

# Kính Thỉnh Đức Quan Thế Âm

Đệ tử kính lễ / đức Quan Thế Âm, / Bậc nhìn chúng sinh, / bằng mắt đại bi. / Xin hãy cứu con / và khắp chúng sinh / chìm trong sáu cõi / biển khổ luân hồi.

Xin hãy từ bi / hộ niệm gia trì / cho con thành tựu / chánh pháp vi diệu, / nhất là thành tựu / phát tâm bồ đề. / Nguyên suốt cam lồ / đại bi rót xuống / thanh tịnh tất cả / nhiễm tâm ác nghiệp / đã tích tụ từ / vô lượng đời kiếp.

Xin hãy từ bi / dẫn dắt chúng con / về cõi Tịnh Độ / Phật A Di Đà / Đệ tử kính thỉnh / Phật Vô Lượng Quang / (Phật A Di Đà), / đức Quan Thế Âm / trong mọi đời kiếp / hãy luôn ở lại / làm bậc đạo sư / dẫn dắt chúng con / mau chóng thành tựu / vô thượng bồ đề.

## Dịch từ bản tiếng Anh

O Avalokitesvara, who gazes upon all sentient beings with eyes of boundless compassion, to you I prostrate. I pray that you will rescue me and all sentient beings drowning in the six realms, the ocean of samsaric suffering.

I request your blessing to realise the profound Dharma, especially the unsurpassable Bodhicitta. I pray that all our delusions and non virtues accumulated since beginningless time may be purified by the pure nectar of your great compassion.

I beseech you to lead me and all sentient beings to the Pure Land of Amitabha Buddha. I request you, Buddha of Immeasurable Light (Amitabha) and Avalokitesvara, to be our Spiritual Masters in all our lifetimes and guide us to the state of Buddhahood quickly.

# Xưng Tán Tổ Tông Khách Ba

## [Migtsema]

དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས། ། །

MIG ME TSE WÄI TER CHEN CHÄN RÄ ZIG

Avalokiteshvara, great treasure of unconceiving compassion,  
Thầy là Quan Thế Âm / kho tàng đại bi tâm

དྲི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། ། །

DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG

Mañjushrī, lord of stainless knowledge  
Thầy là đức Văn Thù / trí tuệ vương vô cấu

བདུད་དབྱང་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་གསལ་བའི་བདག །

[DÜ PUNG MA LÜ JOM DZÄ SANG WÄI DAG]

[Vajrapāni, conqueror of all demon hordes without exception,]

[Thầy là Kim Cang Thủ / dũng lực diệt ma quân]

གངས་ཅན་མཁའ་མཁའ་པའི་གཞུག་རྒྱལ་ཅོང་ཁ་པ།།

GANG CHÄN KHÄ PÄI TZUG GYÄN TSONG KHA PA

Tsong Khapa, crown jewel of the sages of the land of snows,

Lama Tông Khách Ba / là ngọc quý trên đỉnh / bậc thánh hiền xứ tuyết

སྤོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

LO ZANG DRAG PÄI ZHAB LA SOL WA DEB

Losang Dragpa, at your feet I make requests. [x3]

Đức Losang Drakpa / con đê đầu thỉnh nguyện / dưới chân sen của Thầy [3 lần]

---

## ĐẠO SƯ DU GIÀ Lama Tsongkhapa (Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Đâu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama)

- **English Title:** *Hundreds Deities of Tushita*

- **Tibetan:** GANDEN LHA GYA MA

- **Ngôn ngữ:** Anh - Việt - Tạng Âm

**Việt ngữ:** Hồng Như

**Điều kiện - Prerequisites:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì - *Everyone can read and practice*



- **Nghe giảng - Teachings:** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ - *Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.* [MP3 - **Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama (Tib-Eng-Vi)**]
- **Đánh Máy - Transcript:** [Đọc trực tuyến - tiếng Việt]

---

### (1) Refuge & bodhicitta- Qui Y & Phát Tâm Bồ Đề (3x)

(1) I go for refuge until I am enlightened

To the Buddhas, the Dharma and the Highest Assembly

From the virtuous merit that I collect by practicing giving and other perfections

May I attain the state of a Buddha to benefit all sentient beings.

(1) Từ nay cho đến ngày / thành tựu chánh đẳng giác

Nguyện quay về nương dựa / Nơi Phật Pháp và Tăng.

