



**Phật Giáo Tạng Truyền Cổ Mật
Thượng Thừa Pháp Viện**



**TUYỂN TẬP
NGHI QUỸ THƯỜNG TU**



Người dịch: Ngũ Lực Giới Hiền
Lưu hành nội bộ





Chuẩn bị thực hành

Khởi đầu bước vào thực hành thiền quán Tu Pháp cần phải có những bước chuẩn bị như là chỗ ngồi hành trì thuận lợi, bề đoàn ngồi thiền tu tập phải cao khoảng gần một gang tay để kê móng cao hơn, tiếp theo quan trọng là bước chuẩn bị của thân, khẩu và ý.

Với bước chuẩn bị của thân, đó là ngồi trong tư thế Đại Nhật Thất Pháp tức là thế ngồi bảy điểm. Bao gồm thứ nhất, hai chân ngồi được kết già thì càng tốt, còn nếu không thể thì ngồi bán già cũng được. Thứ hai, hai tay đặt trong thế nhập định, tay trái ở dưới và tay phải ở trên, rồi mặt của hai ngón tay cái đặt chạm nhau, xong đặt hai tay như thế gần cạnh rốn của mình. Thứ ba, xương sống lưng thẳng chính trực như mũi tên, phía sau xương sống lưng không được cong nghiêng. Thứ tư, hai vai phải đặt thẳng bằng theo tự nhiên. Thứ năm, hai mắt không được quá mở to hoặc nhắm mắt lại, bằng cách phải đặt mắt chỉ nhìn xuống phía trước mặt. Thứ sáu, không được cắn chặt răng và ngậm quá chặc môi, phải để hai răng và môi theo tự nhiên. Thứ bảy, đầu lưỡi cần phải chạm nhẹ vào vòm miệng.

Tiếp theo sự chuẩn bị của khẩu bằng cách thực hành chín hơi thở thanh lọc. Đầu tiên cả hai bàn tay nắm chặt ngón cái lại, đặt nắm quyền sát hai bên hông, lòng tay ngửa lên. Sau đó đưa tay phải lên bịt lỗ mũi phải và thở ra bằng lỗ mũi trái, quán tưởng tất cả phiền não, nghiệp chướng, bệnh tật như luồng khói đen từ dưới bụng đi lên trên và đi ra ngoài cơ thể theo lỗ mũi trái. Hít vào khói trắng và thở ra khói đen, làm như vậy ba lần với lỗ mũi bên trái. Rồi đưa tay phải về lại bên hông phải, đưa tay trái lên bịt lỗ mũi trái và thở ra lỗ mũi phải, cũng hít vào thở ra ba lần và quán tưởng tương tự như lỗ mũi bên trái, đó là đã được sáu hơi thở. Đưa tay trái về lại hông trái, cả



hai tay đặt sát hai bên hông và lúc này hít thở bằng hai lỗ mũi, cũng quán tưởng tương tự, hít vào khói trắng, thở ra khói đen, hơi thở cuối cùng thở mạnh ra nghĩ tưởng đã tống sạch phiền não, chướng, bệnh.

Đến bước chuẩn bị của ý là quán tưởng cầu nguyện đến Đức Phật, hoặc Đạo Sư ban phước gia trì dòng tâm thức. Nghĩ tưởng Đức Phật đang hiện diện trên bầu trời phía trước mặt với thân ánh sáng, thanh tịnh, ngồi trên tòa sen đủ các tướng tốt và vẻ đẹp, đắp ba Pháp y và tay trì bình bát... đối trước Đức Phật trì tụng ba lần câu: “Nơi Đức Tôn Sư Hoại Hữu Xuất, Như Lai, Phá Oán, Chánh Đẳng Viên Mãn Giác Ngộ, Minh Hạnh Túc, Thiên Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Vô Thượng Sĩ, Thiên Nhân Sư, Phật Đà, Thế Tôn, Thánh Đức Chiến Thắng Shakya Năng Nhân thành kính đánh lễ, cúng dường, quy y, xin ban gia trì.”. Với lòng khát khao kính ngưỡng sâu sắc đến Đức Phật mà phát lời cầu nguyện, kết nối với tâm từ của Đức Phật nên Ngài hóa thành ánh sáng, gom lại như giọt ánh sáng chói, đi vào đỉnh đầu ta, vào nguyệt bách hội theo đường kinh mạch đi xuống và trụ lại nơi tim, lúc này nghĩ tưởng tâm ý Đức Phật hòa nhập thành một với tâm ý của ta và trụ trong trạng thái bất phân.

