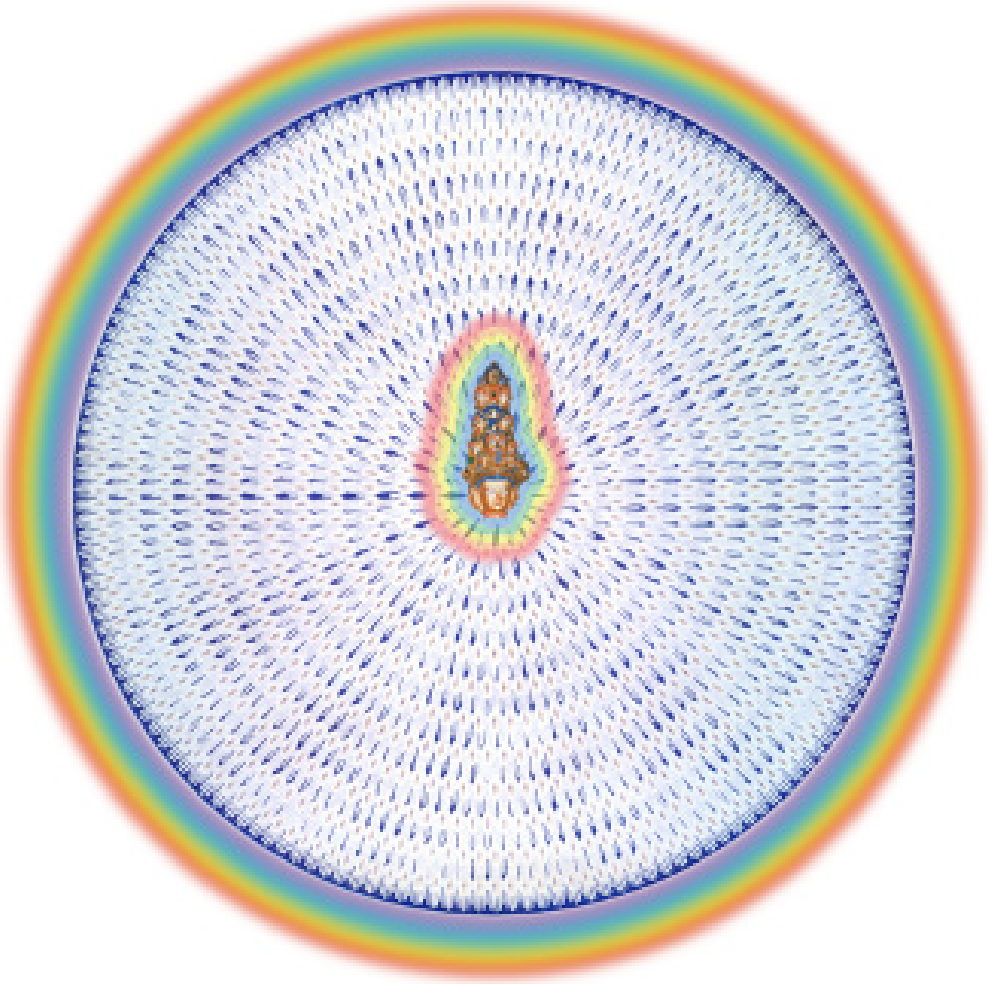
THE NYUNGNE FASTING PRACTICE OF THE NOBLE GREAT
COMPASSIONATE ONE WITH A THOUSAND ARMS AND EYES
CALLED A WISH-GRANTING GEM FULFILLING EVERY ASPIRATION

PHÁP TU CẤM THỰC NYUNGNE CỦA ĐỨC TÔN QUÝ ĐẠI BI QUÁN THẾ ÂM THIÊN THỦ THIÊN NHÃN CÓ TÊN LÀ VIÊN BẢO CHÂU NHƯ Ý THÀNH TỰU MỌI NGUYỆN ƯỚC

COMPILED BY KARMA CHAGME RAGA ASYA
BIÊN SOẠN BỞI KARMA CHAGME RAGA ASYA

BẢN DỊCH VIỆT NGỮ THÁNG 06 NĂM 2020
TẠNG - ANH - VIỆT



Once Garchen Rinpoche had a dream in which the entire sky was filled with Chenrezig's eyes - the thousand buddhas of this fortunate eon. A month later, incredibly, an anonymous discipline put this image up on our temple door. Rinpoche then added the face of the Jowo Rangjung Ngaden (the self-arisen image of Chenrezig) at the center of this image and made an aspiration: "Your love is boundless like space..."

Một lần kia Garchen Rinpoche có một giấc mơ trong đó toàn bộ bầu trời tràn ngập những con mắt của Đức Quán Thế Âm - [hiện thân của] một ngàn vị Phật của thời Hiền kiếp này. Một tháng sau, thật không ngờ, một đệ tử vô danh đã đặt đúng tấm ảnh này lên cửa chùa của chúng tôi. Sau đó, Rinpoche đã thêm khuôn mặt của Đức Jowo Rangjung Ngaden (hình ảnh tự hiện của Đức Quán Thế Âm) vào trung tâm của tấm ảnh này và Rinpoche khởi lên một câu khẩn nguyện rằng: "Lòng từ ái của Ngài vô hạn chẳng khác hư không..."

Recite this sadhana when engaging in the practices of Nyung-ne, any kind of practice where one observes silence, or the one-day (bsnyen gnas) vows. When practicing this sadhana at other times, exclude the vow section in the beginning. When engaging in the practices of Nyung-ne, [Nyen-ne], or silence, however, the vow section is indispensable. On the day of silence, as speaking is not permitted, recitations should be performed [silently], with the mind . It is also said that one should not perform prostrations or circumambulations on the day of silence. While remaining in meditation, only recite the part of the text that is to be chanted aloud; the small print should not be recited.

Hãy tụng nghi quỹ này khi tham gia vào các pháp thực hành Nyung-ne, hoặc bất kỳ các pháp thực hành nào cần tịnh khẩu, hoặc khi trì giới trọn một ngày (bsnyen gnas). Khi thực hành nghi quỹ này vào những dịp khác, thì bỏ qua phần nhận Giới ở đoạn đầu nghi quỹ. Tuy nhiên, khi tu Nyung-ne, [Nyen-ne] hoặc tu tịnh khẩu, phần nhận Giới là không thể thiếu. Vào ngày tu tịnh khẩu, vì không được phép nói, nên hãy đọc tụng [âm thầm] trong đầu thôi. Người ta cũng nói rằng hành giả không nên thực hiện lễ lạy hoặc đi nhiễu (kora) vào ngày tu tịnh khẩu. Khi đang trong thời thiền, chỉ tụng những phần của bản văn mà cần tụng thành tiếng; các chỗ có chữ in nhỏ không nên tụng.

GỌI THẦY TỪ CHỐN NGÀN XA:
Lời Khẩn Nguyện Xuyên Thấu Tâm Can Với Lòng Chí Thành Quy Ngưỡng

Do Đại sư Jamgon Kongtrul Rinpoche, Lodro Thaye (1813-1899) trước tác

.....

Hỡi ôi!
Chúng sinh như con với ác nghiệp và bất thiện hạnh,
Từ vô thủy đã nổi trôi trong sinh tử luân hồi.
Phải chịu đựng thống khổ khôn nguôi,
Nhưng chẳng phút giây nào mảy may hối hận.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để tâm nhàm chán sinh tử phát sinh tận đáy lòng.

.....

Với tự do và tiền của, con phung phí đời mình.
Chuyện thế tục vô nghĩa, sao con lại đeo đuổi ngày đêm.
Khi dấn bước trên đại đạo tìm cầu giải thoát,
Con cứ để cho sự lười biếng lấn lướt,
Từ hòn đảo ngập tràn châu báu,
Con trở về với đôi bàn tay trắng.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để đời người này trở thành có ý nghĩa.

.....

Trên thế gian này, chẳng ai có thể thoát khỏi tử thần,
Thậm chí ngay trong giây phút này đây,
Chúng sinh lần lượt theo nhau lìa đời.
Chẳng bao lâu nữa con cũng sẽ ra đi theo họ.
Thật rồ dại biết bao khi nghĩ rằng mình sẽ muôn đời sống mãi.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể dứt trừ mọi toan tính vì chẳng còn bao thời gian để phung phí.

.....

Con sẽ phải xa lìa những người thân yêu,
Của cải dành dụm rồi sẽ do người dưng hưởng thụ.
Ngay cả tấm thân mà con xem như báu vật rồi cũng phải bỏ lại,
Trong thân trung ấm, thần thức sẽ lang thang vô định trong các nẻo tái sinh.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.

Xin hãy gia hộ để con thấy được tất cả mọi sự đều chỉ là phù phiếm.

.....

Trước mặt con là nỗi sợ hãi tối đen mù mịt,
Đuổi theo sau lưng con là cơn gió nghiệp lạnh lẽo vô cùng,
Đám bộ hạ hung tợn của tử thần đang lồng lộn hành hung,
Và con sẽ phải chịu bao thống khổ đọa sinh vào cõi thấp.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể thoát khỏi vực sâu của ác đạo.

.....

Che giấu tội lỗi của mình, vốn to nặng như núi cả,
Lại đi bới móc khuyết điểm của người khác, vốn bé xíu như hạt mè.
Dù phẩm hạnh chẳng ra gì, con tạo cho mình dáng vẻ của người tốt.
Tự cho mình là người tu, nhưng hành động thì trái ngược.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi
Xin hãy gia hộ để con dẹp bỏ được tánh kiêu căng ích kỷ.

.....

Che giấu tập khí chấp ngã trong lòng,
Mọi ý niệm chỉ làm cảm xúc tiêu cực phát sinh thêm.
Con gieo toàn nghiệp bất thiện vì chưa mạnh bước trên đường tu giải thoát.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để tâm chấp ngã có thể được bứng gốc.

.....

Chỉ có chút khen chê mà đã tràn ngập niềm vui, nỗi tủi.
Chỉ đôi lời nghịch tai mà đã không còn nhẫn nhịn nữa rồi.
Nhìn người đau khổ, sao chẳng biết động tâm,
Khi có cơ hội bố thí thì lại để lòng tham ngăn trở.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để cho đạo lý thấm nhuần trong tâm tưởng.

.....

Trần gian này nào có nghĩa gì, nhưng con xem nặng, coi như thật, chắc.
Vì miếng cơm manh áo, con bỏ rơi các giá trị dài lâu.
Có đầy đủ tất cả, nhưng lòng tham không đáy vẫn gia tăng,
Con tự lừa gạt mình bằng những hiện tượng giả tạm hư huyễn.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.

Xin hãy gia hộ để con không còn thiết tha một cuộc đời như thế nữa.

.....

Tuy chẳng chịu được chút đau khổ nhỏ nhoi của thân hoặc tâm,
Nhưng với tâm trí rã rời, con lại không ngần ngại lao vào cõi thấp.
Tuy đã trực nhận nhân quả vốn không sai,
Nhưng thay vì làm việc lành, con vẫn cứ gieo trồng nghiệp ác.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể tin sâu nhân quả.

.....

Oán ghét kẻ thù và luyến thương bằng hữu,
Mò mẫm trong bóng tối mê lầm, con nào biết phải làm sao.
Khi thực hành Pháp thì hôn trầm và buồn chán,
Nhưng khi làm việc thế gian thì các giác quan lại nhạy bén, tỏ tường.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con phá tan được kẻ thù—tâm ô nhiễm.

.....

Bên ngoài, con tỏ ra là một hành giả chân chính,
Nhưng bên trong, tâm con và giáo pháp lại chẳng quyện hòa.
Như con rắn độc, con che giấu những tâm cảm xấu ác,
Đến khi gặp khó khăn, các khiếm khuyết ấy lộ ra.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để tâm con được tức thời điều phục.

.....

Chẳng nhìn thấy khuyết điểm của bản thân,
Con ra vẻ người tu nhưng lại dễ dàng vướng nhiễm.
Do bởi các cảm xúc tiêu cực và ác nghiệp,
Thiện niệm bao lần khởi lên rồi bao lần biến mất.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể tự nhận ra lỗi lầm.

.....

Mỗi ngày trôi qua là mỗi ngày đến gần với cái chết,
Nhưng sao mỗi ngày trôi qua là mỗi ngày thêm chai đá con tim.
Con vẫn theo chân Thầy mà lòng quy ngưỡng dần dần phai nhạt,
Tình yêu thương và tri kiến thanh tịnh đối với bạn đồng tu cũng biến tan theo.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.

Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể chế ngự được tâm phóng đãng.

.....

Khi con quy y, phát Bồ Đề tâm và khấn nguyện,
Lòng sùng mộ và từ bi chẳng hiện hữu tận đáy lòng.
Thực hành Pháp chỉ là chuyện đầu môi chót luỡi,
Quay cuồng theo vòng xoay mà nào có động được con tim.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để bất kỳ việc gì con làm cũng sẽ đưa con về với Pháp.

.....

Phiền não đến từ việc mưu cầu tư lợi,
Dù có thể viên tròn Phật đạo nhờ vào ý nguyện cứu giúp chúng sinh,
Ngoài thì phát Bồ Đề tâm, nhưng trong lại ngập lòng vị kỷ,
Đã không giúp được người lại còn gây tổn hại nhiều thêm.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể hoán đổi giữa ta và người.

.....