Với công đức có được / nhờ hành trì hạnh Thí

cùng hạnh Toàn Hảo khác / nguyện vì khắp chúng sinh,

*quyết trọn thành Phật đạo. (3x)*

(1) SANG GYÉ CHÖ DANG TSHOG KYI CHOG NAM LA  
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI  
DAG GI JIN SOG GYI PÉ SÖ NAM GYI  
DRO LA PHÄN CHIR SANG GYÉ DRUB PAR SHOG

## **(2) Purifying the Place - Thanh Tịnh Ngoại Cảnh**

(2) Everywhere may the ground be pure,  
free of the roughness of pebbles and so forth.  
May it be the nature of lapis and smooth as the palm of one's hand.

*(2) Nguyên mặt đất mọi nơi trong cõi thế  
Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh.  
Như ngọc xanh biếc sáng trong, như lòng bàn tay phẳng mịn.*

(2) THAM CHÉ DU NI SA ZHI DAG  
SEG MA LA SOG MAY PA DANG  
LAG TIL TAR NYAM BAY DUR YÉ  
RANG ZHIN JAM POR NÉ GYUR CHIG

## **(3) Offering Prayer - Cúng Dường**

(3) May offering substances human and divine, those actual and those which are emanated,  
unsurpassed Samantabhadra clouds of offerings fill the entire space.

*(3) Tất cả phẩm vật / trong cõi con người / cùng trong cõi trời, / cụ thể bày ra / và bày biện bằng /  
công phu quán tưởng, / Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền / nguyện dâng đầy khắp / không  
gian vô tận.*

(3) LHA DANG MI YI CHO PAI DZÉ  
NGO SU SHAM DANG YI KYI TRUL  
KUN ZANG CHO DRIM LA NA MÉ  
NAM KHAI KAM KUN KYAB GYUR CHIG

## **(4) Offering Dharani - Đà La Ni Cúng Dường**

OM NAMO BHAGAVATE BENZAY SARWAPARMA DANA TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM  
BUDDHAYA TAYATA OM BENZAY BENDZAY MAHA BENZAY MAHA TAYDZA BENDZAY MAHA  
BIDYA BENDZAY MAHA BODHICITTA BENDZAY MAHA BODHI MENDO PASAM KRAMANA  
BENDZAY SARWA KARMA AWARANA BISHO DANA BENDZAY SOHA.

## **(5) Power of the truth - Năng Lực của Sự Thật**

(5) By the power of truth of the Three Jewels, the power of the inspiration of all the Buddhas and  
Bodhisattvas, the power of the great might of the completed two collections, and the power of the  
intrinsically pure and inconceivable sphere of reality, may (these offerings) become suchness.

*(5) Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,  
Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát  
Với năng lực của hai bồ tư lương viên mãn  
Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tầm nghĩ bàn;  
Nguyện cho (cúng phẩm này) đều trở thành chân như.*

(5) KON CHOG SUM GYI DEN PA DANG / SANG GYÉ DANG JANG CHUB SEM PA THAM CHÉ KYI  
JIN LAB DANG TSOG NYI YONG SU DZOG PÉ NGA TANG CHEN PO DANG / CHO KYI YING NAM

## (6) GANDEN LHA GYA MA - CHÁNH VẤN

(6.1) From the heart of the protector of the hundreds of deities of the Land of Joy [Tushita], comes a cloud that resembles a mass of fresh, white curd. Omniscient Lozang Dragpa, King of the Dharma, together with [the pair of] your sons, I request you to come here now.

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa, / tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,  
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu / chư Hộ Phật cõi Đâu Xuất Tịnh Độ, / là đấng Pháp Vương Toàn  
Giác Lozang Dragpa, / cùng hai bậc trưởng tử, / Chúng con khẩn xin các ngài từ bi giá lâm đạo tràng.*

(6.1) GAN DEN LHA GYA GON GYI TUG KAR NÉ  
RAB KAR ZHO SAR PUNG DRÉ CHU DZIN TZER  
CHO KYI GYEL PO KUN KYEN LO ZANG DRAG  
SÉ DANG CHÉ PA NÉ DIR SHEG SU SOL

(6.2) O venerable Gurus with the white sailes of delight,  
Seated on lion-thrones, lotus and moon in the space before me  
I request you to remain for hundreds of eons in order to spread the teachings and be the supreme  
Field of Merit for my mind of faith