Như thế đã chuẩn bị xong về thân, khẩu và ý, từ đó có thể bắt đầu bước vào thực hành với Kinh Niệm Tưởng Tam Bảo trước tiên.



༄༅། །དཀོན་མཚོག་ཇེས་དྲན་གྱི་མདོ་བཞུགས་སོ། །
KINH NIỆM TƯỢNG TAM BẢO



Phật – Pháp – Tăng

ཐུགས་སྐད་དུ། ལྷན་ཅི་རྒྱ་བུ་སྲི་ཉི་བུ་མ་སྟུ་ཅ།

Phạn ngữ: Ar-ya-tri-rat-na-nu-smri-ti-na-ma-su-tram.

བོད་སྐད་དུ། འཕགས་པ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ཇེས་སྟུ་དྲན་བ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ།

Tạng ngữ: Phag-pa kon-chog-sum je-su dren-pa zhe tsa-we do.
 Kinh được gọi là “Niệm Tưởng Thánh Giả Tam Bảo”

སངས་རྒྱས་ཇེས་སྟུ་དྲན་བ།

Niệm tưởng Phật.



ཐམས་ཅད་མཁེན་པ་ལ་སྤྱད་འཚེལ་ལོ། །

THAM-CHE KHYEN-PA LA CHAG-TSAL-LO
Cung kính đánh lễ Bạc Nhất Thiết Trí.

འདི་ལྟར་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྡན་འདས་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གསལ་གསལ་བ་དབང་བཙེམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས། རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྡན་པ། བདེ་བར་
གསལ་གསལ་བ། འཛིག་ཉེན་མཁེན་པ། སྐྱེས་སུ་འདུལ་བའི་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བ། ལྷན་མེད་
པ། ལྟ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྡན་འདས་ཉེ།

DI-TAR SANG-GYE CHOM-DEN-DE THE-NI THE-SHIN
SHEG-PA TRA-CHOM-PA YANG-DAG-PA DZOG-PE SANG-GYE
RIG-PA THANG SHAB-SU DEN-PA DE-WA SHEG-PA JIG-TEN
KHYEN-PA KYE-BU DUL-WE KHA-LO GYUR-WA LA-NA
ME-PA LHA THANG MI NAM-KYI TON-PA SANG-GYE
CHOM-DEN-DE TE

Như vậy, Phật Đà Hoại Hữu Xuất đó là Như Lai,
Phá Oán, Chánh Đẳng Viên Mãn Giác Ngộ, Minh
Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự
Trượng Phu, Vô Thượng Sĩ, Thiên Nhân Sư, Phật
Đà, Thế Tôn.

།དེ་བཞིན་གསལ་གསལ་བ་དེ་ནི་བསོད་ནམས་དག་གི་རྒྱ་མཐུན་པ། དགེ་བའི་ཅུ་བ་
རྣམས་ལྷུན་མི་ཟ་བ། བསོད་པ་དག་གིས་རབ་ཏུ་རྒྱན་པ། བསོད་ནམས་ཀྱི་གཉེར་



ཚམས་ཀྱི་གཞི། དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་ཚམས་ཀྱི་སྤྲུལ་བ།

*THE-SHIN SHEG-PA THE-NI SO-NAM DAG-GI-GYU THUN-PA
GE-WE TSA-WA NAM CHU-MI ZA-WA ZOE-PA DAG-GYI RAB-TU
GYEN-PA SO-NAM KYI TER-NAM KYI ZHI PE-CHE ZANG-PO
NAM-KYI TRE-PA*

Như Lai đó là nhân tương hợp với những công đức, các gốc rễ của thiện hạnh không bị tàn phá, cực nghiêm túc bởi hạnh nhẫn nhục, nền tảng của các kho tàng công đức, tô điểm bởi các vẽ đẹp tùy hình,

མཚན་ཚམས་ཀྱི་མེ་ཉེག་རྒྱས་བ། ལྷོད་ཡུལ་རན་བཤ་མཐུན་བ། མཐོང་ན་མི་མཐུན་
བ་མེད་བ། དད་བས་མོས་བ་ཚམས་ལ་མཛོན་བཤ་དགའ་བ།

*TSHEN-NAM-KYI ME-TOG GYE-PA CHOE-YUL REN-PAR
THUN-PA THONG-NA MI-THUN-PA ME-PA DE-PE MOE-PA NAM
LA NGON-PAR KHA-WA*

Đóa hoa nở rộ của các tướng, hành xử phù hợp thích đáng, nhìn thấy không có bất hòa, làm hoan hỷ cao độ với những người tín phục vọng cầu.