Tuy Bổn sư là hiện thân đích thực của Phật,
Con lại nghĩ Thầy mình chỉ là người phàm thế.
Con đã quên đi lòng từ của Thầy khi Thầy trao truyền giáo lý thâm sâu,
Niềm tin của con giảm thiểu nếu Thầy không ban cho điều mong muốn.
Có mắt lại như mù, con xét đoán Thầy với lòng nghi mạn.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để lòng sùng kính đạo sư luôn tăng không giảm.

.....

Mặc dù tâm là Phật nhưng con vẫn không hay ra.
Mặc dù ý là Pháp giới nhưng con vẫn không thấu biết.
Mặc dù không tạo tác vốn là điều sẵn có nhưng con vẫn không yên ở.
Mặc dù Như Như là bản thể uyên nguyên nhưng con vẫn cứ nghi ngờ.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để tánh giác như nhiên sẽ tự giải thoát chan hòa vào bể giác.

.....

Mặc dù cái chết chắc chắn sẽ đến,
Nhưng điều ấy như chẳng hề thấm nhập tâm can.
Mặc dù thực hành chân pháp chắn chắn sẽ mang lại lợi lạc,

Nhưng con chẳng thể hành trì.
Mặc dù sự vận hành của nhân quả chắc chắn không sai,
Nhưng con chẳng phân biệt được đúng sai.
Mặc dù chánh niệm chắc chắn là cần thiết,
Nhưng con lại luôn để cho sự phóng tâm lôi kéo.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con luôn sống trong tỉnh thức.

.....

Do ác nghiệp đã tạo các đời trước, con sinh ra vào cuối thời mạt pháp này.
Tất cả những gì tạo tác đều chỉ dẫn đến khổ đau.
Tác động tiêu cực của người khác phủ chụp bóng tối lên con.
Công phu thiện hạnh thường bị gián đoạn bởi chuyện thị phi vô bổ.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể kiên tâm thực hành giáo pháp.

.....

Khởi đầu con chẳng nghĩ đến gì khác ngoài chân pháp,
Nhưng cuối cùng, nghiệp báo lại chỉ là luân hồi và sự đọa sinh vào cõi thấp.
Mùa màng giải thoát bị tàn phá bởi băng giá ác hạnh,
Như kẻ cuồng dại, con phá hỏng những gì đem đến lợi lạc miên viễn.
Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con.
Xin hãy mở rộng lòng từ bi.
Xin hãy gia hộ để con có thể viên thành diệu pháp tối thượng.

.....

Xin hãy gia hộ để tâm xả ly bén rễ sâu tận đáy lòng.
Xin hãy gia hộ để con không phí phạm thời gian, dẹp bỏ được những lo toan thế tục.
Xin hãy gia hộ để cái chết thấm nhập tâm can.
Xin hãy gia hộ để con hoàn toàn tin sâu nhân quả.

.....

Xin hãy gia hộ để đường tu không còn chướng ngại.
Xin hãy gia hộ để con có thể tinh tấn tu hành.
Xin hãy gia hộ để gian khó trở thành phương tiện.
Xin hãy gia hộ để những phương thuốc đối trị đem đến cho con sự kiên cường.

.....

Xin hãy gia hộ cho con có được lòng chí thành quy ngưỡng.
Xin hãy gia hộ cho con trực diện chân như.
Xin hãy gia hộ cho giác tánh bản nhiên nơi con sẽ bừng khởi.
Xin hãy gia hộ cho mọi kinh nghiệm mê lầm đều được bứng rễ.

Xin hãy gia hộ cho con trọn thành Phật quả chỉ trong một đời.

.....

Ôi, Đạo sư tôn quý, con xin khấn nguyện Thầy.
Ôi, Pháp vương từ ái, con nhỏ lệ tha thiết kêu cầu ngài.
Phước mỏng nghiệp dày, niềm hy vọng duy nhất của con là Thầy.
Xin hãy gia hộ cho tâm thức Thầy trò chan hòa làm một.

.....

Ghi chú của tác giả [Đại sư Jamgon Kongtrul Rinpoche – thế kỷ 19]: Mặc dù từ rất lâu nay, có nhiều hành giả với lòng sùng mộ chí thành đã khuyến khích tôi sáng tác một tài liệu như thế này, nhưng tôi đã lơ là không thực hiện việc ấy. Mới đây, do sự khẩn cầu của cả hai: Samdrup Dronma, một nữ hành giả cao quý, và của Deva Rakshita, mà thi kệ trên đây đã được viết ra bởi Lodro Thaye, một kẻ chỉ thuần túy mang trên mình hình tướng của một đạo sư trong thời đại đen tối. Những lời này đã được viết tại trung tâm hành trì vĩ đại có tên Dzongsho Deshek Dupa. Nguyện thiện đức luôn tăng trưởng!

.....

Ghi chú của dịch giả [Anh ngữ]:
Để hoàn thành ước nguyện của Tulku Urgyen Rinpoche, bản dịch [Anh ngữ] đã được thực hiện như một phẩm vật cúng dường từ ba đệ tử: Erik Pema Kunsang, Ian Saude and Michael Tweed (Ranjung Yeshe Translations & Publications, Nepal). Chúng tôi xin đồng cảm tạ Nalanda Translation Committee, Ringu Tulku và Michelle Martin đã thực hiện những bản phiên dịch trong quá khứ. Nguyện [tái sinh của] Tulku Urgyen Rinpoche mau chóng trở lại!

Trên đây là trích đoạn [phần thứ nhì] của tác phẩm "Gọi Thầy Từ Chốn Ngàn Xa" của Jamgon Kongtrul Rinpoche.

Tiểu Nhỏ và Tâm Bảo Đàn tạm phỏng dịch qua Việt ngữ vào năm 2010.Tâm Bảo Đàn hiệu đính năm 2010-2018.

Khai Nguyện

Quy Y và Phát Khởi Bồ Đề Tâm

Tâm Nguyện Vị Tha

DAK LA DANG WAR JÉ PÉ DRA / NÖ PAR JÉ PÉ GEK /
THAR PA DANG THAM CHÉ KHYEN PÉ BAR DU CHÖ PAR
JÉ PA THAM CHÉ KYI TSO JÉ PÉ / MA NAM KHA DANG
NYAM PÉ SEM CHEN THAM CHÉ DÉ WA DANG DEN /
DUK NGAL DANG DRAL / NYUR DU LA NA MÉ PA YANG
DAK PAR DZOK PÉ JANG CHUP RIN PO CHÉ THOP PAR JA
(3x)

Tất cả chúng sinh mẹ hiền vô lượng như hư không, nhất là những người thù ghét con, những người hãm hại con, và những người tạo chướng ngại trên con đường đi đến giải thoát và toàn giác của con – nguyện cho họ được trải nghiệm hạnh phúc, thoát khỏi đau khổ, và tức thời đạt được giác ngộ trân quý, toàn hảo, viên mãn và vô song.
Lặp lại 3 lần.

Bồ Đề Hạnh Nguyện

DÉ CHÉ DU SANG MA GYÉ KYI BAR DU LÜ NGAK YI SUM GÉ WA LA KÖL /
MA SHI BAR DU LÜ NGAK YI SUM GÉ WA LA KÖL /
DÜ DÉ RING NÉ ZUNG TÉ NYI MA SANG DA TSAM GYI BAR DU LÜ NGAK YI SUM GÉ WA LA KÖL

Do đó, cho đến khi đạt được Phật quả, con nguyện thực hành thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.
Cho đến khi chết, con nguyện thực hành thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.
Từ hôm nay cho đến giờ khắc này vào ngày mai,
Con nguyện thực hành thiện hạnh bằng cả thân, khẩu và ý.

Phát Khởi Bồ Đề Tâm

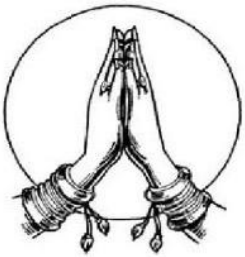
JANG CHUP NYING POR CHI KYI BAR / SANG GYÉ NAM LA KYAP SU CHI / CHÖ DANG JANG CHUP SEM PA YI /
TSOK LANG DÉ ZHIN KYAP SU CHI / JI TAR NGÖN GYI DÉ SHEK KYI / JANG CHUP THUK NI KYÉ PA DANG /
JANG CHUP SEM PÉ LAP PA LA / DÉ DAK RIM ZHIN NÉ PA TAR / DÉ ZHIN DRO LA PHEN DÖN DU / JANG CHUP SEM NI KYÉ GYI ZHING / DÉ ZHIN DU NI LAP PA LA / RIM PA ZHIN DU LAP PAR GYI *(3x)*

Con nguyện xin quy y Phật cho đến khi đạt được tinh túy giác ngộ! Và cũng thế, con nguyện xin quy y Pháp và quy y Tăng đoàn chư Bồ Tát! Như chư Phật trong quá khứ đã phát khởi Bồ Đề tâm và tiến hóa trên Bồ Tát đạo, con nay cũng vì lợi lạc của toàn thể chúng sinh, nguyện phát khởi Bồ Đề tâm và thực hành các giai đoạn tiến tu trên con đường Bồ Tát.
Lặp lại 3 lần.

Quy Y

SANG GYE CHO DANG TSOK KYI CHOK NAM LA/
JANG CHUP BAR DU DAK NI KYAP SU CHI / DAK GI
JIN SOK GYI PÉ SÖ NAM KYI /
DRO LA PHEN CHIR SANG GYÉ DRUP PAR SHOK *(3x)*

Cho đến khi đạt được toàn giác,
Con nguyện xin quy y Phật, Pháp và Tăng bảo tối thắng!
Nương vào thiện đức bố thí và các thiện hạnh khác,
Nguyện con đạt được Phật quả vì lợi lạc của toàn thể chúng hữu tình!
Lặp lại 3 lần.



Tứ Vô Lượng

MA NAM KHA DANG NYAM PÉ SEM CHEN THAM CHÉ DÉ WA DANG DÉ WÉ GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK / DUK NGAL DANG DUK NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIK / DUK NGAL MÉ PÉ DÉ WA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIK / NYÉ RING CHAK DANG NYI DANG DRAL WÉ TANG NYOM LA NÉ PAR GYUR CHIK *(3x)*

Nguyện cho tất cả chúng sinh mẹ hiền, vô lượng như hư không, có được hạnh phúc và nhân hạnh phúc! Nguyện cho họ thoát khỏi khổ đau và nhân khổ đau! Nguyện cho họ không bao giờ xa lìa hạnh phúc, thoát khỏi ưu phiền! Nguyện cho họ an trú trong bình đẳng trí, thoát khỏi tham ái và đố kỵ!
Lặp lại 3 lần.

PRAYER TO THE LINEAGE

LỜI KHẨN NGUYỆN ĐẾN DÒNG TRUYỀN THỪA PHÁP TU

If you wish, you may recite the following supplication to the lineage of this practice.

Nếu bạn muốn, bạn có thể tụng lời khẩn nguyện hướng đến dòng truyền thừa Pháp tu này.

CHEN RÉ ZIK WANG GÉ LONG PAL MO DANG
YÉ SHÉ ZANG PO DA WA ZHON NU DANG
PÉ NYA PA DANG JANG SEM DA GYAL ZHAP
NYI PHUK PA DANG TRU TON DOR JÉ GYAL
Lord Avalokiteshvara, Gelongma Palmo, Yeshe Zangpo, Dawa Zhonu,
Penyapa, Jangsem Dagyal, Nyiphukpa, Puton Dorje Gyal,
[Kính lễ] Đấng Pháp vương Quán Thế Âm, các ngài Ge-long-ma Pal-mo, Ye-she Zang-po, Dawa Zhon-nu, Pe-nya-pa, Jang-sem Da-gyal, Nyi-phuk-pa, Pu-ton Dor-je Gyal,

ZHANG TON DRA JIK KHEN PO TSI DUL WA
DÉ WA CHEN PA KHÉ PA CHU ZANG WA
SHÉ RAP BUM PA GYAL SÉ RIN PO CHÉ
KON CHOK ZANG PO LA MA NGAK WANG WA
Zhangton Drajig, Khenpo Tsidulwa, Dewachenpa, Scholar Chuzangwa,
Sherab Bumpa, Gyalse Rinpoche, Konchok Zangpo, Lama Ngawangwa,
Zhang-ton Dra-jig, Khen-po Tsi-dul-wa, Dewa-chenpa, Học giả Chu-zang-wa, She-rab Bum-pa, Gyal-se Rin-po-che, Kon-chok Zang-po, Lama Nga-wang-wa,

JANG CHUP SENG GÉ KHEN CHEN NYAK PHU PA
SO NAM DAR DANG JAM PAL ZANG PO DANG
SANG GYÉ NYEN PA MI KYO DOR JÉ ZHAP
KON CHOK YEN LAK WANG CHUK DOR JÉ DANG
Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sonam Dar, Jampal Zangpo,
Sangye Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Yenlag, Wangchuk Dorje,
Jang-chub Sen-ge, Khen-chen Nyag-phu-pa, So-nam Dar, Jam-pal Zang-po, San-gye Nyen-pa, Mi-kyo Dor-je, Kon-chok Yen-lag, Wang-chuk Dor-je,

CHO KYI WANG CHUK NGAK GI WANG CHUK DANG
TRUL KU DRUP GYU TEN PA NAM GYAL DANG
KARMA CHAK MÉ PEMA KUN GA DANG
TRIN LÉ WANG JUNG SHÉ RAP DRAK PÉ ZHAP
Chokyi Wangchuk, Ngagi Wangchuk, Tulku Drubgyu, Tenpa Namgyal,
Karma Chagme, Pema Kunga, Trinley Wangjung, Sherab Drakpa,
Cho-kyi Wang-chuk, Nga-gi Wang-chuk, Tul-ku Drub-gyu, Ten-pa Nam-gyal, Kar-ma Chag-me, Pe-ma Kun-ga, Trin-ley Wang-jung, She-rab Drak-pa,

TEN DZIN DON DRUP TEN DZIN TRIN LÉ JÉ
KARMA NGÉ DON TEN PA RAP GYÉ ZHAP
DRIN CHEN TSA GYU LA MA THAM CHÉ LA
SOL WA DEP SO JIN GYI LAP TU SOL
Tenzin Dondrub, Master Tenzin Trinley, Karma Ngedon, Tenpa Rabgye, and all the root and lineage gurus of great kindness: I supplicate you, please grant me your blessings!
Ten-zin Don-drub, Đạo sư Ten-zin Trin-ley, Kar-ma Nge-don, Ten-pa Rab-gye, và tất cả Đạo sư gốc và chư Đạo sư rất mực từ ái của dòng truyền thừa: con khẩn nguyện các ngài, xin ban cho con sự gia hộ!

