng lên Phật / cúng phẩm hơn hết cả / trùng điệp khắp trời mây / đang thật sự bày ra / hay bày trong quán tưởng.  
*Lợi ích: được niềm an lạc rộng lớn bằng không gian vô tận. Đây là thuốc hóa giải bệnh keo lẩn.*

Nguyện sám hối tất cả / biết bao nhiêu tội chướng / mà con đã làm ra / từ vô thủy sinh tử / cho đến ngày hôm nay.  
*Lợi ích: thanh tịnh được hai chướng ngại (phiền não chướng và sở tri chướng). Đây là liều thuốc hóa giải ác nghiệp và vọng tưởng, kể cả tam độc (tham sân si).*



Nguyện vui cùng việc thiện / của các bậc thánh giả / cũng như của người thường. *Lợi ích: thành tựu được thân nhiệm màu với đầy đủ mọi tướng hảo của Phật. Đây là liều thuốc hóa giải tánh ganh ghen tật đố.*

Nguyện chư Phật Như lai / ở lại cùng cõi thế cho đến khi diệt tận / toàn bộ cảnh luân hồi.  
*Quán tưởng dâng lên Phật pháp đàn vàng ròng do tám con sư tử đội lên. Pháp đàn này tan vào chỗ ngồi của đức Thích Ca Mâu Ni. Lợi ích: Thành tựu thân kim cang của Phật, làm thanh tịnh mọi lỗi lầm đối với đức Phật Đạo sư, thanh tịnh mọi ác nghiệp khiến về sau không gặp được đức Phật Đạo Sư.*

Nguyện Phật vì chúng sinh / chuyển bánh xe chánh pháp  
*Bây giờ quán tưởng hiến cúng bánh xe Chánh Pháp. Lợi ích: thành tựu ngũ nhiệm màu của Phật, âm thanh chánh pháp, viên mãn mọi tánh đức. Chúng sinh sẽ mãi mãi được dẫn dắt. Hạnh nguyện này đặc biệt tạo nhân duyên cho về sau lại gặp chánh Pháp, đây là liều thuốc hóa giải vô minh và bệnh lìa xa Phật Pháp*

Nay con và chúng sinh / được bao nhiêu thiện căn / xin hồi hướng tất cả / về Vô thượng Bồ đề.  
*Lợi ích: Hạnh nguyện này cấy trồng trong tâm thức hạt chủng thành tựu mọi tánh đức của Phật đà. Đây là thuốc hóa giải tà kiến. Tưởng tượng đức Phật trong quán tưởng tiếp nhận lời nguyện và cúng phẩm.*

### **Lợi Ích Cúng Đường Mạn Đà La.**

Một trong những phương pháp hiệu quả nhất để tích tụ kho tư lương phước đức đồ sộ trong thời gian rất ngắn, đó là cúng đường mạn đà la. Quý vị quán tưởng toàn bộ cõi thế, mọi cúng phẩm được hiến cúng trên căn bản của mạn đà la, nhờ đó cứ mỗi sát na cúng đường mạn đà la là tích tụ được vô lượng công đức.  
 Vua A Dục trong thời quá khứ đã từng lấy cát quán tưởng thành vàng để cúng đường vào bình bát của đức Phật quá khứ là Phật Nam Tshik, nhờ vậy vua đủ khả năng một ngày dựng xong mười triệu bảo tháp. Cúng đường mạn đà la trên nền tảng này, quý vị sẽ nhận được lượng công đức đồ sộ khó tin, nhiều hơn cả công đức của vua A Dục, là vì lượng công đức quý vị nhận được sẽ nhiều bằng công đức cúng đường toàn bộ cõi thế. Lama Tông Khách Ba có nói cúng đường mạn đà la có hai điểm quan trọng, (1) nhiều và (2) rõ. Vậy nên quán tưởng mạn đà la với phẩm lượng càng phong phú trang nghiêm càng tốt, sao cho cúng phẩm đầy ấp không gian vô tận. Tỳ kheo ni Gelongma Palmo nhờ cúng đường mạn đà la mà tích tụ đầy đủ công đức, đạt địa vị Phật Quan Thế Âm. Tương tự như vậy, Lama Tông Khách Ba cũng nhờ cúng đường hàng trăm ngàn mạn đà la mà khai mở mắt tuệ.



### **Cúng Đường Mạn Đà La (bản ngắn)**

Con xin hiến cúng  
 Đất này trang nghiêm hương hoa,  
 Điểm núi Tu Di, bốn đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,  
 Quán tưởng thành cõi Phật.  
 Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này.

### **Lời Nguyện cho Ba Mục Tiêu Lớn Lao<sup>1</sup>**

Con xin về nương dựa / đạo sư cùng Tam bảo / quý hiếm và nhiệm  
 màu. / Xin hộ niệm giữ gìn / dòng tâm thức của con. / Xin hộ niệm giữ  
 gìn / cho con và chúng sinh / lìa xa mọi vọng niệm, / từ sự về nương tựa  
 / không đúng cách nơi thầy, / cho đến tâm chấp bám / trong phân biệt  
 vi tế, / lúc màu trắng hiện ra / rồi màu đỏ phủ kín / và màu đen sẫm dày.  
 / Xin hộ niệm giữ gìn / cho con và chúng sinh / đạt như thật tri kiến /  
 thấy đúng như sự thật, / từ sự về nương dựa / thật đúng cách nơi thầy /  
 cho đến sự bất nhị / của địa vị vô học. / Xin thanh tịnh tất cả / mọi  
 chương ngại trong ngoài.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **Thỉnh Phật**

Phật Kim Cang Trì / là đấng tôn sư / hiện thân Tam bảo,  
 Hóa hiện thành bậc / đại thiện tri thức / hóa độ chúng sinh,  
 Ban cho tất cả / thành tựu thế gian / thành tựu xuất thế,  
 Con xin hướng về / đạo sư từ bi / thiết tha thỉnh nguyện:

Thân Phật nhiệm màu / có được là nhờ / biết bao hồng sa / thiện căn  
 thiện hạnh; / Ngữ Phật nhiệm màu / giúp cho chúng sinh / tròn mọi  
 ước nguyện; / Ý Phật nhiệm màu / thấy biết mọi sự / đúng như sự  
 thật - / Con quì dưới chân / trưởng tử họ Thích / dâng lên cúng phẩm  
 / cùng lời thỉnh nguyện. /

Với trọn tấm lòng / hướng về ruộng phước / tối thắng, tuyệt hảo, /  
 hướng về đạo sư, / là bậc cứu độ, / là mọi suối nguồn / hạnh phúc tốt  
 lành / trong trái tim con, / xin đấng tôn sư / từ bi hộ trì / và dắt con đi  
 / bằng trí của Phật.



### **Nền Tảng Mọi Tánh Đức (Lam-rim)**

Nền tảng mọi tánh đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh,  
 Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.  
 Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,  
 Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi,  
 Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.  
 Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,  
 Ngày cũng như đêm không uống phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,  
 Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.  
 Sau khi chết, tựa như hình với bóng,  
 Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời.

Nay con được sự tin hiểu này,  
 Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,  
 Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,  
 Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau,  
 Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.  
 Nay con được sự tin hiểu này,  
 Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,  
 Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm chuyên chú sẽ phát sinh.  
 Gốc rễ của chánh pháp là giới luật (Ba la đề mộc xoa [pratimoksha]),  
 Xin che chở cho con hoàn thành pháp tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,  
 Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.  
 Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,  
 Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,  
 Cũng không thể thành chánh quả.



Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bờ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,  
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,  
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,  
Con đường định tuệ bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,  
Con hành trì thuần thực trong sáng,  
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đứa con may mắn,  
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,  
là giữ gìn thuần tịnh giới luật và bản thể [samaya].  
Nay con có được lòng tin vững chắc này,  
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới hạnh như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn,  
Tinh túy của Kim cang thừa.  
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,  
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,  
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,  
Có được đời sống lâu dài.  
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,  
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.  
Thành tựu mọi đức tánh trong sáng của các giai đoạn trên đường tu,  
Nguyện con sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.

### **Thỉnh Bồn Sư về Trụ Trên Đỉnh**

Thỉnh bồn sư tôn kính / về trụ toà sen nguyệt / trên đỉnh đầu của con  
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn  
Xin cho con thành tựu / thân ngữ ý thanh tịnh / nhiệm màu của đạo sư.



### **Tụng Chú**

Vừa tụng chú Phật Thích Ca Mâu Ni, vừa quán tưởng một dòng ánh sáng và nước cam lồ màu trắng tuôn ra từ trái tim Phật Thích Ca, rót xuống thân ngữ ý của quý vị, thanh sạch mọi tật bệnh, tà ám, ác nghiệp và chướng ngại. Mọi ô nhiễm chướng ngại được cuốn sạch khỏi thân tâm của quý vị, như chất dơ lìa lớp vải khi giặt áo

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNEYE SVAHA

Tiếp tục tụng chú, quán tưởng dòng ánh sáng cam lồ màu vàng từ trái tim Phật Thích Ca rót xuống thân ngữ ý của mình. Cùng dòng ánh sáng cam lồ này, nhận về tất cả tánh đức của Thân Ngữ Ý nhiệm màu của Phật. Quan trọng nhất, phải chuyên chú quán tưởng tâm mình chuyển thành trí toàn giác của Phật, đạt tâm đại bi toàn hảo và năng lực toàn hảo của Phật. Quý vị trở thành người dẫn đường tuyệt hảo, đủ khả năng chu toàn ước nguyện của chúng sinh, đưa chúng sinh đến niềm an lạc, nhất là niềm an lạc giác ngộ. Hãy cảm nhận sâu sắc nỗi khổ kham của chúng sinh. Cảm nhận trọn vẹn nỗi khổ đau cùng cực, dù chỉ của một chúng sinh, dù chỉ một phút khổ đau trong luân hồi cũng dài bằng đại kiếp.

Khởi tâm nguyện và ý chí muốn giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau và nhân duyên tạo khổ. Không những vậy, phát tâm hoan hỉ đưa vai nhận lãnh tất cả ác nghiệp mê muội khổ não dùm cho chúng sinh. Và còn quá hơn vậy nữa, hoan hỉ nhận lãnh khổ đau của từng chúng sinh trong khắp sáu cõi luân hồi, và cho đi niềm an lạc không gì sánh bằng của giải thoát cứu cánh, giác ngộ viên mãn.

Quyết tâm xoay chuyển toàn bộ đời sống của mình như vậy, phát tâm Bồ đề khai mở lòng đại bi đại từ đối với tất cả chúng sinh, quyết chí giải thoát tất cả ra khỏi khổ đau và nhân duyên tạo khổ, mang tất cả đến địa vị toàn giác. Quán tưởng chư Phật vô cùng hoan hỉ khi thấy quý vị phát tâm lợi lạc cho chúng sinh, phát tâm Bồ đề, làm cho đời sống của mình thật sự có ý nghĩa.

### **Tan Nhập Sắc Tướng**

Bây giờ quý vị hãy quán tưởng Phật Thích Ca Mâu Ni tan vào ánh sáng, ánh sáng tan vào quý vị. Thân ngữ ý của quý vị trở thành một với thân ngữ ý nhiệm màu của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Định tâm trong trạng thái bất nhị này.

Từ mỗi chân lông trên cơ thể của quý vị - bây giờ là thân Phật Thích Ca - phóng ra hào quang chiếu tỏa chúng sinh khắp mười phương, thanh tịnh mọi ác nghiệp và chướng ngại đến từ thân ngữ ý của chúng sinh, cho chúng sinh tất cả đều thành Phật và mọi cảnh giới đều trở thành tịnh độ.

Thuận tâm tùy hỉ, suy nghĩ như sau: “con đã giúp tất cả chúng sinh giác ngộ, đây thật là một điều lành”.



## Hồi hướng

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ tát /  
nguyện con và chúng sinh / khởi được tâm Bồ đề / không phút  
giây chậm trễ. / Nguyện cho Bồ đề tâm / một khi đã phát khởi / sẽ  
tăng trưởng không ngừng.

*Hãy đem công đức ba thời và quả của công đức ấy, là mọi niềm an lạc (an lạc nhất thời, an lạc của giải thoát luân hồi và an lạc của niết bàn cứu cánh) hồi hướng về vô lượng chúng sinh hữu tình trong cõi địa ngục, quỷ đói, súc sinh, người, thần và trời, cùng chúng sinh cõi Trung âm.*

Tất cả mọi nghiệp khổ / mà chúng sinh phải chịu / xin đổ về nơi con  
Tất cả mọi công đức / mà con tích tụ được / xin hồi hướng tất cả.

Nơi miền núi tuyết vây quanh  
Có suối nguồn an lạc  
Của mọi sự tốt lành  
Là bậc tối thắng Quan Thế Âm Tenzin Gyatso (đức Đạt-lai Lạt-ma)  
Xin ngài ở lại cõi thế  
Cho đến khi tận diệt luân hồi.

Nguyện đời sống các thầy bền lâu  
Nguyện chúng sinh nhiều như không gian vô tận  
Đều được an lạc hạnh phúc  
Nguyện con và chúng sinh, không sót một ai, tích tụ được công đức,  
thanh tịnh được nghiệp chướng, nhận được sức mạnh gia trì,  
Mau chóng thành tựu quả vị Phật.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ tát, /  
Nguyện mọi kiếp tương lai / chúng con luôn gặp được / nhiều bậc  
thiện tri thức / dẫn dắt trong Đại thừa. /  
Nguyện luôn thấy các thầy / là những đấng giác ngộ. /  
Nguyện luôn làm những việc / khiến đẹp ý các thầy. /  
Thầy có tâm nguyện gì, / nguyện chúng con có được / đầy đủ mọi  
khả năng / chu toàn ngay tức khắc.



Nhờ công đức như vậy, / nguyện mọi việc con làm / không bao giờ  
gây hại / nhỏ nhen nào cho ai / ngược lại tạo lợi ích / cho tất cả  
mọi người. /

Đời sống dù có là / khổ đau hay hạnh phúc / nguyện lợi lạc chúng  
sinh. / Nguyện là nhân tố cho / tất cả mọi chúng sinh / mau chóng  
đạt giác ngộ.

Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh, / nguyện bất cứ một  
ai / thấy, nghe, nhớ, va chạm / hay nói chuyện với con, / ngay  
trong phút giây ấy, / tức thì thoát khổ não, / tật dịch hay tà ma / ác  
nghiệp cùng chướng ngại, / và mãi mãi an trú / trong niềm vui  
tuyệt bậc / của vô thượng Bồ đề.

Như Lama Tông Khách Ba  
Có khả năng tặng cho chúng sinh  
Lợi lạc lớn lao như không gian vô tận  
Cùng lời dạy của Phật  
Nguyện con cũng được như vậy  
Nhờ có được trong tâm mọi tánh đức của Lama Tông Khách Ba.

Như Mạn Thù, Phổ Hiền  
Chứng cảnh giới như thật,  
Con nguyện đem công đức / hồi hướng nơi cao cả /  
Nguyện theo chân các ngài.

Nguyện gửi hết thiện căn / theo hồi hướng tuyệt hảo / của các đấng  
Như lai / trong ba thì quá khứ / hiện tại và vị lai. / Sao cho con  
theo tròn / tất cả mọi thiện hạnh.

Nhờ vào công đức này / - thực chất chỉ là Không - / mà con tích tụ  
được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai / cùng công đức ba  
thời / của chư Phật, Bồ tát, / xin cho bản thân con / - thực chất chỉ  
là Không - / đạt địa vị toàn giác / của đức Phật Thích Ca / - thực  
chất chỉ là Không - / và cho con có thể / dựa vào sức một người /  
mà dẫn dắt chúng sinh / - thực chất chỉ là Không - / mau chóng  
đạt giác ngộ.



Nhờ công đức có được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai / cùng  
bồ công đức của / chư Phật, chư Bồ tát, / và tất cả chúng sinh /  
Nguyện con và gia đình, / đồng môn cùng chúng sinh / đều thành  
tựu viên mãn / ngay trong kiếp hiện tiền / con đường tu kết hợp /  
hiển tông và mật tông / của thầy Tông Khách Ba, / là đường tu  
thuần khiết / như vàng ròng tinh luyện. / Nguyện giáo pháp trong  
sáng / của thầy Tông Khách Ba / tỏa rộng khắp mười phương, /  
vĩnh viễn luôn hưng thịnh.

Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ tát, /  
nguyện không còn chiến tranh, / nạn đói hay tật dịch, / tranh chấp  
hay bất mãn; / nguyện đời sống thịnh vượng, / mọi nhu cầu cần  
thiết / đều có được dễ dàng; / nguyện người trong cõi thế / gặp  
được thiện tri thức / dẫn dắt trong Phật Pháp; / nguyện tất cả vui  
trong / niềm vui của chánh pháp.

Nguyện toàn thể chúng sinh / gặp được cảnh thuận tiện / để tâm luôn  
an trú / trong đại bi đại từ, / không gây hại cho ai, / vĩnh viễn chỉ  
làm điều / lợi ích cho kẻ khác.

*Ở đây có thể hồi hướng công đức cụ thể cho một người hay nhiều người, đang làm  
bệnh, gặp trở ngại, hay cho người vừa chết.*

*Phần hồi hướng còn lại nếu muốn có thể đọc thêm :*

Nguyện con và tất cả / trong mọi đời mọi kiếp / đều giữ được giới  
hạnh / thanh tịnh cũng giống như / Lama Tông Khách Ba, / biết tu  
tâm bồ đề, / giữ hành động trong sáng / và sống trong chánh kiến.  
/ Nguyện chúng con có thể / sống tròn mọi kiếp sống / mà không  
làm ô nhiễm / vàng trí tuệ trong sáng / của bánh xe Chánh Pháp /  
Phật chuyển lần thứ hai.

Kiếp này con gặp được / giáo pháp của Như lai / cao diệu hơn tất cả  
/ tất cả đều nhờ vào / lòng đại từ đại bi / không gì so sánh nổi /  
của các bậc đạo sư. / Được bao nhiêu thiện căn / xin hồi hướng tất  
cả / về toàn thể chúng sinh. / Sao cho mọi chúng sinh / sẽ mãi  
luôn gặp được / bậc đạo sư từ bi / hướng dẫn trong chánh pháp.



Sao cho giáo pháp này / đến khi hết luân hồi / vẫn không bị vắn  
chuyển / bởi những ngọn gió chướng / của tín ngưỡng mê lầm. /  
Nguyện toàn thể thế giới / vẫn luôn luôn đầy ấp / với những  
người hiểu rõ / và có được lòng tin / vững vàng nơi chánh pháp.

Nguyện cho con miên mật / ngày đêm luôn quán sát / đầu là thiện  
phương tiện / giúp cho giáo pháp này / tỏa rạng trong tâm thức /  
của con và chúng sinh.



### Chú Giải

1. “Lời Nguyện cho Ba Mục Tiêu Lớn Lao” viết cho pháp tu Mật tông. Cho pháp tu Hiển tông thì có thể thay đổi lại như sau:

“Con xin về nương dựa / đạo sư cùng Tam bảo / quý hiếm và nhiệm mầu. / Xin hộ niệm  
giữ gìn / dòng tâm thức của con. / Xin hộ niệm giữ gìn / cho con và chúng sinh / lập  
tức lia vọng tưởng, / khởi từ tâm nương tựa / không đúng cách nơi thầy, / cho đến  
những phân biệt / đối đãi vi tế nhất / giữa khái niệm ngã - tha. / Xin hộ niệm giữ gìn  
/ cho con và chúng sinh / lập tức thành tựu hết / mọi chứng ngộ chân chính, / khởi từ  
tâm nương dựa / thật đúng cách nơi thầy / cho đến sự bất nhị / của trí tuệ - phương tiện.  
Xin phá tan tất cả / mọi chướng ngại trong ngoài.”

Ghi chú của Geshe Thubten Sherab, tại Tao, New Mexico, USA, tháng 5/2003.



### Lời Ghi Xuất Xứ

Nghĩ thức này do Lama Thubten Zopa Rinpoche soạn vào tháng 3/1992 tại Đài bắc (Taipei).  
Đọc lại tại Tu viện Kopan, Kathmandu, Nepal vào tháng 12/1995. Nhà xuất bản Wisdom tại  
Boston, Massachusetts, hiệu đính để in thành sách vào tháng 7/1996. Ban Giáo Dục FPMT đọc  
lại và tái bản tháng 2/2001. Venerable Gyalten Mindrol Ban Giáo Dục FPMT xếp trang và sửa  
chữa vài nơi, tháng 12/2005.