ཤེས་རབ་ཟིལ་གྱིས་མི་གཞོན་བ། ལྷོ་བས་ཚམས་ལ་བརྗི་བ་མེད་བ། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣོན་བ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཚམས་ཀྱི་ཡབ། འཕགས་བའི་གང་
ཟག་ཚམས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། ལྷ་རན་ལས་འདས་བའི་གྲོང་བྱིར་དུ་འགྲོ་བ་ཚམས་ཀྱི་དེད་



དཔོན། ཡི་ཤེས་དབག་ཏུ་མེད་པ། ལྷོ་བས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ།

SHE-RAB ZIL-GYI MI NON-PA TOB-NAM-LA DZI-WA ME-PA SEM-CHEN THAM-CHE KYI TON-PA JANG-CHUB SEM-PA NAM KYI YAB PHAG-PE GANG-ZAG NAM KYI GYAL-PO NYA-NGEN-LE-DE-PE TRONG-KHYER DU TRO-WA NAM KYI DE-PON YE-SHE PAG-TU ME-PA POB-PA SAM-GYI MI-KYAB-PA

Trí tuệ không thể trần áp, dũng lực không thể khuất phục. Tôn Sư của hết thầy hữu tình, Cha lành của các hàng Bồ Tát, Quân Vương của các bậc Thánh Nhân, thống lĩnh của đoàn người tiến vào kinh thành Niết Bàn. Diệu trí vô lượng, biện tài không thể nghĩ bàn,

གསུང་རྒྱུ་པར་དག་པ། དབྱངས་སྒྲུབ་པ། ལྷོ་བྱད་ལྷ་བས་ཚོག་མི་ཤེས་པ། ལྷོ་
མཚུངས་པ་མེད་པ། འདོད་པ་དག་གིས་མ་གོས་པ། གཞུགས་དག་གིས་ཉེ་བར་མ་
གོས་པ། གཞུགས་མེད་པ་དག་དང་མ་འདྲེས་པ།

SUNG-NAM-PAR DAG-PA YANG-NYEN-PA KU-JE TA-WE CHOG MI-SHE-PA KU-TSUNG-PA ME-PA DOE-PA DAG-GYI MA-GOE-PA ZUG-DAG-GYI NYE-WAR MA-GOE-PA ZUG-ME-PA DAG-THANG MA-TRE-PA

Ngôn từ thanh tịnh, âm điệu du dương, hình thể nhìn không biết chán, thân thể không ai sánh bằng. Không bị đả nhiễu bởi các dục, hoàn toàn không bị đả nhiễu bởi các sắc, không bị hòa lẫn với các vô sắc,



སྤྱག་བསྐྱེལ་དག་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ། སྤང་བོ་དག་ལས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་གྲོལ་བ།
 ཁམས་རྣམས་དང་མི་ལྡན་བ། སྤྱི་མཆེད་རྣམས་བསྐྱེལ་བ། མདུད་བ་རྣམས་ཤིན་
 ཏུ་བཅད་བ།

*DUG-NGEL DAG-LE NAM-PAR DROL-WA PHUNG-PO DAG-LE
 RAB-TU NAM-PAR DROL-WA KHAM-NAM THANG MI-DEN-PA
 KYE-CHE NAM DAM-PA DUE-PA NAM SHIN-TU CHE-PA*

Chúng đắc giải thoát khỏi đau khổ, chúng đắc giải
 thoát rốt ráo từ các uẩn, không có các giới, phòng
 hộ các xứ, đoạn trừ hoàn toàn các kết.

ཡོངས་སྤྱོད་གཏུང་བ་དག་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བ། སྲིད་བ་ལས་གྲོལ་བ། ཟུ་བོ་ལས་
 བཀྲལ་བ། ཡི་ཤེས་ཡོངས་སྤྱོད་གསལ་བ།

*YONG-SU DUNG-WA DAG-LE NAM-PAR DROL-WA SI-PA LE
 DROL-WA CHU-PO LE GAL-WA YE-SHE YONG-SU DZOG-PA*

Giải thoát hoàn toàn từ hết thảy các phiền muộn,
 giải thoát từ ái nhiễm, vượt qua khỏi sông lớn, diệu
 trí hoàn toàn viên mãn.