NAMO LOKISHVARAYA!

Whether you are engaging in the practice of the fasting ritual (Nyingne) or in the ritual of silence (Nyungne), on a white offering table, draw an eight-petalled lotus with barley and set up butter lamps, offering water, and a vase tied with a scarf. Place a round torma [upon the shrine], or if you don't have [a torma, you can] place a piece of butter or sweet cheese. If a vase cannot be arranged, set up any vessel filled with clean water. Cleanse the five limbs [of your body] and drink some of the vase water. Set up any representation [of the deity], such as a thangka, that you have. If you have none, visualize the guru [as] Avalokiteshvara abiding in the space [before you], offer three prostrations [to him], and think that you are taking the Sojong (restoring and purifying) vows in Avalokiteshvara's presence.

Cho dù bạn đang tham gia thực hành nghi lễ cấm thực (nhịn ăn) (Nyingne) hay nghi thức tịnh khẩu (Nyungne), thì trên một cái bàn cúng dường màu trắng, hãy vẽ một bông sen tám cánh bằng lúa mạch (rải lúa mạch thành hình bông sen tám cánh) và sắp đặt đèn bơ, nước cúng dường và một tịnh bình có buộc khăn [kata]. Hãy bài trí một bánh

torma tròn [trên bàn thờ], hoặc nếu bạn không có [torma, bạn có thể] thay bằng một miếng bơ hoặc một miếng phô mai ngọt. Nếu bạn không có tịnh bình, hãy chuẩn bị loại bình nào cũng được, có chứa đầy nước sạch. Hãy tắm gội năm chi phần [của cơ thể bạn] và uống một ít nước trong tịnh bình. Hãy thiết lập bất kỳ biểu tượng nào [của Bổn tôn Quán Thế Âm] mà bạn có, chẳng hạn như thangka. Nếu bạn không có gì cả, hãy quán tưởng bậc Đạo sư [như là] Đức Quán Thế Âm đang ngự trong không gian [phía trước bạn], lễ lạy ba lần [hướng đến ngài], và nghĩ rằng bạn đang nhận giới So-jong (phục hồi và tịnh hóa) với sự chứng minh của Đức Quán Thế Âm.

PRAYER FOR TAKING THE VOWS | BÀI NGUYỆN NHẬN GIỚI

[Stand up and offer three prostrations. Then, kneel on your right knee and join your palms in prayer.]
[Đứng lên và lạy ba lạy. Sau đó, quỳ trên gối phải và chắp tay khi đang nguyện.]

CHOK CHU NA ZHUK PÉ SANG GYÉ
DANG JANG CHUP SEM PA THAM CHÉ DANG
CHOM DEN DÉ NYAM MÉ SHAKYÉ GYAL PO DANG
PHAK PA CHEN RÉ ZIK WANG CHUK DAK LA GONG SU SOL
All buddhas and bodhisattvas dwelling in the ten directions; Blessed Lord, peerless King of the Shakyas; and noble Lord Avalokiteshvara - please heed me!
Chư Phật và Bồ tát thiện trụ khắp mười phương; Đức Phật - Pháp Vương tịnh khiết vô cấu nhiễm - Quân vương vô song của dòng tộc Thích Ca; và Đấng Thủ hộ Quán Thế Âm tôn quý - xin đoái tưởng đến con!

JI TAR NGON GYI DÉ ZHIN SHEK
PA DRA CHOM PA YANG DAK PAR DZOK PÉ SANG GYÉ
Just as the previous tathagatas, arhats, and perfectly complete buddhas,
Như xưa kia, chư Như Lai, A La hán và chư Phật toàn hảo,

TA CHANG SHÉ TA BU LANG PO CHEN PO
JA WA JÉ SHING JÉ PA JÉ PA KHUR BOR WA
who - like the heavenly steed and the great elephant - did what had to be done, completed their tasks, laid down all their burdens,
- như Thiên mã, như Đại tượng - các ngài đã hoàn tất những gì phải hoàn tất, đã viên mãn tất cả đại hạnh của mình, đã loại bỏ hết thảy gánh nặng [của năm uẩn],

DAK GI DON JÉ SU THOP PA
SI PA KUN TU JOR WA YONG SU ZÉ PA YANG DAK PÉ KA
reached their own goal, and completely destroyed their bonds to existence; whose speech is utterly perfect,
đạt đến cứu cánh tối hậu, và hoàn toàn từ bỏ mọi dính chấp của luân hồi; Ngữ các ngài hoàn toàn thuần tịnh,

LEK PAR NAM PAR DROL WÉ THUK
LEK PAR NAM PAR DROL WÉ SHÉ RAP CHEN NAM KYI
whose minds are perfectly free, and whose wisdom is completely liberated;
tâm các ngài hoàn toàn tự do, và trí tuệ các ngài hoàn toàn giải phóng;

SEM CHEN THAM CHÉ KYI DON GYI CHIR DANG
PHEN PAR JA WÉ CHIR DANG DROL WAR JA WÉ CHIR DAN
who, for the sake of all sentient beings - in order to benefit them, liberate them,
[Cũng như] các ngài, để làm lợi lạc toàn thể chúng sinh, để giải thoát họ

NÉ MÉ PAR JA WÉ CHIR DANG
MU GÉ MÉ PAR JA WÉ CHIR DANG
heal them from illness, and to eliminate famine,
để chữa lành bệnh tật của họ, để cứu họ thoát khỏi nạn đói khổ,

JANG CHUP KYI CHOK KYI CHO NAM YONG
SU DZOK PAR JA WÉ CHIR DANG
in order to fully perfect all Dharma directed toward awakening,
để hoàn thiện mọi Đạo lộ hướng đến Giác ngộ,

LA NA MÉ PA YANG DAK PAR DZOK PÉ
JANG CHUP TOK PAR JA WÉ CHIR
and to realize unsurpassed, perfectly complete awakening -
và để chứng ngộ quả vị Toàn Giác tột cao không gì sánh được -

SO JONG NGÉ PAR LANG PA DÉ ZHIN DU
most definitely took up the practice of Sojong.
mà các ngài đã quả quyết thực hành giới pháp So-jong.

DAK (YOUR NAME)DI ZHÉ GYI WÉ DU DI NÉ ZUNG TÉ
JI SI SANG NYI MA MA SHAR GYI BAR DU
In the same way, I who am called ____, from now on and
until sunrise tomorrow,
Cũng như thế, con là .....(pháp danh hoặc họ tên),
từ bây giờ cho đến rạng đông ngày mai,

SO JONG NGÉ PAR YANG DAK PAR LANG WAR GYI-O
shall most definitely and perfectly take up the Sojong vows.
con sẽ nhất định gìn giữ hoàn toàn những giới So-jong [sau đây]

repeat three times *lặp lại 3 lần*

THE COMMITMENT TO KEEP THE VOWS | HỨA NGUYỆN TRÌ GIỚI:

DENG NÉ SOK CHO MI JA ZHING
ZHEN GYI NOR YANG LANG MI JA
From now on, I will not kill. I will not steal the belongings of others.
Từ giờ trở đi, con sẽ không giết hại;
Con sẽ không lấy cắp những gì thuộc về người khác;

TRIK PÉ CHO KYANG MI CHÉ CHING
DZUN GYI TSIK KYANG MI MA-O
I will not engage in sexual activities. I will not speak false words.
Con sẽ không thực hiện các hành vi dâm dục. Con sẽ không vọng ngữ;

KYON NI MANG PO NYER TEN PÉ
CHANG NI YONG SU PANG WAR JA
I will totally abstain from alcohol, as it is a gateway for many mistakes.
Con sẽ hoàn toàn kiêng rượu bia,
bởi đó là con đường mở ra vô số sai lầm;

TRI TEN CHÉ THO MI JA ZHING
DÉ ZHIN DU MA YIN PÉ ZÉ
I will not sit on high and luxurious seats.
I will not eat at inappropriate times.
Con sẽ không dùng ghế cao và sang trọng.
Con sẽ không ăn trái thời.

DRI DANG TRENG WA DANG NI GYEN
LU DANG GAR SOK PANG WAR JA
I will not use perfumes, jewelry, and ornaments.
I will avoid [entertainment], such as song and dance.
Con sẽ không sử dụng nước hoa, nữ trang hay trang sức.
Con sẽ không [giải trí], như nhảy múa hoặc xướng ca.

JI TAR DRA CHOM TAK TU NI
SOK CHO LA SOK MI JÉ PA
Just as the arhats refrained at all times from these actions,
such as taking the lives of others,
Cũng như chư A La Hán thường luôn tránh xa nghiệp sát sinh cùng những hành động [hủy phạm giới] khác,

DÉ TAR SOK CHO LA SOK PANG
LA MÉ JANG CHUP NYUR THOP SHOK
so shall I avoid [these actions], such as taking the lives of others.
May I swiftly attain unsurpassed awakening,
con nguyện tránh xa việc sát sinh hay những hành động [hủy phạm giới] này. Nguyện cho con mau chóng đạt đến trạng thái Giác ngộ vô song,

DUK NGAL MANG TRUK SEM CHEN NAM
SI PÉ TSO LÉ DROL WAR SHOK
and may sentient beings, fraught with many sufferings,
be freed from the ocean of cyclic existence!
Và nguyện cho mọi chúng sinh đắm chìm trong khổ đau được giải thoát khỏi biển lớn luân hồi!

repeat three times *lặp lại 3 lần*

[If there is a spiritual teacher, he or she says, "This is the method," (thab yin no) to which you reply, "Excellent" (leg so)].
[Nếu có một Đạo sư [truyền giới], thì ngài sẽ nói, "Đây chính là phương cách," (thab yin no) và bạn cần trả lời, "Tuyệt hảo" (leg so)].

THE MANTRA OF PURE DISCIPLINE | THẦN CHÚ GIỚI TỊNH

OM AMOGHA SHILA / SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA
MAHA SHUDDHA SATVA / PEMA BHIBHU KETA BHUJA /
DHARA DHARA / SAMANTA AVALOKITE HUM PHAT SVAHA

Repeat twenty-one times Lặp lại hai mươi mốt lần

PRAYER TO KEEP PURE DISCIPLINE | LỜI NGUYỆN ĐỂ GIỮ GIỚI ĐƯỢC THANH TỊNH

TRIM KYI TSUL TRIM KYON MÉ CHING
TSUL TRIM NAM PAR DAK DANG DEN
Through flawless discipline in accordance with the rules of conduct, through perfectly pure discipline,
Nương theo Giới pháp không tì vết tương ưng với Giới luật, nương theo Giới pháp hoàn toàn thanh tịnh,

LOM SEM MÉ PÉ TSUL TRIM KYI
TSUL TRIM PHA ROL CHIN DZOK SHOK
and through discipline devoid of arrogance, may I carry the perfection of discipline to completion!
và nương theo Giới pháp lìa xa kiêu mạn, nguyện cho công phu trì Giới được thành tựu viên mãn!

REFUGE AND GENERATION OF BODHICITTA

QUY Y VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

SANG GYÉ CHO DANG TSOK KYI CHOK NAM LA
JANG CHUP BAR DU DAK NI KYAP SU CHI
In the Buddha, Dharma, and the Supreme Assembly,
I take refuge until attaining enlightenment!
Nương nơi Phật, Pháp và Tăng bảo tối thắng,
Con xin quy y cho đến khi đạt được giác ngộ.

DAK GI JIN SOK GYI PÉ SO NAM KYI
DRO LA PHEN CHIR SANG GYÉ THOP PAR SHOK
By the merit of generosity and other good deeds, may I attain
buddhahood for the benefit of all beings!
Nương theo công đức của hạnh bố thí cùng các
thiện hạnh khác, Nguyện cho con thành tựu Phật quả vì lợi lạc
của mọi chúng sinh.

repeat three times *lặp lại 3 lần*

THE GENERATION OF THE DEITY

GIAI ĐOẠN SINH KHỞI

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA
DHARMA SVABHAVA SHUDDO HAM

CHO NAM THAM CHÉ TONG PAR GYUR
TONG PÉ NGANG LÉ RIN CHEN ZHIR
All phenomena become void. From within the state of emptiness, upon a precious ground
Vạn pháp trở nên rỗng rang. Từ trong Không tánh ấy, trên một cõi đất trân quý

TSEN NYI THAM CHÉ YONG DZOK PÉ
ZHAL MÉ KHANG PA YI ONG WAR
[appears] a lovely, boundless palace complete with all the perfect attributes,
[xuất hiện] một bảo điện diễm tuyệt, rộng rãi vô biên, gồm đủ mọi tính chất hoàn hảo,

DAK NYI THUK JÉ CHEN PO RU
NAM PAR SAL WÉ THUK KA NA
within which I vividly appear as the Great Compassionate One.
bên trong đó con hóa hiện sống động trong hình tướng của Đấng Đại Bi.