*Nền Tảng Mọi Tánh Đức* - trích từ tập sách *Jor Chö*, Anh dịch: Jampal Lhundrup, hiệu đính:  
Ven. Alisa Cameron, 1988. Ven. Constance Miller và Nick Ribush đọc lại tháng 04/1999.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005.  
Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



# Tán Dương đức Quan Âm Tara





## Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara



### **Triệu Thỉnh**

Po ta la yi nã chhog nã  
*Kính lạy đức Quan Âm Tara,*  
*Từ cõi Phổ đà la thanh tịnh,*  
 TAM yig jang khu lä thrung shing  
*Sinh ra từ chủng tự TAM màu xanh lá,*  
 Ö pag me kyi u la gyän  
*Với đức Phật A Di Đà trụ trên đỉnh,*  
 Dü sum sang gyä thrin lä ma  
*Hành trạng vi diệu, Mẹ của chư Phật ba thời,*  
 Dröl ma khor chä sheg su söl  
*Kính xin đức Quam Âm Tara cùng chư vị tùy tùng*  
*Hãy cùng về thị hiện nơi đây.*

### **Đánh lễ**

Lha dang lha min chö pän gyi  
*Chư Thiên thiện Thần đều cúi đầu đánh lễ*  
 Zhab kyi pä mo la tü de  
*Dưới gót chân sen của đức Phật bà;*  
 Phong pa kün lä dröl dzä ma  
*Bạc cứu độ mọi loài thoát cảnh trầm luân;*  
 Dröl ma yum la chhag tshäl lo  
*Đối trước Phật Mẫu Quan Âm Tara,*  
*Con chí thành đánh lễ.*



### Tán Dương

OM je tsün ma phag ma dröl ma la chhag tshäl lo  
*OM - Kính lạy đấng đại cứu độ Quan Âm Tara tôn kính*

Chhag tshäl dröl ma nyur ma pa mo  
*Kính lạy đức Tara, / bậc đại hùng thần tốc,*  
 Chän ni kä chig log dang dra ma  
*Ánh mắt như tia chớp / dẫn sinh từ nhụy sen*  
 Jig ten sum gön chhu kye zhäl gyi  
*Trở từ giọt nước mắt / của Quan Âm Đại Sĩ,*  
 Ge sar je wa lä ni jung ma  
*Là đấng đại cứu độ / của cả ba thế giới.*

Chhag tshäl tön kai da wa kün tu  
*Kính lạy đức Tara, / khuôn mặt ngài tròn đầy*  
 Gang wa gya ni tseg päi zhäl ma  
*Như trăm vàng trắng thu*  
 Kar ma tong thrag tshog pa nam kyi  
*Tỏa rạng ngời ánh sáng*  
 Rab tu chhe wäi ö rab bar ma  
*Của ngàn vạn thiên hà.*

Chhag tshäl ser ngo chhu nä kye kyi  
*Kính lạy đức Tara, / dẫn sinh từ nhụy sen*  
*màu vàng tỏa ánh biếc*  
 Pä mã chhag ni nam par gyän ma  
*Tay trang nghiêm sen quý,*  
 Jin pa tsön drü ka thub zhi wa  
*Bổ thí và tinh tấn, / cùng tịnh lự, tịnh giới,*  
 Zö pa sam tän chö yül nyi ma  
*Và an nhẫn, tu thiền, / là cánh giới của ngài.*

Chhag tshäl de zhin sheg päi tsug tor  
*Kính lạy đức Tara, / là mũ miện cao quý*  
*Của mười phương Phật đà.*  
 Tha yä nam par gyäl war chö ma  
*Hàng phục vô lượng ma,*



Ma lü pha röl chhin pa thob päi  
*Viên mãn hạnh toàn hảo, / ngài là chốn nương dựa,*  
 Gyäl wäi sä kyi shin tu ten ma  
*Của tất cả người con / của chư Phật Thế tôn.*

Chhag tshäl TUTTARA HUM yi ge  
*Kính lạy đức Tara. / Hai chủng tự nhiệm màu*  
*TUTTARA và HUM /*  
 Dö dang chhog dang nam kha gang ma  
*Rót đầy ba cõi sắc, / phương hướng và không gian,*  
 Jig ten dün po zhab kyi nän te  
*Đạp rung bảy thế giới,*  
 Lü pa me par gug par nü ma  
*Nhiếp thọ khắp chúng sinh.*

Chhag tshäl gya jin me lha tshang pa  
*Kính lạy đức Tara, / là bậc mà chư Thiên:*  
 Lung lha na tshog wang chhug chhö ma  
*Đế Thích, Tích Lịch Thiên / Phạm Thiên, Phong Lôi Thần,*  
*và các bậc Đế Thiên, / đều hết lòng sùng kính;*  
 Jung po ro lang dri za nam dang  
*Cùng tất cả quỷ thần: / Khởi thi, Càn thất bà,*  
 Nö jin tshog kyi dün nä tö ma  
*Và cả loài Dạ xoa, / đều hết lòng tôn vinh.*

Chhag tshäl TRAD che ja dang PHAT kyi  
*Kính lạy đức Tara. / Với âm TRAT và PHAT*  
 Pha röl thrül khor rab tu jom ma  
*Phá luân xa huyền thuật.*  
 Yä kum yön kyang zhab kyi nän te  
*Đôi chân ngài nhấn xuống, / với chân phải co lại*  
*và chân trái duỗi ra,*  
 Me bar thrug pa shin tu bar ma  
*Trong muôn trùng lửa xoáy.*

Chhag tshäl TURE jig pa chhen po  
*Kính lạy đức Tara, / đấng đại hùng đại lực,*  
 Dü kyi pa wo nam par jom ma  
*Với chủng tự TURE / diệt đội quân Ma vương.*





Chhu kye zhäl ni thro nyer dân dzä  
*Giương mặt ngài đóa sen / đầy oai thần phần nộ,*  
 Dra wo tham chä ma lü sö ma  
*Quét sạch quân thù địch, / không chừa sót một ai.*

Chhag tshäl kön chhog sum tshön chhag gyäi  
*Kính lạy đức Tara, / tay trang nghiêm nơi tim*  
 Sor mö thug kar nam par gyän ma  
*Mang ấn kết Tam Bảo*  
 Ma lü chhog kyi khor lö gyän päi  
*Cùng bánh xe chánh pháp, / thân phóng toàn ánh sáng*  
 Rang gi ö kyi tshog nam thrug ma  
*Chiếu tỏa khắp mười phương.*

Chhag tshäl rab tu ga wa ji päi  
*Kính lạy đức Tara. / Đỉnh đầu ngài tỏa rạng*  
 U gyän ö kyi threng wa pel ma  
*Nguồn ánh sáng tươi vui. / Giọng cười TUTTARA*  
 Zhe pa rab zhä TUTTARA yi  
*Nở đôn tan rộn rã, / thu phục hết toàn bộ*  
 Dü dang jig ten wang du dzä ma  
*Ma vương cùng Thiên vương.*

Chhag tshäl sa zhi kyong wäi tshog nam  
*Kính lạy đức Tara. / Ngài triệu thỉnh tất cả*  
 Tham chä gug par nü ma nyi ma  
*Chư hộ thần sở tại*  
 Thro nyer yo wäi yi ge HUM gi  
*Chúng tụng HUM oai nộ, / rung chuyển toàn thế giới,*  
 Phong pa tham chä nam par dröl ma  
*Cứu vớt khắp chúng sinh / thoát mọi cảnh bần cùng.*

Chhag tshäl da wäi dum bü u gyän  
*Kính lạy đức Tara, / đỉnh đầu ngài trang nghiêm*  
 Gyän pa tham chä shin tu bar ma  
*Vàng trắng sắp độ rằm / đỉnh ngọc châu sáng chói.*



Räl päi khur na ö pag me lä  
*Từ trong lọn tóc ngài / có Phật A Di Đà*  
 Tag par shin tu ö rab dzä ma  
*Phóng tỏa hào quang lớn / sáng vô lượng vô biên.*

Chhag tshäl käl päi tha mäi me tar  
*Kính lạy đức Tara. / Giữa biển lửa cháy rực*  
 Bar wäi threng wäi ü na nä ma  
*Sánh bằng lửa hoại kiếp, / ngài an định tự tại*  
 Yä kyang yön kum kün nä kor gäi  
*Với chân phải đưa ra / và chân trái thu vào / Vây quanh đầy  
 niềm vui,*  
 Dra yi pung ni nam par jom ma  
*Diệt đội quân thù nghịch.*

Chhag tshäl sa zhii ngô la chhag gi  
*Kính lạy đức Tara. / Với ánh mắt oai thần*  
 Thil gyi nün ching zhab kyi dung ma  
*Bàn tay vỗ mặt đất / và bàn chân trấn đạp*  
 Thro nyer chän dzä yi ge HUM gi  
*Cùng với chúng tụng HUM*  
 Rim pa dön po nam ni gem ma  
*Ngài chinh phục bầy địa.*

Chhag tshäl de ma ge ma zhi ma  
*Kính lạy đức Tara, / bậc đại hỉ đại đức*  
 Nya ngän dä zhi chö yül nyi ma  
*Là cảnh giới đại lạc / của niềm vui niết bàn.*  
 SVAHA OM dang yang dag dân pä  
*Với SVAHA và OM*  
 Dig pa chhen po jom pa nyi ma  
*Ngài chiến thắng toàn bộ / mọi tà ma ác quỷ.*

Chhag tshäl kün nä kor rab ga wäi  
*Kính lạy đức Tara, / với chúng tăng hỉ lạc*  
 Dra yi lü ni nam par gem ma  
*Xé tan mọi sắc tướng / của thân xác kẻ thù.*



Yi ge chu päi ngag ni kö päi  
*Mười chúng tự trang điểm / lời nói ngài màu nhiệm*  
 Rig pa HUM lä dröl ma nyi ma  
*HUM, chúng tự trí tuệ, / phổ độ khắp chúng sinh.*

Chhag tshäl TURE zhab ni deb pä  
*Kính lạy đức Tara. / Ngài dậm chân mặt đất /  
 và tuyên ngôn: TURE !*  
 HUM gi nam päi sa bönn nyi ma  
*Chúng tự mang sắc HUM*  
 Ri rab Mandhara dang big je  
*Làm chấn động ba cõi*  
 Jig ten sum nam yo wa nyi ma  
*Cùng ba ngọn núi lớn / Tu Di, Man-da-ra, / và núi Vin-dhy-a.*

Chhag tshäl lha yi tsho yi nam päi  
*Kính lạy đức Tara. / trên tay là vàng trắng*  
 Ri dag tag chän chhag na nam ma  
*In bóng hình ngọc thạch / tựa biển hồ cõi thiên.*  
 TARA nyi jö PHAT kyi yi ge  
*Hai lần âm TARA / cùng với chúng tự PHAT*  
 Dug nam ma lü pa ni sel ma  
*Ngài khiến cho tất cả / mọi chất độc tiêu tan.*

Chhag tshäl lha yi tshog nam gyäl po  
*Kính lạy đức Tara, / là nơi chốn nương dựa*  
 Lha dang mi am chi yi ten ma  
*Của tất cả Thiên Vương, / chư Thiên, Khẩn Na la;*  
 Kün nä go chha ga wäi ji gyi  
*Khoát áo giáp lộng lẫy / mang niềm vui trong sáng / đến cho  
 khắp mọi loài,*  
 Tsö dang mi lam ngän pa sel ma  
*Phá tan ác mộng, chấp tranh.*

Chhag tshäl nyi ma da wa gyä päi  
*Kính lạy đức Tara. / Với đôi mắt Nhật Nguyệt*  
 Chän nyi po la ö rab säl ma  
*Tỏa ánh sáng rạng ngời, / ngài tuyên ngôn hai lần*



HARA nyi jö TUTTARA yi  
*Âm HARA và âm / TUTTARA màu nhiệm*  
 Shin tu drag pöi rim nä sel ma  
*Diệt tan bệnh truyền nhiễm.*

Chhag tshäl de nyi sum nam kö pä  
*Kính lạy đức Tara, / trong sáng tam chân như*  
 Zhi wäi thü dang yang dag dân ma  
*Sung mãn lực tự tại*  
 Dön dang ro lang nö jin tshog nam  
*Đẹp tan loài ác quỷ / La sát và Dạ xoa.*  
 Jom pa TURE rab chhog nyi ma  
*Trước TURE tuyệt bậc / con chí thành đánh lễ.*

Tsa wäi ngag kyi tö pa di dang  
*Vậy đây là hăm mốt / lời đánh lễ tán dương*  
 Chhag tshäl wa ni nyi shu tsa chig  
*Đức Quan Âm Tara / cùng chân ngôn của ngài.*



Đức Quan Âm Tara Xanh Lá (Thanh Quang Độ Mẫu - Green Tara)



# Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara

(bản ngắn)

Để giúp mau chóng gom tụ bồ tát lương phước đức, đức Quan Âm Tara đích thân truyền bài nhất cú này cho thầy Jowo Atisha tôn kính.

OM chom dân dã ma lha mo dröl ma la chhag tshäl lo

*Om- Chúng con kính lạy / bậc đại giải thoát / Quan Âm Tara*

Chhag tshäl dröl ma TARE päl mo

*Tán dương TARE, / là bậc đại hùng,*

TUTTARA yi jig kün sel ma

*Với TUTTARA / phá tan sợ hãi,*

TURE dön nam tham chä ter ma

*Ban mọi lợi lạc / cùng với TURE,*

SVAHA yi ger chä la rab dü

*Đối trước SVAHA / chúng con đánh lễ.*

**Minh Chú Chân Ngôn Quan Âm Tara**

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA



# Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara

(chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ)



OM - Kính lạy đức Quan Âm Tara tôn kính

Kính lạy đức Tara, / bậc đại hùng thần tốc,  
Ánh mắt như tia chớp / đản sinh từ nhụy sen  
Trở từ giọt nước mắt / của Quan Âm Đại Sĩ,  
Là đáng đại cứu độ / của cả ba thế giới.

Kính lạy đức Tara, / khuôn mặt ngài tròn đầy  
Như trăm vàng trăng thu / tỏa rạng ngời ánh sáng  
Của ngàn vạn thiên hà.

Kính lạy đức Tara, / đản sinh từ nhụy sen  
Màu vàng tỏa ánh biếc / tay trang nghiêm sen quý,  
Ngài là bậc hiện thân / của mọi hạnh siêu việt:  
Bố thí và tinh tấn, / cùng tịnh giới, tĩnh lự,  
Và an nhẫn, tu thiền, / là cảnh giới của ngài.

Kính lạy đức Tara. / là mũ miện cao quý  
Của mười phương Như Lai. / Hàng phục vô lượng ma,  
Viên mãn hạnh toàn hảo, / ngài là chốn nương dựa,  
Của tất cả người con / của chư Phật Thế tôn.



Kính lạy đức Tara. / Hai chủng tự nhiệm màu  
TUTTARA và HUM / rút đây ba cõi sắc,  
Phương hướng và không gian, / đập rung bảy thế giới,  
Nhiếp thọ khắp chúng sinh.

Kính lạy đức Tara, / là bậc mà chư Thiên:  
Đế Thích, Tích Lịch Thiên / Phạm Thiên, Phong Lôi Thần,  
Và các bậc Đế Thiên, / đều hết lòng sùng kính;  
Cùng tất cả quỷ thần: / Khởi thi, Càn thất bà,  
Và cả loài Dạ xoa, / đều hết lòng tôn vinh.

Kính lạy đức Tara. / Với âm TRAT và PHAT  
Ngài phá hủy toàn bộ / mọi luân xa huyền thuật.  
Đôi chân ngài nhấn xuống, / với chân phải co lại  
Và chân trái duỗi ra, / ngài bốc cháy bùng bùng  
Trong muôn trùng lửa xoáy.

Kính lạy đức Tara, / đấng đại hùng đại lực,  
Với chủng tự TURE / diệt đội quân Ma vương.  
Gương mặt ngài đóa sen / đầy oai thần phần nộ,  
Quét sạch quân thù địch, / không chừa sót một ai.

Kính lạy đức Tara, / tay trang nghiêm nơi tim  
Mang ấn kết Tam Bảo / cùng bánh xa chánh pháp  
Phóng ra ánh sáng lớn / chiếu tỏa khắp mười phương.

Kính lạy đức Tara. / Đỉnh đầu ngài tỏa rạng  
Nguồn ánh sáng tươi vui. / Giọng cười TUTTARA  
Nở đùn tan rợn rã, / thu phục hết toàn bộ  
Ma vương cùng Thiên vương.

Kính lạy đức Tara. / Ngài triệu thỉnh tất cả  
Chư hộ thần sở tại / chủng tự HUM oai nộ,  
Rung chuyển toàn thế giới, / cứu vớt khắp chúng sinh  
Thoát mọi cảnh bần cùng.

Kính lạy đức Tara, / đỉnh đầu ngài trang nghiêm  
Vàng trắng sắp độ rằm / đính ngọc châu sáng chói.  
Từ trong lọn tóc ngài / có Phật A Di Đà  
Phóng tỏa hào quang lớn / sáng vô lượng vô biên.



Kính lạy đức Tara. / Giữa biển lửa cháy rực  
Sánh bằng lửa hoại kiếp, / ngài an định tự tại  
Với chân phải đưa ra / và chân trái thu vào  
Vây quanh đây niềm vui / tan đội quân thù nghịch.

Kính lạy đức Tara. / Với ánh mắt oai thần  
Bàn tay vỗ mặt đất / và bàn chân trấn đập  
Cùng với chủng tự HUM / ngài chinh phục bảy địa.

Kính lạy đức Tara, / bậc đại hỉ đại đức  
Là cảnh giới đại lạc / của niềm vui niết bàn.  
Với SVAHA và OM / ngài chiến thắng toàn bộ  
Mọi tà ma ác quỷ.

Kính lạy đức Tara, / với chúng tăng hỉ lạc  
Xé tan mọi sắc tướng / của thân xác kẻ thù.  
Mười chủng tự trang điểm / lời nói ngài màu nhiệm  
HUM, chủng tự trí tuệ, / phổ độ khắp chúng sinh.

Kính lạy đức Tara. / Ngài dậm chân mặt đất  
Và tuyên ngôn: TURE ! / chủng tự mang sắc HUM  
Làm chấn động ba cõi, / cùng ba ngọn núi lớn  
Tu Di, Man-da-ra, / và núi Vin-dhy-a.

Kính lạy đức Tara. / trên tay là vàng trắng  
In bóng hình ngọc thỏ / tựa biển hồ cõi thiên.  
Hai lần âm TARA / cùng với chủng tự PHAT  
Ngài khiến cho tất cả / mọi chất độc tiêu tan.

Kính lạy đức Tara, / là nơi chốn nương dựa  
Của tất cả Thiên Vương, / chư Thiên, Khẩn Na la;  
Khoát áo giáp lộng lẫy / mang niềm vui trong sáng  
Đến cho khắp mọi loài, / phá tan ác mộng, chấp tranh.

Kính lạy đức Tara. / Với đôi mắt Nhật Nguyệt  
Tỏa ánh sáng rạng ngời, / ngài tuyên ngôn hai lần  
Âm HARA và âm / TUTTARA màu nhiệm  
Diệt tan bịnh truyền nhiễm.



Kính lạy đức Tara, / trong sáng tam chân như  
 Sung mãn lực tự tại / dẹp tan loài ác quỷ  
 La sát và Dạ xoa. / Trước TURE tuyệt bậc  
 Con chí thành đánh lễ.

Vậy đây là hăm mốt / lời đánh lễ tán dương  
 Đức Quan Âm Tara / cùng chân ngôn của ngài.



Đức Quan Âm Tara Xanh Lá (Thanh Quang Độ Mẫu - Green Tara)

### Lời Ghi Xuất Xứ

Bản dịch Anh ngữ: Lama Thubten Yeshe. Nguyên do Sylvia Wetzel hiệu đính, tháng 01/1979.  
 Trích Chittamani Tara sadhana, do Publications for Wisdom Culture at Conishead Priory xuất  
 bản cho kỳ nhập thất tháng 08/1979, Ulverston, Cumbria, England.

[Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản tiếng Anh nói trên, tham khảo với bản dịch Anh ngữ của  
 Martin Willson, tháng 01/2001. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005. Chân Giác soát bản  
 thảo, tháng 10/2005. Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



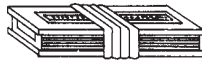


# *Phật Pháp trong Đời Sống Hàng Ngày*





## Bảo Quản Kinh Sách Phật Pháp



Kinh sách Phật Pháp chứa đựng lời dạy của Phật; có năng lực chở che chúng sinh không rơi vào ác đạo, lại có khả năng khai mở con đường giác ngộ. Vì vậy nên thận trọng giữ gìn kinh sách Phật Pháp, không nên đặt dưới đất, hay đặt ở nơi người khác có thể dẫm đạp lên, bước ngang qua hay ngồi lên trên. Khi mang theo bên mình nên bao bọc cẩn thận; khi cất giữ nên để nơi cao ráo sạch sẽ, không để chung với các loại đồ dùng thế tục khác. Tránh không đặt vật dụng thế tục lên trên kinh sách, không thấm nước miếng lật sách, vì làm như vậy là tự tạo ác nghiệp. Bao giờ cần tiêu hủy tài liệu có nội dung Phật Pháp, nên đốt, không nên vất bỏ. Trước khi đốt nên đọc một câu nguyện, hay tụng chú, ví dụ như chú OM AH HUM, quán tưởng chữ viết trong trang giấy hòa nhập vào chữ AH, và chữ AH tan vào trong thân mình, mang trí tuệ của Phật hòa vào dòng tâm thức của mình. Sau đó vừa đốt vừa tụng OM AH HUM.

Lama Zopa Rinpoche khuyên rằng đối với hình ảnh của Phật, Bồ tát, các đấng Pháp chủ Mạn đà la, cũng như các đồ vật linh thiêng tượng trưng cho thân ngữ ý của Phật, không nên đốt mà nên trân trọng cất giữ vào trong bảo tháp hay trong bông cây, hoặc để nơi cao ráo thanh tịnh. Cũng có thể đặt vào trong lồng chim bằng gỗ, rồi niêm kín lại. Như vậy biểu tượng của thân ngữ ý của Phật sẽ không đến nỗi phải rơi vãi dưới đất.

