

BẠC TOÀN TRI TỐI TÔN QUÝ  
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

NGHI QUỸ TU TRÌ GIẢN LƯỢC

**ĐỨC BẢN TÔN  
PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ**

*(tái bản)*

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

༄༅། །སྤྱི་འགོ་སྐབས་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 Phật Vô Lượng Thọ chí thành cầu nguyện.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

**SANGGYE CHHOETANG TSHOGKYI CHHOGNAM LA/**

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

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།

**JANGCHHUB BARTU DAGNI KYABSU CHHI/**

Đến khi thành chính giác,

བདག་གི་སྤྱི་ན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

**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)

༄༅། །ཚོད་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་འདྲེང་དང་འཇུག་གུར་ཅིག།

**SEMCHEN DETANG DENGYUR CHIG/**

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

སྡུག་བསྔལ་སྦྱུང་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་སྒང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམ་སེམས་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་མཚན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

**CHHAGTSHEL WATANG CHHOECHING SHAGPA TANG/**

Lễ tán cúng dàng bao nhiêu phúc

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།

**JESU YIRANG KULZHING SOLWA YI/**

Thỉnh Phật trụ thế chuyển Pháp luân

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསམགས་པ།

**GEWA CHUNGZED DAGKI CHISAG PA/**

Tùy hỷ sám hối bao thiện căn

ཐམས་ཅད་རྗེ་གསེས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྤྱིར་བསྐྱེད།

**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་ས་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ།

**SAZHI POEKYI JUKSHING METOK TRAM/**

Tịnh thủy hương hoa khắp mọi miền

རི་རབ་སྒྲིང་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

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་པར་འོག།

**DrOKUN NAMDAG ZHINGTU CHOEDPAR SHOG/**

Chúng sinh an lạc Cứu Kính Thiên.

གུ་རུ་ཨི་དམ་རྒྱ་མཚུལ་གླི་ཉི་རྒྱུ་ཡུ་མི།

**GURU IHDAM RATNA MANDALA KAMNIR YATA YAMI/**

**TÁN ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ**

འཇིག་རྟེན་འདྲན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད།

**JIGTEN DrENPEI TSOWO TSHEPAGMED/**

Độ khắp thế gian Bản tôn Vô Lượng Thọ

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་པའི།

**TUEMIN CHHIWA MALUE JOMDZED PEI/**

Tức thời cứu thoát yếu mạng, tai ương bao khổ nạn

མགོན་མེད་སྐྱུག་བསུལ་གྱུར་པ་རྣམས་གྱི་སྐྱབས།

**GONMED DUGNGEL GYURPA NAM KYI KYAB/**

Bậc hộ trì khổ não hữu tình không chón chờ che

སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**SANGGYE TSHEPAG MEDLA CHHAGTSHELLO/**

Con chí thành đỉnh lễ quy y Đức Thế Tôn Vô Lượng Thọ.

## TRÌ TỤNG CHÂN NGÔN

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཉི་ཇོ་མཚོ་ཡེ་སྐྱེ་རྒྱ།

**OM AH MA RA NI DZI WEN TA YE SOHA**

*(Trì tụng nhiều lần)*

ཐབ་གསལ་ལྷན་སྐྱེས་དོན་གྱི་རང་ཞལ་བལྟ།   དག་བསྔོ་ཅི་རིགས་འདོན་ལ་བཀྲ་ཤིས་བརྗོད།

ཅེས་པའང་འབྲུག་པས་བྲིས་པས་མན་ཞུས་ཤོག།   །

*(An trụ trong sự rõ ràng sâu sắc của tự tính.*

*Sau đó tụng bài kệ hồi hướng và cầu nguyện cát tường)*

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

**CẦU NGUYỆN VĨNG SINH TỊNH ĐỘ**

ཨིམ་མོ་༄༅། རོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་བ་མཐའ་ཡས་དང་༄༅།