*(6.2) Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, / là đấng đạo sư /  
môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. /*

*Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con / tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức. / Chúng con khẩn xin /  
đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

(6.2) DUN GYI NAM KHA SENG TRI PÉ DÉ TENG  
JE TSUN LA MA GYÉ PÉ DZUM KAR CHEN  
DAG LO DÉ PÉ SO NAM ZHING CHOG DU  
TEN PA GYÉ CHIR KEL GYAR ZHUG SU SOL

(6.3) Your minds have the intellect that comprehends the full extent of what can be known, your  
speech, with its elegant explanations, becomes an adornment for the ears of those of good fortune,  
your bodies are radiantly handsome with glory renowned, I prostrate to you whom to behold, hear,  
or recall is worthwhile.

*(6.3) Tâm thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được; / lời thầy khéo léo / minh giải kinh luận, /  
là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên; / Thân thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa. /  
Xin kính lạy thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

(6.3) SHÉ JÉ KHYON KUN JAL WAI LO DRO TUG  
KAL ZANG NA WAI GYEN GYUR LEG SHE SUNG  
DRAG PÉ PEL GYI LHAM MER DZÉ PAY KU  
TONG TO DREN PÉ DON DEN LA CHAG TSEL

(6.4) Pleasing water offerings, various flowers, fragrant incense, lights, scented water; An ocean of  
actual and visualised cloud-like offerings, both actually arranged and mentally created, I present to  
you, O supreme Field of Merit.

*(6.4) Biển mây cúng dường / hiện trong quán tưởng / hay thật bày ra: / Nước, hoa, hương đốt, / đèn  
đuốc nước hương, / Chúng con cúng dường / ruộng phước tối thượng.*

(6.4) YI ONG CHO YON NA TSOG MÉ TOG DANG  
DRI ZHIM DUG PO NANG SEL DRI CHAB SOG  
NGO SHAM YI TRUL CHO TRIN GYA TSO DI  
SO NAM ZHING CHOG KHYE LA CHO PAR BUL

(6.5) Whatever non-virtues of body, speech, and mind I have accumulated from beginningless time,

and especially the breaches of my three sets of vows, I confess over and again with fervent regret from my heart.

*(6.5) Biết bao tội lỗi / do thân miệng ý / mà phát sinh ra, / tích tụ kể từ / vô lượng đời kiếp, / nhất là phá phạm / ba loại giới hạnh. / Nay chúng con nguyện / phát lộ tất cả, / từ tận đáy lòng / thành tâm sám hối.*

(6.5) DAG GI TOG ME DU NÉ SAG PA YI  
LU NGAG YI KYI MI GÉ CHI GYI DANG  
KHYE PAR DOM PA SUM GYI MI TUN CHOG  
NYING NÉ GYO PA DRAG PO SO SOR SHAG.

(6.6) From the depths of our hearts we rejoice, O protectors, in the great waves of your deeds, you who strove to learn and practice in this degenerate age and made life meaningful by abandoning the eight worldly feelings.

*(6.6) Nhờ gắng đạt trí thông tuệ vượt bực  
Trong thời kỳ giáo pháp suy đồi / lia tám mối bận tâm thế tục  
Nên mọi kiếp sống của thầy / đều tràn đầy ý nghĩa  
Từ tận đáy lòng / chúng con mừng vui  
Giữa muôn sóng cả / thiện hạnh của Thầy.*

(6.6) NYIG MÉ DU DIR MANG TO TRUB LA TSON  
CHO GYE PANG PÉ DEL JOR DON YO JÉ  
GON PO KHYO KYI LAB CHEN DZA PA LA  
DAG CHAG SAM PA TAG PÉ YI RANG NGO

(6.7) O holy and venerable Lama, from the clouds of compassion that form in the skies of your Dharmakaya wisdom, please release a rain of vast and profound Dharma precisely in accordance with the needs of those to be trained.