## Vài Câu Chú

### **Minh chú đọc khi tắm**

OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA HUM  
PHAT

*Đọc những câu chú dưới đây để tự thanh tịnh nghiệp chướng cho mình và để chúng sinh cõi khác có thể hưởng lợi lạc nhờ vào mình chú:*

### **Khạc nhổ**

OM AH SHALE SHAMA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Đờm nơi cổ**

OM AH KHRERA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Đờm nơi mũi**

OM AH BIGHANA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Trung tiện**

OM AH MARA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Đại tiện**

OM AH BITRA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Tiểu tiện**

OM AH MUTRA AH HA RE BHYA SVAHA

### **Minh chú tẩy nghiệp bất kính đối với biểu tượng thân ngữ ý của Phật**

OM VAJRA BEGA MA AH KRA MA HUM

### **Minh chú thí thực ngựa quý**

OM UCCHISHTA PANDI AH SHI BHYA SVAHA



### Minh chú thanh tịnh món thịt

Tụng các câu chú dưới đây, rồi thổi vào món thịt. Nhờ năng lực đến từ thiện duyên này, con vật bị ăn thịt ấy sẽ nhận được sức mạnh gia trì.

#### Chú Phật Dược Sư (ngắn)

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE MAHA BHAISHAJYE  
[BHAISHAJYE] / RAJA SAMUDGATE SVAHA

Cách phát âm thông dụng:

TA YA TA / OM BEKANDZAY BEKANDZAY MAHA BEKANDZAY  
[BEKANDZAY] / RADZA SAMUGATAY SOHA

Ghi chú: chữ trong ngoặc vuông [ ] đọc hay không đều được.

#### Chú Phật Bất Động

(tụng: Mitrugpa, phạn: Akshobhya, tiếng Việt còn gọi là Phật A-Súc-Bệ)

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI  
ROCHANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA  
PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA  
NANCHA SVAHA

#### Chú đức Milarepa

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

#### Chú làm thanh tịnh món thịt

OM AH BIRA KHE CHARA HUM (7x)



## Nghỉ Thức Cúng Dường Thực Phẩm



### Cúng dường thức ăn nước uống lên đấng Đạo Sư

Quán tưởng thực phẩm là suối cam lồ trí tuệ an lạc trong bình ngọc lớn, hiến cúng đức Phật nhỏ nằm ở luân xa nơi tim. Tụng OM AH HUM ba lần để thanh tịnh hóa cúng phẩm rồi cúng dường lên Phật, đọc bất cứ bài tụng nào dưới đây. Khi ăn hay uống, tưởng tượng đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni nơi trái tim, hiện thân cho Tam bảo, nhận được niềm an lạc tuyệt diệu đến từ cúng phẩm vừa dâng lên. Đức Phật tỏa ánh sáng, chan hòa thân thể người cúng.

OM AH HUM (3x)

La ma sang gyä la ma chhö

*Đạo sư là Phật / Đạo sư là Pháp /*

De zhin la ma ge düm te

*Và cũng là Tăng.*

Kün gyi je po la ma te

*Đạo sư là bậc / tạo thành tất cả (an vui hạnh phúc)*

La ma nam la chhö par bü

*Con xin nương dựa / mọi đấng đạo sư.*

### Cúng dường thức ăn nước uống lên Tam Bảo

Dag sog khor chä tshe rab tham chä du

*Nguyện chúng con và / tất cả chúng sinh /*

Kön chhog sum dang nam yang mi dräl zhing

*Đời này kiếp sau / không làm Tam bảo /*





Kõn chhog sum po gyün du chhö pa la  
*Luôn siêng cúng dường / và luôn nhận được*  
 Kõn chhog sum gyi jin lab jug par shog  
*Sức mạnh gia trì / từ Phật Pháp Tăng.*

Tõn pa la me sang gyä rin po chhe  
*Con xin hướng về / Bạc thầy tối cao, / là Phật tôn quý;*  
 Kyob pa la me dam chhö rin po chhe  
*Chỗ dựa tối cao, / là Pháp tôn quý;*  
 Dren pa la me ge dүн rin po chhe  
*Và bậc dẫn đường, / Tăng đoàn tôn quý.*  
 Kyab nä kõn chhog sum la chhö pa бүл  
*Đối trước Tam bảo / con xin nương dựa / và xin dâng lên /*  
*phẩm vật cúng dường.*



## Phương Pháp Chuyển Tâm trong Đời Sống Hàng Ngày



Bài giảng của Lama Zopa Rinpoche,

trích từ *Mặt Trời Vàng Như Ý*

*Chúng ta từ trong mỗi hành động đều phải phát tâm Bồ đề. Ví dụ như sau:*

Khi bước vào chùa hay vào phòng, nên phát tâm Bồ đề, “nguyện tất cả các bà mẹ chúng sinh của con vào được cõi niết bàn. Nay con bước vào đây, xin làm người mở lối vào cho tất cả”.

Khi bước ra khỏi phòng, cũng nên phát tâm Bồ đề, “nguyện tất cả các bà mẹ chúng sinh thoát khỏi cảnh luân hồi ràng buộc. Nay con bước ra khỏi đây, xin làm người mở lối ra cho tất cả”.

Khi mở cửa, nên nghĩ rằng, “nguyện tất cả chúng sinh đọa vào ác đạo nhờ Tuệ Giác siêu việt mà thoát cảnh địa ngục. Nay con mở cánh cửa này để giải thoát chúng sinh đang trôi lạc trong địa ngục”.

Khi đóng cửa, cũng nên phát tâm Bồ đề, “nguyện cửa vào ác đạo vĩnh viễn đóng chặt, chúng sinh không còn sa vào cảnh khổ. Nay con đóng cánh cửa này là đóng tất cả mọi cánh cửa đưa vào ác đạo”.

Khi tắm rửa, phải phát tâm Bồ đề như sau, “nguyện rửa sạch mọi phiền não vọng tâm ô nhiễm của toàn thể chúng sinh”.



Khi quét nhà, nghĩ rằng, “nay con quét sạch bụi này, nguyện nhờ đó chúng sinh sạch hết tham sân si”.

Khi ngồi xuống, nghĩ rằng, “Nguyện chúng sinh đều được giác ngộ”.

Khi ngồi xếp bằng, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh có được đầy đủ công đức an trụ địa vị bất động”.

Khi từ tư thế xếp bằng đứng dậy, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh chúng được tính vô thường của mọi sự sinh ra từ nhân quả”.

Khi ngồi xuống gối thiền hay ngồi lên giường, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh có khả năng hiểu rằng tất cả mọi giáo pháp của Phật đều hàm một đường tu tuần tự giác ngộ mà ai cũng có thể theo”.

Khi quì lạy, nghĩ rằng tất cả chúng sinh đều mang hình dáng người và cùng mình quì lạy với mình, “nguyện chúng sinh thanh tịnh được hết thủy nghiệp chướng”.

Khi nằm xuống ngủ trong thế sư tử như đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh được dẫn đến niết bàn, và nguyện bản thân con sẽ đưa họ đến đấy”.

Khi thức dậy, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh giải thoát khỏi vọng tâm, con sẽ vực họ ra khỏi luân hồi”.

Khi chuẩn bị đi, nghĩ rằng, “nguyện dẫn dắt chúng sinh bước lên con đường Đại thừa”.

Khi đọc sách, nghĩ rằng, “nguyện các bà mẹ chúng sinh có khả năng thấu triệt mọi câu mọi chữ của giáo pháp vi diệu thâm sâu của đức Thế tôn, không chút sai lầm. Nay con đọc và hiểu nội dung sách này, nguyện nhờ đó mà tất cả đều đạt giác ngộ viên mãn”.

Khi viết, nghĩ rằng, “Với dòng chữ này, nguyện chúng sinh thành tựu Trí Giác Vĩ Đại, tự mình nắm được ý nghĩa vi diệu của điều cần lấy cần bỏ, trong đời này và mọi kiếp về sau, của Chân đế và Tục đế, cũng như con đang viết bây giờ”.



Khi đến nơi yên tĩnh, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh hoàn toàn thoát kiếp sống bất thiện bằng cách tránh tham sân si”.

Khi giúp người khác, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh đều như đức Quan Thế Âm, có tâm bồ đề thiệ hảo, hoàn thành mọi thiện hạnh của Phật đà, vui vẻ lãnh gánh nặng của kẻ khác; nguyện con thôi không chỉ nghĩ đến tiến bộ của riêng mình, không biếng lười, không làm thoái chuyển tâm bồ đề”.

Khi đặt gót chân xuống mặt đất, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh luôn tự tại, thoát khỏi vọng tâm”.

Khi đặt gối xuống đất, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu Trí Tuệ và Phương Tiện của con đường dẫn đến giác ngộ”.

Khi gài thắt lưng, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu hai giai đoạn trong Kim cang thừa trong tâm thức, luôn an trú trên đường tu Giới Định Tuệ”.

Khi cúng hoa thơm lên Tam bảo, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh giữ được trọn vẹn giới hạnh, nhờ đó thanh tịnh mọi ác nghiệp phá giới, nguyện chúng sinh hoàn thành được đường tu Ba la mật”.

Khi mở đèn, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh xua tan bóng tối vô minh, thấp sáng ngọn đèn trí tuệ, thấy được chân tánh nhờ ngọn đèn trí tuệ con đang thấp sáng trong con”.

Khi ăn, nghĩ rằng, “nguyện con thấy được khổ đau của tất cả chúng sinh kiếp này và mọi kiếp về trước, cảm nhận được sự đói khát của tất cả, nguyện tất cả hưởng tràn đầy dòng suối cam lồ nguyên chất, đầy niềm an lạc của Trí Giác Viên Mãn”.

Khi uống thuốc, nghĩ rằng, “nguyện con đưa chúng sinh thoát khỏi mọi bệnh tật, trở thành đức Phật Dược Sư, là đấng hàng phục mọi khổ đau, hồng danh khi thốt lên sẽ diệt tan mọi tật bệnh, tinh thần và thể xác, tạo chướng ngại cho mạng sống của người tu giải thoát”.



Khi thấy tháp Phật, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu trí toàn giác của Phật, thể hiện qua tháp này”.

Khi thấy tượng Phật, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh nhận được trí tuệ vô lượng vô song của thân ngữ ý Phật”.

Khi nói hay bàn thảo về Phật pháp, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh hiểu được từng chữ vi diệu của pháp tu Bồ đề; ý tưởng hoài nghi mê muội vừa dấy lên lập tức có thể diệt tan”.

Khi đi tiêu, nghĩ rằng, “nguyện tống sạch phiền não ô nhiễm của tất cả chúng sinh”.

Khi nhìn phong cảnh đẹp, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh đạt trí toàn giác, chứng ngộ được hết thấy vạn pháp vạn hữu trong cảnh giới chân thật thanh tịnh”.





# Hương Nguyện



Đức Di Lạc (Maitreya)



Đức Phật Di Lạc (Maitreya Buddha)

## Lời Nguyện dành cho Tượng Phật Di Lạc

༄༅། །ཉམས་པའི་སྐྱེ་གཟུགས་བལྟལ་སོ། །

*Jam-pä-ku zug-ma*

Jam päi ku zug phül jung zheng pa la  
*Nguyện những đấng hóa thân / đáp ứng mọi nhu cầu /*  
 Thün kyen drub par je päi lü chän nam  
*Xây tượng Phật Di Lạc*  
 Je tsün jam pa gön pöi zhab drung du  
*Đều có mặt bên cạnh / đức Di Lạc từ tôn*  
 Theg chhog chhö kyi päl la chö par shog  
*Trong ánh sáng tuyệt hảo / của chánh pháp Đại thừa.*

Nam zhig dor jei dân kyi ri wöi por  
*Khi đức Phật Di Lạc / là mặt trời tối sáng*  
 Jam gön nyin je wang po zhar wäi tshe  
*Từ không trung cao vợi / tỏa ánh sáng rộng khắp / cả Bồ Đề*  
*Đạo Tràng*  
 Dag gi lo drö pä mo kha chhe nä  
*Cho đóa sen trí tuệ / khai mở trong tim con,*  
 Käl zang bung wäi tshog nam tshim je shog  
*Nguyện biển rộng Phật tử / trùng điệp như kiến ong / được niềm*  
*vui như ý.*



De tshe gyäl wa jam pa rab tu gye  
*Khi ấy đức Di Lạc / hoan hỉ đưa tay phải*  
 Chhag yä dag gi go la zhag zhin du  
*Đặt trên đỉnh đầu con / và thọ ký cho con*  
 La me jang chhub chhog tu lung tän nä  
*Về sau sẽ thành Phật,*  
 Dro kün dön du sang gyä nyur tob shog  
*Nguyện con lúc bấy giờ / vì lợi ích chúng sinh / mà mau chóng*  
*giác ngộ.*

Jang chhub drub päi tshe rab kün tu yang  
*Trong những kiếp tương lai / sau khi thành chánh giác*  
 Dü sum gyäl wa sä chä tham chä kyi  
*Nhờ thu nhiếp tất cả / mọi thiện hạnh lớn lao*  
 Lab chhen chö pa ji nye chhi pa kün  
*Trùng trùng như sóng cả / về lại thành một mối;*  
 Chig tu dü nä tshül zhin dom par shog  
*Nguyện con khéo giảng dạy / chính xác cho chúng sinh.*

Leg shä ri mo tra wäi lung gi gö  
*Bảo bọc bằng kinh điển / của giáo pháp vi diệu / rõ ràng như*  
*tranh vẽ,*  
 Nam chö ser gyi yu wa la ten ching  
*Đặt trên trụ vàng ròng / của trí tuệ quán sát*  
 Lab sum nor büi tog gi rab tshän päi  
*Tô điểm bằng chớp đỉnh / châu ngọc Giới Định Tuệ,*  
 Tăn pä gyäl tshän chhog chur tshug par shog  
*Nguyện tràng phan Phật Pháp / phát phối khắp mọi nơi.*

Phän dei jung nä tăn pa dar zhing gyä  
*Chánh pháp là suối nguồn / của mọi nẻo bình an:*  
*nguyện rộng tỏa hưng thịnh.*  
 Tăn dzin kye bu tham chä ku kham zang  
*Tất cả chư Thánh giả / là bờ chứa chánh pháp:*  
*nguyện sức khỏe dồi dào.*



Lü chän kün la de kyi jung wäi nä  
*Giáo pháp của đức Phật / là suối ngọt hạnh phúc*  
 Sang gyä ten pa tag tu gyä gyur chig  
*Của các đấng hóa thân: / nguyện mãi mãi lan xa.*

Tag tu jam pa nam sum gom päi thü  
*Với năng lực cuộn cuộn / có được nhờ nuôi dưỡng*  
*cả ba loại tâm từ\**  
 Dü de jam päi pung gi jom pa dang  
*Nguyện ánh sáng cát tường / của đức Phật Di Lạc*  
 Dro kün jam päi tob kyi kyong dzä päi  
*Rộng tỏa khắp mười phương, / xua tan đội ma quân / bằng*  
*năng lực lòng từ,*  
 Gyäl wa jam pa gön pöi tra shi shog  
*Nuôi dưỡng khắp chúng sinh / bằng sức mạnh yêu thương.*

\* ba loại tâm từ, đó là:

- chúng sinh duyên từ bi tâm (trong Tứ vô lượng tâm) [immeasurable love]
- pháp duyên từ bi tâm (lòng từ của Bồ tát, trong bảy hạnh Phổ hiền) [affectionate love]
- vô duyên từ bi tâm (lòng từ của Phật, trong bảy hạnh Phổ hiền) [superior thought love]





## Lời Nguyện Đại Lạc Bản Nhiên

བདེ་ཆེན་ལུན་གྲུབ་མ། |

*De chen lhun drub ma*



*tác giả: đức Đạt-lai Lạt-ma đời thứ hai, Gendun Gyatso*

De chhen lhün drub chhö küi nam kha lä  
*Kính lạy bậc cứu độ / Phật Di Lạc tối thắng,*  
 Jam tsei trin gyi jig ten khyab dzä ching  
*Ngài bao trùm cõi thế / bằng biển mây từ bi,*  
 Gyün mi chhä du dzä päi chhar beb pa  
*Giữa nền trời Pháp thân / an nhiên trong đại lạc,*  
 Mi pham gyäl wäi wang por gü chhag tshäl  
*Mang vô lượng thiện hạnh / làm mưa mát cõi đời.*

Drang me düi jäi kham dang sam pa kün  
*Bằng năng lực tín tâm, / nguyện xin đức Di Lạc*  
*Với đôi mắt trí tuệ / thấy đúng như sự thật*  
 Ji zhin zig päi ye she nam röl lä  
*Soi thấu thân và tâm / của vô lượng đệ tử,*  
 Dang päi wang gi chhu nang da zug zhin  
*Hãy tự tại vô ngại / có mặt khắp mọi nơi*  
 Nä dir thog pa me par sheg su söl  
*Như ánh trăng vàng vật / hiện ra trên mặt nước.*



Rab dzä ser zhün tseg päi lhün po la  
*Như công trình thiện xảo / dính châu báu vào trong*  
 Nam mang rin chhen tshog kyi thra kö tar  
*Ngàn ngàn lớp vàng ròng / thành diệu cao núi lớn,*  
 Ta wä mi ngom ku zug chhog di la  
*Sắc tướng màu nhiệm của / đức Di lạc từ tôn*  
*Nhìn một lần không thỏa,*  
 Si thäi bar du tän par zhug su söl  
*Nguyện xin đáng từ tôn / hãy lưu lại nơi đây*  
*Cho đến khi diệt tận / toàn bộ cõi luân hồi.*

Yi ong jam päi ku zug zheng pa la  
*Ai góp phần xây dựng / hình tượng tâm đại từ*  
 Thün kyen drub par je päi kye wo kün  
*Của đức Phật Di lạc, / sẽ được Phật đích thân*  
 Gön khye thug jei chhag gi nyer zung nä  
*Nắm tay mà dẫn dắt. / Nguyện xin đức Di Lạc*  
 Gan dân nä su nge par drang du söl  
*Tiếp dẫn cho họ về / cõi Đâu Xuất tịnh độ.*

Khyö zhäl mig gi dü tsir mi dräl zhing  
*Gương mặt ngài nhiệm màu / rót vào mắt chúng con / suốt cam*  
*lồ bất tử.*  
 Theg chhog sung gi tag tu tsho wa dang  
*Lời nói ngài vi diệu / rót vào tai chúng con / dòng chánh pháp*  
*đại thừa.*  
 Gyäl sä chö päi nä kün thar chhin nä  
*Mọi thiện hạnh bờ tát / cũng đều đã viên mãn,*  
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob  
*Kính xin đức Di Lạc / hộ niệm cho chúng con*  
*Mau chóng đạt địa vị / vô thượng chánh đẳng giác.*

Nä kab su yang sam päi dön kün drub  
*Trước khi được như vậy, / nguyện bao nhiêu lời nguyện / đều*  
*trở thành sự thật;*



Tha dag dro di jam päi sem dang dân  
*Nguyện tất cả chúng sinh / đều có được tâm từ;*  
 Gyäl wäi tän pa chhog chur dar zhing gyä  
*Nguyện giáo pháp của Phật / tỏa rạng khắp mười phương;*  
 Dro kün phän dei päi la chö par shog  
*Nguyện tất cả chúng sinh / sống an vui hạnh phúc.*

Lab pa sum dân ngur mig dzin pa yi  
*Nguyện khắp cả thế giới / đầy ấp người xuất gia,*  
 Dü päi tshog kyi nä dir yong gang zhing  
*Khoát lớp áo cà sa, / chấp trì Giới Định Tuệ.*  
 Tag tu shä drub ja wä si thäi bar  
*Nguyện tất cả năng lực / đến từ sự thuyết giảng*  
*Và tu tập chánh pháp*  
 Thub tän chhog chur gyä päi tra shi shog  
*Sẽ giúp cho Phật pháp / lan rộng khắp mọi nơi*  
*Cho đến khi diệt tận / toàn bộ cõi luân hồi.*

Lu me kôn chhog sum gyi den pa dang  
*Xin nương vào sức mạnh / của chân lý Tam Bảo,*  
 Mi pham gyäl wäi pang pöi jin lab dang  
*Và năng lực hộ trì / của đức Phật Di Lạc,*  
 Thu dân chhö kyong sung mãi thrin lä kyi  
*Cùng thiện hạnh giác ngộ / của các bậc hộ pháp,*  
 Nam dag mön päi nä di drub par shog  
*Nguyện trọn vẹn cốt tủy / của lời nguyện nơi đây / đều trở*  
*thành sự thật.*



## Lời Nguyện Vãng Sinh Cực Lạc



*Tác Giả: Lama Tông Khách Ba ( Lama Je Tsong Khapa)*

Con xin cầu nguyện / Phật Vô Lượng Thọ, / thầy của trời, người. /  
 Thiện hạnh của ngài / mang lại lợi ích / không thể nghĩ bàn / đến cho  
 tất cả / mọi loài chúng sinh. / Nhớ nghĩ đến Phật / dù chỉ một thoáng /  
 cũng đủ xóa tan / nỗi sợ thân chết. / Tâm Phật từ bi / đối với tất cả / như  
 lòng mẹ hiền / thương yêu con một.

Tịnh độ Cực Lạc / được Phật Thích Ca / tán dương nhiều lần. / Bằng với  
 năng lực / của tâm từ bi, / cùng với chí nguyện / vãng sinh tịnh độ, /  
 hôm nay con xin / giải thích theo đúng / những gì con biết:

Vô minh sâu dày / không thể nhìn thấy / điều gì cần lấy / điều gì cần  
 bỏ, / thêm tâm sân hận / thiếu chấy tất cả / đường lên thiện đạo. / Tự cột  
 mình trong / tù ngục luân hồi, / tự trói mình bằng / sợi dây tham dục, /  
 để dòng sông nghiệp / lôi cuốn mình đi / vào biển luân hồi.