འདས་པ་དང་། མ་སྟོན་པ་དང་། ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱལ་བཙམ་ལྡན་འདས་
 རྣམས་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ལ་གནས་བ། སྤྱི་ངན་ལས་འདས་པ་ལ་མི་གནས་བ། ཡང་དག་པ་
 ཉིད་ཀྱི་མཐའ་ལ་གནས་བ།



DE-PA THANG MA-JON-PA THANG THA-TAR JUNG-WE
 SANG-GYE CHOM-DEN-DE NAM-KYI YE-SHE LA NE-PA
 NYA-NGEN LE DE-PA LA MI-NE-PA YANG-DAG-PA NYI-KYI
 THA-LA NE-PA

Trụ vào trí tuệ của Chư Phật Thế Tôn xuất hiện
 trong quá khứ, hiện tại và vị lai, không trụ vào Niết
 Bàn, trụ vào tận cùng của chân thật tánh,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་གཟེགས་པའི་ས་ལ་བཞུགས་པ་སྟེ། འདི་དག་ནི་སངས་
 རྒྱལ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡང་དག་པ་རྣམས་སོ། །

SEM-CHEN THAM-CHE LA ZIG-PE SA-LA ZHUG-PA TE
 DI-DAG-NI SANG-GYE CHOM-DEN-DE KYI KU-CHE-WE
 YON-TEN YANG-DAG-PA NAM SO

An trú vào địa vị quán sát hết thấy hữu tình. Những
 điều này là các phẩm hạnh thù thắng của bậc đại
 nhân nơi Đức Phật Thế Tôn.

ཚོས་རྗེས་སུ་བྲན་པ།

Niệm tưởng Pháp:

དམ་པའི་ཚོས་ནི་ཐོག་མར་དགོ་བ། བར་དུ་དགོ་བ། ཐ་མར་དགོ་བ། རོན་བཟང་སོ།
 ཆོག་འབྱུ་བཟང་སོ། མ་འདྲེས་པ། ཡོངས་སུ་རྗོགས་པ། ཡོངས་སུ་དག་པ། ཡོངས་སུ་
 བྱང་བ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཚོས་ལེགས་པར་གསུངས་པ། ཡང་དག་པར་མཐོང་
 བ། ཉན་མེད་པ། ལུས་ཆད་པ་མེད་པ། ཉེ་བར་གཏོད་པ། འདི་མཐོང་བ་ལ་དོན་



ཡོད་པ། མཁམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་གིས་རིག་པར་བྱ་བ།

THAM-PE CHO-NI THOG-MAR GE-WA BAR-DU GE-WA
THA-MAR GE-WA THON-ZANG-PO TSIG-TRU ZANG-PO
MA-TRE-PA YONG-SU DZOG-PA YONG-SU DAG-PA YONG-SU
JANG-WA CHOM-DEN-DE KYI CHO LEG-PAR SUNG-PA
YANG-DAG-PAR THONG-WA NE-ME-PA DUE-CHE-PA ME-PA
NYE-WAR TOE-PA DI-THONG-WA LA THON YOE-PA KHE-PA
NAM KYI SO-SO RANG GYI RIG-PAR JA-WA

Vi Diệu Pháp thì khởi đầu thiện lành, lúc giữa thiện lành, cuối cùng thiện lành, ý nghĩa hoàn mỹ, câu từ hoàn mỹ, không bị pha trộn, hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, hoàn toàn trong sáng. Đức Thế Tôn đã hoàn mỹ thuyết giảng Giáo Pháp, quan kiến chánh đáng, không có bệnh tật, thời không gián đoạn, hướng dẫn cặn kẽ. Nhìn thấy [Pháp] này được lợi ích, các bậc thiện xảo mỗi cá nhân tự thân thực hành chứng biết.