*(6.7) Kính thỉnh đấng đạo sư tôn kính  
Từ những cụm mây sáng từ bi  
Tụ giữa nền trời của Trí Tuệ Pháp thân,  
Xin Thầy cho Phật Pháp quảng thâm thành mưa rơi xuống,  
Tắm mát chúng sinh đủ loại căn cơ.*

(6.7) JE TSUN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI  
CHO KU KHA LA KHYEN TSE CHU DZIN TRIG  
JI TAR TSAM PÉ DUL JE DZIN MA LA  
ZAB GYE CHO KYI CHAR PA AB TU SOL

(6.8) I dedicate what ever virtues I have ever collected for the benefit of the teachings and of all sentient beings, and in particular for the essential teachings of Venerable Lozang Dragpa to shine forever.

*(6.8) Nhờ công phu này / được bao công đức, / nguyện xin hồi hướng / về cho chánh pháp / cùng mọi chúng sinh / đặc biệt nhất là / tinh túy giáo pháp / của thầy Lozang / vĩnh viễn hưng thịnh.*

(6.8) DAG GI JI NYE SAG PÉ GÉ WA DI  
TEN DANG DRO WA KUN LA GANG PEN DANG  
KHYE PAR JE TSUN LO ZANG DRAG PA YI  
TEN PAI NYING PO RING DU SEL JAY SHOG

## **(7) Mandala Offering - Cúng Dường Mạn Đà La**

(7) 'This ground, anointed with perfume, flowers strewn,  
Mount Meru, four lands, sun and moon,  
Imagined as a Buddha land and offered to you

May all beings enjoy this pure land.'

(7) *Con xin hiến cúng / Đất này trang nghiêm hương hoa  
Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng  
Quán tưởng thành cõi Phật*

*Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này*

(7) SA ZHI PO KYI JUG SHING ME TOG TRAM  
RI RAB LING ZHI NYI DA GYEN PA DI  
SANG GYÉ ZHING DU MIG TE UL WAR GYI  
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

## **(8) Short Request to Lama Tsong Khapa - Thỉnh Nguyện Lama Tông Khách Ba**

(8) Avalokiteshvara, great treasure of immeasurable compassion,  
Manjushri, Lord of the stainless wisdom,  
[Vajrapani, destroyer of Mara's forces without exception,]  
Tsong-khapa, crown jewel of the sages of the Land of the Snow,  
Losang Dragpa, I make requests at your feet.

(Recite many times with the visualisation that follows on point 9)

(8) *Thầy là Quan Thế Âm: kho tàng đại bi tâm;*

*Thầy là đức Văn Thù: là bậc đại đạo sư, với trí tuệ vô cấu;*

*[Thầy là Kim Cang Thủ: dũng lực diệt ma vương;]*

*Lama Tông Khách Ba: là ngọc quý trên đỉnh bậc thánh hiền xú tuyết*

*Losang Drakpa, con xin về đánh lễ dưới chân sen của thầy.*

*Kính xin thầy từ bi hộ niệm.*

*(Đọc nhiều lần. Vừa đọc vừa quán tưởng theo chi tiết ghi trong câu 9)*

(8) MIG MÉ TSE WAI TER CHEN CHEN RE ZI  
DRI ME KHYEN PE WONG PO JAM PÉ YANG  
[DU PUNG MA LU JOM DZÉ SANG WAI DAG]  
GANG CHEN KHÉ PÉ TZUG GYEN TSONG KHA PA  
LO ZANG DRAG PEI ZHAB LA SOL WA DEB

## **(9) Purification Visualisation - Quán Tưởng Tịnh Hóa**

'White light emanates from the OM at Lama Tsong Khapa's brow and enters my brow. My negativities of body (killing, stealing and sexual misconduct) are completely purified. Red light emanates from the AH at Lama Tsong Khapa's Throat and enters my throat. My negativities of speech (lying, devisive speech, harsh words and idle gossip) are completely purified. Blue light emanates from the HUNG at Lama Tsong Khapa's Heart and enters my heart. My negativities of mind (coverting what belongs to others, harmful intent and wrong veiw)s are completely purified. The three coloured beams of light emanate simultaneously from Lama Tsong Khapa's three places and purify completely all my delusions and subtle obscuraions to Omniscience.'