Trời nổi sóng đời / tật bệnh, già nua, / rồi bị thân chết / há miệng nuốt  
 vào, / vùi dưới biết bao / khổ đau bức bách, / khóc than kinh hãi /  
 không nơi nương dựa. / Tâm con khi ấy / chỉ biết mong cầu / người bạn  
 duy nhất / của kẻ đọa lạc: / là bậc cứu độ / Phật A Di Đà.

Bên ngài còn có / đức Quan Thế Âm / cùng chư Thánh chúng. / Xin  
 ngài đừng quên / đại nguyện năm xưa: / vì tâm bồ đề, / mà nguyện  
 cùng tận / vô lượng thời gian / luôn cứu chúng con. / Nương vào sức  
 mạnh / của đại nguyện này, / con khẩn xin Phật / vận dụng thần lực /





và tâm đại bi / đến với chúng con / như vua loài chim / cất cánh bay vút / lên tận cõi trời.

Dựa vào năng lực / hai bờ tư lương / phước đức trí tuệ / lớn rộng như biển, / mà bản thân con / cùng với chúng sinh / đã tích tụ được / từ thời quá khứ, / hiện tại, vị lai, / chúng con khẩn xin / Phật A Di Đà, / cùng hai Bồ tát / trưởng tử của Phật / và chúng Bồ tát, / nguyện xin các ngài / hãy ở bên con, / che chở cho con / khi vào cõi chết. / Xin Phật từ bi / cho con trực tiếp / thấy được đức Phật / cùng chư thánh chúng. / Vào giây phút ấy / nguyện cho tấm lòng / tin tưởng nơi Phật / trào dâng chan chứa / trong trái tim con.

Nguyện cho cái chết / không gây đớn đau. / Nguyện con không quên / tấm lòng tin tưởng / con đặt nơi nào. / Đến khi con chết / nguyện cho hết thảy / tám đại Bồ tát / vận dụng thần lực / mà ở bên con, / tiếp dẫn cho con / về nơi Tịnh độ / Phật A Di Đà.

Nguyện nhờ như vậy / con được sinh vào / nhụy của đóa sen / trong cõi tịnh độ, / căn cơ bén nhạy, / thuộc giống đại thừa. / Khi vừa sinh ra, / nguyện giữ lại được / tất cả những gì / có trong kiếp trước, / công phu về Định, / bồ đề vô ngã, / thần thông vô tận / tự tín, tín tâm... / nguyện con thành tựu / viên mãn tất cả / tánh đức vô lượng.

Thiết tha thỉnh nguyện / Phật A Di Đà / cùng chư thánh chúng / cũng như hết thảy / Phật và Bồ tát / có trong khắp cả / mười phương ba thời, / kính xin các ngài / tin tưởng nơi con. / Xin nguyện cho con / thọ nhận tròn vẹn / giáo pháp đại thừa, / hiểu được đúng như / ý thật của Phật. / Nương vào thần lực / nguyện con đi khắp / mọi quốc độ Phật, / làm mọi thiện hạnh / của bậc Bồ tát. /

Dù sinh tịnh độ, / nguyện nhờ năng lực / của bồ đề tâm / mà dùng thần lực / tự tại vô ngại / sinh vào những nơi / ác hiểm ô nhiễm.

Nguyện con đủ sức / giáo hóa chúng sinh / đúng với căn cơ / của từng cá nhân. / Nguyện dắt chúng sinh / vào con đường sáng / mà chư Như lai / tán dương ca ngợi. / Nguyện con mau chóng / chu toàn viên mãn / tất cả thiện hạnh, / thành tựu dễ dàng / địa vị Phật đà / vì lợi ích của / vô lượng chúng sinh.



Rồi đến một ngày / khi mạng sống cạn, / nguyện cho tâm con / chan chứa từ bi, / với lòng tin Phật / sáng trong tròn đầy, / thấy được rõ ràng / Phật A Di Đà / và xung quanh là / biển rộng Bồ tát.

Khi cõi trung ấm / vừa mới hiện ra, / nguyện cho tất cả / tám đại Bồ tát / cùng đến tiếp dẫn / con vào Tịnh độ. / Nguyện nhờ như vậy / con được sinh vào / Tây Phương Cực Lạc / để rồi hóa hiện / vào cõi ô nhiễm / phổ độ chúng sinh.

Cho dù bây giờ / con chưa thể đạt / quả vị tối cao, / nguyện mọi kiếp sau / có được thân người. / Nương vào lời giảng / cùng với thành tựu / của giáo pháp Phật / để mà dốc sức / nghe giảng, quán chiếu / cùng với tu tập. /

Nguyện con không mất / thân người quý giá / đủ bảy ưu điểm / của cõi thiện đạo<sup>1</sup> / Khi sinh làm người / nguyện con đạt được / khả năng nhớ rõ / những đời quá khứ.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con thấy được / đời sống luân hồi / vốn không ý nghĩa. / Nguyện hưởng niết bàn / nương vào giới luật / để mà buông xả / mọi chuyện thế gian, / bước vào đời sống / xuất gia thanh tịnh.

Khi đã xuất gia / nguyện không bao giờ / phạm vào ác nghiệp, / cũng không phá phạm / giới hạnh xuất gia. / Nguyện con được như / thầy Mitrugpa [Bất Động Phật, còn gọi là A Súc Bệ Phật] / trở thành Phật đà / nhờ giữ giới luật. / Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện hiểu chính xác / phương pháp thanh tịnh / phiền não ô nhiễm.

Những gì có được / từ kiếp quá khứ, / kể cả nhánh nhỏ / hạnh ba la mật, / nguyện nhớ tất cả / không sót chút gì, / hiểu rõ văn tự, / nắm vững ý nghĩa / thâm diệu Phật Pháp. / Nguyện con có được / niềm tin trong sáng, / giảng pháp mà không / tạo nên chướng ngại / cho bất cứ ai.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện nhập đại định / như



“định vô úy”; / nguyện thành tựu đủ / nắm loại nhân lực / như là “nhục nhân”<sup>2</sup>; / nguyện đạt ngũ thông / như “tha tâm thông”<sup>3</sup>. Nguyện không bao giờ / đánh mất các loại / thần lực nói trên.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau / nguyện con thành tựu / trí giác vĩ đại, / đủ sức dựa vào / thần lực của mình / quán sát phân biệt / biết điều cần lấy / và điều cần bỏ. /

Nguyện con thành tựu / trí giác trong sáng, / đủ sức phân biệt / thể hiện vi tế / của tâm ô nhiễm / và tâm thanh tịnh / đúng như sự thật / không chút lẫn lộn.

Nguyện con thành tựu / trí giác chóng vánh, / đủ sức chặt đứt / tất cả mê mờ / vọng kiến hoài nghi / khi vừa dấy lên.

Nguyện con thành tựu / trí giác thâm sâu, / đủ sức thâm nhập / chánh pháp nhiệm mầu / không hề vướng kẹt, / luôn hiểu rõ ràng / tất cả mọi điều / thâm sâu khó hiểu.

Tóm lại xin nguyện / cho con có được / trí giác toàn hảo, / thoát khỏi rừng rậm / ác kiến ô nhiễm. / Nguyện con trở thành / như đức Mạn thù, / với trí giác của / bậc thầy khéo léo / thấu suốt rõ ràng / ý thật của Phật, / cho con có được / khả năng chu toàn / thiện hạnh siêu việt / của bậc Bồ tát.

Vận dụng trí giác / vĩ đại, trong sáng, / chóng vánh, thâm sâu, / nguyện gánh chúng sinh / bằng tâm đại từ, / phá tan ác kiến, / giảng dạy, thảo luận, / soạn thảo luận văn, / diễn giải phong phú / pháp môn của Phật, / trở thành một đấng / luận sư toàn hảo, / khiến cho đẹp lòng / của bậc đại trí.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con xả bỏ / ý tưởng vì mình, / xả bỏ tâm lý / biếng lười, khiếp sợ, / không dám đảm đương / việc làm Bồ tát. / Nguyện khéo phát tâm / bồ đề vô thượng, / tự nguyện gánh vác / lợi ích chúng sinh / bằng tâm vô úy / tròn đầy viên mãn. /



Nguyện nhờ vào đó / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát, / trở thành y như / đức Quan Thế Âm.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / trong khi ra sức / tự lợi, lợi tha, / nguyện con vận dụng / thần lực hàng phục / tất cả ma quân, / thường kiến, đoạn kiến, / hàng phục kẻ thù / chấp thủ vọng kiến, / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát / trở thành y như / đức Kim Cang Thủ.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện luôn cố gắng / dẹp tâm biếng lười, / chu toàn hạnh nguyện / của bậc Bồ tát / bằng cách tức khắc / phát tâm bồ đề, / trụ vững nơi ấy / không thoáng chao động. / Nguyện nhờ cố gắng / vượt bực như vậy / mà con thành tựu / vô thượng bồ đề, / trở thành y như / đức Phật Thích Ca.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện con chiến thắng / tất bệnh thân tâm / cản trở chướng ngại / đường tu giác ngộ. / Nguyện cho con được / trở thành không khác / Dược Sư Như Lai. / Danh hiệu của ngài / vừa thoáng qua tai / là xóa tan hết / mọi chứng bệnh khổ / của thân ngũ ý.

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện cho con được / sống lâu như ý, / trở thành không khác / Phật Vô Lượng Thọ. / Danh hiệu của ngài / vừa thoáng qua tai / là xóa tan mọi / cái chết phi thời (chết khi chưa tới lúc phải chết).

Bao giờ cái chết / đến cạnh gần bên / con khẩn xin đức / Phật Vô Lượng Thọ / hiện ra bên con, / giáo hóa Phật tử / bằng bốn thiện hạnh, / tùy duyên thị hiện / sắc tướng thích hợp. / Nguyện khi vừa thấy / sắc tướng của ngài / là mọi chướng ngại / làm hại mạng sống / đều tan biến hết.

Khi ngài thị hiện / sắc tướng thích hợp / căn duyên chúng sinh, / nguyện chúng con biết / nhận ra sắc tướng / kia chính là Phật. Nguyện lòng tin tưởng / thật sâu và dày / không chút ngụy tạo / tức thì dấy lên. / Nhờ vào năng lực / của lòng tin này, / nguyện cho chúng con / trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau / trực tiếp thấy được / Phật Vô Lượng Thọ / trong sắc tướng của / bậc thiện tri thức, / trực tiếp thọ pháp / và không bao giờ / còn lìa xa Phật.



Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện được giữ gìn / trong tình thương của / bậc đại đạo sư / đại thừa chân chính, / là cội rễ của / tất cả tánh đức / thế gian, xuất thế. / Nguyện xin đạo sư / hoan hỉ cho con.

Cũng vào lúc ấy / nương vào năng lực / đến từ lòng tin / mãnh liệt vững vàng / nơi đấng đạo sư, / nguyện con vận dụng / trọn thân ngữ ý / làm hết mọi việc / khiến thầy vui lòng; / không bao giờ làm / bất cứ điều gì / khiến thầy trái ý / dù chỉ thoáng qua.

Bậc thiện tri thức / đã được đẹp lòng, / nguyện thọ nhận đủ / chánh pháp vi diệu / không sót chút gì. / Nguyện thọ nhận rồi / tinh tấn hành trì, / hiểu rõ tất cả / những gì đang học, / hiểu rồi thực hành / cho đến thành tựu. / Nguyện không bao giờ / dù chỉ phút giây / theo ác tri thức / hay theo đạo sư / không đủ đức hạnh. /

Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện nhờ trí tuệ / mà biết tin tưởng / nơi luật nhân quả, / nơi tâm buông xả, / nơi tâm bồ đề / và nơi cái nhìn / trong sáng, như thật. / Nguyện cho tất cả / hiểu biết tri thức / đều chuyển hết thành / kinh nghiệm thiền định, / không cần dụng công, / không từng gián đoạn. / Trong suốt mọi kiếp / tái sinh về sau, / nguyện thân ngữ ý / được thiện căn gì, / xin hướng cả về / lợi ích chúng sinh, / trở thành nhân tố / cho chúng sinh đạt / vô thượng bồ đề.



#### Ghi chú:

1. Bảy ưu điểm cõi thiện đạo là: sinh vào nơi có địa vị, thân thể toàn vẹn, mạng sống lâu dài, không bệnh, nhiều khả năng, nhiều tiền của, có được trí tuệ rộng lớn.
2. Nhục nhãn [mắt thịt] là một trong “năm mắt”: nhục nhãn, thiên nhãn, tuệ nhãn, pháp nhãn, Phật nhãn [mắt thịt, mắt trời, mắt tuệ, mắt pháp, mắt Phật].
3. Ngũ thông là năm loại thần thông: thần túc thông [chân thân có thể đi dưới đất bay trên trời], thiên nhãn thông [mắt thần thấy được việc ở xa], thiên nhĩ thông [tai thần nghe được âm thanh xa], túc mạng thông [biết đời trước của mình và của người], tha tâm thông [biết tư tưởng ý nghĩ của người khác]



## Lời Nguyện Phát Tâm Bồ Đề

tác giả: đức Đạt-ma Lạt-ma



Với ước nguyện giải thoát  
Cho toàn thể chúng sinh  
Con xin về nương dựa  
Nơi Phật, Pháp và Tăng  
Cho đến khi giác ngộ.

Hôm nay, tâm hướng về  
Từ bi và trí tuệ,  
Đối trước mười phương Phật  
Con xin vì chúng sinh  
Nguyện phát tâm bồ đề

Bao giờ không gian còn  
Chúng sinh còn  
Nguyện con còn ở lại  
Xua tan khổ nạn cõi thế gian.



### *Lời Ghi Xuất Xứ:*

#### *Lời Nguyện dành cho Tượng Phật Di Lạc:*

Lời nguyện này do đấng đạo sư toàn giác Gendun Drub soạn. Dịch giả Anh ngữ khuyết danh. Ban Giáo Dục FPMT soát lại bản dịch tháng 6/1999. Cập nhật tháng 6/2004.

#### *Lời Nguyện Đại Lạc Bản Nhiên:*

Lời hướng nguyện chân thành đưa đến thành tựu tuyệt hảo này do Rev. Gendun Gyatso viết tại Tu viện Chokhor Gyäl [đức Đạt-lai Lạt-ma đời thứ 2] theo lời yêu cầu của nữ tôn giả Nyima Pal, là hóa thân của Bishwakarma [nhà nghệ thuật nổi tiếng với danh hiệu “vua nghệ thuật”, người thiết kế tòa chánh điện ở trung tâm Lhasa].

Geshe Lhundub Sopa chuyển Anh ngữ cho những người tham gia Dự Án Di Lạc, tại Singapore, tháng 2/1998. Đọc lại tháng 06/2004.

#### *Lời Nguyện Vãng Sinh Cực Lạc*

Không rõ xuất xứ. Ven. Constance Miller ở ban Giáo Dục FPMT sửa chữa chút đỉnh tháng 4/1999. Sửa chữa lần nữa tháng 6/1999.

#### *Lời Nguyện Phát Bồ Đề Tâm*

Đức Đạt-lai Lạt-ma truyền lại lời nguyện này cho Phật tử trong buổi giảng pháp “Thấp Sáng Đường Tu Giác Ngộ” tại Los Angeles, California 2000. Thi Kệ này được đưa ra để giúp công phu phát tâm bồ đề không bị thoái chuyển. Đức Đạt-lai Lạt-ma khuyên “nên mỗi ngày đọc tụng và chiêm nghiệm ý nghĩa của bài tụng này”.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005. Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



## Hồi Hương





## Hồi Hương Tổng Quát



1. Ge wa di yi nyur du dag  
*Nguyện nhờ công đức này,*  
 La ma sang gyä drub gyur nä  
*Con sớm thành địa vị / của đức Phật đạo sư.*  
 Dro wa chig kyang ma lü pa  
*Nguyện dẫn dắt chúng sinh / không chừa sót một ai*  
 De yi sa la gö par shog  
*Vào niết bàn giác ngộ*
2. Jang chhub sem chhog rin po chhe  
*Nguyện cho Bồ Đề Tâm*  
 Ma kye pa nam kye gyur chig  
*Nơi nào chưa phát triển, / sẽ nảy sinh lớn mạnh;*  
 Kye wa nyam pa me pa yang  
*Nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng*  
 Gong nä gong du phel war shog  
*Không bao giờ thoái chuyển.*
3. Jam päl pa wö ji tar khyen pa dang  
*Như Mạn Thù, Phổ Hiền*  
 Kün tu zang po de yang de zhin te  
*Chúng cảnh giới như thật,*  
 De dag kün gyi je su dag lob chhir  
*Con cũng xin nguyện đem / tất cả mọi công đức*  
 Ge wa di dag tham chä rab tu ngo  
*Hồi hương nơi cao cả, / xin theo chân các ngài.*



4. Dū sum sheg pāi gyäl wa tham chā kyi  
*Nguyện gửi hết thiện căn*  
 Ngo wa gang la chhog tu ngag pa de  
*Theo hồi hướng tuyệt hảo / của các đấng Như lai*  
 Dag gi ge wāi tsa wa di kün kyang  
*Trong ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai, /*  
 Zang po chō chhir rab tu ngo war gyi  
*Sao cho con theo tròn / tất cả mọi thiện hạnh.*
5. Dag gi ji nye sag pāi ge wa di  
*Được bao nhiêu công đức / xin hồi hướng cả về*  
 Tān dang dro wa kün la gang phān dang  
*Nơi lợi ích chánh pháp / và lợi ích chúng sinh*  
 Khyā par je tsün lo zang drag pa yi  
*Nhất là nơi giáo pháp / của Losang Dragpa / bậc toàn hảo, /*  
*thanh tịnh /*  
 Tān pāi nying pō ring du sāl je shog  
*Nguyện giáo pháp của thầy / luôn rạng ngời tỏa chiếu.*
- Nếu muốn hồi hướng ngắn gọn, mở tr. 250, đọc lời nguyện trường thọ dành cho đức Đạt-lai Lạt-ma, Lama Zopa Rinpoche và bài tán dương Lama Tông Khách Ba. Bài hồi hướng tổng quát tiếp theo những trang tiếp theo sau.*
6. Pāl dân la mǎi nam par thar pa la  
*Nguyện con không hoài nghi / dù chỉ trong chốc lát /*  
 Kā chig tsam yang log ta mi kye zhing  
*Việc làm thật bao la / của bốn sư từ phụ.*  
 Chi dzā leg par thong wā mö gū kyi  
*Nguyện con luôn thấy được / tất cả việc thầy làm / đều /*  
*nhệm màu trong sáng.*  
 La mǎi jin lab sem la jug par shog  
*[Nhờ tín tâm như vậy] / nguyện năng lực gia trì / của thầy /*  
*luôn chan chứa / trong tận đáy tim con.*
7. Tshe rab kün tu gyäl wa tsong kha pā  
*Nguyện đời này kiếp sau / được bậc thầy tôn kính, / Lama /*  
*Tông Khách Ba,*  
 Theg chhog she nyen ngō su dzā pāi thū  
*Đích thân làm đạo sư / hướng dẫn trong Đại thừa,*



- Gyäl wā ngag pāi lam zang de nyi lä  
*Nguyện con không lìa xa / dù chỉ trong giây lát*  
 Kā chig tsam yang dog par ma gyur chig  
*Con đường tu tuyệt hảo / mà các đấng Thế tôn / đều tán /*  
*dương khen ngợi.*
8. Pāl dân la ma khye ku chi dra dang  
*Đấng đạo sư tôn quý / hiện thành sắc thân nào,*  
 Khor dang ku tshei tshā dang zhing kham sog  
*Cùng với thánh chúng nào, / sống trong mạng sống nào,*  
 Khyō kyi tshān chhog zang po chi dra war  
*Trú ở tịnh độ nào, / mang danh hiệu ra sao,*  
 De dra kho nar dag sog gyur war shog  
*Nguyện con và tất cả / đều được y như vậy.*
9. Chhog dang thün mong ngō drub ma lū kün  
*Tất cả mọi thành tựu / thế gian, xuất thế gian*  
 Gön khyō tshül zhin ten pāi je dro war  
*Đều đến từ tấm lòng / của con hướng về thầy, / bậc cứu độ /*  
*của con. / Nhờ hiểu được như vậy, / nguyện xả bỏ thân này /*  
 Thong nā lū dang sog kyang yong tang te  
*Xả luôn cả mạng sống.*  
 Khyō nye kho na drub par jin gyi lob  
*Xin hộ niệm cho con / tu đúng theo ý thầy.*
10. Pāl dân la mǎi ku tshe tăn pa dang  
*Nguyện các thầy sống lâu. / Nguyện tất cả chúng sinh,*  
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang  
*Vô tận như không gian, / đều an lạc hạnh phúc.*  
 Dag zhān ma lū tshog sag drib jang nā  
*Nguyện con và chúng sinh, / không thiếu sót một ai,*  
 Nyur du sang gyā thob par jin gyi lob  
*Đều tích tụ công đức, / thanh tịnh mọi nghiệp chướng / mau /*  
*chóng đạt quả Phật.*
11. Tōn pa la na me pāi tăn pa dang  
*Kiếp này con gặp được / giáo pháp của Như lai / cao diệu hơn /*  
*tất cả*  
 Jāl wa di dra la mǎi drin yin pā  
*Là nhờ tâm từ bi / không gì so sánh nổi / của các bậc đạo sư. /*



