

BẠC TOÀN TRI TÓI TÔN QUÝ
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

NGHI QUỸ TU TRÌ GIẢN LƯỢC

**ĐỨC BẢN TÔN
PHẬT DƯỢC SƯ**

(tái bản)

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

༄༅། །སྤྱི་འགྲོ་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 Phật Được Sự 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་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

DAGGI JINSOG GYIPEI SOENAM KYI/

Công đức lợi quần sinh.

འགྲོ་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་འདྲེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

SEMCHEN DETANG DENGYUR CHIG/

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

སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱུ་དང་བྲལ་གྱུར་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་སྤང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་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་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།
JESU YIRANG KULZHING SOLWA YI/

Thỉnh Phật trụ thế 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་གསལ་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་སྒྲིམ་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།

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་རྣམ་མཁུལ་གོ་ནི་ལྷ་ཡུ་མི།

GURU IHDAM RATNA MANDALA KAMNIR YATA YAMI/

ĐỈNH LỄ, TÁN THÁN

ཧྲུང་ཁུ་དོག་བེད་རུ་ཡི་རི་བོ་འདྲེ།

HUNG/ KUDOG BENDRU YAYI RIWO DrA/

HUNG/ Sắc thân Lưu Ly Quang Vương rực sáng

འགོ་བ་སེམས་ཅན་ནད་གྱི་སྐྱེ་བ་བསྐྱེལ་སེལ།

DrOWA SEMCHEN NEKYI DUGNGEL SEL/

Trừ diệt bệnh khổ cho hữu tình chúng sinh

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བརྒྱུད་གྱི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

JANGCHHUB SEMPA GYEDKYI KHORKYI KOR/

Bát đại Bồ tát và quyền thuộc vây quanh

རིན་ཆེན་སྐུན་འཛིན་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

RINCHHEN MENDZIN LHALA CHHAGTSHEL TOE/

Đỉnh lễ tán thán Được Sự chư Tôn bảo

མཚན་ལེགས་རིན་ཆེན་གསེར་བཟང་ལྷ་དན་མེད།

TSHENLEG RINDA SERZANG NYANGEN MED/

Thiện Hiệu, Bảo Nguyệt, Diệu Kim, Vô Ưu tôn

ཚོས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཚོས་སློབ་པ་ལྟ་བུ།

CHHOEDrAG GYATSHO CHHOELO SHAKYA THUB/

Pháp Xưng Thắng Hải, Pháp Tuệ Thích Ca Phật

དམ་པའི་ཚོས་དང་སེམས་དཔའ་བཅུ་དྲུག་སོགས།

TAMPE CHHOETANG SEMPA CHUTRUG SOG/

Chính Pháp cùng với mười sáu Đại Bồ tát

དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

KONCHHOG RINCHHEN SUMLA CHHAGTSHEL TOE/

Đỉnh lễ tán thán hy hữu Tam Bảo tôn

ཚངས་དང་བརྒྱུན་རྒྱལ་ཆེན་ཕྱོགས་སྐྱོང་བཅུ།

TSHANGTANG GYAJIN GYELCHHEN CHHOGKYONG CHU/

Đế Thích Thiên vương, mười phương thần Hộ pháp

གཞོན་སྐྱེན་སྲེ་དཔོན་བཅུ་གཉིས་གཡོག་དང་བཅས།

NOEJIN DEPON CHUNYI YOGTANG CHE/

Mười hai Dược Xoa đại tướng cùng quyền thuộc

ལྷ་མི་སྐྱེན་གྱི་རིག་འཛིན་དྲང་སྟོང་ཚོགས།

LHAMI MENGYI RIGDZIN DRANGSONG TSHOG/

Thiên nhân y dược, Trì minh chư Thiên chúng

བདུད་ཚི་སྐྱེན་གྱི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

DUETSI MENGYI LHALA CHHAGTSHEL TOE/

Đỉnh lễ tán thán Cam Lộ Dược Vương Tôn.

TRÌ TỤNG CHÂN NGÔN

*Quán tưởng chuỗi chân ngôn nơi luân xa tim
quay xung quanh chúng tử tử HUNG.*

ॐ ह्रीं पद्मे ह्रीं ॐ वज्रं पद्मे वज्रं ॐ ह्रीं शं भूय ह्रीं ॐ

**TAYATHA OM BHEKHADZE BHEKHADZE MAHA
BHEKHADZE RADZA SAMUGHATE SOHA/**

(trì 108 biến hoặc càng nhiều càng tốt)

༄༅། ། བདེ་བ་ཅན་གྱི་སྤོན་ལམ་བསྐྱེད་པ་ནི།།

CẦU NGUYỆN VĨNG SINH TỊNH ĐỘ

ཨིམ་མོ་། རོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྐྱེད་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

EHMAHO/ NGOTSHAR SANGGYE NANGWA THAYE TANG/

Kính lễ! Vô Lượng Quang Phật nan tư nghi

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་བླགས་ཇི་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་བསྐྱེད་།

SANGGYE JANGSEM PAGMED KHORGYI KOR/

Vô lượng Phật, Bỏ tát vi nhiều

བདེ་སྐྱིད་རོ་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་ཉི་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག་ལ།

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་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ལོག་ལ།

TERU KYENE NANGTHEI ZHELTHONG SHOG/

Vừa sinh liền được thấy Từ tôn

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

DEKE DAGKI MONLAM TABPA DI/

Con nay phát nguyện như vậy rồi

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱལ་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་ཐུང་། བཞུང་གི་ཡ་ཙམ་མོ་རྣམས་ལ་སྐྱེ།

TEDYATHA PENTSA DrIYA AHWA BODHA NAYA SOHA/

CẦU NGUYỆN
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA
TRƯỜNG THỌ

ཨོཾ་སྐབསྐྱེ།

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་ལྷུག་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་ལྷུན་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

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུང་དུ་བདག

GEWA DIYI NYURTU DAG/

Nguyện đem công đức thực hành này

སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུར་ནས།

SANGGYE MENLA DRUBGYUR NE/

Nhanh chóng thành tựu Được Sư Phật

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

DrOWA CHIGKYANG MALUE PA/

Tất cả chúng sinh tận vô dư

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག

TEYI SALA GOEPAR SHOG/

Đều chúng ngời Được Sư tối thắng

ཐུགས་རྗེ་ཀུན་ལ་སློམས་པའི་བཅོམ་ལྷན་འདས།

THUGDJE KUNLA NYOMPE CHOMDEN DE/

Tất cả chúng sinh có nhân duyên

མཚན་ཅམ་ཐོས་པའི་ངན་འགྲའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་སེལ།

TSHENTSAM THOEPE NGENDROE DUGNGEL SEL/

Được nghe danh hiệu Được Sư đại từ bi

Liên được thoát Tam đồ khổ thú

དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱལ་སྐྱེན་གྱི་སྒྲ།

TUGSUM NESEL SANGGYE MENGYI LA/

Xin Đức Được Sư chữa lành bệnh tam độc

བེ་རྒྱུ་ཡི་འོད་གྱི་བཀའ་ཤིས་ཤོག།

BENDrU YAYI OEKYI TrASHI SHOG/

Phóng quang lưu ly, nguyện ban thiện cát tường.