*Ánh sáng trắng từ chữ OM nơi trán Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào trán tôi: mọi thân nghiệp (sát sinh, trộm cắp, tà dâm) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng đỏ từ chữ AH nơi cổ Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào cổ tôi: mọi khẩu nghiệp (nói lời không thật, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác và nói chuyện tào lao) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng xanh dương từ chữ HUNG từ tim Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào tim tôi: mọi ý nghiệp (tham của người khác, ác ý và ác kiến) hết thấy đều được thanh tịnh. Ba luồng ánh sáng ba màu đồng loạt phóng ra từ ba nơi [trên người] Lama Tông*

*Khách Ba, thanh tịnh hết thảy mọi vọng tâm và chướng ngại vi tế ngăn cản trí toàn giác.*

## **(10) Request and Absorption - Thỉnh Nguyện và Tan Nhập**

Magnificent and precious root guru  
Please sit on the lotus and moon at my crown  
With your great kindness, keep me in your care.  
Grant me realisations of your body, speech and mind.

*Thỉnh bốn sư tôn quý*

*về trụ tòa sen nguyệt / ở trên đỉnh đầu con*

*Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn*

*Xin cho con thành tựu / thân ngữ ý thanh tịnh / nhiệm màu của đạo sư.*

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE

DAG GYI CHI WOR PÉ MÉ TEN ZHUG LA

KA DRIN CHEN PO GO NÉ JÉ ZUNG TẾ

KU SUNG TUG KYI NGO DRUB TZEL DU SOL

Magnificent and precious root guru,  
Please sit on the lotus and moon at my heart  
With your great kindness, keep me in your care  
Grant me the general and sublime realisations.

*Thỉnh bốn sư tôn quý /*

*về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con*

*Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn*

*Cho con đạt thành tựu / xuất thế và thế gian.*

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE

DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA

KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TẾ

CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL

Magnificent and precious root goru  
Please sit on the lotus and moon at my heart  
With your great kindness, keep me in your care  
Please remain firmly until I attain enlightenment.

*Thỉnh đạo sư tôn quý /*

*về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con*

*Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn,*

*Ở lại cho đến khi / con đạt quả bồ đề.*

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE

DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA

KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TẾ

JANG CHUB NYING PO BAR DU TEN PAR ZHUG

## **(11) Making Special Request - Lời Thỉnh Cầu Đặc Biệt**

May the wisdom of learning, thinking and meditation increase  
and may the wisdom of teaching, debating and writing increase.

May I achieve ordinary and extraordinary accomplishments

Please bless me to quickly become like you.

*Tuệ văn, tư, và tu / nguyện luôn luôn tăng trưởng.*

*Trí thuyết, luận, soạn tác / nguyện luôn luôn tăng trưởng.*

*Nguyện con đạt thành tựu / thế gian và xuất thế.*

*Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.*

TO SAM GOM PÉ SHÉ RAB PEL DU SOL  
CHÉ TSO TSOM PEI LO DRO GYE SU SOL  
CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL  
NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

May the simultaneous-born great bliss shine immediately  
And the delusion-shadow of grasping at inherent existence be cleared.  
May I cut the net of doubt of the true nature of mind.

Please bless me to quickly become like you.

*Nguyện trí lạc bản lai / ngay tức thì rạng sáng*

*Xoá tan mọi bóng tối / của chấp ngã vọng tâm*

*Nguyện chặt sạch võng lưới / hoài nghi về chân tánh*

*Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.*

DÉ CHEN LHEN KYE YÉ SHÉ CHAR DU SOL

NGO DZIN TRUL PAL DRI MA SEL DU SOL

SEM NYI TẾ TSOM DRA WA CHÉ DU SOL

NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

## **(12) Dedication - Hồi Hương**

In all future lives, through the Conqueror TsongKhapa acting in person as Mahayana Guru, let me not turn aside for even a moment from the excellent path the conquerors have praised.

*Đời này kiếp sau / nhờ trực tiếp được / thầy Tông Khách ba, /  
là đấng chiến thắng, / đích thân dẫn dắt / trong pháp đại thừa,  
nguyện không lìa xa / dù chỉ phút giây / đường tu tối thượng /  
mà mười phương Phật / vẫn hằng tán dương.*

TSE RAB KUN DU GYAL WA TSONG KHA PAY

TEN CHOG SHI NYI NGO SUL TZE PAY TU

GYAL WAY NGAG PAY LAM SANGDE NYI LAY

KAY CHIG TSAM YONG DOG PA MA GYUR CHIG

02/2016

---

# **Karma Chagme: LỜI NGUYỆN VẮNG SANH CỰC LẠC (Bản Ngắn)**

Dewachen Prayer - Abridged version

འབདེ་མཐོན་བསྐྱེས་པ་བརྒྱུག་མོ།

**Tác giả (Author):** Đức Karma Chagme

**Việt ngữ:** Hồng Như - bản dịch 2013

**Ngôn ngữ (Languages):** Tạng Văn (Tibetan) - Âm (pronunciation) - English - Việt



**Điều kiện hành trì:**

Pháp phổ thông, mọi người đều có thể đọc tụng.