Ge wa di yang dro wa ma lü pa  
*Được bao nhiêu thiện căn / con hồi hướng tất cả / về toàn  
 thể chúng sinh,*  
 She nyen dam pä dzin päi gyu ru ngo  
*Cho mọi kiếp tương lai / đều sẽ luôn gặp được / bậc đạo sư  
 từ hòa / dẫn đường vào chánh pháp.*

12. Phän dzä de yi tän pa si päi thar  
*Sao cho giáo pháp này / đến khi hết luân hồi*  
 Ngän tog lung gi nam par mi yö zhing  
*Vẫn không bị vẩn chuyển / bởi những ngọn gió chướng / của  
 tín ngưỡng mê lầm.*  
 Tăn päi ngang tshül she nä tön pa la  
*Nguyện toàn thể thế giới / vẫn luôn luôn đầy ấp / với những  
 người hiểu rõ*  
 Yi chhe nye pä tag tu gang war shog  
*Và có được lòng tin / vững vàng nơi chánh pháp.*

13. Dren pa chhog de käl wa pag me kyi  
*Nguyện cho con miền mật*  
 Nän tän nyinng por dzä nä drub pa di  
*Ngày đêm luôn quán sát, / làm sao cho pháp này*  
 Thab gang zhig gi phel war gyur nyam päi  
*Tỏa rạng trong tâm thức*  
 Nam par chö pä nyin tshän da war shog  
*Của con và chúng sinh.*

14. Pha ma sem chän tham chä de dang dân  
*Nhờ vào công đức này / nguyện tất cả chúng sinh / là cha  
 mẹ nhiều đời / vĩnh viễn được hạnh phúc.*  
 Ngän dro tham chä tag tu tong wa dang  
*Nguyện ba cõi ác đạo / vĩnh viễn không còn ai.*  
 Jang chhub sem pa gang na su zhug pa  
*Nơi nào có Bồ tát / nguyện lời nguyện các ngài / tức thì  
 thành sự thật.*  
 De dag kün gyi mön lam drub gyur chig  
*Nguyện con có sức mạnh / làm nên những việc này.*



15. Thong ngam thö sam je su drän kyang rung  
*Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh,*  
 Reg gam tam du jö pa tsam gyi yang  
*Nguyện bất cứ một ai / thấy, nghe, nhớ, va chạm / hay nói  
 chuyện với con,*  
 De yi mö la dung wa kün zhi nä  
*Ngay trong phút giây ấy, / tức thì thoát khổ não,*  
 Nam pa kün tu de dang dân par shog  
*Và mãi mãi trú trong / niềm an lạc hạnh phúc.*

16. Dro wäi dug ngäl gang chi rung  
*Tất cả mọi nghiệp khổ / mà chúng sinh phải chịu*  
 De kün dag la min gyur chig  
*Xin đổ về nơi con*  
 Dag gi de ge chi sag pa  
*Tất cả mọi công đức / mà con tích tụ được*  
 De kün zhän la min gyur chig  
*Xin hồi hướng tất cả.*





# Hồi Hương

do Lama Zopa Rinpoche bổ sung



Nhờ vào công đức này / - thực chất chỉ là Không - / mà con tích tụ được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai, / cùng công đức ba thời / của chư Phật, Bồ tát, / xin cho bản thân con / - thực chất chỉ là Không - / đạt địa vị toàn giác / của đức Phật Thích Ca / - thực chất chỉ là Không - / và cho con có thể / dựa vào sức một người / mà dẫn dắt chúng sinh / - thực chất chỉ là Không - / mau chóng đạt giác ngộ.

Nhờ công đức như vậy, / nguyện mọi việc con làm / không bao giờ gây hại / nhỏ nhoi nào cho ai, / ngược lại tạo lợi ích / cho tất cả mọi người.

Đời sống dù có là / khổ đau hay hạnh phúc, / nguyện lợi lạc chúng sinh. / Nguyện là nhân tố cho / tất cả mọi chúng sinh / mau chóng đạt giác ngộ.

Nguyện bây giờ và mọi kiếp về sau,  
Con được như Lama Tông Khách Ba,  
Có khả năng tặng cho chúng sinh  
Lợi lạc lớn lao như không gian vô tận,  
Cùng lời dạy của Phật,  
Nhờ mang trong tâm mọi đức tính tốt lành  
Của Lama Tông Khách Ba.

Nhờ công đức có được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai / cùng Bồ  
công đức của / chư Phật, chư Bồ tát / và tất cả chúng sinh, / nguyện con  
và gia đình, / đồng môn cùng chúng sinh, / đều thành tựu viên mãn /

ngay trong kiếp hiện tiền / con đường tu kết hợp / hiền tông và mật  
tông / của thầy Tông Khách Ba, / là đường tu thuần khiết / như vàng  
ròng tinh luyện. / Nguyện cho giáo pháp của / Lama Tông Khách Ba /  
tỏa sáng khắp mọi nơi / vĩnh viễn được hưng thịnh.

Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ tát, /  
nguyện không còn chiến tranh, / nạn đói hay tật dịch, / tranh chấp hay  
bất mãn; / nguyện đời sống thịnh vượng, / mọi nhu cầu thiết yếu / đều  
có được dễ dàng; / nguyện người trong cõi thế / gặp được thiện tri thức  
/ dẫn dắt trong Phật Pháp; / nguyện tất cả vui trong / niềm vui của  
chánh pháp.

Nguyện toàn thể chúng sinh / gặp được cảnh thuận tiện / để tâm luôn  
an trú / trong đại bi đại từ, / không gây hại cho ai, / vĩnh viễn chỉ làm  
điều / lợi ích cho kẻ khác.

Nguyện con và tất cả / trong mọi đời mọi kiếp / đều giữ được giới hạnh  
/ thanh tịnh (cũng giống như / Lama Tông Khách Ba), / biết tu tâm Bồ  
đề, / giữ hành động trong sáng / và sống trong chánh kiến. / Nguyện  
chúng con có thể / sống tròn mọi kiếp sống / mà không làm ô nhiễm /  
vàng trí tuệ trong sáng / của bánh xe Chánh Pháp / Phật chuyển lần thứ  
hai.

Nhờ công đức có được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai, / cùng Bồ  
công đức của / chư Phật, chư Bồ tát / và tất cả mọi người, / nguyện con  
và gia đình, / đồng môn cùng chúng sinh, / cùng tất cả thí chủ / của  
FPMT / trong mọi kiếp về sau / đều gặp thiện tri thức / dẫn dắt trong  
Đại thừa. / Nguyện luôn thấy các thầy / là những đáng giác ngộ. /  
Nguyện luôn làm những việc / khiến đẹp ý các thầy. / Thầy có tâm  
nguyện gì, / nguyện chúng con có được / đầy đủ mọi khả năng / chu  
toàn ngay tức khắc.



## Lời Hồi Hưởng Đặc Biệt dành cho FPMT



Nhờ công đức này / nguyện cho chướng ngại / làm hại sức khỏe / tổn hại mạng sống / của thầy Zopa / tức thì tan biến. / Nguyện thầy ở lại / dẫn dắt chúng con / cho đến mãi khi / luân hồi diệt tận. / Nguyện cho tất cả / ước nguyện của thầy / cùng với ước nguyện / của thầy Yeshe / đều thành sự thật.

Nguyện thầy Osel / sống đời dài lâu / đôi dào sức khỏe. / Nguyện thầy hoàn tất / trọn con đường tu / không gặp chướng ngại. / Nguyện kiếp hiện tiền / thầy sẽ trở thành / vị thầy tuyệt hảo, / chấp thừa chánh pháp / hiển tông, mật tông, / sẽ là suối nguồn / bình an lợi lạc / cho mọi chúng sinh.

Nguyện bao chướng ngại / ngăn cản công trình / xây tượng Di lạc / tức thì tan biến. / Nguyện cho tượng Phật / Di lạc vĩ đại / sẽ được thực hiện / đúng theo ý muốn / của thầy Yeshe / và thầy Zopa.

Nguyện mọi trung tâm / FPMT / cùng mọi dự án / không gặp chướng ngại, / luôn mang chánh pháp / của Phật Thích ca / phổ biến mọi nơi, / nhất là chánh pháp / thầy Tông Khách Ba.

Nguyện cho chúng sinh / thoát mọi khổ đau, / đạt mọi hạnh phúc, / thành tựu viên mãn / vô thượng bồ đề.

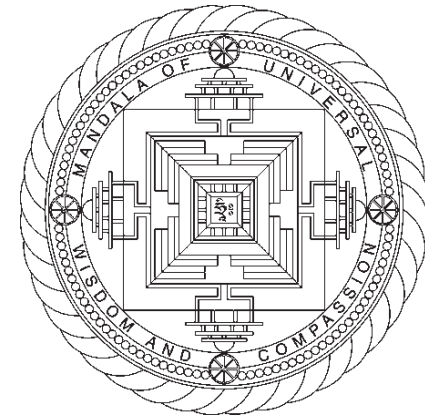
Nguyện mọi đệ tử / cùng mọi thân hữu / góp sức xây dựng / (FPMT) / chung lo Phật sự, / và nguyện cho người / hy sinh cuộc sống / giữ gìn chánh pháp / phổ độ chúng sinh, / cùng được sống lâu / đôi dào sức



khỏe. / Nguyện cho tất cả / mau chóng thành tựu / đường tu giác ngộ / từ trong tâm thức.

Nguyện cho những ai / quay về nương dựa / nơi thầy Zopa / đều thoát chướng ngại / sống đời dài lâu / đôi dào sức khỏe, / và đều đạt được / ngay trong kiếp này / mọi quả chứng ngộ / trên con đường tu.

Nguyện cho việc làm / của các đệ tử / đều khiến đẹp lòng / bậc thiện tri thức. / Nguyện cho cùng tận / thời gian về sau / tất cả đều được / bậc thiện tri thức / đầy đủ chứng ngộ / nắm tay dẫn dắt. / Nguyện các đệ tử / có ước nguyện gì / đều nhờ chánh pháp / mà được như nguyện.





## Lời Nguyện Trường Thọ

### dành cho đức Đạt-Lai Lạt-ma

Gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir

*Nơi miền núi tuyết vây quanh*

Phän dang de wa ma lü jung wäi nä

*Có suối nguồn an lạc*

*Của mọi sự tốt lành*

Chän rä zig wang tän dzin gya tsho yi

*Là bậc tối thắng Quan Thế Âm Tenzin Gyatso*

Zhab pä si thäi bar du tän gyur chig

*Xin thầy ở lại cõi thế*

*Cho đến khi tận diệt luân hồi.*

### dành cho Lama Zopa Rinpoche

Thub tshül chhang zhing jam gön gyäl wäi tän

*Thầy là người giữ gìn con đường giới hạnh của đức Mâu ni,*

*Là đất lành phong phú chở mang tất cả;*

Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä

*Bền bỉ bảo trì hoằng dương Phật pháp;*

Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa

*Khéo thành tựu lời tán dương Tam Bảo;*

Dag sog dül jai gön du zhab tän shog

*Là bậc cứu độ của con và tất cả,*

*Kính xin thầy sống lâu trong cõi thế,*

*sống thật lâu trong cõi thế!*



## Migtsema

### Bài Tán Dương Lama Tông Khách Ba

Mig me tse wäi ter chhen chän rä zig

*Thầy là Quan Thế Âm: / kho tàng đại bi tâm;*

Dri me khyen päi wang po jam päi yang

*Thầy là đức Văn Thù: / là bậc đại đạo sư / với trí tuệ vô cầu;*

[Dü pung ma lü jom dzä sang wäi dag]

*[Thầy là Kim Cang Thủ / phá tan thành tất cả / đội quân của ma vương;]*

Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa

*Lama Tông Khách Ba,*

*Là ngọc quý trên đỉnh / bậc thánh hiền xứ tuyết.*

Lo zang drag päi zhab la sol wa deb (3x)

*Thầy Losang Drakpa,*

*Con xin về đánh lễ / dưới chân sen của thầy.*

*Kính xin thầy từ bi hộ niệm (x3)*



Lama Tông Khách Ba (Lama Tsongkhapa)



## Lời Hồi Hưởng của ngài Tịch Thiên



Dưới đây là một trong những câu hồi hướng đức Đạt-lai Lạt-ma thích nhất, trích từ Nhập Bồ Tát Đạo [Bodhicharyavatara], chương 10, của ngài Tịch Thiên [Shantideva].

Với công đức này / nguyện cho chúng sinh / ở khắp mọi nơi / đang  
chịu khổ đau / tinh thần thể xác / tìm được đầy tràn / niềm vui  
hạnh phúc / lớn rộng như biển.

Nguyện khắp chúng sinh / không có một ai / phải chịu nạn khổ, / tạo  
tác ác nghiệp / gặp cảnh tật bệnh / khổ vì sợ hãi / khổ vì bị người /  
sỉ nhục khinh khi.

Nguyện cho người mù / thấy được hình sắc  
Nguyện cho người điếc / nghe được âm thanh  
Nguyện cho những ai / mỗi mòn kiệt quệ / được thời ngơi nghỉ.

Nguyện người đang lạnh / tìm được áo quần  
Nguyện người đang đói / kiếm được miếng ăn  
Nguyện người đang khát / tìm ra thức uống  
Cùng nguồn giải khát / thơm ngon tuyệt diệu.



Nguyện cho người nghèo / tìm được tài sản  
Nguyện người đau khổ / thấy được niềm vui  
Nguyện kẻ tuyệt vọng / gặp nguồn hy vọng  
Vĩnh viễn sống trong / bình an hạnh phúc

Nguyện mưa đúng thời / vụ mùa xanh tốt  
Nguyện thuốc chữa lành / mọi cơn bệnh dữ  
Nguyện mọi lời nguyện / thánh thiện tốt lành / luôn thành sự thật.

Nguyện người tật bệnh / thoát mọi bệnh khổ  
Nguyện nạn thiên tai / vĩnh viễn không còn

Nguyện kẻ khiếp sợ / dứt cơn sợ hãi  
Nguyện kẻ tù đầy / thoát hết cùm gông  
Nguyện kẻ yếu kém / tìm ra sức mạnh  
Và xin nguyện cho / tất cả chúng sinh / sống trong cõi thế /  
đều biết quay về / nâng đỡ lẫn nhau.

Bao giờ không gian còn  
Chúng sinh còn  
Nguyện con còn ở lại  
Xua tan khổ nạn cõi thế gian.



## Hạnh Nguyên Vương

### Hạnh nguyện phi thường của đại Bồ tát Phổ Hiền

*Samantabhadracaryā praṇidhāna*

*'phags-pa bzang-po spyod-pa'i smon-lam-gyi rgyal-po*

[dựa theo bản dịch của HT Thích Trí Quang]



Đức Phổ Hiền (Samantabhadra)

*Đệ tử kính lễ Bồ Tát Văn Thù, sắc tướng trẻ trung*

- (1) Hết thầy chư Phật / trong ba thời gian  
tại các thế giới / khắp cả mười phương  
tôi vận dụng đủ / ba nghiệp trong sạch  
kính lạy khắp cả / không có thiếu sót.
- (2) Năng lực uy thần / của hạnh phổ hiền / làm tôi hiện khắp  
trước chư Như lai, / một thân lại hiện / thân như cực vi,  
lạy khắp chư Phật / cũng như cực vi.
- (3) Trong một cực vi / có chư Phật đà / nhiều bằng cực vi,  
và đều ở trong / chúng hội Bồ tát; / cực vi tất cả  
pháp giới vô tận / cũng là như vậy,  
tâm tôi tin Phật / thật sâu và đầy.
- (4) Nên biển âm thanh / tôi vận dụng cả,  
xuất ra vô tận / lời chữ nhiệm màu,  
cùng tận thời kỳ / của thì vị lai  
tán dương biển cả / công đức của Phật.



- 5) Tôi đem vòng hoa / tốt đẹp hơn hết,  
âm nhạc, hương hoa, / tàn lọng, bảo cái,  
những đồ trang hoàng, / hơn hết như vậy,  
tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.
- (6) Y phục hơn hết, / hương liệu hơn hết,  
hương bột, hương đốt, / cùng với đèn đuốc,  
tất cả đều như / diệu cao núi lớn,  
tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.
- (7) Tôi đem cái biết / cao rộng hơn hết  
tin tưởng sâu xa / tam thế chư Phật,  
vận dụng sức mạnh / hạnh nguyện phổ hiền  
mà khắp hiến cúng / chư vị Như lai.
- (8) Bao nhiêu nghiệp dữ / xưa kia tôi làm,  
đều bởi vô thi / những tham sân si,  
động thân ngữ ý / mà phát sinh ra,  
ngày nay tôi nguyện / sám hối tất cả.
- (9) Mười phương hết thầy / các loại chúng sinh,  
cùng với các vị / Thanh văn, Duyên giác, / tu học tiếp tục,  
tu học hoàn tất, / tất cả Như lai, / cùng với Bồ tát,  
công đức có gì / tôi tùy hỷ cả.
- (10) Mười phương đâu có / ngọn đèn thế giới  
khi mới thành tựu / tuệ giác vô thượng,  
tôi xin thỉnh cầu / tất cả các Ngài /  
chuyển đẩy bánh xe / diệu pháp vô thượng.
- (11) Chư vị Như lai / muốn hiện niết bàn,  
thì tôi chí thành / thỉnh cầu các Ngài  
sống với đời kiếp / nhiều như cực vi,  
để làm lợi lạc / hết thầy chúng sinh.
- (12) Lạy Phật, khen Phật, / và hiến cúng Phật,  
xin Phật ở đời / và chuyển Pháp luân,  
tùy hỷ sám hối / bao thiện căn ấy



- tôi đem hồi hương / lợi ích chúng sinh  
có nghĩa hồi hương / nguyện thành trí Phật.
- (13) Tôi theo mà học / chư vị Như lai, / tu tập tất cả / hạnh nguyện  
phổ hiền, / phụng sự quá khứ / chư vị Như lai, / cùng với hiện  
tại / chư vị Phật đà, / vị lai các bậc / Thầy của trời người, / bao  
nhiều ý nguyện / đều viên mãn cả, / tôi nguyện học tập / tam thế  
chư Phật, / để mau hoàn thành / tuệ giác vô thượng.
- [Câu 13 nói về Tam Thế Phật, dịch sát bản tiếng Anh như sau:  
[Nguyện chư Phật đà / trong thời hiện tại / ở khắp mười phương /  
cùng chư Như lai / trong thời quá khứ, / xin hãy tiếp nhận / cúng  
phẩm của tôi. / Ai chưa giác ngộ / nguyện chóng thành tựu /  
chánh đẳng chánh giác.]*
- (14) Tất cả thế giới / khắp cả mười phương / rộng lớn trong sạch  
nhiệm màu trang nghiêm, / ở đâu cũng có / đại hội Bồ tát  
bao quanh chư Phật, / trong khi chư Phật / cùng ngồi dưới cây  
bồ đề đại thọ.
- (15) Cầu nguyện chúng sinh / khắp cả mười phương  
thoát hết lo sợ / thường hưởng yên vui,  
thu hoạch lợi ích / của Pháp sâu xa,  
diệt trừ phiền não / không còn thừa sót.
- (16) Khi tôi tu tập / vì đại bồ đề / thì ở loài nào  
cũng biết đời trước, / thường được xuất gia
- (17) Nghiêm giữ tịnh giới, / không để giới thể  
bị dơ bị vỡ / hay bị xuyên thủng / hoặc bị sơ suất.
- (18) Tất cả chư thiên / cùng với quỷ thần,  
hết thầy nhân loại / và bao loài khác,  
bao nhiêu chúng sinh / bao nhiêu tiếng nói,  
tôi dùng tiếng ấy / mà thuyết pháp cho.
- (19) Siêng tu các pháp / ba la mật đa / cực kỳ trong sáng,  
thường xuyên chuyên chú / không để quên mất  
tâm đại bồ đề, / diệt trừ dơ bẩn / không cho sót lại,  
viên thành tất cả / hạnh nguyện nhiệm màu.



- (20) Đối với mê làm / cùng với nghiệp dữ, / đối với cảnh ngộ  
hiện thân ma vương, / trong cõi đời này / mà được siêu thoát,  
tựa như hoa sen / không hề dính nước,  
cũng như nhật nguyệt / không vướng không gian.
- (21) Tận trừ toàn bộ / nỗi khổ đường dữ,  
bình đẳng cho vui / bao loại sinh linh,  
trải qua thời kỳ / nhiều như cực vi,  
lợi ích mười phương / không có cùng tận.
- (22) Tôi hằng tùy thuận / các loại chúng sinh,  
cùng tận thời kỳ / của thì vị lai,  
thường xuyên tu tập / hạnh nguyện phổ hiền  
cực kỳ rộng lớn / viên mãn thành tựu  
tuệ giác bồ đề / cực kỳ tối thượng.
- (23) Bao nhiêu những người / đồng hành với tôi,  
nguyện ở chỗ nào / cũng thường gặp nhau,  
thân ngữ và ý / đều như nhau cả,  
cùng nhau tu học / hết thấy hạnh nguyện.
- (24) Những thiện trí thức / lợi ích cho tôi,  
chỉ dẫn cho tôi / hạnh nguyện phổ hiền,  
cũng nguyện thường xuyên / được gặp gỡ nhau,  
lại nguyện thường xuyên / hoan hỷ cho tôi.
- (25) Nguyện thường nhìn thấy / chư vị Như lai,  
cùng chư Bồ tát / vây quanh các Ngài,  
đối với các Ngài / nguyện hiến cúng lớn,  
cùng tận vị lai / không biết chán mệt.
- (26) Nguyện được duy trì / pháp màu của Phật, / làm cho rục rờ hạnh  
nguyện bồ đề, / trong sạch rớt ráo / đường đi Phổ hiền, cùng tận  
vị lai / thường xuyên tu tập.
- (27) Ở trong tất cả / thế giới ba cõi, / tôi tu phước trí  
thường xuyên vô tận, / định tuệ phương tiện  
cùng với giải thoát, / được kho công đức / vô tận như vậy.



