

BẠC TOÀN TRI TÓI TÔN QUÝ
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

NGHI QUỸ TU TRÌ GIẢN LƯỢC
ĐỨC BẢN TÔN
LIÊN HOA SINH

(tái bản)

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

༄༅། །སྤྱི་འགོ་སྐྱབས་སེམས་ནི།

QUY Y VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

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

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANGGYE CHHOETANG TSHOGKYI CHHOGNAM LA/

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

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

JANGCHHUB BARTU DAGNI KYABSU CHHI/

Đến khi thành chính giác,

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

DAGGI JINSOG GYIPEI SOENAM KYI/

Công đức lợi quần sinh.

འགོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DrOLA PHENCHHIR SANGGYE DrUBPAR SHOG/

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

(3 lần)

༄༅། །ཚད་མེད་བཞི་ནི།
TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

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

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

སེམ་ཅན་དེང་འགྲུ་གུར་ཅིག།

SEMCHEN DETANG DENGYUR CHIG/

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

སྤུང་གྲུ་གུར་དང་བྲལ་གུར་ཅིག།

DUGNGEL GYUTANG DrELGYUR CHIG/

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

བདེ་བ་དམ་དང་མི་འགྲལ་ཤོག།

DEWA TAMTANG MIDrEL SHOG/

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

ཆགས་སྒྲང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཤོག
CHHAGDANG DrELWEI TANGNYOM SHOG/

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

(3 lần)

BẢY CHI CẦU NGUYỆN

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།
CHHAGTSHEL WATANG CHHOECHING SHAGPA TANG/

Lễ tán cúng dàng bao nhiêu phúc

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།
JESU YIRANG KULZHING SOLWA YI/

Thỉnh Phật trụ thể chuyển Pháp luân

དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསམགས་པ།
GEWA CHUNGZED DAGKI CHISAG PA/

Tùy hỷ sám hối bao thiện căn

ཐམས་ཅད་རྗེ་གསོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་བསྟོལ།
THAMCHED DZOGPEI JANGCHHUB CHHIR NGOWO/

Hồi hướng chúng sinh thành Phật đạo.

CÚNG DÀNG MẠN ĐÀ LA

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

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

ས་གཞི་སྒོ་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ།

SAZHI POEKYI JUKSHING METOK TRAM/

Tịnh thủy hương hoa khắp mọi miền

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

RIRAB LINGZHI NYIDE GYENPA DI/

Tu Di, Nhật Nguyệt, Tứ châu biên

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ཡིས།

SANGGYE ZHINGTU MIGTE BULWA YI/

Cõi này quán tưởng thành Tịnh Độ

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་པར་ཤོག།

DrOKUN NAMDAG ZHINGTU CHOEDPAR SHOG/

Chúng sinh an lạc Cứu Kính Thiên.

གུ་རུ་ཨི་དམ་རྩུ་མཚུལ་གཤིན་ལྷན་ཡུ་མི།

GURU IHDAM RATNA MANDALA KAMNIR YATA YAMI/

BẢY LỜI CẦU NGUYỆN ĐỨC LIÊN HOA SINH THƯỢNG SƯ

ཨུག་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

HUNG/ UrGYEN YULGYI NUBJANG TSHAM/

Hung/ Xứ Urygen cõi thiêng Tây Bắc

པདྨ་གེ་སར་དབྱེར་པོ་ལ།

PADMA GESAR DONGPO LA/

Đản sinh trong nhị đóa hoa sen

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

YATSHEN CHHOGKI NGOEDrUB NYE/

Diệu kỳ thành tựu đã nên

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

PADMA JUNGNE ZHESU TrAG/

Liên Hoa Sinh đây là danh gọi Thầy

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར།

KHORTU KHADrO MANGPOE KOR/

Không Hành Mẫu thường hằng vi nhiều

བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱུབ་ཀྱི།

KHYEDKYI JESU DAGDrUB KYI/

Con theo Thầy từng bước chân tu

འཇིག་གྱིས་རྫོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

JINGYI LOBCHHIR SHEGSU SOL/

Xin Thầy rộng mở lòng từ
Giáng lâm ban phúc gia trì trong con!

གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཧུང་།

GURU PADMA SIDDHI HUNG/

(3 lần)

TRÌ TỤNG CHÂN NGÔN

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧུང་བརྗོད་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཧུང་།

OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG/

(trì 108 biến hoặc càng nhiều càng tốt)

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

CẦU NGUYỆN VĨNG SINH TỊNH ĐỘ

ཨམ་མོ་རྟོ་ རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

EHMAHO/ NGOTSHAR SANGGYE NANGWA THAYE TANG/

Kính lễ! Vô Lượng Quang Phật nan tư nghi

གཡས་སུ་རྩོམ་སྐབས་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་།

YESU JOWO THUGJE CHHENPO TANG/

Bên phải: Đại Bi Quán Thế Âm

གཡེན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

YONTU SEMPA THUCHHEN THOBNAM LA/

Bên trái: Đại Lực Đại Thế Chí

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔའ་གམེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར།

SANGGYE JANGSEM PAGMED KHORGYI KOR/

Vô lượng Phật, Bồ tát vi nhiếu

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

DEKYID NGOTSHAR PAGTU MEDPA YI/

Chỉ có diệu lạc không bệnh khổ

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

DEWACHEN ZHE JAWEI ZHINGKHAM TER/

Chính là miền Cực lạc vô biên

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

DAGNI DINE TSHEPHOE GYURMA THAG/

Xin nguyện cầu ngay lúc mệnh chung

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

KYEWA ZHENGYI BARMA CHHOEPA RU/

Sát na trực sinh Cực lạc quốc

དེ་ཅུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

TERU KYENE NANGTHEI ZHELTHONG SHOG/

Vừa sinh liền được thấy Từ tôn

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྒོ་ནི་ལ་མ་བཏབ་པ་འདི།

DEKE DAGKI MONLAM TABPA DI/

Con nay phát nguyện như vậy rồi

ཕྱོགས་བཅུ་འི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

CHHOGCHUI SANGGYE JANGSEM THAMCHED KYI/

Nguyện cầu chư Phật cùng Bồ tát

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

GEGMED DrUBPAR JINGYI LABTU SOL/

Gia trì con thành tựu vô ngại

ཏད་ཡམ་བཅུ་འཇམ་ཐོ་རྣམ་ལ་སྤྲུ།

TEDYATHA PENTSA DrIYA AHWA BODHA NAYA SOHA/

CẦU NGUYỆN

ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

TRƯỜNG THỌ

ཨོཾ་སྐྱེ།

OM SVASTI/

Nguyện hết thầy chu viên thành tựu.

བདུད་བཞིའི་དབུང་གིས་འཛིགས་མེད་ཇོ་ཇོ་འཛོན།

DUEZHII PUNGGI JIGME DORJE DZIN/

Bậc hàng phục yêu ma tứ chương

Kim Cương Trì vô úy uy nghi

སླིང་ཇོའི་གཏེར་མཛོད་བསྐྱེད་ཀྱང་པོའི་གར།

NYINGJE TERDZOE PADMA KARPOE GAR/

Là Hóa thân đức Đại từ bi

Pema Karpo Toàn Trì vĩ đại

མཁྱེན་རབ་དབང་ཕུག་འབྲུག་པ་ཚོས་གྱི་ཇོའི།

KHYENRAB WANGCHUG DrUKPA CHHOEKYI JEI/

Mang Trí tuệ Vô song Tụ tại

Đức Pháp Vương danh gọi Drukpa

ཞབས་བྱུང་རྟག་བརྟན་བཞིན་དོན་ལྷན་གྱུ་བ་ཤོག།

ZHABZUNG TAGTEN ZHEDON LHUNDrUB SHOG/

Nguyện Người trụ thế lợi tha

Ngưỡng mong Đại hạnh Giác tha viên thành.

HÒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་གྱུ་ན།

GEWA DIYI KHA NYAM SEMCHEN KUN/

Bấy lâu công đức tu trì

Nay xin hồi hướng hết về chúng sinh.

སྒྲིག་དང་སྒྲིབ་པའི་ཚོགས་ཀུན་བྱང་སྐུར་ནས།

DIGTANG DrIBPEI TSHOGKUN JANGGYUR NE/

Tiêu tan chướng nghiệp tội tình

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

SAMPEI TONKUN YIZHIN DrUBGYUR NE/

Để muôn ý nguyện đạt thành đời nay

དོན་འཚང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག།

DORJE CHHANGKI GOPHANG NYURTHOB SHOG/

Kim Cương Trì quả chứng ngay

སྐྱེ་བར་དམ་པའི་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས།

KYEWAR TAMPEI CHHOELA NENTEN GYI/

Tu hành chính Pháp gắng noi đời đời

བྱང་ཚུབ་ཚེན་པའི་ས་ལ་མ་སྤྱོན་པར།

JANGCHHUB CHHENPOE SALA MACHHIN PAR/

Đẹp tan ma chướng bốn loài

བར་ཚད་བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དང།

BARCHHED DUEZHI YULLE GYELWA TANG/

Bồ Đề Vô Thượng sau rồi chứng tri

ཉམས་སྤོགས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བཀའ་ཤིས་ཤོག།

NYAMTOG GONGTU PHELWEI TrASHI SHOG/

Cuối cùng đỉnh lễ cầu kỳ

Cát tường, tăng trưởng tức thì chứng tu.