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚོས་འདུལ་བ་ལེགས་པར་སྟོན་པ། དེས་པར་

འབྲུང་བ། རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཏུ་འགོ་བར་བྱེད་པ།

CHOM-DEN-DE KYI SUNG-PE CHO DUL-WA LEG-PAR TON-PA
NGE-PAR JUNG-WA DZOG-PE JANG-CHUB TU TRO-WAR JE-PA

Giáo Pháp, Luật mà được thuyết giảng bởi Đức Thế Tôn đã được hướng dẫn hoàn mỹ, quyết định xuất ly, đưa đến giác ngộ viên mãn,



མི་མཐུན་པ་མེད་ཅིང་འདུས་པ་དང་ལྷན་པ། བརྟེན་པ་ཡོད་པ། ལྷ་བ་བཅད་པའོ། །

*MI-THUN-PA ME-CHING DUE-PA-THANG DEN-PA TEN-PA
YOE-PA GYU-WA CHE-PA-O*

Không có đối nghịch mà có sự hòa hợp, có được sự
nuông tựa, đoạn trừ lưu chuyển đạo.

དགེ་འདུན་རྗེས་སྲ་ཐོན་པ།

Niệm tưởng Tăng:

ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་དགེ་འདུན་ནི་ལེགས་པར་ཞུགས་པ། དྲང་བོར་ཞུགས་པ། མཐུན་

པར་ཞུགས་པ། ཐལ་མོ་སྦྱར་བའི་འོས་སྲ་གྲུར་པ། བྱལ་བྱ་བའི་འོས་སྲ་གྲུར་པ།

*THEG-PA CHEN-POE GE-DUN NI LEG-PAR ZHUG-PA
TRANG-POR ZHUG-PA THUN-PAR ZHUG-PA THAL-MO JAR-WE
OE-SU GYUR-PA CHAG-JA-WE OE-SU GYUR-PA*

Tăng đoàn Đại thừa an trú vào lương thiện, an trú
vào đạo lý, an trú vào chánh trực, an trú vào hòa
hợp. Xứng đáng thi hành chấp tay cung kính, xứng
đáng thi hành đánh lễ,

བསོད་ནམས་གྱི་དབལ་གྱི་ཞིང་། ཡོན་ཏན་ཡོངས་སྲ་སྦྱོར་བ་ཆེན་པོ། སྦྱིན་པའི་

གནས་སྲ་གྲུར་པ། ཀུན་ཏུ་ཡང་སྦྱིན་པའི་གནས་སྲ་གྲུར་བ་ཆེན་པོའོ། །

*SO-NAM KYI PAL-GYI-ZHING YON-TEN YONG-SU JONG-WA
CHEN-PO JIN-PE NE-SU GYUR-PA KUN-TU YANG JIN-PE NE-SU
GYUR-PA CHEN-PO O*



Nơi Đức Tôn Sư Hoại Hữu Xuất, Như Lai, Phá Oán,
 Chánh Đẳng Viên Mãn Giác Ngộ, Minh Hạnh Túc,
 Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu,
 Vô Thượng Sĩ, Thiên Nhân Sư, Phật Đà, Thế Tôn,
 Thánh Đức Chiến Thắng Shakya Năng Nhân thành
 kính đảnh lễ, cúng dường, quy y, xin ban gia trì.

གང་ཚེ་རྐང་ཀཉིས་གཙོ་བོ་བྱོད་བལྟམས་ཚེ། །

GANG-TSE KANG-NYI TSO-WO KHYOE-TAM TSE

Khi Ngài, Tôn Chủ Chúng Lương Túc đản sinh,

ས་ཚེན་འདི་ལ་གོམ་ས་བདུན་བོར་ནས། །

SA-CHEN DI-LA GOM-PA DUN-BOR NE

Nơi đại địa này xuất chân đi bảy bước,

ང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཚོག་ཅེས་གསུངས། །

NGA-NI JIG-TEN DI-NA CHOG-CHE SUNG

Tuyên thuyết: “Ta trong thế gian này tối thắng”,

དེ་ཚེ་མཁས་ས་བྱོད་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །

THE-TSE KHE-PA KHYOE-LA CHAG-TSAL LO

Thiện xảo đời này nơi Ngài cung kính lễ.

རྣམ་དག་སྐྱེ་མངའ་མཚོག་ཏུ་གཟུགས་བཟང་བ། །

NAM-DAG KU-NGA CHOG-TU ZUG-ZANG WA

Thân thanh tịnh đủ, sắc tối thắng tuyệt hảo,



ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་འདྲ། །

YE-SHE GYAM-TSO SER-GYI LHUN-PO TRA
Biển cả trí tuệ như núi vàng Tu Di,

གྲགས་པ་འདིག་རྟེན་གསུམ་ན་ལྷམ་མེ་བ། །

TRAG-PA JIG-TEN SUM-NA LHAM-ME WA
Mỹ danh vang vọng hiển hách trong Tam Giới,

མགོན་པོ་མཚོག་བརྟེས་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

GON-PO CHOG-NYE KHYOE-LA CHAG-TSAL LO
Hổ chủ đắc thắng nơi Ngài cung kính lễ.