ཨེ་མ་ཧོ།

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

གཡས་སུ་ཚོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་།

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

**E MA HO**

**NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG**

**YE SU JO WO THUK JE CHEN PO DANG**

**YON DU SEM PA TU CHEN THOB NAM LA**

**SANG GYE JANG SEM PAK ME KHOR GYI KOR**

E Ma Ho! Wonderful Buddha of Limitless Light and to his right the Lord of Great Compassion and to his left the bodhisattva of Great Power surrounded by Buddhas and bodhisattvas measureless in number

*Ê Ma Hô! Huyền diệu thay, đức Phật Vô Lượng Quang / Bên phải là Đại Bồ Tát Đại Bi / Bên trái là Đại Bồ Tát Đại Lực / xung quanh vô lượng / Phật đà, bồ tát. /*

༄༅། བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་སྐྱུར་མ་ཐག།

ཀྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

**DE KYI NGO TSAR PAK TU ME PA YI**

**DE WA CHEN ZHE JA WAY ZHING KHAM DER**

**DAK NI DI NE TSE PHO GYUR MA THAK**

**KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHO PA RU**

Joy and happiness without limit in this land called Dewachen.

May I be born there as soon as I pass from this life without taking birth anywhere else in the meantime.

*An vui hỷ lạc / vô cùng vô tận / trong cõi Cực Lạc / Phật A Di Đà (Dewachen). / Nguyện con lìa đời / lập tức vãng sanh / không phải thọ sinh / vào nơi nào khác. /*

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའ་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྣོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

ཐོགས་བཅུ་འི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།

ཏུ་ཐུ། བཅུ་ཉི་ལ་ཨ་ཤ་བོ་རྩ་རྒྱ་ཡི་སྤུ་རུ།

**DE RU KYE NE NANG THE ZHAL THONG SHOK**

**DE KE DAK GI MON LAM TAB PA DI  
CHOK CHUI SANG GYE JANG SEM THAM CHE KYI  
GE ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SOL  
TA YA THA PEN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YE SO HA**

Having been born there may I see Amitabha's face. May the Buddhas and bodhisattvas of the ten directions

give their blessing that this prayer be accomplished without hindrance.

*Sinh Cực Lạc rồi, / nguyện thấy dung nhan / Phật A Di Đà. / Nguyện cho mười phương / Phật đà, bồ tát / hộ niệm cho lời / nguyện ở nơi đây / được thành sự thật. /*

**TA-ĐI-A THA PEN DZA DRI-YA A-WA BÔ ĐA NAI YÊ SÔ HA**

**གནས་ཚུལ་འོད་ཚོག་བསྐྱོབ་ལྷོ་མེད་ཅི།**

## **Dedication from the Amitabha Space Treasure Text**

### **Hồi Hương trích từ chánh văn A Di Đà Không Tặng**

**༄༅། ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་དགོངས་ཅི།**

**ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་ཅི།**

**CHOG DU GYAL WA SE CHE GONG  
TSOG NYI DZOG LA JE YI RANG**

Buddhas and Bodhisattvas of all directions, be gracious to me. I rejoice in the two merits accumulated by myself and others.

*Kính lạy mười phương / Phật đà bồ tát, / thương tưởng cho con. / Nguyện tùy hỷ trọn / hai kho phước trí / con và chúng sinh / đã tích tụ được. /*

**བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགོངས་བསགས་པ་ཅི།**

**དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་ཅི།**

**རྒྱལ་བའི་བསྐྱོབ་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག་ཅི།**

**དགོངས་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱོབ་ཅི།**

**DAG GI DU SUM GE SAG PA  
KUN CHOK SUM LA CHO BA BUL  
GYAL WAI TEN PA PHEL GYUR CHIG  
GE WA SEM CHEN KUN LA NGO**

Whatever merits I have accumulated in the three times, I offer to the Triple Gem (Buddha, Dharma and Sangha).

