

BẠC TOÀN TRI TÓI TÔN QUÝ
ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA

NGHI QUỸ TU TRÌ GIẢN LƯỢC

**ĐỨC BẢN TÔN
TÔN THẮNG PHẬT MẪU**

(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 Tôn Thắng Phật Mẫu 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་ཚུབ་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་འདྲེན་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

SEMCHEN DETANG DENGYUR CHIG/

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

སྡུག་བསྔལ་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་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་བསྐྱལ་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་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་ས་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

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་རྒྱས་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་པ་ར་ཤོག།

DrOKUN NAMDAG ZHINGTU CHOEDPAR SHOG/

Chúng sinh an lạc Cứu Kính Thiên.

གུ་རུ་ཨི་དམ་རྣམ་མཁུལ་ཀའི་ལྷ་ཡུ་མི།

GURU IHDAM RATNA MANDALA KAMNIR YATA YAMI/

TÁN ĐỨC PHẬT ĐỈNH TÔN THẮNG PHẬT MẪU

Đê đầu đỉnh lễ gót sen

Tôn Thắng Phật Mẫu uy dung rạng ngời

Sắc như thu nguyệt tuyệt vời

Tám tay ba mặt khắp thời độ sinh.

Ban cho muôn nẻo hữu tình

Diên trường phúc thọ, tuệ minh nhiệm màu.