- (28) Mỗi một cực vi / có số thế giới / nhiều bằng cực vi  
mỗi một thế giới / có các đức Phật / khó thể nghĩ thấu,  
mỗi một đức Phật / đều ở chính giữa / đại hội Bồ tát,  
và tôi nhìn thấy / các Ngài thường nói / hạnh nguyện Bồ đề.
- (29) Biển cả thế giới / khắp mười phương hướng,  
biển cả thì gian / nhiều bằng đầu lông,  
biển cả Phật đà, / biển cả quốc độ,  
biển cả thời kỳ / mà tôi tu hành.
- (30) Chư vị Như lai / lời tiếng trong sáng,  
mỗi tiếng đủ hết / biển cả âm thanh,  
những lời tiếng ấy / tùy ý chúng sinh,  
mỗi tiếng xuất ra / biển cả hùng biện.
- (31) Chư vị Như lai / trong ba thì gian, / vận dụng vô tận  
biển cả lời tiếng, / thường chuyển pháp luân  
lý thú nhiệm màu, / nhưng trí tuệ lực / sâu xa của tôi  
có thể hội nhập / một cách toàn diện.
- (32) Tôi thấu hiểu được / toàn thể thời kỳ  
của thì vị lai / là một sát na,  
tôi cũng thấu hiểu / toàn thể thời kỳ  
cả ba thì gian / là một sát na.
- (33) Trong một sát na / mà tôi thấy hết / tất cả chư Phật / trong ba thì  
gian, / tôi thường thấu hiểu / lĩnh vực của Phật / thể chứng các  
pháp / toàn như ảo thuật, / giải thoát cao sâu, / uy lực hùng  
mãnh.
- (34) Nơi mỗi cực vi / trên đầu sợi lông, / xuất hiện thế giới  
quá khứ hiện tại / cùng với vị lai / cực kỳ trang nghiêm.  
Thế giới mười phương / nhiều như cực vi / trên đầu sợi lông,  
tôi thâm nhập cả / mà làm toàn thể / trang nghiêm trong sạch.
- (35) Cùng tận vị lai / có bao Phật đà / thành vô thượng giác  
chuyển chánh pháp luân / mở mắt quần sinh  
ở trong ba cõi, / việc Phật hoàn tất / thị hiện niết bàn,  
tôi đều đi đến / thân gần phụng sự.



- (36) Năng lực thần thông / đến mau khắp cả,  
năng lực đại thừa / biến thể toàn diện,  
năng lực công đức / tu hết trí hạnh,  
năng lực đại từ / che hết chúng sinh,
- (37) năng lực thắng phước / trang hoàng khắp nơi,  
năng lực thắng trí / không hề vương mắc,  
năng lực uy thần / đủ mọi phương tiện  
năng lực bồ đề / qui tụ hết thầy,
- (38) năng lực thiện nghiệp / làm sạch tất cả,  
năng lực diệt trừ / tất cả phiền não,  
năng lực chiến thắng / tất cả ma quân,  
năng lực viên mãn / hạnh nguyện phổ hiền.
- (39) Trang hoàng sạch sẽ / biến cả thế giới,  
giải thoát hết thầy / biến cả chúng sinh,  
khéo léo phân biệt / biến cả các pháp,  
nhập vào sâu xa / biến cả trí tuệ,
- (40) làm trong sáng hết / biến cả đại hạnh,  
làm đầy đủ cả / biến cả đại nguyện,  
thân gần hiến cúng / biến cả Phật đà,  
tu không mệt mỏi / biến cả thời kỳ.
- (41) Bao nhiêu hạnh nguyện / tuệ giác tối thượng / của chư Như lai  
trong ba thì gian, / tôi tôn thờ cả / và tu đầy đủ:  
Vận dụng tất cả / hạnh nguyện phổ hiền  
tôi giác ngộ được / vô thượng bồ đề.
- (42) Tất cả Như lai / đều có tướng tử, / cùng một danh hiệu  
danh hiệu Phổ hiền ; / nay tôi hồi hướng / bao nhiêu thiện căn,  
nguyện bao trí tuệ / đồng đẳng các vị.
- (43) Cả thân ngữ ý / thường xuyên trong sáng,  
hạnh nguyện, quốc độ, / cũng đều như vậy:  
trí tuệ đến thế / nên tên Phổ hiền,  
nguyện tôi đồng đẳng / với các vị ấy.



- (44) Tôi vì trong sáng / hạnh nguyện Phổ hiền,  
nên bao hạnh nguyện / của ngài Văn thù,  
tôi tu đủ cả / không có thiếu sót,  
cùng tận vị lai / không hề mỗi mảy.
- (45) Sự tu của tôi / không có hạn lượng,  
công đức đạt được / cũng không số lượng;  
đứng vững ở trong / vô lượng hạnh nguyện,  
tôi thấu triệt hết / bao thần thông lực.
- (46) Hư không cho đến / phiền não cùng tận,  
đại nguyện của tôi / mới có cùng tận,  
nhưng bốn thứ ấy / không có cùng tận,  
đại nguyện của tôi / cũng không cùng tận.
- (47) Ai đem bảo vật / đây cả thế giới / khắp mười phương hướng  
mà hiến cúng Phật, / lại cho trời người / hạnh phúc tuyệt vời,  
và làm như vậy / trải qua thời kỳ / bằng số cực vi  
của mọi thế giới.
- (48) Và ai đối với / đại nguyện vương này / một lần nghe đến  
mà sinh tin tưởng, / với sự khao khát / vô thượng bồ đề,  
thì được công đức / quá hơn người trước.
- (49) Và rời xa rời / bạn bè xấu ác,  
vời lại xa hẳn / các nẻo đường dữ  
ma chónh nhìn thấy / đức A di đà, / [đức Vô Lượng Quang]  
và đủ hạnh nguyện / phổ hiền tối thượng.
- (50) Người ấy khéo được / đời sống đặc thù.  
người ấy khéo sinh / ở trong loài người,  
người ấy không lâu / sẽ được hoàn thành  
hạnh nguyện y như / Phổ hiền đại sĩ.
- (51) Nếu mà xưa kia / không có trí tuệ  
nên tạo năm tội / địa ngục Vô gián,  
nhưng nếu ngày nay / tụng đại nguyện vương  
của đức Phổ hiền, / thì một sát na  
tiêu diệt tức thì / năm tội như vậy.





- (52) Lại còn toàn hảo / dòng họ, thành phần, / sắc tướng, trí tuệ;  
quân đội ma vương / và những ngoại đạo / không thể đánh đổ,  
kham được ba cõi / cùng nhau hiển cúng.
- (53) Và mau đến ngòi / dưới bồ đề thọ,  
chiến thắng các đạo / quân đội ma vương,  
thành đẳng chánh giác / chuyển diệu pháp luân,  
lợi lạc hết thảy / các loại chúng sinh.
- (54) Thế nên những ai / đối với hạnh nguyện / của đức Phổ hiền  
mà biết tiếp nhận, / ghi nhớ, đọc tụng, / và nói cho người,  
thì được kết quả / chỉ Phật mới biết,  
quyết định thực hiện / vô thượng bồ đề.
- (55) Trí hạnh Văn thù / cực kỳ dũng mãnh,  
tuệ hạnh Phổ hiền / cũng là như vậy;  
nay tôi hồi hướng / bao nhiêu thiện căn,  
để theo các ngài / thường xuyên tu học.
- (56) Các đại nguyện vương / tối thắng như vầy  
được sự ca tụng / của chư Như lai,  
nay tôi hồi hướng / bao nhiêu thiện căn  
để được hạnh nguyện / Phổ hiền tối thượng.
- (57) Nguyện tôi trong lúc / sinh mệnh sắp chết,  
thì loại được cả / mọi sự trở ngại,  
trực tiếp nhìn thấy / đức A di đà,  
tức khắc được sinh / thế giới Cực lạc.
- (58) Tôi đã sinh ra / thế giới ấy rồi,  
trước mắt thành tựu / đại nguyện vương này,  
thành tựu đầy đủ / không có thiếu sót,  
lợi lạc tất cả / thế giới chúng sinh.
- (59) Bồ tát hải hội / của đức Di đà / ai cũng trong sạch,  
còn tôi lúc ấy / hóa sinh ở trong / hoa sen tối thắng,



- đích thân nhìn thấy / đức A di đà, / và Ngài đối diện  
thọ ký cho tôi / thành tựu tuệ giác / vô thượng bồ đề.
- (60) Nhờ ơn của Ngài / thọ ký cho rồi,  
tôi liền biến thể / vô số thân hình,  
với trí tuệ lực / cực kỳ rộng lớn,  
tôi làm lợi lạc / tất cả chúng sinh.
- (61) Người nào trì tụng / hạnh nguyện Phổ hiền,  
mà tôi nói về / chút ít thiện căn,  
là một sát na / họ đủ tất cả  
đại thanh tịnh nguyện / tác thành chúng sinh.
- (62) Hạnh nguyện phổ hiền / tối thượng của tôi,  
vô biên thắng phước / tôi hồi hướng cả,  
nguyện bao chúng sinh / đang còn chìm đắm,  
mau chóng được sinh / thế giới Cực lạc  
của đức Thế tôn / A di đà Phật.
- (63) Hạnh nguyện phổ hiền / tối cao màu nhiệm / phổ độ chúng sinh  
trôi lạc luân hồi, / tôi xin nương vào / đại nguyện vương này,  
nương vào năng lực / thành tựu chánh pháp / sáng ngời thiện  
hạnh / của đức Phổ Hiền, / nguyện cõi ác đạo / vĩnh viễn trống  
vắng / không còn một ai.

#### Ghi Chú bản dịch tiếng Việt:

Dựa theo bản dịch trong *Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm Hạnh Nguyện Phổ Hiền*, HT Thích Trí Quang dịch từ bản Hoa văn. So lại, hai bản Anh và Việt ý nghĩa khá sát nhau, chỉ khác ở - thứ tự các câu kệ từ 46 đến 60 (câu 46-60 trong bản tiếng Anh là câu 52-60 và 46-51 trong bản tiếng Việt); - câu kệ 13 nói về Tam Thế Phật, tiếng Việt chia thành hai câu kệ nhưng bản tiếng Anh chỉ có một, ý nghĩa cũng không hoàn toàn giống nhau; - câu kệ 16 và 17, bản tiếng Anh chia thành hai, tiếng Việt gom thành một; - câu 63 không có trong bản tiếng Việt.

Hồng Như xếp lại thứ tự và chia câu theo bản tiếng Anh, dịch câu kệ 13 theo tiếng Anh cho vào ngoặc vuông “[...]” cho dễ tham khảo, và dịch thêm câu kệ cuối số 63. Tháng 07/2005. Cách dùng chữ và cách viết hoa đều giữ theo bản dịch của HT Thích Trí Quang.



## Nguyện Giáo Pháp thầy Tông Khách Ba luôn hưng thịnh

ལོ་བཟང་རྒྱལ་བསན་མ།

*Losang gyäl tän ma*



*by Gung-tang Tân-päi Diön-me*

Gyäl wa ma lü kye päi yab gyur kyang  
Gyäl sä tshül gyi zhing kham rab jam su  
Gyäl wäi chhö dzin thug kye den päi thü  
Lo zang gyäl wäi tän pa gyä gyur chig

*Ngài là bậc từ phụ / của các đấng Thế tôn, / hóa hiện tướng  
trưởng tử / làm người giữ chánh pháp / trong vô lượng cõi thế.  
Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của /  
đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Ngön tshe wang pöi tog gi chän nga ru  
Dam chä tshe na nying tob chhen po zhe  
Sä chä gyäl wä ngag jö den päi thü  
Lo zang gyäl wäi tän pa gyä gyur chig

*Vào một thời quá khứ, / ngài đã từng đối trước / Phật Indraketu  
mà phát lên đại nguyện, / khiến Phật cùng thánh chúng / đều  
cất lời tán thán / lực vô úy của ngài. / Nương vào sự thật này,  
nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa  
hưng thịnh.*



Ta chö tsang mãi gyü pa pel wäi chhir  
Thub päi drung du shel kar threng wa phül  
Chhö dung nang zhing lung tân den päi thü  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Vì nguyện cho đường tu / quảng đại và thâm sâu / được triển khai rộng tỏa, / ngài cúng dường đức Phật / tràng pha lê màu trắng, / và được Phật trao cho / một vỏ ốc tù và / cùng với lời thọ ký. / Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Ta wa nam dag tag chhä tha lä dröl  
Gom pa nam dag jing mug mün pa sang  
Chö pa nam dag gyäl wäi ka zhin drub  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Trí tuệ ngài trong sáng / vượt hai bờ thường, đoạn;  
Thiền định ngài tịnh sạch / mọi tâm tối mây mờ;  
Giới hạnh ngài uy nghi / theo đúng lời Phật dạy.  
Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Mang du thö pa gya chher tsäl wä khä  
Thö dön ji zhin gyü la jar wä tsün  
Kün kyang tân dröi dön du ngo wä zang  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Uyên bác vì tìm cầu / tu học thật sâu rộng;  
Tôn quý vì luôn mang / chánh pháp về chuyển tâm<sup>1</sup>;  
Tốt lành vì hồi hướng / tất cả về lại cho / chúng sinh cùng Phật Pháp. Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Drang nge sung rab ma lü gäl me du  
Gang zag chig gi nyam len dam pa ru  
Nge pa nye pä nye chö tha dag gag  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Nhờ biết chắc rằng kinh / liễu nghĩa, bất liễu nghĩa / không mâu thuẫn mây may, / ngài hướng dẫn cách tu, / chận đứng mọi sai lầm. / Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*



Lung chhö de nö sum gyi chhä nyän dang  
Tog päi tân pa lab sum nyam len te  
Khä shing drub päi nam thar mã du jung  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Lắng nghe mọi luận giải / về Tam tạng kinh điển, / thành tựu mọi chánh pháp, / thực hành Giới Định Tuệ, / cuộc sống ngài phi thường / thiện xảo và viên mãn, / thật đáng khiến kinh ngạc. Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Chhi ru nyän thö chö pä zhi zhing dül  
Nang du rim nyi näl jor deng dang dân  
Do ngag lam zang gäl me drog su khyer  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Bên ngoài ngài thuần tịnh / uy nghi tướng Thanh văn,  
Bên trong ngài thuần hành / hai giai đoạn thành tựu,  
Luôn tự tại dung hòa / mọi đường tu hiển mật.  
Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

Gyu yi theg par shä päi tong pa nyi  
Drä büi thab kyi drub päi de chhen dang  
Nyam jor chhö phung gyä thrii nying pöi chü  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Ngài kết hợp bát nhã - / cỗ xe tu hạnh nhân - / với Đại lạc đến từ / đường phương tiện quảng đại - / cỗ xe tu hạnh quả. / Đây là tâm tinh túy / của tám vạn pháp môn. / Nương vào sự thật này, / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*

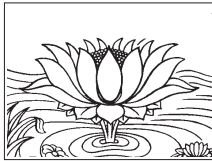
Kye bu sum gyi lam gyi sung mãi tso  
Nyur dzä gön dang nam sä lä shin sog  
Tân sung dam chän gya tsöi thu tob kyi  
Lo zang gyäl wäi tân pa gyä gyur chig

*Xin nương vào năng lực / của biển rộng hộ pháp / như chư thiên hộ pháp / của đường tu Tam Thân / - là Mahakala<sup>2</sup>, / Vaishravana, / và Karma yama - / nguyện cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng thịnh.*



Dor na päl dân la mãi ku tshe tän  
 Khä tsün tän dzin dam pä sa teng gang  
 Tăn päi jin dag nga thang dar wa yi  
 Lo zang gyäl wäi tän pa gyä gyur chig

*Tóm lại xin nương vào / đời sống thật dài lâu / của đạo sư tôn  
 quý, / nương nhờ đất đầy kín / những bậc thầy uy nghi, / từ bi và  
 uyên bác / luôn chấp trì chánh pháp, / và nương vào năng lực /  
 tăng trưởng của chánh pháp / của các đấng pháp chủ, / nguyện  
 cho giáo pháp của / đức Losang tối thắng / luôn lan xa hưng  
 thịnh.*



#### Ghi Chú:

1. Nguyên văn [tiếng Tây tạng], "...vì ngài luôn áp dụng đúng đắn tất cả những gì ngài nghe được vào dòng tâm thức [của chính mình]..."
2. Nguyên văn [tiếng Anh] là *quick-acting lord*, ghi chú là Mahakala.



## Lời Nguyện Cuối trong Lam-rim

ལམ་རིམ་ཐོན་ལམ་བཞུགས་ཐོ། །

*Lam rim mön lam zhug so*



Der ni ring du bä lä tshog nyi ni  
*Nhờ vào hai bờ / tư lương phước tuệ*  
*Rộng sánh không gian / do con tích tụ;*  
 Kha tar yang pa gang zhig sag pa de  
*Nhờ lòng kiên trì / tinh tấn tu tập / từ bấy lâu nay,*  
 Lo mig ma rig gi dong dro wa kün  
*Nguyện con trở thành / đức Phật dẫn dắt / tất cả những ai*  
 Nam dren gyäl wäi wang por dag gyur chig  
*Có đôi mắt tuệ / đang bị khuất lấp / bởi màn vô minh.*

Der ma sön päi tshe rab kün tu yang  
*Cho dù chưa đạt / địa vị Phật đà, / nguyện đức Mạn thù*  
 Jam päi yang kyi tse wä je zung nä  
*Cho con an trú / trong tâm từ bi / rộng lớn của Phật,*  
 Tăn päi rim pa kün tshang lam gyi chhog  
*Nguyện con tìm được / con đường giác ngộ / tuần tự, trọn vẹn.*  
 Nye nä drub pä gyäl nam nye je shog  
*Hạnh nguyện tu hành / con luôn cố gắng,*  
*nguyện mười phương Phật / hoan hỉ cho con.*

Rang gi ji zhin tog päi lam gyi nä  
*Con nguyện vận dụng / phương tiện rộng lớn*  
*Đến từ năng lực / của tâm đại bi,*  
 Shug drag tse wä drang wäi thab khä kyi  
*Xóa tan bóng tối / che khuất trong tâm / chúng sinh hữu tình.*



Dro wäi yi kyi mün pa säi jä nä

*Con nguyện năm vững / các điểm tinh yếu / trên con đường tu,*

Gyäl wäi tän pa yün ring dzin gyur chig

*Đưa vai gánh vác / cho pháp của Phật / chối rạng lâu dài.*

Tän pa rin chhen chhog gi ma khyab pam

*Tim con mở ra / với tâm đại bi*

Khyab kyang nyam par gyur wäi chhog der ni

*Hướng về những nơi / chưa sanh chánh pháp,*

Nying je chhen pö yi rab kyö pa yi

*Hoặc là đã sanh / và đã suy tàn,*

Phän dei ter de säi war je par shog

*Nguyện con khai mở / kho tàng quý giá*

*Của niềm an lạc / cứu khổ chân chính.*

Sä chä gyäl wäi mä jung thrin lä lä

*Nguyện cho tâm thức / người cầu giải thoát*

*Tim được vô lượng / niềm vui an lạc.*

Leg drub jang chhub lam gyi rim pä kyang

*Nguyện mọi thiện hạnh / của chư Phật đà / luôn được gìn giữ*

Thar dö nam kyi yi la päi ter zhing

*Nơi con đường tu / tuần tự giác ngộ,*

Gyäl wäi dzä pa ring du kyong gyur chig

*Viên mãn nhờ vào / giới hạnh uy nghi / của Phật, Bồ tát.*

Lam zang drub päi thün kyen drub je ching

*Nguyện cho loài người, / loài không phải người /*

*Đã từng hàng phục / hết mọi chướng ngại*

Gäl kyen sel je mi dang mi min kün

*Gom đủ thiện duyên / tu theo Phật Pháp,*

Tshe rab kün tu gyäl wä ngag pa yi

*Đời này kiếp sau / sẽ không lìa xa*

Nam dag lam dang dräl war ma gyur chig

*Đường tu trong sáng / mà mười phương Phật / vẫn hằng tán  
dương.*



Gang tshe theg pa chhog la chhö chö chüi

*Bất cứ lúc nào / có ai biết sống /*

Tshül zhin drub la tsön pa de yi tshe

*Thuận theo thập thiện, / của pháp Đại thừa,*

Thu dân nam kyi tag tu drog je ching

*Nguyện người ấy được / hộ pháp bảo vệ, /*

Tra shi gya tsö chhog kün khyab gyur chig

*Nguyện cho biển rộng / thịnh vượng cát tường / tràn khắp mọi  
nơi.*



## Minh Chú Tăng Trưởng Công Đức



Để tăng công đức lên gấp một trăm ngàn lần, cuối buổi tụng kinh nên đọc những câu chú sau đây:

CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ NAM PAR NANG DZĂ Ồ KYI GYĂL PO  
LA CHHAG TSHĂL LO (1x hay 3x)

JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO KÜN TU ZANG PO LA  
CHHAG TSHĂL LO (1x hay 3x)

TADYATHA OM PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA (7x)

Để lời nguyện biến thành sự thật và tăng công đức lên gấp một trăm ngàn lần, tụng câu chú sau đây:

CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ NGO WA DANG MÖN LAM [THAM  
CHĂ RAB TU] DRUB PĂ GYĂL PO LA CHHAG TSHĂL LO (1x or 3x)

Nương vào năng lực gia trì của các đấng Phật đà và Bồ tát,  
nương vào năng lực tất nhiên của duyên khởi,  
và nương vào năng lực của tâm nguyện phi thường  
nguyện cho lời nguyện thanh tịnh trong sáng này tức thì thành sự thật.