AH LÉ DA WÉ KYIL KHOR GYI
TENG DU HRI YI TSEN PAR GYUR
Arising from AH, a moon disk at my heart is marked with the syllable HRIH
Khởi lên từ chữ AH, một đài trăng ở ngay tim con được đánh dấu bằng chủng tự HRIH

DÉ NÉ DUN GYI NAM KHAR NI
RIN CHEN TRI DANG CHU KYÉ CHOK
BUM TRAK DAP DEN DÉ TENG DU
From the HRIH at my heart, light rays radiate and invite the glorious guru, who is indivisible from the Great Compassionate One.
Từ chủng tự HRIH nơi tim con, muôn tia sáng phóng chiếu ra và thỉnh mời Đạo sư vinh quang, bất khả phân với Đấng Đại Bi [xin hãy giáng đàn].

DA WÉ KYIL KHOR CHÉ PÉ TENG
RANG GI THUK KÉ HRI YIK LÉ
Surrounded by the buddhas and bodhisattvas of the four families,
Được vây quanh bởi chư Phật và Bồ tát của bốn Phật bộ,

O TRO PAL DEN LA MA DANG
THUK JÉ CHEN PO YER MÉ LA
he appears in the space in front of me
ngài xuất hiện trong không gian phía trước mặt con

RIK ZHI SANG GYÉ JANG SEM KYI
KOR WA CHEN DRANG ZHUK PAR GYUR
and sits upon a moon disk resting on a thousand-petaled lotus flower, which sits upon a jeweled throne.
và ngự trên một đài trăng, trên một đóa sen ngàn cánh, bên trên một ngai tòa làm từ châu bảo.

OFFERING THE SEVEN BRANCHES | BẢY NHÁNH NGUYỆN CẦU

SANG GYÉ THAM CHÉ DUPÉ KU
DOR JÉ DZIN PÉ NGO WO NYI
KON CHOK SUM GYI TSA WA TÉ
LA MA NAM LA CHAK TSAL TO
Homage and praise to the gurus - who embody all buddhas, whose essence is the vajra holder, and who are the root of the Three Jewels!
Con xin kính lễ và xưng tán chư Đạo sư, là hiện thân của hết thảy chư Phật với thể tánh Kim Cương Trì, và là suối nguồn của Tam Bảo!

DU SUM DÉ WAR SHEK PA CHO KYI KU
DRO DRUK SEM CHEN NAM LA CHEN RÉ ZIK
NAM KHA TA BUR KHYAP PÉ CHU CHIK ZHAL
ZI JI O PAK MÉ LA CHAK TSAL TO

Homage and praise to the radiant Amitabha, the dharmakaya of all the Bliss-Gone-Ones of the three times, appearing as Avalokiteshvara, the eleven-faced one who gazes upon all beings of the six realms!

Con xin kính lễ và xưng tán Đức A Di Dà quang minh, Pháp thân của tất cả chư Như Lai của ba thời, hiển hiện như đức Thập nhất diện Quán Thế Âm, dõi nhìn tất cả chúng sinh trong sáu cõi!

KYON GYI MA GO KUN DOK KAR
DZOK SANG GYÉ KYI U LA GYEN
THUK JÉ CHEN GYI DRO LA ZIK
CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSAL TO

Homage and praise to Avalokiteshvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!

Con xin kính lễ và xưng tán Đức Quán Thế Âm, mắt từ thương xót quán sát chúng sinh; bậc vô cấu nhiễm - sắc thân toàn trắng; trên vương miện điểm trang Đức Phật toàn hảo!

CHOKU NAM KHA ZHIN DU YER MÉ KYANG
ZUK KU JA TSON ZHIN DU SO SOR SAL
THAP DANG SHÉ RAP CHOK LA NGA NYÉ PÉ
RIK NGA DÉ WAR SHEK LA CHAK TSAL TO

Homage and praise to the sugatas of the five families, who prevail over skillful means and supreme wisdom, and who, though inseparable from the space-like dharmakaya, emanate distinctly in rainbow-like forms!

Con xin kính lễ và xưng tán các Đấng Thiện Thệ của ngũ bộ Phật, phổ hiện tràn khắp qua phương tiện thiện xảo và trí huệ tột cao, các ngài chẳng rời xa Pháp thân tựa hư không, mà vẫn thị hiện rõ rệt sắc thân như thể cầu vồng!

DAK GI NYING GÉ SA BON LÉ
TRO PÉ MÉ TOK DUK PO DANG
MAR MÉ DRI CHAP ZHEL ZÉ SOK
DZIN PÉ LHA MO NAM KYI CHO
From the seed syllable at my heart emanate goddesses who offer flowers, incense, lamps, perfumes, food, and the like.
Từ chủng tự gốc nơi tim con, các vị Thiên nữ hóa hiện, dâng hoa, hương, đèn, nước thơm, thực phẩm, và những cúng phẩm tương tự.

OM VAJRA **PUSPE** AH HUM/ OM VAJRA **DHUPE** AH HUM /
OM VAJRA **ALOKE** AH HUM / OM VAJRA **GANDHE** AH HUM /
OM VAJRA **NAIVEDYA** AH HUM / OM VAJRA **SHABTA** AH HUM

DOR JÉ DZIN SOK GONG SU SOL
DAK NI MA RIK WANG GYUR PÉ
DOM PA SUM DANG GAL WA NAM
RAP TU GYO PÉ SHAK PAR GYI
Vajra Holder and others, please heed me! With heartfelt regret I confess all transgressions of the three kinds of vows, which I have committed while overpowered by ignorance!
Hỡi bậc Kim Cương Trì và thánh chúng, xin hãy lắng nghe con! Với lòng hối tiếc thẳm sâu, con sám hối tất cả những lần vi phạm ba loại Giới mà con đã phạm do vô minh thôi thúc!

GANG YANG DAK GI DU KUN TU
DIK PA GYI PA GANG GYUR PA
TRAK PÉ MI DRAR SHAK GYI CHING
DENG NÉ TSAM TÉ JUNG MI GYI
Whatever wrongs I have done at any time, I confess them with great fear. From now on, I will not allow them to happen again!
Bất kỳ lỗi lầm nào con đã gây ra trong mọi lúc, con xin sám hối với niềm sợ hãi lớn lao. Từ nay trở đi, con sẽ không để xảy ra sai phạm nữa!

GE WA NAM LA JÉ YI RANG
KHOR LO KOR ZHING SOL WA DEP
SANG GYÉ JANG CHUP YI KYI ZUNG
THAM CHÉ JANG CHUP CHOK TU NGO
I rejoice in all virtue, and I supplicate you to turn the Wheel of Dharma! Holding in mind the awakened state of buddhahood, I dedicate [all virtues] to supreme enlightenment!
Con tùy hỉ với mọi thiện hạnh, và con khẩn xin ngài rộng chuyển bánh xe Pháp! Hướng lòng đến Phật quả Toàn giác, con xin hồi hướng [mọi công đức] cho quả giác ngộ tột cao!

SEM CHEN DÉ DANG DEN GYUR CHIK
DUK NGAL KUN DANG DRAL GYUR CHIK
NAM YANG DÉ MÉ MA GYUR CHIK
TANG NYOM CHEN POR NÉ GYUR CHIK
May all sentient beings be endowed with happiness! May they be free from all suffering! May they never be without happiness! May they abide in great equanimity!
Nguyện tất cả chúng sinh có được hạnh phúc! Nguyện cho họ thoát khỏi mọi khổ đau! Nguyện cho họ không bao giờ xa lìa hỉ lạc! Nguyện cho họ an định trong tâm đại bình đẳng!

SELF-GENERATION
QUÁN TƯỞNG TỰ THÂN

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMAH SVABHAVA SHUDDHO HAM / OM SHUNYATA JNANA VAJRA SVABHAVA ATMAKO HAM

ZUNG DANG DZIN PÉ DU PA YI
CHO NAM THAM CHÉ TONG PAR GYUR
All phenomena that are subsumed under perceiver and perceived become empty.
Tất cả các hiện tượng gồm chủ thể và đối tượng đều trở nên rỗng rang.

DÉ YI NGANG LÉ PEMA DANG
DA WÉ KYIL KHOR NYA GANG WÉ
TENG DU RANG SEM HRI KAR LÉ
From within this state, the nature of my mind
appears as a white HRIH upon a lotus and moon disk.
Từ nơi Không tánh đó, bản tâm của con xuất hiện dưới dạng một chủng tự HRIH màu trắng, trên một đài sen và đĩa mặt trăng.

O TRO SEM CHEN DON JÉ NÉ
TSUR DU HRI YIK PEMA NI
SER DOK BAR WA HRI TSEN GYUR
From it, light streams forth and fulfills the purpose of sentient beings.
The light then gathers back into the HRIH, which transforms into a
golden lotus marked with a HRIH.
Từ đó, ánh sáng phóng ra và làm viên mãn nguyện ước của chúng sinh. Sau đó ánh sáng quay lại về chủng tự HRIH, rồi chuyển hóa thành một đài sen hoàng kim được đánh dấu bằng một chữ HRIH [tại tâm điểm].

LAR YANG DÉ LÉ CHAK KYU DANG
ZHAK PA TA BU O TRO PÉ
From the HRIH, light emanates once again in
the form of hooks and lassos
Từ chữ HRIH, ánh sáng phóng ra ra dưới dạng những chiếc móc câu và dây thừng

CHOK CHU SANG GYÉ JANG SEM NAM
CHEN DRANG DÉ LA THIM PA YI
that invite the buddhas and bodhisattvas of the ten directions.
They dissolve into the lotus and HRIH, and instantly
thỉnh mời chư Phật và Bồ tát ở mười phương. Ánh sáng [quay về] tan nhập vào đài sen và HRIH, và ngay lập tức

KÉ CHIK NYI LA PEMA NI
HRI DANG CHÉ PA YONG GYUR LÉ
DAK NYI PHAK PA CHEN RÉ ZIK
transform into myself appearing as the noble Avalokiteshvara.
hóa hiện thành chính con trong hình tướng đức Quán Thế Âm tôn quý.

KUN DOK KAR PO LANG TSO CHEN
CHU CHIK ZHAL GYI TSA ZHAL KAR
My body is youthful, white in color, with eleven faces.
The main face is white,
Thân con trẻ trung, sắc trắng, có mười một khuôn mặt.
Khuôn mặt chính diện màu trắng,

YÉ JANG YON MAR DÉ YI TENG
U JANG YÉ MAR YON KAR WA
the right face is green, and the left face is red. Above them, the middle face is green, the right face is red, and the left face is white.
khuôn mặt bên phải màu xanh lá và khuôn mặt bên trái màu đỏ.
Liền bên trên, khuôn mặt chính diện có màu xanh lá, khuôn mặt bên phải màu đỏ và khuôn mặt bên trái màu trắng.

DÉ TENG U MAR YÉ KAR ZHING
YON JANG WA NAM ZHI ZHAL CHEN
Above them, the middle face is red, the right face is white, and the left face is green. These faces have a peaceful expression.
Phía trên nữa, khuôn mặt chính diện màu đỏ, khuôn mặt bên phải màu trắng và khuôn mặt bên trái màu xanh lá.
Những khuôn mặt này có sắc diện an bình.

DÉ TENG TRO ZHAL NAK PO NI
CHEN SUM CHÉ TSIK TRO NYER CHEN
Above [all of] them is a black, wrathful face with three eyes,
bared fangs, and a menacing, frowning grimace.
Bên trên nữa là một khuôn mặt phẫn nộ màu đen, có ba con mắt, nanh chìa ra, với sắc diện nhăn nhó đầy vẻ đe dọa.

DÉ YI TENG NA ZHI ZHAL NI
MAR PO TSUK TOR DEN PA NYI
GYEN PANG GUL CHÉ NAM PAR SAL
Above it is a red, peaceful face with a crown protrusion.
Unadorned, it is visible from the neck up.
Ở trên cùng là một khuôn mặt an bình màu đỏ, có nhục kế nhô lên. Khuôn mặt này thấy rõ phần cổ và không mang trang sức.

TSA WÉ CHAK GYÉ DANG PO NYI
THUK KAR THAL JAR YÉ NYI PÉ
Of my eight main hands, the first two [on top] are folded in prayer at my heart. [Below it], the second right hand holds a [crystal] mala,
Con có tám cánh tay chính, hai cánh tay đầu tiên [bên trên] ở nơi tim đang chắp lại cầu nguyện [Kế bên dưới], cánh tay thứ hai bên phải cầm một chuỗi tràng [pha lê],

DRANG TRENG SUM PÉ CHOK JIN DZÉ
ZHI PÉ KHOR LO DZIN PA TÉ
YON GYI NYI PÉ PEMA DANG
the third is in the gesture of supreme generosity, and the fourth holds a wheel. The second left hand holds a lotus,
cánh tay thứ ba [bên phải] kết ấn Quảng Thí, và cánh tay thứ tư [bên phải] cầm một bánh xe pháp. Cánh tay thứ hai bên trái cầm một hoa sen,

SUM PÉ CHI LUK ZHI PA YI
DAB ZHU YONG SU DZIN PA-O
the third holds an anointing vase, and the fourth holds a bow and arrow.
cánh tay thứ ba [bên trái] cầm một bình dầu xức, và cánh tay thứ tư [bên trái] cầm cung và tên.