**EHMAHO/ NGOTSHAR SANGGYE NANGWA THAYE TANG/**

Kính lễ! Vô Lượng Quang Phật nan tư nghi

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་༄༅།

**YESU JOWO THUGJE CHHENPO TANG/**

Bên phải: Đại Bi Quán Thế Âm

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ༄༅།

**YONTU SEMPA THUCHHEN THOBNAM LA/**

Bên trái: Đại Lực Đại Thế Chí

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་༄༅།

**SANGGYE JANGSEM PAGMED KHORGYI KOR/**

Vô lượng Phật, Bồ tát vi nhiều

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི༄༅།

**DEKYID NGOTSHAR PAGTU MEDPA YI/**

Chỉ có diệu lạc không bệnh khổ

བདེ་བ་ཙན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར༄༅།

**DEWACHEN ZHE JAWEI ZHINGKHAM TER/**

Chính là miền Cực lạc vô biên



བདག་ཉི་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག་ཅེས་པ།

**DAGNI DINE TSHEPHOE GYURMA THAG/**

Xin nguyện cầu ngay lúc mệnh chung

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ་ཅེས་པ།

**KYEWA ZHENGYI BARMA CHHOEPA RU/**

Sát na trực sinh Cực lạc quốc

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་འོག་ཅེས་པ།

**TERU KYENE NANGTHEI ZHELTHONG SHOG/**

Vừa sinh liền được thấy Từ tôn

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི་ཅེས་པ།

**DEKE DAGKI MONLAM TABPA DI/**

Con nay phát nguyện như vậy rồi

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཅེས་པ།

**CHHOGCHUI SANGGYE JANGSEM THAMCHED KYI/**

Nguyện cầu chư Phật cùng Bồ tát

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

**GEGMED DrUBPAR JINGYI LABTU SOL/**

Gia trì con thành tựu vô ngại

ཏད་ཡའ་པེང་ཙ་ཨ་ཡ་བོད་མ་ལྷ་སྐྱེ་བ་ལ་སྐྱེ་བ།

**TEDYATHA PENTSA DrIYA AHWA BODHA NAYA SOHA/**

**CẦU NGUYỆN**  
**ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA**  
**TRƯỜNG THỌ**

ཨོཾ་སྐབསྟི།

**OM SVASTI/**

Nguyện hết thảy chu viên thành tựu.

བདུད་བཞིའི་དབུང་གིས་འཛིགས་མེད་རྗེ་འཛིན།

**DUEZHII PUNGGI JIGME DORJE DZIN/**

Bậc hàng phục yêu ma tứ chướng

Kim Cương Trì vô úy uy nghi

སྒྲིང་རྗེའི་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་རྗེའི།

**KHYENRAB WANGCHUG DrUKPA CHHOEKYI JEI/**

Mang Trí tuệ Vô song Tụ tại

Đức Pháp Vương danh gọi Drukpa

ཞབས་ལུང་རྟག་བརྟན་བཞིན་དོན་ལྷན་གྲུབ་པོ་གོ།

**ZHABZUNG TAGTEN ZHEDON LHUNDrUB SHOG/**

Nguyện Người trụ thế lợi tha

Ngưỡng mong Đại hạnh Giác tha viên thành.

## HÒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

དགོ་བ་འདི་ཡིས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་གྱི།

**GEWA DIYI KHA NYAM SEMCHEN KUN/**

Bấy lâu công đức tu trì

Nay xin hồi hương hết về chúng sinh.

སྡིག་དང་སྐྱིབ་པའི་ཚོགས་གཉན་བྱང་གྱུར་ནས།

**DIGTANG DrIBPEI TSHOGKUN JANGGYUR NE/**

Tiêu tan chướng nghiệp tội tình

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

**SAMPEI TONKUN YIZHIN DrUBGYUR NE/**

Để muôn ý nguyện đạt thành đời nay

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱུར་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་ཆེན་པོའི་ས་ལ་མ་ཕྱིན་པར།

**JANGCHHUB CHHENPOE SALA MACHHIN PAR/**

Đẹp tan ma chướng bốn loài

བར་ཆད་བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དང།

**BARCHED DUEZHI YULLE GYELWA TANG/**

Bồ Đề Vô Thượng sau rời chứng tri

ཉམས་ཉོག་གས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་འཕོག།

**NYAMTOG GONGTU PHELWEI TrASHI SHOG/**

Cuối cùng đỉnh lễ cầu kỳ

Cát tường, tăng trưởng tức thì chứng tu.