## Hồi Hương Cuối Ngày



Chhō kyi gyäl po tsong kha päi  
*Hàng phục triệt để / toàn bộ chướng ngại,*  
Chhō tshül nam par phäl wa la  
*Thu thập viên mãn / toàn bộ nhân duyên, /*  
Geg kyi tshän ma zhi wa dang  
*Nguyện dòng truyền thừa / của đấng Pháp Vương, / ngài Tông*  
*Khách Ba*  
Thün kyen ma lü tshang war shog  
*Luôn được giữ gìn / lan xa hưng thịnh.*

Dag dang zhän gyi dü sum dang  
*Nhờ vào hai bờ / tư lương phước tuệ /*  
Drel wă tshog nyi la ten nă  
*Con và chúng sinh / đã tích tụ được / từ khắp ba thời,*  
Gyäl wa lo zang drag pa yi  
*Nguyện cho giáo pháp, / tuệ giác trong sáng / của đấng Thế tôn*  
Tän pa yün ring bar gyur chig  
*Mười phương rạng tỏa.*



:

*Hồi Hương Tổng Quát*: tuyển tập các bài tụng này do Lama Zopa Rinpoche biên soạn và chuyển dịch [Anh ngữ] tại Tushita Retreat Centre, Dharamshala, Ấn độ, năm 1986. Ven. Constance Miller thuộc Ban Giáo Dục FPMT sửa chữa chút đỉnh trước khi cho vào Nghị Thức Tụng Niệm FPMT năm 1999. Đọc lại tháng 6/1999, đọc lại lần thứ nhì tháng 12/2000. Kendall Magnussen thuộc Ban Giáo Dục FPMT đọc lại lần nữa tháng 01/2003. Đọc lại lần thứ tư tháng 06/2004.

*Hồi Hương do Lama Zopa Rinpoche Bổ Sung*: trích *Pháp Tu Hàng Ngày*, do Lama Zopa Rinpoche biên soạn, ban Giáo Dục FPMT ấn hành năm 2001. Sửa chữa theo lời giảng thêm của Lama Zopa Rinpoche.

*Lời Hồi Hương Đặc Biệt Dành cho FPMT* do Ven. Roger Kunsang soạn cho các đệ tử và các trung tâm FPMT để cầu nguyện cho Lama Zopa Rinpoche được trường thọ, dựa theo lời hướng dẫn của Ven. Ribur Rinpoche và nhiều vị thầy khác. Ven. Constance Miller, ban Giáo Dục FPMT, hiệu đính tháng 01/1999. Tái bản có sửa chữa tháng 06/1999. Tái bản có sửa chữa tháng 06/2004.

*Hạnh Nguyện Vương*: bản dịch từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ; nguyên tựa là *Hạnh Nguyện Phi Thường của Đại Bồ Tát Phổ Hiền*, thường được gọi là *Hạnh Nguyện Vương*, trích từ phẩm Gaṇḍavyūha của kinh Hoa Nghiêm (*Avatamsaka Sutra*), do các ngài Jinamitra, Surendrabodhi, and Yeshe-de, chuyển Tạng ngữ vào năm 900 sau công nguyên. Bản dịch Tạng ngữ được Lotsawa Vairochana đối chiếu với bản Phạn ngữ và hiệu đính

Bản dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ Jesse Fenton chuyển Anh ngữ tại Seattle, Washington, năm 2002, theo lời khuyên của sư phụ là Ven. Thubten Chodron, tham khảo luận giải của ngài Jangkya Rolpāi Dorje, *Ornament Clarifying the Exalted Intention of Samantabhadra* [ ('phags pa bzang po spyod pa'i smon lam gyi mnam par bshad pa kun tu bzang po'i dgongs pa gsal bar byed pa'i rgyan) - *Luận về Tâm Ý Quảng Đại của Phổ Hiền*], và dựa vào lời giải thích của bậc thầy từ bi, ngài Khensur Rinpoche Konchog Tsering, tu viện Ganden.

Bản dịch từ Anh ngữ sang Việt ngữ: xem ghi chú tr. 257.

*Nguyện Giáo Pháp thầy Tông Khách Ba luôn hưng thịnh*: Martin Willson chuyển [Anh ngữ], tại tu viện Nalanda, tháng 08/1985. Trích từ *Nghị Thức và Tụng Niệm [Rites and Prayers]*, Wisdom Publication, London, 1985. Ban Giáo Dục FPMT đọc và sửa chữa chút đỉnh tháng 06/1999.

*Minh Chú Tăng Trưởng Công Đức*, theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche.

*Lời Nguyện Cuối trong Lam-rim*, theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Quảng Văn soát bản thảo, tháng 07/2005. Hồng Như cập nhật theo ấn bản FPMT 2006, hoàn tất tháng 06/2006]



# *Lời Nguyện Trường Thọ*







## Lời Nguyện Trường Thọ dành cho đức Đạt-lai Lạt-ma

(đoản tụng)



Đức Đạt-lai Lạt-ma đời thứ 14  
(His Holiness the XIV Dalai Lama)

Gang ri ra wāi khor wā zhing kham dir  
Nơi miền núi tuyết vây quanh  
Phân dang de wa ma lū jung wāi nā  
Có suối nguồn an lạc  
Của mọi sự tốt lành;  
Chăn rā zig wang tăn dzin gya tsho yi  
Là bậc tối thắng Quan Thế Âm, Tenzin Gyatso,  
Zhab pā si thāi bar du tăn gyur chig  
Xin thầy ở lại cõi thế  
Cho đến khi tận diệt luân hồi.

༄། །གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིངས་ཁམས་འདིར། །  
ཕན་དང་བདེ་བ་མ་སྲུང་བའི་གནས། །  
སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་བསམན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །  
ཞབས་པད་དྲི་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།



Namgyalma

## Xin Đời Sống Bất Tử

Lời khấn nguyện cho Lama Thubten Zopa  
Rinpoche được trường thọ



OM SVASTI

Tshän gyi rig ngag sil zer thra mö kyang

*Vijaya - thiên nữ tối thắng, mặt tựa vàng trắng sáng, chuyển  
biến theo số phận của chúng sinh,*

Thar je dung wa chil wäi tshe yi char

*Giọt ánh sáng trong thanh mờ nhạt nhất của hồng danh ngài,  
Cũng đủ làm lắng dịu nỗi đau bấn nhọn khi lìa cuộc sống;*

Beb khä da dong yo wäi bi dza yä

*Là bậc thiện xảo tạo mưa, mang lại nước nguồn của sự sống;*

*Ở đây, ngay bây giờ, xin ngài ban cho quà tặng quý giá nhất:*

Deng dir chhi me sog gi chhog jin dzö

*Hỡi đáng thiên nữ tối thắng, xin ngài ban cho đời sống bất tận.*

Tshä thub dri dräl gyäl tän nying pöi sog

*Xin đáng đạo sư tôn quý lắng nghe lời nguyện của chúng con;*

Dzin la da me kün zö gyän chig pu

*Thầy mang tên*

*Của người nắm giữ trọn vẹn tinh túy giáo pháp đức Thế tôn,*



Zhi ying thar pa chhog gi sa khän chhe  
*Của người chở mang sự trang hoàng phong phú của đất,*  
 Tshän dân je tsün la mar söl wa deb  
*Của bậc dẫn đường giải thoát, đưa vào cõi bình an.*

Khyen rab dag tsang ser gyi ö nön gyi  
*Thầy là kho tàng quý giá của luận lý vững vàng tinh tế,*  
 Den nyi she jäi zug nang ma dre par  
*Là ánh sáng trí tuệ rạng chiếu chói ngời,*  
 Säl je thra zhib rig päi ter chhen po  
*Soi sáng không mê lầm hai tầng chân lý của vạn pháp:*  
 Yong dag chhö kyi nyi mar zhab tän shog  
*Xin thầy ở lại cùng chúng con - vàng mặt trời chánh pháp chói*  
*rạng.*

Chhö dül da wa dag päi o tshöi long  
*Là người khéo tưới dòng nước mát, xoa dịu mọi cơn đau, chu*  
*toàn mọi ước nguyện, mang lợi lạc bình an về cho tất cả,*  
 Tăn khä zhi dül mu tig gö päi dzum  
*Là tiếng cười vén mở cả kho báu thiện xảo, khiêm tốn và kiên*  
*trì,*  
 Kün phän dö jung män gyi sang tor du  
*Là biển sữa chứa đầy giọt trắng giới hạnh:*  
 Gye khä tsün päi chhog tu zhab tän shog  
*Xin thầy ở lại cùng chúng con - bậc thầy vô cùng xứng đáng*  
*được tôn vinh.*

Lhag sam dri dräl yi ong ga bur gyün  
*Vàng trắng tâm đại thừa của thầy,*  
 Theg chhog sem kyi da war yong khyil wä  
*Được bao bọc bằng chất dã hương*  
*Của ý chí tinh khiết phi thường,*  
 Xoa dịu mọi cơn sốt,  
 Cuồn cuộn sáng ngời đến tận cuối trời không,  
 Mi zä phän dei chhu ter chhog kyi thar  
*Trùng trùng biển rộng vô biên,*  
 Của hạnh phúc bây giờ và an lạc vĩnh viễn:  
 Tro khä ma wäi da war zhab tän shog  
*Xin thầy ở lại cùng chúng con - vàng trắng soi lối chúng con đi.*



Chä pa kab sum dü tsii lung gya drem  
*Lời dạy của thầy là dòng sông rộng tỏa, chan chứa nước cam*  
*lồ,*  
 Tsö pa mi zä dor jei tshön chha no  
*Biện tài của thầy là vũ phí kim cương vô địch,*  
 Tsom pa dab tong pä mãi tshar dug ngom  
*Chữ viết của thầy là hàng ngàn cánh sen mở ra hùng vĩ:*  
 Da me tän päi nyen du zhab tän shog  
*Xin thầy ở lại cùng chúng con - người giữ gìn trí tuệ tối thượng.*

La ma yi dam tän sung gya tsho dang  
*Với sức mạnh của muôn trùng đạo sư, Pháp chủ và Hộ pháp,*  
 Nang tong mi chhe ten jung zab möi thü  
*Với sức mạnh của duyên khởi thâm sâu*  
 Dag chag mön päi re drä ma lü pa  
*Tánh không bất biến của mọi cảnh hiện,*  
 De lag nyi du lhün gyi drub gyur chig  
*Xin mọi ước vọng trong lời nguyện của chúng con,*  
*Không chút dụng công, tức thì thành sự thật.*

**Sarva Mangalam**

**May all be auspicious**

**Nguyện mọi sự cát tường.**





## Lời Nguyện Trường Thọ dành cho Lama Zopa Rinpoche

[đoản tụng]



Thub tshül chhang zhing jam gön gyäl wäi tän  
Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä  
Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa  
Dag sog dül jäi gön du zhab tän shog

*Thầy là người giữ gìn con đường giới hạnh của đức Mâu ni,  
Là đất lành phong phú chở mang tất cả;  
Bền bỉ bảo trì hoằng dương Phật pháp;  
Khéo thành tựu lời tán dương Tam Bảo;  
Là bậc cứu độ của con và tất cả,  
Kính xin thầy sống lâu trong cõi thế,  
Sống thật lâu trong cõi thế!*

༄༅། ལུབ་ཚུལ་འཆང་ཞིང་འཇམ་མགོན་ཀླུ་ལ་བའི་བསྐྱེད།  
འཛིན་སྐྱོང་སེལ་བས་ལྷན་བཟོད་དོག་པོར་མཛད།  
མཚོག་གུམ་བུ་ར་བའི་ལེགས་སོན་མཐུ་གྲུབ་པ།  
བདག་སོགས་འདུལ་བྱའི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག །།



Quan Âm Tara Trắng (Bach-Quang Độ Mẫu - White Tara)

## Pháp Âm Kim Cang Bất Tử

*Khẩn Nguyện Lama Tenzin Osel Rinpoche  
ở lại cùng chúng con*

*Lời Nguyện Trường Thọ  
dành cho Lama Tenzin Osel Rinpoche*



Tshān pei sāl dzog gang rii dang throg ma  
*Thầy là từ mẫu, / là đỉnh núi tuyết*  
*Sáng tỏa rạng ngời / tướng hảo viên mãn. /*  
 Thong na yi throg thō na yi dung sāl  
*Ai nhìn thấy thầy, / tâm liền thuần phục.*  
*Ai nghe tiếng thầy, / trái tim đau nhức / liền được dịu xoa.*  
 Drān na dū min jig pa kün lä kyob  
*Ai nhớ tới thầy, / liền được chở che*  
*Thoát nỗi sợ hãi / chết không đúng thời.*  
 Tshe jin yi zhin khor lö shi pa tsöl  
*Thầy ban sự sống / và thầy cũng là / bánh xe như ý,*  
*ban cho tất cả / mọi sự cát tường.*

Thub tən nying chū ge dān lug zang gi  
*Thầy là Pháp chủ / vận dụng âm thanh / ngôn ngữ thiện xảo*  
*Tùy theo căn cơ / của mỗi chúng sinh /*  
 Leg shā ö kyi na tshog dül ja yi  
*Mà làm tỏa rạng / giáo pháp thiêng liêng / của dòng Ganden -*  
*Thu tóm trọn vẹn / tinh túy chánh pháp. /*



Mö kham thün par sääl dzä chhö kyi je  
*Kính lạy đạo sư / nhiệm màu tuyệt hảo,*  
 Je tsün la ma chhog la söl wa deb  
*Chúng con hướng về / vị thầy tối cao / cất lời thỉnh nguyện.*

Lhag par nub chhog sa thäi dro wa la  
*Kính lạy tôn sư, / lòng từ của thầy / đối với chúng con / còn quá*  
*hơn Phật. / Vì những đứa con / luân lạc phương xa, / nhất là*  
*luân lạc / đến tận phương Tây,*  
 Gyäl wa kün lä lhag päi drin chän je  
*Thầy mở tâm từ, / vì thương chúng con / mà tái sinh vào /*  
*gia đình xứ lạ.*  
 Lar yang sam zhin chhog thäi rig rü su  
*Thầy ơi chúng con / có lời thỉnh nguyện,*  
 Jön la ka drin drän päi khyö zhab söl  
*Xin thầy ở lại / thật lâu nơi này.*

Dri me do ngag yong la khä päi gön  
*Là người chấp trì, / là bậc uyên thâm, / là đáng hộ pháp*  
*Của trọn kho tàng / Hiển pháp Mật pháp / trong sáng vô cấu,*  
 Yong dzin she nyen dam pa tsug ten thog  
*Thầy thật chính là / bậc thiện tri thức, / vận dụng phương tiện*  
*thiện xảo thâm sâu, / dẫn dắt chúng con / vào đường giải thoát,*  
*/ làm cho nở rộ / trong tâm chúng con / mọi sự tốt lành,*  
*ấm nồng, sáng suốt. /*  
 Khä tsün zang pöi min dröl lam zang la  
*Chúng con hướng về / bậc thầy màu nhiệm / với trọn tấm lòng*  
*yêu quý thiết tha / không từng đời đổi. /*  
 Tri wäi thab khä chhen po khyö zhab söl  
*Kính lạy đạo sư / xin thầy ở lại / thật lâu nơi này.*

Tän päi nying po düäl wäi chhö tshül la  
*Thầy là thầy của / toàn bộ chánh pháp,*  
 Bag yö thrim tsor zung dang zhän du yang  
*Là người vượt qua / toàn bộ biển rộng / Hiển tông Mật tông, đạt*  
*Đến bến bờ / cứu cánh vô thượng, /*



Rab jam do gyü gya tshöi pha tha ru  
*Luôn lấy giới hạnh / trang nghiêm về làm / nền tảng đường tu,*  
*Luôn lấy giới luật / uy nghi về làm / tinh túy chánh pháp. /*  
 Sön te yong dzog dag por zhab tän shog  
*Kính lạy đạo sư, / xin thầy ở lại / thật lâu nơi này.*

Tshe rab du mar lä mön zang pöi thü  
*Nhờ vào năng lực / của lời khẩn nguyện*  
*Trong sáng nơi đây / cùng với nhân quả,*  
 Drin chän la ma chhog dang mi dräl war  
*Nhờ không bao giờ / rời xa đạo sư / vô cùng từ hòa,*  
 Nye zhin je su dzin päi bu lob nam  
*Nguyện cho chúng con / được thầy dắt tay*  
*Trong suốt đời này / và trong mọi kiếp / cùng tận vị lai,*  
 Sung gi dü tsir ro yi tag tshim shog  
*Vĩnh viễn tắm trong / suối ngọt cam lồ /*  
*Của tiếng lời thầy / sáng trong màu nhiệm.*

Gang gi ka drin nying nä drän zhin du  
*Kính lạy đạo sư, / lạy đáng Pháp chủ, / lạy chư hộ pháp, /*  
 Gang nü thö dang sam gom la tsön päi  
*Xin hãy hộ trì / giúp cho chúng con / thực hiện trọn vẹn / ý*  
*nghĩa cứu cánh / của kiếp làm người.*  
 Tän gyi dön chhen käl zang nyur thob la  
*Nhờ đức toàn lực / tu Văn Tư Tu, / nguyện chúng con được /*  
*sinh thời hoàng kim,*  
 La ma yi dam sung mäi jin drog dzö  
*Nguyện luôn ghi nhớ / tình thương vô lượng / của thầy kính yêu*  
*/ trong đáy tim mình.*

**Nguyện mọi ước nguyện  
 trong câu tụng này  
 đều thành sự thật.**



## Mục Lục

### Tranh và Họa Sĩ



#### *Công Phu Sơ Khởi:*

- p. 13, tranh phát họa đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, họa sĩ Lama Zopa Rinpoche
- p. 20, tranh phát họa Lama Tông Khách Ba, họa sĩ Andy Weber
- p. 23, hình bìa sách *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment* [Lamrim Đại Luận] với sự chấp thuận của Snow Lion Publications,
- p. 23, tranh phát họa bảo tháp giác ngộ, họa sĩ Andy Weber
- p. 23, tranh phát họa đức Phật Thích Ca Mâu Ni, họa sĩ Andy Weber
- p. 33, tranh phát họa đức Quan Tự Tại, họa sĩ khuyết danh
- p. 37, tranh phát họa Lama Tông Khách Ba và nhị đại đệ tử, họa sĩ Andy Weber
- pp. 40-41, tranh phát họa các đấng Thế tôn chủ bộ Phật, họa sĩ Andy Weber
- p. 46, tranh khắc gỗ đức Phật Dược Sư, không rõ xuất xứ
- p. 50, tranh phát họa đức Phật Kim Cang Trì, họa sĩ Andy Weber
- p. 55, tranh phát họa đức Phật A Di Đà, họa sĩ Robert Beer
- p. 61, tranh phát họa đức Phật Thích Ca Mâu Ni, họa sĩ Katie Cole

#### *Lời Nguyện Thịnh Pháp Đại Thừa:*

- p. 81, tranh phát họa đức Bát Nhã Ba La Mật Đa, họa sĩ Andy Weber
- p. 83, tranh phát họa đức Đà Kì Ni Lâm Diện, từ Kailash, quyển 3, tập 4, 1975
- p. 85, tranh phát họa đức Văn Thù, họa sĩ Robert Beer
- p. 89, tranh phát họa đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp cho đệ tử, họa sĩ Nigel Wellings

#### *Qui Y Tam Bảo:*

- p. 109, tranh phát họa đức Phật Thích Ca Mâu Ni và nhị đại đệ tử, họa sĩ Andy Weber
- p. 114, tranh phát họa đức Phật Thích Ca Mâu Ni, họa sĩ Robert Beer
- p. 121, ấn bản thánh St. Francis of Assisi, họa sĩ khuyết danh

#### *Lời Nguyện Lam-Rim*

- p. 125, tranh phát họa Lama Tông Khách Ba và nhị đại đệ tử, họa sĩ Andy Weber
- p. 136, tranh phát họa đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14, họa sĩ khuyết danh
- p. 134, tranh phát họa Lama Thubten Yeshe, họa sĩ Robert Beer
- p. 138, tranh phát họa Lama Tông Khách Ba, họa sĩ Andy Weber
- p. 142, tranh phát họa đức Văn Thù, họa sĩ Andy Weber
- p. 146, tranh phát họa Kim Cang Trì, họa sĩ Robert Beer
- p. 151, tranh Trichen Losang Jinpa, bản khắc gỗ, với sự chấp thuận của ACIP Graphics Collection.