DÉ LHAK CHAK NI GU GYA DANG
GUB CHU TSA NYI CHOK JIN DZÉ
My remaining nine hundred and ninety-two hands are in the gesture of supreme giving,
Chín trăm chín mươi hai cánh tay còn lại kết ấn Quảng Thí,

DÉ TAR TONG TRAK CHAK NAM KYI
THIL DU CHEN RÉ DEN PA-O
NOR BU RIN CHEN GYEN CHANG ZHING
and each of the one thousand hands has an eye on its palm. I am adorned with ornaments of precious gems,
và một ngàn cánh tay này đều có một con mắt trên mỗi lòng bàn tay. Con được trang sức với bảo trang làm từ ngọc báu,

KU TO NU MA YON PA NI
RI DAK PAK PÉ YONG KAP PA
KA SHI RÉ KYI SHAM THAP CHEN
and I am wearing an upper garment of an antelope's skin draped over my left breast. My lower garment is made from Benares,
và con đắp thượng y là một tấm da linh dương phủ trên ngực trái. Hạ y của con được làm từ [lụa quý] xứ Be-na-res,

YI ONG DAR GYI CHIOPEN DZIN
O ZER KAR PO TRO WAR GYUR
my crown is adorned with a diadem of beautiful silks,
and I emit rays of white light.
vương miện của con được trang hoàng bằng những dải lụa đẹp,
và thân con chiếu tỏa muôn tia sáng trắng.

DÉ YI THUK KAR DA WÉ TENG
HRI YIK KAR PO O ZER GYI
PO TA LA NÉ CHEN RÉ ZIK
KHOR DANG CHÉ PA CHEN DRANG GYUR
At my heart, upon a moon disc, is the white letter HRIH, whose light rays invite Avalokiteshvara and his retinue from the pure land of Potala.
Nơi tim con, trên một đài trăng, là chủng tự HRIH màu trắng,
phóng tỏa ánh sáng thỉnh mời Đức Quán Thế Âm và cùng đoàn
tùy tùng từ cõi tịnh độ Phổ Đà.

OM VAJRA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE /
GANDHE / NAIVEDYA / SHABTA AH HUM

KYON GYI MA GO KUN DOK KAR
DZOK SANG GYÉ KYI U LA GYEN
THUK JÉ CHEN GYI DRO LA ZIK
CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSAL TO
Homage and praise to Avalokiteshvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!
Con xin kính lễ và xưng tán Đức Quán Thế Âm, mắt từ thương
xót quán sát chúng sinh; bậc vô cấu nhiễm - sắc thân toàn trắng;
trên vương miện điểm trang Đức Phật toàn hảo!

DZA HUNG BAM HO NYI SU MÉ PAR GYUR
JAH HUM BAM HOH. We merge inseparably,
JAH HUM BAM HOH. Con [trong hình tướng Giới nguyện tôn]
và Trí tuệ tôn hợp nhất bất khả phân,

DÉ NÉ RANG GI NÉ SUM DU
YI GÉ SUM GYI TSEN PAR GYUR
OM AH HUNG
and my three places become marked with the syllables OM AH HUM
và tại ba điểm trên thân con được đánh dấu bằng các chủng tự
OM AH HUM.

LAR YANG HRI LÉ O TRO PÉ
DÉ ZHIN SHEK PA NGA JON TÉ
Again, light radiates from the HRIH [at my heart, which causes]
the five tathagatas to come here.
Một lần nữa, ánh sáng tỏa ra từ chữ HRIH [nơi tim con, thỉnh mời] Ngũ trí Như lai đến đây.

DÉ DAK NAM KYI THUK KA NÉ
YÉ SHÉ DU TSI DZIN PA YI
YUM ZHI TRO NÉ DAK NYI LA
From their hearts emanate the four mothers
holding primordial wisdom nectar,
Từ nơi tim các ngài xuất hiện bốn vị Phật mẫu cầm [tịnh bình] cam lộ trí tuệ nguyên sơ,

NGON PAR WANG KUR CHU YI LHAK
TENG DU LU PÉ CHI TSUK TU
LA MÉ NGO BO O PAK MÉ
which they use to bestow empowerment directly upon me. The nectar
overflows and transforms into the essence of the guru [appearing] as
Amitabha at my crown,
được các ngài rót thẳng xuống để ban gia lực cho con. Cam lộ tràn dâng và hóa thành tinh túy của Đạo sư [trong hình tướng] Phật A Di Đà nơi đỉnh đầu con,

TRAL WAR MI KYO NA YÉ SU
RIN JUNG NA YON DON DRUP NYI
Akshobya at my forehead, Ratnasambhava [behind] my right ear,
Amoghasiddhi [behind] my left ear,
nơi trán con là đức Bất Động Phật, [sau] tai phải con là đức Bảo Sanh Phật, [sau] tai trái con là đức Bất Không Thành Tựu Phật,

TAK PAR NAM PAR NANG DZÉ DÉ
RIK DAK NAM KYI U GYEN GYUR
and Vairochana at the nape of my neck. Thus,
I am crowned by the lords of the five families.
và sau gáy con là đức Đại Nhật Như Lai. Như thế, con được trang hoàng bởi các vị Phật chủ của năm Phật bộ.

MANTRA RECITATION | TỤNG CHÚ

RANG GI THUK KAR PÉ DÉ TENG
YÉ SHÉ SEM PÉ NGO WO NYI
THUK JÉ CHEN PO TSON GANG WA
At my heart, upon a lotus and moon, is the essence of the wisdom being, the Great Compassionate One. He is the size of a thumb-joint,
Nơi tim con, trên một hoa sen và mặt trăng, là tinh túy của Bổn tôn Trí tuệ, Đấng Đại Bi. Ngài có kích cỡ chừng một đốt ngón tay,

DÉ YI THUK KAR TING NGÉ DZIN
SEM PA HRI YIK KAR PO LÉ
and at his heart is the samadhi being, appearing as a white letter HRIH.
và tại tim của ngài là vị Bổn tôn Thiền định, xuất hiện dưới dạng một chữ HRIH màu trắng.

O TRO DRO WÉ DRIP JANG NÉ
THUK JÉ CHEN PO KUR GYUR PA
From it, light issues forth and purifies the obscurations of all beings, and they all transform into the Great Compassionate One.
Từ đó, ánh sáng phát ra và tịnh hóa che chướng của tất cả chúng sinh, và tất cả chúng sinh đồng trở thành Đấng Đại Bi.

TSUR DU HRI LA THIM PAR GYUR
The light then returns and dissolves back into the HRIH.
Ánh sáng sau đó quay về và hòa tan trở lại vào chủng tự HRIH.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA SAMGARA VAIROCHANA BHUHA RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMAH SARVA TATHAGATE BHYAH / ARHATE BHYAH / SAMYAKSAM BUDDHE BHYAH / NAMAH ARYA AVALOKITE SHVARAYA / BODHISATVAYA / MAHA SATVAYA / MAHA KARUNIKAYA / TADYATHA / OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / ESTI VATTE / CALE CALE / PRACALE PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI CITE JVALA MAPANAYA SVAHA.

Recite the long dharani three times, seven times, twenty-one times, or as many times as you can.
Tụng câu trường chú đà-ra-ni này ba lần, bảy lần, hai mươi mốt lần, hoặc càng nhiều càng tốt.

TADYATHA / OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / ESTI VATTE / CALE CALE / PRACALE PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI CITE JVALA MAPANAYA SVAHA.

Recite as many times as you can. Tụng càng nhiều càng tốt.

FRONT-GENERATION
QUÁN TƯỞNG PHÍA TRƯỚC

Purify with Tịnh hóa bằng câu chú:

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA
DHARMA SVABHAVA SHUDDO HAM

CHO NAM THAM CHÉ TONG PAR GYUR
DÉ YI NGANG LÉ RANG NYI KYI
All phenomena become void. From within this state,
Tất cả các hiện tượng trở nên rỗng rang. Từ trong trạng thái này,

THUK KÉ HRI LÉ BHRUM YIK NI
DUN DU TRO NÉ ZHU WA LÉ
from the HRIH at my heart emanates the letter BHRUM,
[which travels] to the space in front of me.
từ chủng tự HRIH nơi trái tim con hiện ra chữ BHRUM,
[chữ này chuyển di] vào không gian trước mặt con.

RIN CHEN LÉ DRUP ZHAL YÉ KHANG
DRUB ZHI GO ZHI DEN PÉ U
[The BHRUM then] melts and transforms into
a palace of jewels, square with four doors.
[Chữ BHRUM sau đó] tan biến và chuyển hóa thành một cung
điện làm bằng bảo châu, hình vuông và có bốn cánh cổng.

RIN CHEN TRI DANG DA WÉ TENG
NA TSOK PEMA DAP GYÉ KYI
Inside is a jeweled throne and a moon disk upon
which is a multicolored, eight-petaled lotus.
Bên trong là một ngai tòa bằng châu báu và một tòa trăng,
trên đó là một đài sen tám cánh nhiều màu sắc.

TÉ WAR HRI LÉ RANG DRA WÉ
THUK JÉ CHEN PO NAM PAR SAL
At its center is a HRIH, which transforms into the Great
Compassionate One, crystal-clear, resembling myself.
Ở trung tâm của đài sen là một chữ HRIH, hóa thành Đấng Đại
Bi, trong suốt tựa pha lê, thân tướng giống hệt như con.

TENG DU HRI LÉ O PAK MÉ
MAR PO TING DZIN CHAK GYA CHEN
Above, a HRIH transforms into red Amitabha,
his hands in the gesture of samadhi.
Ở phía trên, một chữ HRIH hóa hiện thành đức Phật A Di Đà thân sắc đỏ, hai tay ngài trong thế ấn đại định.

SHAR DU HUNG LÉ MI KYO PA
NGON PO SA NON CHAK GYA CHEN
In the East, a HUM transforms into blue Akshobya,
his hands in the earth-touching gesture.
Ở phía Đông, một chữ HUM hóa hiện thành đức Bất Động Phật thân sắc xanh dương, tay ngài kết ấn Xúc địa.

LHO RU TRAM LÉ RIN JUNG NI
SER PO CHOK JIN CHAK GYA CHEN
In the South, a TRAM transforms into yellow Ratnasambhava,
his hands in the gesture of supreme giving.
Ở phía Nam, một chữ TRAM hóa hiện thành đức Bảo Sanh Phật thân sắc vàng, tay ngài kết ấn Quảng Thí.

NUP TU OM LÉ NAM NANG DZÉ
KAR PO JANG CHUP CHOK GI TSUL
In the West, an OM transforms into white Vairochana
in the aspect of supreme awakening.
Ở phía Tây, một chữ OM hóa hiện thành đức Đại Nhật Như Lai thân sắc trắng trong hiện tướng Giác ngộ tối thượng.

JANG DU AH LÉ DON DRUP NI
JANG GU KYAP JIN CHAK GYA CHEN
In the North, an AH transforms into green Amoghasiddhi with his
hands in the gesture of granting protection.
Ở phía Bắc, một chữ AH hóa hiện thành đức Phật Bất Không Thành Tựu màu xanh lá, tay ngài kết ấn Bảo Hộ.

KUN KYANG RIN CHEN GYEN DEN ZHING
NÉ SUM TSEN PÉ SA BON LÉ
All of them are adorned with jewels, and their three places are marked
[with the three seed syllables].
Tất cả các ngài đều được trang nghiêm bằng [phục sức] châu bảo, và tại ba điểm trên thân các ngài được đánh dấu [với ba chủng tự gốc].

O TRO YÉ SHÉ SEM PA NAM
CHEN DRANG THIM PÉ NYI MÉ GYUR
DZA HUNG BAM HO
The light radiating from the three syllables invites the wisdom beings, who dissolve into me. Thus, we have merged non-dually.
JAH HUM BAM HOH
Ánh sáng tỏa ra từ ba chủng tự gốc thỉnh mời chư Trí tuệ tôn, và chư vị [sau đó] tan hòa vào con. Như thế, con và chư vị đã hòa tan [trong trạng thái] bất-nhị. JAH HUM BAM HOH

OFFERING THE SEVEN BRANCHES | THẤT CHI NGUYỆN

SANG GYÉ THAM CHÉ DU PÉ KU
DOR JÉ DZIN PÉ NGO WO NYI
KON CHOK SUM GYI TSA WA TÉ
LA MA NAM LA CHAK TSAL LO
Homage to the gurus - who embody all buddhas, whose essence is the vajra holder, and who are the root of the Three Jewels!
Con xin kính lễ và xưng tán chư Đạo sư, là hiện thân của hết thảy chư Phật với thể tánh Kim Cương Trì, và là suối nguồn của Tam Bảo!

DU SUM DÉ WAR SHEK PA CHO KYI KU
DRO DRUK SEM CHEN NAM LA CHEN RÉ ZIK
NAM KHA TA BUR KHYAP PÉ CHU CHIK ZHAL
ZI JI O PAK MÉ LA CHAK TSAL LO
Homage to the radiant Amitabha, the dharmakaya of all the Bliss-Gone-Ones of the three times, appearing as Avalokiteshvara, the eleven-faced one who gazes upon all beings of the six realms!
Con xin kính lễ và xưng tán Đức A Di Dà quang minh, Pháp thân của tất cả chư Như Lai của ba thời, hiển hiện như đức Thập nhất diện Quán Thế Âm, dõi nhìn tất cả chúng sinh trong sáu cõi!