མཚན་མཚོག་ལྷན་པ་དྲི་མེད་རྣམ་བཤེས་ལ། །

TSHEN-CHOG DEN-PA TRI-ME DA-WE ZHAL
Thắng tướng viên mãn, dung nhan vô cấu nguyệt,

གསེར་མདོག་འདྲ་བ་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

SER-DOG TRA-WA KHYOE-LA CHAG-TSAL LO
Sắc như vàng kim nơi Ngài cung kính lễ.

རྩལ་གྲལ་ཁྱོད་འདྲ་སྲིད་པ་གསུམ་མ་མཚེས། །

DUL-TREL KHYOE-TRA SI-PA SUM-MA CHI
Tam Giới không ai như Ngài lìa trần cấu,

མཉམ་མེད་མཁྱེན་ཅན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

NYAM-ME KHYEN-CHEN KHYOE-LA CHAG-TSAL LO
Trí tuệ vô song nơi Ngài cung kính lễ.



མགོན་པོ་སྤགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་བ། །

GON-PO THUG-JE CHE-DEN PA
Hỗ chủ đầy đủ tâm đại bi,

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་བ་སྟོན་བ་པོ། །

THAM-CHE KHYEN-PA TON-PA PO
Nhất thiết trí tuệ Đẳng Thuyết Giáo

བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚའི་ཞིང་། །

SO-NAM YON-TEN GYAM-TSOE ZHING
Phước đức, phẩm hạnh rộng biển cả,

དེ་བཞིན་གཤེགས་ལ་སྤག་འཇམ་ལོ། །

THE-ZHIN SHEG-LA CHAG-TSAL LO
Phật Đà Như Lai cung kính lễ.

དག་པ་འདོད་ཆགས་བྱལ་བའི་རྒྱ། །

DAG-PA DOE-CHAG TREL-WE GYUR
Thanh tịnh là nhân lành tham dục

དགོ་བས་ངན་སོང་ལས་གྲོལ་ཞིང་། །

GE-WE NGEN-SONG LE-TROL ZHING
Thiện hạnh độ thoát khỏi ác đạo

གཅིག་ཏུ་དོན་དམ་མཚོག་གྱུར་བ། །

CHIG-TU THON-THAM CHOG-GYUR PA
Duy nhất Chân Đế tối thượng nghĩa



ཞི་གུར་ཚོས་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །

ZHI-GYUR CHO-LA CHAG-TSAL LO

Chánh Pháp tịch tĩnh cung kính lễ.

གྲོལ་ནས་གྲོལ་བའི་ལམ་ཡང་སྟོན། །

TROL-NE TROL-WE LAM-YANG TON

Giải thoát, giảng dạy đường giải thoát,

བསྐྱབ་བ་དག་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །

LAB-PA DAG-LA RAB-TU NE

Thường trụ vào chỗ học thanh tịnh,

ཞིང་གི་དམ་ས་ཡོན་ཏན་ལྗན། །

ZHING-GI THAM-PA YON-TEN DEN

Phước điền chân chính đủ phẩm hạnh,

དག་འདུན་ལ་ཡང་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །

GE-DUN LA-YANG CHAG-TSAL LO

Tăng Già hòa hợp cung kính lễ.

སངས་རྒྱས་གཙོ་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །

SANG-GYE TSO-LA CHAG-TSAL LO

Đức Phật tôn chủ cung kính lễ,

སྟོབ་བ་ཚོས་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །

KYOB-PA CHO-LA CHAG-TSAL LO

Giáo Pháp cứu độ cung kính lễ,



དགོ་འདུན་ཆེ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།།

GE-DUN CHE-LA CHAG-TSAL-LO

Tăng Già đại chúng cung kính lễ,

གསུམ་ལ་རྟལ་ཏུ་གུས་སྤྱག་འཚལ།།

SUM-LA TAG-TU GUE-CHAG TSAL

Cả ba con thường cung kính lễ.