*Nghĩ Thức Nhật Tụng*

p. 167, tranh phát họa đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, họa sĩ Lama Zopa Rinpoche

*Tân Dương 21 đức Quan Âm Taras (21 đức Quan Âm Độ Mẫu)*

p. 187, tranh phát họa đức Quan Âm Tara Xanh Lá (Thanh Quang Độ Mẫu), họa sĩ khuyết danh

p. 195, tranh phát họa đức Quan Âm Tara Xanh Lá (Thanh Quang Độ Mẫu), họa sĩ Andy Weber

p. 200, tranh phát họa đức Quan Âm Tara Xanh Lá (Thanh Quang Độ Mẫu), họa sĩ Andy Weber

*Hướng Nguyễn*

p. 215, tranh khắc gỗ Bồ Tát Di Lạc, xuất xứ không rõ

p. 216, tranh phát họa đức Di Lạc, họa sĩ khuyết danh

*Hồi Hương*

p. 233, tranh phát họa của Katie Cole

p. 245, tranh phát họa Lama Tông Khách Ba, họa sĩ Andy Weber

p. 248, tranh phát họa đức Phổ Hiền, họa sĩ khuyết danh

*Lời Nguyễn Trường Thọ*

p. 272, tranh phát họa đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14, họa sĩ khuyết danh

p. 274, tranh phát họa Namgyalma, họa sĩ Andy Weber

p. 278, ảnh Lama Zopa Rinpoche, nhiếp ảnh Ven. Roger Kunsang

p. 280, tranh phát họa Quan Âm Tara Trắng (Bạch Quang Độ Mẫu), họa sĩ khuyết danh



# Index

## Mục Lục Liệt Kê Theo Đầu Đề



Ali (chuỗi nguyên âm), 16

Avalokiteshvara (xem Quan Tự Tại)

*Bổ Sung Công Phu Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 vị Phật*, 64

*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu*, 143

*Bách Tự Chú, Minh Chú đức Kim Cang Tát Đỏa*, 64

*Bảo Quán Kinh Sách Phật Pháp*, 204

*Bát Nhã Tâm Kinh*, 77

*Bảy Hạnh Phổ Hiền [Thất Chi Phổ Hiền] (Go sum gu päi go nä)*, 27, 35, 85, 176

Bồ đề tâm

*Jang chub sem chhog rin po chhe (Nguyễn cho bồ đề tâm...)*, 31, 91, 113, 163, 235

*Lời Nguyễn Phát Tâm Bồ Đề*, 229

*Nhập Bồ Tát Đạo [Bodhicharyavatara]*, 32, 246

*Phát Tâm Bồ Đề*, 24

Quán tưởng phát tâm bồ đề, 175

*Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề (Sang gyä chhö dang)*, 34, 111

*Suối Cam Lò Bất Tận của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa*, 157

*Tâm Bồ Đề Phi Thường*, 176

*Tân Dương đức Quan Tự Tại [Avalokiteshvara]*, 65

Các bài tụng hồi hướng, 31, 90, 91, 93, 113, 163, 182, 233

*Lời Hồi Hương của ngài Tịch Thiên [trích Bodhicharyavatara]*, 32, 246

Chenrezig (xem Quan Tự Tại)

*Chhö kyi gyäl po tsong kha päi (Nguyễn cho giáo pháp / của đấng Pháp Vương...)*, 93

*Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư*, 147

Chú (xem Minh chú)

Chuyển Hóa Tâm

*Chuyển Tâm trong Đời Sống Hàng Ngày (trích Mặt Trời Vàng Như Ý)*, 209

*Suối Cam Lò của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa*, 154

*Tám Bài kệ Chuyển Tâm*, 160

Chuỗi nguyên âm (Ali), 16

Chuỗi phụ âm (Kali)

*Chuyển Tâm trong Đời Sống Hàng Ngày (trích Mặt Trời Vàng Như Ý)*, 209

*Cúng Đường (Lha dang mi yi chhö päi dzä)*, 25





Cúng dường mạn đà la

lợi ích, 177

nội tại (*Dag gi chhag dang*), 28, 87

ngủ thức đầy đủ (*OM vajra bhumi AH HUM*), 86

ngủ thức đầy đủ (bản dịch), 94

ngủ thức đơn giản (*Sa zhi pö kyî*), 27, 35, 87, 90, 160, 178

*Cúng Dường Thức Ấn Nước Uống lên đấng Đạo Sư*, 207

*Cúng Dường Thức Ấn Nước Uống lên Tam Bảo*, 208

*Dag dang zhän dön drub lä du (Phát Tâm Bồ Đề)*, 24

*Dag gi chhag dang (Cúng Dường Mạn Đà La Nội Tại)*, 27, 87

*Dag gi ji nye sag päi ge wa di (Được bao công đức, con xin hồi hướng...)*, 90, 236

*Dü sum sheg päi gyäl wa tham chä kyî (Nguyện gửi hết thiện căn...)*, 92, 236

*Duyên Khởi Tâm Chú*, 17

*Đánh Lễ 35 vị Phật*, 39

ngủ thức bổ sung, 64

Đạo Sư

*Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư*, 147

*Cúng Dường Thức Ấn Nước Uống cho Đạo Sư*, 207

*Gọi Thầy Từ Chốn Xa*, 127; bản ngắn, 135

*Kính Thỉnh Đạo Sư*, 21

*Päl dân la ma khye ku chi dra dang (Đấng đạo sư tôn quý...)*, 237

*Päl dân la mãi nam par that pa la (Nguyện con không hoài nghi...)*, 106, 236 (đổi rồi, check)

*Päl dân tsa wäi la ma rin po chhe (Thỉnh bốn sư tôn quý...)*, 137

Đạt-Lai Lạt-ma, đức,

lời nguyện trường thọ, ngắn, 36, 92, 182, 244, 271

minh chú danh xưng (name mantra), 18

*Gọi Thầy Từ Chốn Xa*, 127; bản ngắn, 135

*Ge wa di yi nyur du dag (Nguyện nhờ công đức này...)*, 35, 91, 113, 235

Giới

*Minh Chú Giới Hạnh Thanh Tịnh*, 31, 63

*Nguyện Giữ Giới Hạnh Thanh Tịnh*, 31

*Gia Trì Lời Nói*, 16

*Go sum gü päi go nä (Bảy Hạnh Phổ Hiền)*, 26, 35, 85, 176

*Hạnh Nguyện Vương*, 249

*Hồi Hướng Cuối Ngày*, 266

Hồi hướng, các bài tụng, 31, 90, 91, 93, 113, 163, 182, 233

*Lời Hồi Hướng của ngài Tịch Thiên [trích Bodhicharyavatara]*, 32, 246

*Hào Quang Vô Cấu, Zung*, 19, 56

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI, 27, 87, 91, 160, 178

*Jam päi po wö ji tar khyen pa dang (Như Mạn Thù, Phổ Hiền...)*, 92, 183, 235

*Jang chub sem chhog rin po chhe (Nguyện cho bồ đề tâm...)*, 31, 36, 91, 113, 163, 235



*Je tsün la ma dam pa khye nam kyî (Thỉnh Chuyển Bánh Xe Chánh Pháp)*, 87

*Je tsün la mãi ku tshe rab tân ching (Thỉnh Đạo Sư Trụ Thế)*, 91

*Jorchö, Thỉnh Nguyện Chư Tổ Pháp Tu Lam-Rim*, 96

Kali (chuỗi phụ âm), 17

Kim Cang Tát Đỏa, minh chú, dài [Bách Tự Chú], 64

*Kính Thỉnh Đạo Sư*, 21

*Lời Cầu Nguyện của Thánh (Saint) Francis of Assisi*, 120

*Lời Cầu Nguyện đức Đà Kì Ni Lâm Diện*, 83

*Lời Nguyện cho Ba Mục Tiêu Lớn Lao*, 178

*Lời Nguyện Cuối trong Lam-Rim*, 263

*Lời Nguyện Dành cho Tượng Phật Di Lạc*, 217

*Lời Nguyện Lam-Rim, Lời Nguyện Cuối*, 263

*Lời Nguyện Đại Lạc Bản Nhiên*, 220

*Lời Nguyện Phát Tâm Bồ Đề*, 229

Lời Nguyện Trường Thọ

Lama Tenzin Osel Rinpoche, 279

Lama Zopa Rinpoche, ngắn, 36, 95, 244, 277; dài, 273

Đức Đạt-lai Lạt-ma, ngắn, 36, 92, 182, 244, 271

*Lời Nguyện Vãng Sinh Tịnh Độ*, 223

*Lời Tụng Phá Tan Chướng Ngại (bản dài)*, 82

*Lời Tụng Phá Tan Chướng Ngại (theo Tâm Kinh)*, 82

*La ma sang gyä la ma chhö (Quy Y)*, 24

*La ma tôn pa chom dân dã (Thỉnh Nguyện Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật)*, 26///

Lama Tenzin Osel Rinpoche

*Pháp Âm Kim Cang Bất Tử: Khẩn Nguyện Lama Tenzin Osel Rinpoche Ở Lại Cùng Chúng*

*Con (Lời Nguyện Trường thọ dành cho Lama Tenzin Osel Rinpoche)*, 281

Lama Tsongkhapa,

*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*, 143

*Nền Tảng Mọi Tánh Đức*, 139, 179

*Tán Dương Thỉnh Nguyện Lama Tông Khách Ba (Migtsema)*, 37, 245

Lama Zopa Rinpoche

lời nguyện trường thọ, ngắn, 36, 92, 244, 277

minh chú danh xưng (name mantra), 18

*Xin Đòi Sống Bất Tử, Lời Khẩn Nguyện cho Lama Thubten*

*Zopa Rinpoche được trường thọ*, 275

*Lha dang mi yi chhö päi dzä (Cúng Dường)*, 25

Lời Nguyện Lam-Rim

*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*, 143

*Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư*, 147

*Gọi Thầy Từ Chốn Xa*, 127; bản ngắn, 135

*Lời Nguyện Cuối trong Lam-Rim*, 263

*Nền Tảng Mọi Tánh Đức*, 139, 179

*Pháp Quán Các Điểm Trọng Yếu trong Lam-Rim*, 149

Lục Tự Đại Minh Chú, OM MANI PADME HUM, 19, 163



Ma lü sem chän (Triệu Thỉnh), 26  
 Migtsema (Tân Dương Thịnh Nguyễn Lama Tông Khách Ba), 37, 245  
 Minh Chú Máy Cúng Đường, 25, 171  
 Minh chú tăng trưởng công đức [nhiều chú], 266  
 Minh Chú Tăng Trưởng Công Đức, 15  
 Minh chú thanh tịnh tràng hạt, 15  
 Minh Chú tụng khi Tắm Rửa, 23, 205  
 Minh chú  
   Ali (chuỗi nguyên âm), 16  
   đức Đạt-lai Lạt-ma, minh chú danh xưng, 18  
   Duyên Khởi Tâm Chú, 17  
   gia trì tràng hạt, 15  
   IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI, 27, 87, 91, 160, 178  
   Kali (chuỗi phụ âm), 17  
   Lama Zopa Rinpoche, minh chú danh xưng, 18  
   Lục Tự Đại Minh Chú (minh chú của ngài Quan Tự Tại), 19, 163  
   Minh Chú (zung) Hào Quang Vô Cấu, 19, 56  
   Minh Chú Bát Nhã Ba La Mật Đa, 78, 80, 83  
   minh chú đọc khi tắm, 23, 205  
   minh chú đọc khi:  
     đại tiện, 205  
     hỉ đờm mũi, 205  
     khạc đờm cổ, 205  
     khạc nhỏ, 205  
     tiểu tiện, 205  
     trung tiện, 205  
 Minh chú đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, 88, 181  
 Minh chú đức Kim Cang Tát Đỏa Bách Tự Chú, 64  
 Minh chú đức Quan Âm Tara, 196  
 Minh Chú do đức Phật Drodên Gyalwa Chhō truyền dạy, 19, 59  
 Minh Chú Giới Hạnh Thanh Tịnh, 31, 63  
 minh chú tăng tác dụng, 15  
 Minh Chú Máy Cúng Đường, 25, 171  
 minh chú tăng trưởng công đức, 266  
 minh chú tẩy nghiệp bất kính đối với biểu tượng thân ngữ ý của Phật, 205  
 minh chú thanh tịnh bàn chân, 15  
 Minh Chú Thanh Tịnh Món Thịt, 205  
 minh chú thí thực ngựa quí, 205  
 Minh Chú Tinh Túy của Mười Phương Như Lai, 22  
 Đà Kỳ Ni Lân Diện [Lion Face Dakini], lời cầu nguyện đáng, 83  
 OM MANI PADME HUM, 19, 163  
 OM NAMO MANJUSHRIYE, 26, 170  
 Mạn đà la, cúng dường (xem cúng dường mạn đà la)  
 Năng Lực của Sự Thật, bản dài, 25, 171  
 NAMO GURUBHYA, NAMO BUDDHAYA..., 174  
 Ngạ Quỷ, Minh Chú Thí Thực Ngạ Quỷ, 205



Nghi thức cúng dường thực phẩm, 207  
 Nghi Thức Nhật Tụng (Quán Niệm đức Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni), 167  
 Nghi Thức Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 vị Phật, 39;  
   bổ sung nghi thức sám hồng danh, 64  
 Nguyên cho Giáo Pháp thầy Tông Khách Ba Luôn Hưng Thịnh, 259  
 Nguyên Giới Hạnh Thanh Tịnh, 31  
 Nền Tảng Mọi Tánh Đức, 139, 179  
 OM MANI PADME HUM, 19, 163  
 OM NAMO MANJUSHRIYE..., 26, 170  
 OM vajra bhumi AH HUM (Cúng Đường Mạn Đà La nghi thức đầy đủ, tiếng Tạng), 86  
 Pāl dân la ma khye ku chi dra dang (Đấng đạo sư tôn quý / hiện thành sắc thân nào...), 237  
 Pāl dân la mãi nam par thar pa la (Nguyên con không hoài nghi...), 106, 236  
 Pāl dân tsa wai la ma rin po chhe (Thỉnh bốn sư tôn quý...), 137  
 Pháp Âm Kim Cang Bát Tử: Khẩn Nguyễn Lama Tenzin Osel Rinpoche Ở Lại Cùng  
   Chúng Con (Lời Nguyễn Trường thọ dành cho Lama Tenzin Osel Rinpoche), 281.  
 Pháp Quán Tóm Lược Các Điểm Trọng Yếu trong Lam-Rim, 149  
 Phát Tâm Bồ Đề (Dag dang zhän...), 24  
 Quan Âm Tara [Quan Âm Độ Mẫu]  
   minh chú, 196  
   Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara, 187  
 Quan Tự Tại  
   Minh Chú Giới Hạnh Thanh Tịnh, 31, 63  
   OM MANI PADME HUM [Lục Tự Đại Minh Chú], 19, 163  
   Suối Cam Lò Bát Tận của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa, 155  
   Tán Dương đức Quan Tự Tại [Avalokiteshvara], 65  
 Quan Thế Âm (xem Quan Tự Tại)  
 Qui Y Tam Bảo; công phu qui y nhật tụng đơn giản, 109  
 Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề (Sang gyä chhō dang), 34, 111  
 Qui Y  
   Giới hạnh qui y, 115  
   quán tưởng, 173  
   Qui Y (La ma sang gyä la ma chhō), 24  
   Qui Y (NAMO GURUBHYA, NAMO BUDDHAYA...), 174  
   Qui Y Phát Tâm Bồ Đề - đầu buổi nghe pháp (Sang gyä chhō dang), 88  
   Qui Y Tam Bảo; Công Phu Nhật Tụng Đơn Giản, 109  
   Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề (Sang gyä chhō dang), 34, 111  
 Sa zhi pō kyi (Cúng Đường Mạn Đà La, nghi thức đơn giản), 27, 35, 87, 90, 160, 178  
 Sám hối thanh tịnh nghiệp chướng  
   Bát quan trai giới, khi lỡ phạm giới, 63  
   Nghĩ Thức Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 vị Phật, 39  
 Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 vị Phật, nghi thức, 39|||  
 Sang gyä chhō dang (Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề đầu buổi nghe pháp), 88  
 Sang gyä chhō dang (Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề), 34, 111  
 Suối Cam Lò Bát Tận của Pháp Chuyển Tâm Đại Thừa, 154



- Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm, 160  
 Tâm Bồ đề (xem bồ đề tâm)  
 Tâm Bồ Đề Phi Thường, 176  
 Tâm Kinh, 77;  
 Bài Tụng Phá Tan Chương Ngại (theo Tâm Kinh), 82  
 Tán Dương 21 đức Quan Âm Tara, 187  
 Tán Dương đức Phật Thích Ca Mâu Ni, 73///  
 Tán Dương đức Quan Tự Tại [Avalokiteshvara], 65  
 Tán Dương Văn Thù [Manjushri], 84  
 Tán Dương Thỉnh Nguyên Lama Tông Khách Ba (Migtsema), 37  
 Tánh Không  
 Bát Nhã Tâm Kinh [Tạng ngữ], 77  
 Thọ Bát Quan Trai Giới  
 lợi ích giữ giới, 62  
 nghi thức thọ giới, 24  
 Tham chã du ni sa zhi (Thanh Tịnh Ngoại Cảnh), 24, 171  
 Thánh (St.) Francis of Assisi, lời cầu nguyện của, 120  
 Thanh Tịnh Ngoại Cảnh (Tham chã du ni sa zhi), 25, 171  
 Thích Ca Mâu Ni Phật  
 minh chú, 88, 181  
 Nghi Thức Nhật Tụng - quán niệm đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, 167  
 Tán Dương đức Phật Thích Ca Mâu Ni, 73  
 Thỉnh Nguyên Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (La ma tôn pa chom dân dã), 26, 171  
 Thỉnh Chuyển Bánh Xe Chánh Pháp (Je tsün la ma), 87  
 Thỉnh Đạo Sư Trụ Thế (Je tsün la mãi ku tshé rab tân ching), 91  
 Thỉnh Nguyên Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (La ma tôn pa chom dân dã), 26, 171  
 Thỉnh Nguyên Chư Tổ Pháp Tu Lam-Rim (trích từ Jorchö), 96  
 Thịt  
 Minh Chú Thanh Tịnh Món Thịt, 206  
 Triệu Thỉnh [Phật cùng Thánh Chúng] (Ma lü sem chän), 26  
 Tshé rab kün tu gyäl wa tsong kha pa (Nguyện đời này kiếp sau...), 236  
 Tứ Vô Lượng Tâm, bản ngắn, 34; bản dài, 111, 175  
 Tuệ Giác  
 Minh chú Bát Nhã Toàn Hào, 78, 80, 83  
 Phá Tan Chương Ngại (theo Tâm Kinh), 82  
 Tâm Kinh, 77  
 Tán Dương đức Văn Thù, 84  
 Văn Thù [Manjushri], Tán Dương đức, 84  
 Xin Đời Sống Bất Tử, Lời Khẩn Nguyện cho Lama Thubten Zopa Rinpoche được trường thọ, 275  
 Zung của Hào Quang Vô Cấu, 19, 56



## Đôi Lời Về Bản Dịch Tiếng Việt

Theo lời yêu cầu của Ban Giáo Dục tại FPMT, và để cúng dường vị thầy rất mực từ hòa là Lama Zopa Rinpoche, đệ tử Hồng Như Thubten Munsel tận sức chuyển Việt ngữ tập sách mang tựa đề: *Essential Buddhist Prayers, an FPMT Prayer Book, Volume 1* : Basic Prayers and Practices, ấn bản 2006. Bản dịch tiếng Việt đầu tiên hoàn thành vào tháng 06/2005. Soát bản thảo: Quảng Văn (toàn tập), Chân Giác (phần Tán Dương đức Quan Âm Tara), Như Ý Liên Hoa và Thanh Liên (phần Công Phu Sơ Khởi). Hồng Như soát lại toàn bộ bản thảo và cập nhật theo ấn bản tiếng Anh 2006. Bản dịch tiếng Việt có hiệu đính hoàn tất vào tháng 06/2006.

Bản tiếng Việt này được xếp trang và sắp hàng đúng theo ấn bản tiếng Anh 2006 để tiện sử dụng cùng lúc trong các thời tụng niệm hay nhập thất. Với cách trình bày như vậy, có ít điều cần lưu ý như sau:

- tuy xếp xen kẻ tiếng Tạng và tiếng Việt, nhưng phần tiếng Việt là dịch từ tiếng Anh, không sát nghĩa từng câu với tiếng Tạng;
- vì phải theo sát số hàng như bản tiếng Anh nên các bài tụng bốn hay năm chữ mỗi câu (tứ ngôn, ngũ ngôn) nhiều khi phải gom lại thành một hàng và dùng dấu gạch chéo / để tách câu.

Nguyện cho quý Phật tử dựa vào bản dịch không toàn hảo này mà nhận được năng lực gia trì toàn hảo của mười phương Phật, nhờ đó bản thân cùng chúng sinh mau chóng viên mãn hai bờ tư lương phước tuệ, thành tựu chánh đẳng giác.

**Mọi sai sót là của người dịch  
 Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới  
 chúng sinh**



Thỉnh sách, góp ý, hay đóng góp tịnh tài ấn tống,  
xin liên lạc:

[To request free books, leave a message, or to make a donation,  
please contact:]

Education Department  
FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue,  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
education@fpmt.org  
www. fpmt.orf

Hoặc trực tiếp qua mạng - [Or via the Internet]:

<http://www.fpmt.org/projects/translations/vietnamese.asp>

Xin ghi rõ - [Please precise the project name]:

For Vietnamese FPMT Prayer Book Vol.1.

Đọc thêm tài liệu tiếng Việt:  
Vietnamese Nalanda Library  
Thư Viện Nalanda  
<http://nalanda.batnha.org>

Sách Tặng - Không Bán

This book is for free distribution only

Livre gratuit