KYON GYI MA GO KUN DOK KAR
DZOK SANG GYÉ KYI U LA GYEN
THUK JÉ CHEN GYI DRO LA ZIK
CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSAL LO
Homage to Avalokiteshvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!
Con xin kính lễ và xưng tán Đức Quán Thế Âm, mắt từ thương xót quán sát chúng sinh; bậc vô cấu nhiễm - sắc thân toàn trắng; trên vương miện điểm trang Đức Phật toàn hảo!

CHOKU NAM KHA ZHIN DU YER MÉ KYANG
ZUK KU JA TSON ZHIN DU SO SOR SAL
THAP DANG SHÉ RAP CHOK LA NGA NYÉ PÉ
RIK NGA DÉ WAR SHEK LA CHAK TSAL LO

Homage to the sugatas of the five families, who prevail over skillful means and supreme wisdom, and who, though inseparable from the space-like dharmakaya, emanate distinctly in rainbow-like forms!

Con xin kính lễ và xưng tán các đấng Thiện Thệ của ngũ bộ Phật, phổ hiện tràn khắp qua phương tiện thiện xảo và trí huệ tột cao, các ngài chẳng rời xa pháp thân tựa hư không, mà vẫn thị hiện rõ rệt sắc thân như thể cầu vồng!

DAK GI NYING GÉ SA BON LÉ
TRO PÉ MÉ TOK DUK PO DANG
MAR MÉ DRI CHAP ZHEL ZÉ SOK
DZIN PÉ LHA MO NAM KYI CHO

From the seed syllable at my heart emanate goddesses who offer flowers, incense, lamps, perfumes, food, and the like.

Từ chủng tự gốc nơi tim con, các vị Thiên nữ hóa hiện ra, dâng hoa, hương, đèn, nước thơm, thực phẩm, và những cúng phẩm tương tự.

OM VAJRA **PUSPE** AH HUM / OM VAJRA **DHUPE** AH HUM / OM VAJRA **ALOKE** AH HUM / OM VAJRA **GANDHE** AH HUM / OM VAJRA **NAIVEDYA** AH HUM / OM VAJRA **SHABTA** AH HUM

DOR JÉ DZIN SOK GONG SU SOL
DAK NI DUG SUM WANG GYUR PÉ
DOM PA SUM DANG GAL WA NAM
RAP TU GYO PÉ SHAK PAR GYI

Vajra Holder and others, please heed me! With heartfelt regret I confess all transgressions of the three kinds of vows, which I have committed while overpowered by the three poisons!

Hỡi bậc Kim Cương Trì và Thánh chúng, xin hãy lắng nghe con! Với lòng hối tiếc thẳm sâu, con sám hối tất cả những vi phạm ba loại Giới mà con đã phạm do vô minh thôi thúc!

GANG YANG DAK GI DU KUN TU
DIK PA GYI PA GANG GYUR PA
TRAK PÉ MI DRAR SHAK GYI CHING
DENG NÉ TSAM TÉ JUNG MI GYI
Whatever wrongs I have done at any time, I confess them with great fear. From now on, I will not allow them to happen again!
Bất kỳ lỗi lầm nào con đã gây ra trong mọi lúc, con xin sám hối với niềm sợ hãi lớn lao. Từ nay trở đi, con sẽ không phạm thêm sai lầm nữa!

GE WA NAM LA JÉ YI RANG
KHOR LO KOR ZHING SOL WA DEP
SANG GYÉ JANG CHUP YI KYI ZUNG
THAM CHÉ JANG CHUP CHOK TU NGO
I rejoice in all virtue, and I supplicate you to turn the Wheel of Dharma! Holding in mind the awakened state of buddhahood, I dedicate [all virtues] to supreme enlightenment!
Con hoan hỉ với mọi thiện hạnh, và con khẩn xin ngài rộng chuyển bánh xe Pháp! Hướng lòng đến Phật quả Toàn giác, con xin hồi hướng [mọi công đức] cho quả giác ngộ tột cao!

THE MANDALA OFFERING | CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA

SA ZHI PO CHU JUK SHING MÉ TOK TRAM
RI RAP LING ZHI NYI DÉ GYEN PA DI
SANG GYÉ ZHING DU MIK TÉ PHUL WA YI
DRO KUN NAM DAK ZHING LA CHO PAR SHOK
The ground is sprinkled with scented water and strewn with flowers. It is adorned with Mount Meru, the four continents, the sun and the moon. By my visualizing it as a buddha-realm and offering it, may all beings enjoy the perfect purity of this realm.
Mặt đất được rải nước thơm và rắc đầy muôn hoa, được tô điểm bằng Núi Tu Di, bốn đại lục, mặt trời và mặt trăng.
Qua quán tưởng nơi đây chẳng khác nào một cõi Phật,
con xin dâng cúng, và nguyện tất cả chúng sinh vui hưởng cõi đất hoàn toàn thuần tịnh.

NYÉ JÉ MENDAL ZANG PO DI PHUL WÉ
JANG CHUP LAM LA BAR CHÉ MI JUNG ZHING
DU SUM DÉ SHEK GONG PA TOK PA DANG
SI PAR MI TRUL ZHI WAR MI NÉ SHING
NAM KHA DANG NYAM PÉ DRO NAM DROL WAR SHOK

Having offered this excellent and pleasing mandala, may I experience no obstacles on the path to awakening! May I realize the enlightened mind of the sugatas of the three times! May I neither stray into samsara nor rest in nirvana's peace! May all beings, limitless as the sky is vast, become liberated!

Khi đã dâng lên mandala tối hảo, diệu lạc này, nguyện con không gặp trở ngại nào trên con đường giác ngộ! Nguyện con thể nhập tâm giác ngộ của chư Thiện Thệ trong tam thế! Nguyện cho con không bị lạc lối trong luân hồi hay an trú niết bàn tịch tĩnh! Nguyện mong tất cả chúng sinh, vô biên như hư không, sẽ được [hoàn toàn] giải thoát!

BLESSING THE VASE WATER | GIA TRÌ TỊNH BÌNH

If there is no vase, you can skip this [section]. If there is a vase, then:
Nếu không có tịnh bình, hành giả có thể bỏ qua [phần] này. Nếu có tịnh bình, thì:

RANG DANG DUN DU ZHUK PA YI
THUK JÉ CHEN PO CHAK DZUP LÉ
YÉ SHÉ DU TSI GYUN BAP PÉ
BUM PA YONG SU GANG WAR GYUR

Streams of primordial wisdom nectar descend from the fingers of myself and the Great Compassionate One in front, filling the vase completely.

Những dòng suối cam lộ trí tuệ nguyên sơ tuôn xuống từ những ngón tay của con và của Đấng Đại Bi ở phía trước, tràn đầy trong tịnh bình.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA SAMGARA VAIROCHANA BHUHA RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMAH SARVA TATHAGATE BHYAH / ARHATE BHYAH / SAMYAKSAM BUDDHE BHYAH / NAMAH ARYA AVALOKITE SHVARAYA / BODHISATVAYA / MAHA SATVAYA / MAHA KARUNIKAYA / TADYATHA / OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / ESTI VATTE / CALE CALE / PRACALE PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI CITE JVALA MAPANAYA SVAHA.

Recite the long dharani a hundred and eight times.
Tụng câu trường chú đà-ra-ni 108 lần.

DÉ NÉ DAK KYÉ YÉ SHÉ PA
DUN KYÉ TSO WOR THIM GYUR PÉ
Then I, the deity-wisdom being, dissolve into the main deity in front.
Sau đó, con, Trí tuệ tôn, hòa tan vào Bổn tôn chính ở phía trước.

RANG GI CHI WOR GÉ LONG MA
PAL MO ZHUK NÉ NGO CHEN DZÉ
Above my crown is Gelongma Palmo,
who supplicates the Noble One on my behalf.
Trên đỉnh đầu con là [đức tỳ kheo ni] Gelongma Palmo,
người vì con mà cầu nguyện đến Đấng Tôn quý.

PRAISE TO AVALOKITESHVARA

XƯNG TÁN ĐỨC QUÁN THẾ ÂM

(In the Indian language _ **phiên âm tiếng Ấn Độ**)
GYA GAR KE DU: ARYA AVALOKETE SHVARAYA
BHIKSHU SHRI NATESTOTTRA NAMA.
(In the Tibetan language _ **phiên âm tiếng Tạng**)
BO KE DU: PHAK PA CHEN RÉ ZIK WANG CHUK LA GÉ LONG MA
PAL MO TO PA ZHÉ JA WA.
[In the English language]
Gelongma Palmo's praise to the Noble Lord Avalokiteshvara
[Việt ngữ]
Kệ Xưng tán Đấng Tôn Quý Quán Thế Âm của đức Gelongma Palmo

OM / JIK TEN GON PO LA CHAK TSAL LO
JIK TEN LA MA SI PA SUM GYI TO PA PO
OM, I prostrate to protector of the universe, the guru of the universe, the one praised by [the beings of] the three realms!
OM, con xin lễ lạy đấng Bảo hộ vũ trụ, / vị đạo sư dẫn dắt thế gian, / chúng sinh ba cõi [đồng] xưng tán!

LHA YI TSO WO DU DANG TSANG PÉ TO PA PO
THUP PÉ GYAL CHOK TO PÉ DRUP PAR DZÉ PA PO
The one who is praised by the principal gods, and by Mara and Brahma: I praise you, supreme King of Sages, who accomplishes the wishes of [beings]!
Hỡi bậc được xưng tôn bởi Thiên chủ, Thiên ma, Phạm thiên: / Con xưng tán bậc Đại Thánh giả thành tựu nguyện ước [của chúng sinh]!

JIK TEN SUM GYI GON PO CHOK LA CHAK TSAL LO
DÉ SHEK PAK MÉ KU TÉ KUN ZANG DZIN PA PO
I prostrate to the supreme protector of the three worlds, holder of a noble body [containing the bodies] of infinite ones gone to bliss,
Con kính lễ đấng Thủ hộ tột cao của ba cõi, / trong thân ngài đồng hiện vô lượng thân Như Lai,

DÉ SHEK NANG WA THA YÉ U GYEN JÉ PA PO
CHAK YÉ CHOK JIN YI DAK TRÉ KOM SEL WA PO
whose crown is adorned with the One Gone to Bliss of Infinite Light,
whose right hand in supreme giving dispels the hunger and thirst of the hungry ghosts,
trên vương miện trang nghiêm Phật Vô Lượng Quang, / tay phải kết ấn Thí Nguyện xua tan đói khát nơi ngạ quỷ,

CHAK YON SER GYI PEMÉ NAM PAR GYEN PA PO
DRI ZHIM RAL PÉ TRENG WA MAR SER KHYUK PA PO
whose left hand is perfectly adorned with a golden lotus, [whose hair], flashing like lightning, [is bound up] as a sweet-smelling, reddish-gold garland,
tay trái điểm trang hoàn hảo nhánh sen vàng; / tóc lấp lánh ánh chớp, với trang sức vàng cam, tỏa hương dịu ngọt,

ZHAL RÉ GYÉ PA DA WA TA BUR DZÉ PA PO
CHEN GYI PEMA CHOK TU ZANG ZHING YANG PA PO
whose beautiful face [shines] like a full moon,
whose lotus-like eyes are exquisite and wide,
tôn nhan tươi thắm, sáng rỡ tựa vầng trăng tròn; / đôi mắt liên hoa, thẳm sâu mà rộng mở,

KHA WA DUNG TAR NAM KAR DRI NGÉ DEN PA PO
DRI MÉ O CHAK MU TIK TSOM BU DZIN PA PO
and whose sweet-smelling body is pure white, like a conch shell or snow.
Holding immaculate, glittering pearls,
thân trắng như tuyết, như ốc xà cừ, thoảng diệu hương. / Cầm chuỗi ngọc trai lấp lánh không tì vết,

DZÉ PÉ O ZER KYA RENG MAR PO GYEN PA PO
PEMÉ TSO TAR CHAK NI NGAR WAR JÉ PA PO
you are draped in beautiful light rays like the red of dawn.
You with hands spreading forth like lotuses perfectly arranged in a lake,
phục sức với muôn tia sáng như ánh bình minh./ Tay tỏa rộng tựa hoa sen trong hồ nước,

TON KÉ TRIN GYI DOK DANG DEN ZHING ZHON PA PO
RIN CHEN MANG PO PUNG PA NYI NI GYEN PA PO
are youthful and have the color of autumn clouds.
Your shoulders are adorned by many jewels,
dáng tươi trẻ và mang sắc mây thu. / Trên vai điểm trang nhiều châu bảo,

LO MÉ CHOK TAR CHAK TIL JAM ZHING ZHON PA PO
RI DAK PAK PÉ NU MA YON PA KAP PA PO
and your palms are as soft and youthful as exquisite leaves.
Your left breast is covered by an antelope's skin,
lòng bàn tay mềm mại, thanh thuần như lá nõn. / Che ngực trái bằng tấm da linh dương,

NYEN CHA DU BU GEK CHING GYEN NAM CHANG PA PO
DRI MA MÉ PA PEMÉ CHOK LA NÉ PA PO
and you are beautified with ornaments of earrings, bracelets,
and anklets. You who dwell on a supreme stainless lotus,
ngài trang sức với hoa tai, vòng tay và vòng chân. / Ngự trên một đài sen vô cùng thuần khiết,

TÉ WÉ NGO NI PEMÉ DAP TAR JAM PA PO
SER GYI KA RAK CHOK LA NOR BU TRÉ PA PO
and your belly is as smooth as a lotus petal.
Your sublime golden belt is studded with gems,
thân giữa ngài mềm mại tựa cánh sen. / Dải lưng tuyệt đẹp bằng vàng, điểm vô vàn châu ngọc,

TA ZUR TRI PÉ RÉ ZANG SHAM THAP DZIN PA PO
THUP PÉ KHYEN CHOK TSO CHEN PHA ROL CHIN PA PO
and your lower body is clothed in garments of fine silk. Possessing the
supreme wisdom of the Buddha, gone beyond the great ocean,
thân dưới đắp y bằng tơ lụa trân quý. / Sở hữu tuệ giác tối thượng của Phật, / đã vượt thoát biển lớn [luân hồi],

CHOK NYÉ SO NAM MANG PO NYÉ WAR SAK PA PO
TAK TU DÉ WÉ JUNG NÉ GA NÉ SEL WA PO
you have gathered a multitude of merit and reached the sublime state.
You are the source of eternal delight, the dispeller of aging and disease,
ngài tích tập vô biên công đức và chứng Địa tột cao. / Ngài là suối nguồn pháp hỉ bất tận, / đấng xua tan [ưu khổ] bệnh tật, tuổi già,

SUM THAR DZÉ CHING KHA CHO CHO PA TON PA PO
LU CHEN CHOK TÉ DU PUNG TRUK LÉ GYAL WA PO
and the liberator from the three [lower realms]. Displaying holy deeds, supreme among embodied beings, you are victor in battle against the armies of Mara.
là bậc giải phóng chúng sinh ba cõi thấp. / Là bậc phô diễn những công hạnh thiêng liêng,/ đấng Tối tôn trong tất cả hiện thân, / ngài là bậc toàn thắng trước ma quân tối ám.