སྤྱག་བྱར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ།།

CHAG-JAR OE-PA THAM-CHE LA

Tất cả các bậc đáng kính lễ,

ཞིང་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་བྱངས་སྟོན་གྱི།།

ZHING-DUL KUN-GYI TRANG-NYE KYI

Con phân thân khắp các hình tướng,

ལུས་བརྟན་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་ཏུ།།

LUE-TUE PA-YI NAM-KUN TU

Có số lượng khắp vi trần cõi,

མཚོགས་ཏུ་དད་པས་སྤྱག་འཚལ་ལོ།།

CHOG-TU DE-PE CHAG-TSAL LO

Với thẳng tín tâm cung kính lễ.

སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱབ།།

SANG-GYE YON-TEN SAM-MI KHYAB

Công đức Phật Đà khó nghĩ bàn,



ཚོས་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱས། །

CHO-KYI YON-TEN SAM-MI KHYAB

Công đức Chánh Pháp khó nghĩ bàn,

དགོ་འདུན་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱས། །

GE-DUN YON-TEN SAM-MI KHYAB

Công đức Tăng Già khó nghĩ bàn,

བསམ་མི་བྱས་ལ་དད་བྱས་པའི།

SAM-MI KHYAB-LA DE-JE PE

Nơi khó nghĩ bàn khởi tín tâm

ནམ་བར་སློན་བཤང་བསམ་མི་བྱས། །

NAM-PAR MIN-PA SAM-MI KHYAB

Quả báo chín mùi khó nghĩ bàn,

ནམ་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

NAM-DAG ZHING-DU KYE-WAR SHOG

Nguyệt xuất sinh vào cõi thanh tịnh.

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

DIG-PA CHI-YANG MI-JA ZHING

Ác hạnh thế nào cũng không làm,

དགོ་བ་སུན་སུམ་ཚོགས་བར་སྤྱད། །

GE-WA PHUN-SUM TSOG-PAR CHE

Thiện hạnh viên mãn làm trọn vẹn,



རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

RANG-GI SEM-NI YONG-SU DUL

Hoàn toàn điều phục tâm của mình,

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་བཤིན། །

DI-NI SANG-GYE TEN-PA YIN

Đây là Giáo lý của Phật Đà.

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །

KAR-MA RAB-RIB MAR-ME THANG

Như sao đêm, mắt ảo, ngọn đèn,

སྐུ་མ་ཟེལ་བ་ཚུ་བུར་དང་། །

GYU-MA ZIL-PA CHU-BUR THANG

Như huyền thuật, sương mai, bọt nước,

མི་ལམ་སློག་དང་སློན་ལྟ་བུ། །

MI-LAM LOG-THANG TRIN-TA BU

Như giác mộng, điện chớp, áng mây,

འདུས་བྱས་ཚོས་ནམས་དེ་ལྟར་ལྟ། །

DUE-JE CHO-NAM THE-TAR TA

Các Pháp hữu vi quán như thế.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་བཤིན། །

SO-NAM DI-YI THAM-CHE ZIG-PA NYI

Do công đức này nguyện hết thấy đạt được,



ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྒྱལ་ས་མཐ་བྱས་ཏེ། །

THOB-NE NYE-PE TRA-NAM PHAM-JE TE

Nhất Thiết Kiến Địa, điều phục giặc tội chường.

སྐྱེ་རྒྱ་ན་འཚའི་རྩ་གྲོང་འབྲུག་པ་ཡི། །

KYE-GA NA-CHI BA-LONG TRUG-PA YI

Nơi muôn trùng sống sinh, lão, bệnh, tử khổ

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་འོག། །

SI-PE TSO-LE TRO-WA TROL-WAR SHOG

Giải thoát chúng sinh ra khỏi biển luân hồi.

Lời Phật dạy:

རིགས་གྱི་བྱ་བྱོད་གྱིས་བདག་ཉིད་ལ་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

Này Thiện nam tử, ông hãy nên sinh khởi niệm tưởng chính bản thân mình là bệnh nhân,

ཚོས་ལ་སྐྱབ་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

Hãy nên sinh khởi niệm tưởng Giáo Pháp là phương thuốc,

དགོ་པའི་བ་ཤེས་གཉེན་ལ་སྐྱབ་པ་མཁས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

Hãy nên sinh khởi niệm tưởng Thầy Thiện Tri Thức là những lương y thiện xảo

ནད་ཏན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་ནད་ཉེ་བར་འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

Hãy nên sinh khởi niệm tưởng nghiêm túc thực hành công phu là cách tốt nhất chữa trị bệnh tật.