May the teachings of the Buddha flourish. I dedicate the merit to all sentient beings.

*Hết thủy ba thời / được bao công đức / nguyện dâng Tam Bảo. / Nguyện cho Phật Pháp / rạng tỏa mười phương. / Nguyện mang công đức / hồi hướng về cho / khắp cả chúng sinh. /*

༄༅། འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

དགེ་ཚུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

བདག་གཞན་རྒྱུད་ལ་སློན་གྱུར་ཅིག།

སློབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་ཚོགས་ཏེ།

**DRO KUN SANG GYE THOB GYUR CHIG**

**GE TSA THAM CHE CHIG DU TE**

**DAG GI GYU LA MIN GYUR CHIG**

**DRIB NYI DAG NE TSOG DZOG TE**

May all sentient beings attain Enlightenment. May the essence of all virtues arise in me.

By purifying the two defilements and attaining the merits, may I have long life without sickness,

*Nguyện khắp chúng sinh / đều đạt giác ngộ. / Nguyện cho tinh túy / của mọi thiện hạnh / lớn mạnh trong con. / Nguyện nhờ tịnh nghiệp, / tích tụ công đức, / mà thoát tật bệnh, / sống đời dài lâu, /*

ཚོ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་རྫོགས་འཕེལ།

ཚོ་འདིར་ས་བཅུ་ལོན་གྱུར་ཅིག།

ནས་ཞིག་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

**TSE RING NE ME NYAM TOG PHEL**

**TSE DIR SA CHU NON GYUR CHIG**

**NAM ZHIG TSE PHO GYUR MA THAG**

**DE WA CHEN DU KYE GYUR CHIG**

And may my spiritual practice increase. In this life time; may I attain the ten Bhumis.

At the time of the dissolution of my body, may I be born at once in Dewachen.

*công phu tu tập, / nguyện luôn tấn tới, / ngay trong đời này, / thành tựu Thập Địa. /*

*Rồi thân thể này / đến lúc hoại tan, / nguyện con lập tức / vãng sinh Cực Lạc. /*

༄༅། སྐྱེས་ནས་བློའི་ལ་བྱེ་སྟེ།

ལུས་རྗེན་དེའི་སངས་རྒྱས་ཤོག།

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ།

སྐྱུ་པས་འགྲོ་བ་འདྲེན་པར་ཤོག།

**KYE NE PE ME KHA JE TE**

**LU TEN DE LA SANG JE SHOK**

**JANG CHUB THOB NE JI SI DU**

**TRUL PE DRO WA DREN PAR SHOK**

After having been born and having awakened as the lotus blooms, at that very moment,

may I attain enlightenment, and in doing so may I liberate all sentient beings by virtue of my miraculous powers.

*Sinh Cực Lạc rồi / nở trong nụ sen, / nguyện ngay khi đó / đạt quả giác ngộ, / nhờ đạt giác ngộ / mà đủ khả năng / giải thoát chúng sinh. /*

This text was bestowed by the Buddha Amitabha to Tulku Mingyur Dorje

Bài văn này do đức Phật A Di Đà ban truyền cho Tulku Mingyur Dorje

བསྐྱོད་སྒྲོལ།

# Dedication Hồi Hương

།སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང། །

ཚོས་ཉིད་མིན་འགྲུར་ལྡན་པའི་བྱིན་རླབས་དང། །

དགེ་འདུན་མི་ཐུན་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

ཇི་ལྟར་སྲོ་བ་སྲོལ་ལམ་འགྲུབ་གུར་ཅིག །

**SANG GYE KU SUM NYE PAY JIN LAP DANG  
CHO NYI MIN GYUR DEN PAY JIN LAP DANG  
GE DUN MI CHE DUN PAY JIN LAP KYI  
JI TAR NGO WA MON LAM DRUP GYUR CHIK**

Through the blessing of the Buddhas' attainment of the three bodies, through the blessing of the unchanging truth of dharmata, and through the blessing of the unwavering aspiration of the sangha, may this dedication prayer thus be accomplished.