SER GYI KANG DUP DRA YI ZHAP YI ONG WA PO
TSANG PÉ NÉ PA ZHI YI WEN PAR DZÉ PA PO
Your feet are beautified with jingling anklets of gold, you seclude [sentient beings into peace] through the four immeasurably pure states,
Chân ngài điểm xuyến vàng ngân lên thánh thót, / ngài dẫn dắt [chúng sinh đến cảnh giới an lạc] / xuyên qua bốn tầng [thiền định] tột cao,

NGANG PÉ DRO DRA LANG CHEN DREK TAR SHEK PA PO
YONG DZOK NYÉ WAR SAK SHING TEN PA NYER PA PO
and you move with the grace of a swan and the dignity of an elephant. Having fully completed the accumulations and looking after the teachings,
ngài bước đi duyên dáng tựa thiên nga / và [dáng vẻ] oai hùng như voi lớn. /Nhờ viên mãn hai tích tập và trì giữ mọi giáo lý,/

O MÉ TSO DANG CHU YI TSO LÉ DROL WA PO
GANG ZHIK TAK TU THO RANG LANG NÉ GU PA YI
you liberate from the ocean of milk and the ocean of water. Whoever, man or woman, will rise at dawn every day
ngài giải phóng chúng sinh khỏi sinh tử lẫn niết bàn. /Bất kỳ ai, dù tín nữ thiện nam, /mỗi sớm mai khởi lên tâm sùng mộ /

CHEN RÉ ZIK KYI WANG PO YI LA SEM JÉ CHING
TO PÉ CHOK DI DAK CHING SAL WAR TO JÉ NA
and direct their mind with respect to Lord Avalokiteshvara and clearly and purely recite this excellent praise,
lòng cung kính hướng đến Đức Quán Thế Âm Tôn quý, /rồi nhất tâm lớn tiếng tụng kệ tán này,/

DÉ NI KYÉ PA AM NI BU MÉ YIN KYANG RUNG
KYÉ WA DI DANG MA ONG KYÉ WA THAM CHÉ DU
all their worldly and transcendent wishes will be fulfilled
mọi mong cầu thế gian hay tâm nguyện vượt thoát đều sẽ được viên mãn/

JIK TEN JIK TEN LÉ DÉ GO PA KUN DRUP GYUR
in this and all their future lives!
trong đời này và trong mọi kiếp vị lai!/

This completes the praise offered by Gelongma Palmo at Likhar Shingphel to the Noble Lord Avalokiteshvara.
Tới đây là kết thúc bài Kệ xưng tán Đấng Tôn quý Quán Thế Âm của đức Gelongma Palmo tại Likhar Shingphel

TEN PA TEN DZIN YUN RING NÉ PA DANG
DAK SOK DRO NAM JANG CHUP SEM JONG SHING
Please grant your blessings that the teachings and the holders of the teachings will remain for a long time and that myself and all sentient beings may train in bodhicitta!
Xin ban gia hộ để giáo lý và chư vị trì giữ các truyền thừa được trụ thế dài lâu, và xin gia hộ để con và chúng sinh được thuần dưỡng bằng bồ đề tâm!

ZHI LHAK ZUNG DREL TING DZIN RAP THOP NÉ
KUN KHYEN SHÉ RAP TOK PAR JIN GYI LOP
Grant your blessings that we may fully attain the union of shamatha and vipashyansa and that we may perfectly realize omniscient wisdom!
Xin ban gia hộ để con đạt được Định - Tuệ hợp nhất bất khả phân và nguyện cho chúng con hoàn toàn chứng ngộ Toàn tri Toàn giác!

TORMA OFFERING

CÚNG DƯỜNG TORMA

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HAM / OM AH HUM

KHA DOK DRI RO NU PA NAM
PHUN TSOK DEN PÉ TOR MA DI
This torma, endowed with perfect color, odor, taste, and potency,
Torma hoàn hảo này với màu sắc, trân vị, diệu hương tuyệt hảo, và tràn đầy oai lực,

PHAK PA CHEN RÉ ZIK WANG DANG
GYAL WA SÉ CHÉ NAM LA BUL
I offer to the noble Lord Avalokiteshvara, the buddhas, and the bodhisattvas.
Con xin dâng lên Đức Tôn quý Quán Thế Âm, cùng hết thảy chư Phật và chư Bồ tát.

OM AKARO MUKHAM SARVA DHARMA NAM ADYA NUTPAN NATVATA OM AH HUM PHAT SVAHA

Recite three times. *Đọc ba lần.*

OM LOKISHVARA SAPARIVARA IDAM BALINGTA KHA KHA KHA HI KHA HI

Recite three times. *Đọc ba lần.*

DEDICATION | HỒI HƯỚNG

KYÉ ZHING KYÉ WA DAK NI THAM CHÉ DU
RIK ZANG LO SAL NGA GYAL MÉ PA DANG
In this and all my future lives, may I be born in a good family, and may I be endowed with a clear intellect, free from pride,
Trong đời này và các kiếp vị lai, nguyện con được chào đời trong một gia đình tốt lành, và nguyện con được phú bẩm với sự thông tuệ, thoát khỏi mọi kiêu mạn,

NYING JÉ CHÉ ZHING LA MA LA GU DEN
CHEN RÉ ZIK KYI DAM TSIK LA NÉ SHOK
and may I have great compassion and devotion to the guru.
May my samaya with Chenrezig remain firm!
và nguyện cho con sở hữu tâm bi mẫn lớn lao và lòng sùng mộ vĩ đại với Đạo sư. Nguyện cho mật nguyện của con với đức Quán Thế Âm luôn được trì giữ!

JANG CHUP SEM NI RIN PO CHÉ
MA KYÉ PA NAM KYÉ GYUR CHIK
May bodhicitta, the precious and supreme mind,
arise in whom it has not yet arisen.
Nguyện cho Bồ đề tâm, tâm tối thượng và vô cùng trân quý, sẽ khởi sinh nơi tâm ấy chưa sinh.

KYÉ PA NYAM PA MÉ PA DANG
GONG NÉ GONG DU PHEL WAR SHOK
Where it has arisen, may it not decline,
but ever increase higher and higher.
Nơi tâm ấy đã sinh, nguyện cho tâm ấy không bao giờ thoái chuyển, mà mỗi lúc mỗi tăng trưởng hơn lên.

OFFERING AN ABLUTION
CÚNG DƯỜNG LỄ TỊNH RỬA

Then, imagine that an ablution is performed upon Avalokiteshvara, and recite:
Sau đó, hãy tưởng tượng rằng một lễ tịnh rửa được dâng lên đức Quán Thế Âm và tụng như sau:

DRO WÉ DRON MÉ CHEN RÉ ZIK GON LA
DRI ZHIM DU TSI GYUN GYI TRU SOL WÉ
By offering a bath with scented streams of nectar to the protector Avalokiteshvara, a lamp for wandering beings,
Bằng cách cúng dường lễ tịnh rửa với những suối cam lộ ngát hương lên Đấng Bảo hộ Quán Thế Âm - ngọn đèn soi sáng chúng sinh lang thang,

DRO WÉ DRIP NYI DRI MA RAP SAL NÉ
DRI DRAL KU SUM NYÉ PÉ TA SHI SHOK
may all defilements and the two kinds of obscurations of all beings be completely purified, and may there be the auspiciousness for all beings to achieve the stainless three kayas.
nguyện cho mọi ô trược và hai che chướng của chúng sinh đều được hoàn toàn tịnh hóa, và nguyện cát tường đến với chúng sinh để thành tựu Tam thân vô nhiễm.

CHOM DEN DAK LA GONG SU SOL
DAK CHAK JING GO WANG GYUR PÉ
Exalted Lord, please heed me! I request you to forgive my lack of clarity in meditation, corrupted mantra recitations,
Đấng Pháp Vương [Quán Thế Âm] cao quý, xin đoái tưởng đến con! Con thỉnh xin ngài tha thứ, do bởi công phu thiền quán của con bị mê mờ, hay do tụng trì chân ngôn sai cách,

TING DZIN MI SAL NGAK NYAM DANG
TSANG TRA CHUNG SOK ZO PAR SOL
and impure activities regarding cleanliness, [all of which I have committed] while controlled by lethargy and agitation.
cùng do các hành vi bất tịnh, [hay do bởi mọi điều con phạm phải] khi bị ảnh hưởng của hôn trầm và trạo cử.

OM **PADMA** SATVA SAMAYA/ MANU PALAYA / **PADMA** SATVA TENOPA / TISTHA DRIDHO MEBHAVA / SUTO KYO MEBHAVA/ SUPO KYO MEBHAVA / ANURAKTO MEBHAVA / SARVA SIDDHI MEMPRAYACCHA / SARVA KARMA SUCAME / CITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO / BHAGAVAN / SARVA TATHAGATA / **PADMA** MAME MUNCA / **PADMA** BHAVA MAHA SAMAYA SATVA AH

And / và: OM MANI PADME HUM

DUN GYI NAM KHAR PHAK PA CHOK
YI GÉ DRUK PA JON GYUR PÉ
CHAK NÉ BAP PÉ DU TSI YI
TRU JÉ DRIP SUM DAK GYUR CHIK

In the space before me is the Exalted Noble One who was born from the six syllables. He bathes me with the nectar that flows from his fingers, which purifies the three obscurations.

Trong không gian trước mặt con là Đấng Tôn Quý sinh khởi từ [Minh chú] Sáu Âm. Từ những ngón tay ngài, cam lộ tuôn tràn tắm gội cho con, làm tịnh hóa ba loại che chướng.

DISSOLUTION AND REEMERGENCE | HÒA TAN VÀ KHỞI HIỆN MỘT LẦN NỮA

LHA YANG CHI WOR THIM PAR GYUR
THUK JÉ CHAK NA PEMA YI
YI KYI PEMA KHA CHÉ NÉ
RI WO TA LAR SHEK NÉ KYANG
TSUR JON TUK JÉ CHEN PO MU
The deity then dissolves into my crown, and the lotus in the Compassionate One's hand opens the lotus of my mind. Although you now depart to Mount Potala, Great Compassionate One, please return so we can meet again!

While reciting thus, think that the deity visualized in front departs.

Sau đó Bổn tôn tan nhập vào đỉnh đầu con và nhờ đóa sen trong tay Đấng Đại Bi mà đóa sen [tuệ giác] trong tâm con được khai mở. Dù giờ đây ngài khởi xuất về Đỉnh Phổ Đà, hỡi Đấng Đại Bi, nguyện ngài trở lại đây để cho con được diện kiến!

Trong khi tụng, hãy nghĩ rằng Bổn tôn đang quán tưởng phía trước khởi hành trở về [trụ xứ của Ngài].

DAK KYÉ ZHAL CHIK CHAK NYI PÉ
THUK JÉ CHEN PO SAL WAR GYUR
Visualizing myself as the deity, I appear as the Great Compassionate One with one face and two arms.

Quán tưởng mình trong thân tướng Bổn tôn, con hóa hiện thành Đấng Đại Bi với một khuôn mặt và hai tay.

DEDICATION
HỒI HƯỚNG

GÉ WA DI YI NYUR DU DAK
CHEN RÉ ZIK WANG DRUP GYUR NÉ
DRO WA CHIK KYANG MA LU PA
DÉ YI SA LA GO PAR SHOK
By this virtue, may I swiftly accomplish Lord Avalokiteshvara, and may I bring all beings, without exception, to that state.
Qua công đức này nguyện con nhanh chóng thành tựu quả vị Quán Thế Âm, nguyện con an lập hết thảy chúng sinh, chẳng sót một ai, đến cùng một quả vị.