ཤོ་དྭ་ཡ་ཤོ་དྭ་ཡ། བི་ཤོ་དྭ་ཡ་བི་ཤོ་དྭ་ཡ། ག་ག་ན་སྤྱ་ལྷ་མ་བི་ཤུ་དེ།

SHO DHA YA SHO DHA YA/ BI SHO DHA YA BI SHO DHA
YA/ GA GA NA SO BHA WA BI SHUD DHE/

ལུ་ཉི་པ་འཛ་ཡ་པ་རི་ཤུ་དེ། ས་ཏ་སྤ་ར་སྤི་སུ་ཉི་དེ།

UK NI KHA BI DZA YA PA RI SHUD DHE/ SA HA SA RE MI
SEN TSO DI TI

སྤྱ་ཏ་སྤྱ་ག་ཏ་ཨ་བ་ལོ་གི་ནི། པྱ་ཏ་མི་ཏུ་པ་རི་ཤུ་ར་ཏི།

SAR WA TA THA GA TA AH WA LO KI NI/ KHET PA RA MI TA
PA RI PU RA NI

སྤྱ་ཏ་སྤྱ་ག་ཏ་སྤ་ཏི། ད་ཤ་སྤུ་མི་ཤ་ཏི་ཏི་ཏི།

SAR WA TA THA GA TA MA TE/ DA SHA BHU MI PAR TIK
THRI TE

སྤྱ་ཏ་སྤྱ་ག་ཏུ་འི་ད་ཨ་ཉི་ཏུ་ན་ཨ་ཉི་ཏི་ཏི།

SAR WA TA THA GA TA SHRI DA YA AH DHIK THA NA AH
DHIK THI TE

མུ་འི་མུ་འི་མ་ཏུ་མུ་འི། བཱ་ཀུ་ཡ་སེ་ཏ་ཏ་ན་པ་རི་ཤུ་དེ།

MUTRE MUTRE MAHA MUTRE/ BEN DZA KA YA SAM HA
TA NA PA RI SHUD DHE

སྤྱ་ཏ་ཀ་མ་ཨུ་བ་ར་ཏ་བི་ཤུ་དེ། ཤ་ཏི་ནི་ཤ་ཏ་ཡ་མ་མ་ཨུ་ཡུར་བི་ཤུ་དེ།

SAR WA KAR MA AH WA RA NA BI SHUD DHE/ PAR TI NI
WA TA YA MA MA AH YUR BI SHUD DHE

བའོ་བློ་མེ་བའོ་བེ་བློ་མེ། བའོ་བའི་ཅི། བའོ་བློ་མེ་ཏུ།

**BEN DZO BHA WE BEN DZA SAM BHA WE/ BEN DZE BEN
DZI NI/ BEN DZAM BHA WA TU/**

མ་མ་ཤ་རི་རེ་སའ་ས་ཏུ་རྒྱ་ལ་པ་རི་བློ་མེ་ཏུ།

**MA MA SHA RI RAM SAR WA SA TO NEN TSA KA YA PA RI
SHUD DHIR BHA WA TU/**

མེ་ས་ཏུ་སའ་གཏི་པ་རི་བློ་མེ། སའ་ཏ་སྲ་ག་ཏུ་མེ།

**ME SA DA SAR WA GA TI PA RI SHUD DHI SHA TSA/ SAR
WA TA THA GA TA SHA TSA/**

མི་ས་སྲ་བུ་ས་ལ་ཏུ། བུ་བུ། སི་བློ་མེ། བོ་ཏུ་ལ་བོ་ཏུ་ལ།

**MAM SA MA SHO SA YEN TU/ BUD DHE BUD DHE/ SID
DHE SID DHE/ BO DHA YA BO DHA YA/**

བོ་བོ་ཏུ་ལ་བོ་བོ་ཏུ་ལ། མོ་ཙ་ལ་མོ་ཙ་ལ། བོ་མོ་ཙ་ལ་བོ་མོ་ཙ་ལ།

**BI BO DHA YA BI BO DHA YA/ MO TSA YA MO TSA YA/ BI
MO TSA YA BI MO TSA YA/**

ཤོ་ཏུ་ལ་ཤོ་ཏུ་ལ། བོ་ཤོ་ཏུ་ལ་བོ་ཤོ་ཏུ་ལ། ས་མ་རྒྱ་མོ་ཙ་ལ་མོ་ཙ་ལ།

**SHO DHA YA SHO DHA YA/ BI SHO DHA YA BI SHO DHA
YA/ SA MEN TA MO TSA YA MO TSA YA /**

ས་མ་རྒྱ་སྲི་པ་རི་བློ་མེ། སའ་ཏ་སྲ་ག་ཏུ་མི་ད་ལ་ཨ་རྒྱུ་ན།

**SA MEN TA RE MI PA RI SHUD DHE/ SAR WA TA THA GA
TA SHI DA YA AH DHI THRA NA/**

༄༅། ། བདེ་བ་ཅན་གྱི་སྒྲིན་ལམ་བསྐྱུས་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་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, Bỏ 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་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་གུར་མ་ཐག་ཅེས་པའོ།

DAGNI DINE TSHEPHOE GYURMA THAG/

Xin nguyện cầu ngay lúc mệnh chung

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ་ཅེས་པའོ།

KYEWA ZHENGYI BARMA CHOEPA RU/

Sát na trực sinh Cực lạc quốc

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

TERU KYENE NANGTHEI ZHELTHONG SHOG/

Vừa sinh liền được thấy Từ tôn

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྤོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི་ཅེས་པའོ།

DEKE DAGKI MONLAM TABPA DI/

Con nay phát nguyện như vậy rồi

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

CHHOGCHUI SANGGYE JANGSEM THAMCHED KYI/

Nguyện cầu chư Phật cùng Bồ tát

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

GEGMED DrUBPAR JINGYI LABTU SOL/

Gia trì con thành tựu vô ngại

ཏད་ཡཱ་ཐེང་སྤྱི་ཡུལ་མཐོང་བོ་རྒྱ་ལྡན་ལྟེན་ལྟེན་ཅེས་པའོ།

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་དབྱུང་གིས་འཛིགས་མེད་རྗེ་འཛིན།

DUEZHII PUNGGI JIGME DORJE DZIN/

Bậc hàng phục yêu ma tứ chướng

Kim Cương Trì vô úy uy nghi

སླིང་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་ཤོག།

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་སྨྲིབ་པའི་ཚོགས་གུན་བྱང་གྱུར་ནས།

DIGTANG DrIBPEI TSHOGKUN JANGGYUR NE/

Tiêu tan chướng nghiệp tội tình

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

SAMPEI TONKUN YIZHIN DrUBGYUR NE/

Để muôn ý nguyện đạt thành đời nay

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྲུང་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་ཆུབ་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.