[Engaging in this practice] during the month of Saka Dawa (the Cuckoo Month) and the Month of Miracles is excellent, since [virtuous actions] during that time are multiplied by a hundred thousand. During the fasting ritual (Nyingne) and while practicing Nyungne, [this sadhana] should be recited three times a day, but it is sufficient to recite the vow-section once in the morning. Keep the vows from the first day of the lunar month until the fifteenth day, and on the sixteenth day, exclude the vow- section, but recite the rest of the text once again. Reciting the ritual three times a day and reciting the dharani mantra for fifteen days completes the "approach," or the general practice of mantra recitation of the Eleven-Faced One. The benefits of reciting the dharani of the Eleven-Faced One were taught by Avalokiteshvara himself:

[Việc thực hành pháp tu này] trong tháng Saka Dawa (Tháng Chim Cu) và Tháng Thần Biến thì thật tuyệt vời, vì [mọi thiện hạnh] trong thời gian đó được nhân lên một trăm ngàn lần. Trong suốt thời gian hành trì nghi thức cấm thực (nhịn ăn) (Nyingne) và trong khi thực hành Nyungne, nên tụng [nghi quỹ] này ba lần một ngày, nhưng phải bao gồm tụng đọc phần nhận Giới một lần vào mỗi sáng. Hãy giữ Giới từ ngày mùng 1 cho đến ngày 15 âm lịch, và vào ngày 16 thì không cần tụng phần nhận Giới, nhưng phải tụng đọc hết những phần còn lại của nghi quỹ thêm một lần nữa. Tụng theo nghi thức như thế 3 lần một ngày và đọc thần chú tổng trì [đà-ra-ni] trong mười lăm ngày để hoàn tất phần "tiếp cận", hay [còn gọi là] phần Thực hành chung của công phu trì chú của đức Thập Nhất Diện [Thiên Thủ Quán Thế Âm]. Những lợi lạc của việc tụng trì đà-ra-ni Thập Nhất Diện [Thiên Thủ Quán Thế Âm] được dạy bởi chính Đức Quán Thế Âm như sau:

Lời Khẩn Nguyện
Đại Toàn Thiện
của Phổ Hiền Như Lai

Hô! Vạn pháp – Hiện tướng và hiện hữu, luân hồi và niết bàn – tuy cùng một Bản Tâm, nhưng có hai con đường và hai kết quả, [rốt ráo] được hiển bày một cách nhiệm màu qua sự Tỉnh Giác hoặc không tỉnh giác. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh đều thành Phật, hoàn toàn viên mãn trong trụ xứ của Pháp Giới.

Bản Tâm của tất cả không do duyên sinh, và tâm Đại Quảng Trí tự sinh khởi, bao la không lằn mé, vượt trên mọi diễn tả, không có tên gọi là 'luân hồi' hoặc 'niết bàn.' Nhận thức được như vậy, bạn là một vị Phật. Không nhận thức được vậy, bạn là chúng sanh lang thang trong luân hồi. Ta nguyện tất cả chúng sanh trong tam giới nhận rõ thật nghĩa của Bản Tâm không thể nghĩ bàn.

Ta, Phật Phổ Hiền, đã thấu suốt chân tướng của Bản Tâm, [tâm ấy] thoát khỏi mọi [ràng buộc] của nhân quả, chính đó là Tánh Giác tự sinh khởi không gì khác. [Tâm ấy] không bị nhiễm ô bởi sự diễn đạt bên ngoài và tư tưởng bên trong, không ô nhiễm bởi sự chấp nhận hay chối bỏ, cũng không ô uế bởi sự tối tăm của thất niệm. Do đó, sự phô diễn tự thị hiện này vượt thoát mọi sai lầm.

Ta, [Phật Phổ Hiền,] an trụ trong Tánh Giác Bản Nhiên. Dù tam giới bị hủy diệt, cũng không có gì sợ hãi. Không vướng mắc vào ngũ dục (của năm trần). Ngay nơi thức tự sinh khởi, lìa mọi niệm tưởng, không có sắc tướng và cũng không có năm độc. Trong sự trong sáng bất tận của Tánh Giác, tuy chỉ một tinh túy duy nhất, nhưng lại hiển lộ sự phô bày của ngũ trí. Từ sự trưởng thành của năm trí tuệ này, năm gia đình Phật nguyên thủy xuất hiện, và nhờ sự phát triển của trí tuệ, bốn mươi hai vị Phật (an bình) xuất hiện. Do năng lực phát khởi của ngũ trí, sáu mươi vị Phật (hung nộ) xuất hiện. Như vậy, Tánh Giác Bản Tâm không bao giờ lầm lẫn hoặc sai lạc.

Ta, [Phật Phổ Hiền,] là Phật nguyên thủy của tất cả. Qua bài nguyện này của ta, nguyện tất cả chúng sanh lang thang trong ba cõi luân hồi trực nhận được Tánh Giác tự sinh khởi này, và nguyện đại trí huệ tự nhiên tăng trưởng!

Hóa thân của ta sẽ liên tục xuất hiện trong hàng tỷ tỷ các phương cách không thể nghĩ tưởng, hiển lộ trong nhiều hình tướng (để hóa độ) chúng sanh tùy căn cơ. Qua lời nguyện từ bi của ta, nguyện tất cả chúng sanh lang thang trong ba cõi luân hồi thoát khỏi sự đọa sinh vào các hình tướng khác nhau ở sáu nẻo!

Từ khởi thủy, chúng sanh đã bị mê lầm vì không nhận ra Tánh Giác của Bản Tâm. Chúng sanh do không ý thức được những gì xảy ra là ảo tưởng, là trạng thái không tỉnh thức và là nguyên nhân đưa đến sự lạc lối. Từ (trạng thái mê mờ) này đem đến sự choáng ngất bất ngờ, và sau đó hiện ra tâm thức vi tế của sự sợ hãi dao động. Từ tâm dao động đó, phát sanh sự phân chia đối đãi do chấp ngã và sự phóng tưởng coi người khác như kẻ thù. Dần dần, khuynh hướng tách biệt [đối đãi] mạnh thêm, và từ đó vòng luân hồi sinh tử bắt đầu. Kế tiếp, những cảm xúc của năm độc phát triển. Những hành vi tác động bởi cảm xúc thì vô tận. Chúng sanh thiếu tỉnh thức vì không có chánh niệm, và đó là nền tảng đưa đến sự lạc lối. Qua lời nguyện của ta, nguyện tất cả chúng sanh nhận ra Tánh Giác Bản Nhiên!

Sự mất chánh niệm bẩm sinh nghĩa là không chú tâm và sao lãng. Sự mất chánh niệm gán đặt là tư tưởng nhị nguyên giữa mình và người. Cả hai loại thiếu tỉnh thức này là nền tảng mê lầm của tất cả chúng sanh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh lang thang trong luân hồi xóa tan được sương mù tối tăm của sự không tỉnh thức, xóa tan được những niệm tưởng bám chấp của nhị nguyên. Nguyện cho bạn nhận ra Tánh Giác Bản Nhiên của chính mình!

Tư tưởng nhị nguyên sanh ra sự nghi ngờ. Từ sự bám chấp vi tế xoay chuyển thành tâm đối đãi, khuynh hướng nhị nguyên trở nên mạnh hơn và tăng dần. Thực phẩm, tài sản, quần áo, nhà cửa và bạn bè, năm đối tượng của các giác quan và gia đình yêu thương của bạn. Tất cả những điều này gây đau khổ vì tâm tham luyến và thèm khát. Chúng là ảo tưởng của thế gian. Các hành vi bám chấp thì vô tận. Khi quả của sự bám chấp chín mùi, bạn sanh vào cõi ngạ quỷ, bị hành hạ bởi thèm muốn và khao khát, bị khốn khổ, đói và khát. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh tham luyến và thèm khát vì bám chấp, không chối bỏ những khao khát thèm muốn đó, mà cũng không chấp nhận chúng. Hãy buông lỏng tâm thức trong trạng thái tự nhiên của tâm, thì sau đó Tánh Giác của bạn sẽ có thể tự an trú. Nguyện bạn đạt được trí huệ phân minh hoàn hảo!

Khi đối tượng bên ngoài xuất hiện, tâm thức sợ hãi vi tế sẽ phát sanh. Từ sự sợ hãi này, thói quen giận dữ trở nên mạnh hơn và mạnh hơn. Cuối cùng, sự thù nghịch gây ra bạo động và sát hại. Khi quả của sự nóng giận này chín mùi, bạn sẽ chịu đau khổ trong địa ngục bằng cách bị đun sôi và đốt cháy. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, hỡi chúng sanh trong sáu cõi, khi giận dữ mạnh mẽ phát sinh nơi bạn, không buông bỏ cũng không chấp nhận sự giận dữ đó. Thay vào đó, thả lỏng trong trạng thái tự nhiên và đạt được trí huệ thấu suốt!

Khi tâm thức bạn tràn ngập lòng kiêu ngạo, niệm ganh đua và coi thường kẻ khác khởi lên, sự kiêu ngạo gia tăng mạnh hơn và mạnh hơn, bạn sẽ trải nghiệm qua sự đau

khổ do tranh cãi và bị ngược đãi. Khi quả của nghiệp này chín mùi, bạn sẽ sanh vào Cõi Thiên và kinh nghiệm sự đau khổ của biến hoại và rơi xuống (cõi thấp hơn). Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh nào khởi lên tâm kiêu ngạo sẽ để tâm thức buông lỏng trong trạng thái tự nhiên. Sau đó Tánh Giác của bạn sẽ tự an trú. Nguyện bạn đạt được trí huệ bình đẳng!

Vì thói quen đối đãi tăng thêm, vì đề cao mình và chê bai người khác, niệm phân tranh sẽ dẫn bạn đến sự ghen tuông và chiến đấu, và bạn sẽ sinh vào Cõi Bán Thần (A tu la), nơi có nhiều sự sát hại gây thương tổn. Từ hậu quả của sự sát hại đó, bạn sẽ rơi vào Cõi Địa Ngục. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, khi niệm ganh đua và tranh chấp khởi lên, đừng bám vào chúng như kẻ thù. Chỉ buông lỏng nhẹ nhàng. Sau đó tâm thức có thể tự an trú trong trạng thái tự nhiên. Nguyện bạn đạt được trí huệ hành động vô chướng ngại!

Do sao lãng, thờ ơ và không chú tâm, bạn sẽ trở nên trì độn, mù mờ và quên lãng. Vô ý thức và lười biếng, bạn sẽ làm tăng sự vô minh. Quả của vô minh này sẽ là lang thang không lối thoát trong Cõi Súc Sinh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh đã rơi vào hố sâu đen tối của vô minh được chánh niệm quang minh chiếu sáng và từ đó đạt được trí huệ vô niệm.

Tất cả các bạn, chúng sanh trong ba cõi thực sự giống như chư Phật, Bản Tâm của tất cả. Nhưng vì hiểu biết sai lầm về Bản Tâm làm bạn lạc lối, nên hành động không có mục đích. Sáu hành vi tác nghiệp chẳng khác gì ảo tưởng, như một giấc mơ. Ta là Phật Nguyên Thủy hiện diện qua các hóa thân để rèn luyện sáu loại chúng sanh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh không sót một ai đạt được giác ngộ trong trạng thái [bao la] của Pháp Giới.

A Hô! Từ nay trở đi, khi một đại hành giả với Tánh Giác quang minh và không dối gạt tụng đọc bài nguyện đại lực này, thì tất cả những ai nghe được sẽ đạt giác ngộ chỉ trong ba đời. Trong lúc nhật thực hoặc nguyệt thực, trong lúc động đất hay khi đất gầm chuyển, tại các chí điểm hoặc vào năm mới, bạn nên quán tưởng Phật Phổ Hiền. Và nếu bạn tụng niệm lớn tiếng để tất cả có thể nghe, thì chúng sinh trong ba cõi sẽ dần dần thoát khỏi khổ đau qua lời nguyện của hành giả, và cuối cùng sẽ đạt được giác ngộ.

Bài nguyện này được trích ra từ Chương Thứ Chín [mang tên] "Lời Khẩn Cầu Của Bài Nguyện Mạnh Mẽ Mà Qua Đó Chúng Sinh Nhất Tâm Tha Thiết Thôi Thúc Thành Phật," thuộc giáo lý Đại Viên Mãn, "Tâm Giác Ngộ Vô Chướng Ngại của Đại Toàn Thiện Phổ Hiền Như Lai," trích trong Kho Báu Phương Bắc [có tên là] Zangthal Gongpa.

Vào tháng mười năm 2011, bài nguyện này được chuyển Việt Ngữ bởi Thủy (Thubten Lhamo) – Tâm Bảo Đàn (K. Jimpa Lhamo) hiệu đính năm 2011-2017.

The Great Compassionate One is the principal yidam deity of Gar Monastery. The land of the center in Arizona - the main seat outside of Tibet - is filled with rocks that have the shape of eyes - a symbol of wisdom. Only those who are endowed with faith and devotion usually find these rocks, and they are a sign that this place truly is a holy site of Chenrezig.

Đấng Đại Bi là vị Bổn tôn Hộ Phật chính yếu của Tu viện Gar. Tại vùng đất của trung tâm pháp ở Arizona - trụ xứ chính [của Garchen Rinpoche] bên ngoài Tây Tạng - chứa đầy những viên đá có hình dạng của con mắt - một biểu tượng của trí tuệ. Chỉ những ai được phú cho tín tâm và lòng sùng mộ mới thường gặp những viên đá này, và chúng là một dấu hiệu cho thấy nơi này thực sự là một linh địa của Đức Quán Thế Âm.