*Nguyện nương vào năng lực / của thành tựu tam thân / nương năng lực pháp tánh: / chân lý không dời đổi / Nương năng lực tâm nguyện / vững chắc của tăng bảo, / nguyện lời nguyện nơi đây / tất cả thành sự thật. /*

།འཇམ་པ་པོ་འདུན་པའི་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང། །

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་སྟེ། །

དེ་བདག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྲོལ་ཅིང། །

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅན་རབ་ཏུ་སྲོ། །

**JAM PAL PA WO JI TAR KHYEN PA DANG  
KUN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE  
DE DAK KUN GYI JE SU DAK LOP CHING  
GE WA DI DAK THAM CHE RAP TU NGO**

The courageous Manjushri, who knows everything as it is, Samantabhadra, who also knows in the same way,

and all the bodhisattvas that I may follow in their path, I wholly dedicate all this virtue.

*Như Mạn Thù, Phổ Hiền / đạt như thật tri kiến, / con cũng xin nguyện đem / trọn vẹn mọi công đức / hồi hương nơi cao cả, / nơi theo chân các ngài. /*

---

---

# Karma Chagme: LỜI NGUYỆN VẮNG SANH CỰC LẠC (Bản Dài)

An Aspiration for Birth in the Pure Realm of Sukhavati  
(Dewachen Prayer – Extended version)

མཇུག་པོ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

**Tác giả (Author):** Đức Karma Chagme

**Việt ngữ:** Hồng Như – bản dịch 2013

**Ngôn ngữ (Languages):** Tạng Văn (Tibetan) – Âm (pronunciation) – English – Việt

## Điều kiện hành trì:

Pháp phổ thông, mọi người đều có thể đọc tụng.



## Tiếng Việt

*Đây là kho tàng pháp hành Karma Chagme. Tôi đích thân viết ra. Thiết nghĩ pháp này sẽ mang lợi ích đến cho số lượng người không nhỏ. Nếu không muốn chép, xin hãy mượn. Không gì lợi ích hơn. Không lời khai thị nào thâm sâu hơn lời khai thị này. Đây là cội rễ của chánh pháp. Xin đừng bỏ sang một bên. Hãy nỗ lực thực hành. Vì pháp này thuộc hệ hiển thừa nên dù chưa thọ pháp vẫn có thể đọc tụng.*

Ê Ma Hô

Theo hướng mặt trời lặn,  
qua vô lượng quốc độ,  
cao cao về phía trên,  
có quốc độ Cực Lạc.  
Dù mắt nhìn không thấy,  
vẫn hiện rõ trong tâm.  
Đây chính là trú xứ  
của Phật A Di Đà,  
thân uy nghi rực rỡ  
rạng tỏa sắc hồng liên,  
đủ ba-hai tướng chính  
cùng tám mươi tướng phụ,  
tướng nhục kế trên đỉnh,  
thiên phúc luân dưới chân.  
Ngài một mặt, hai tay.  
Tay ngài cầm bình bát  
và kết ấn tam muội,  
khoát ba lớp cà sa  
ngồi xếp chân kiết già,  
tọa đài sen ngàn cánh  
cùng với đài mặt trăng,  
lưng tựa cội bồ đề,  
từ phương xa nhìn về  
bằng ánh mắt từ bi.

Bên phải của ngài là  
Quan Thế Âm Bồ Tát,  
thân tỏa hào quang trắng,

tay trái cầm sen trắng;  
bên trái của ngài là  
Kim Cang Thủ Bồ Tát,  
thân tỏa sắc xanh dương,  
tay trái cầm hoa sen,  
trên điểm chùy kim cang;  
tay phải của hai vị  
đều kết ấn qui y.

Tam Thánh hiện vững vàng  
như ngọn núi Tu Di,  
linh động, rõ, ngài sáng,  
xung quanh ngàn vạn ức  
chư bồ tát xuất gia,  
tất cả màu hoàng kim,  
trang nghiêm tướng chính, phụ.  
khoác ba lớp cà sa,  
thế gian rực sắc vàng.

Nếu chí thành **đảnh lễ**  
thì xa gần như nhau.  
Bằng trọn thân, khẩu, ý,  
con đảnh lễ đê đầu  
A Di Đà pháp thân,  
pháp chủ của Phật bộ.

Tay phải ngài hào quang  
thành đức Quan Thế Âm,  
từ đó mười vạn ức  
đức Quan Âm lại hiện;  
tay trái ngài hào quang  
hiện thành đức Ta-ra,  
từ đó mười vạn ức  
đức Ta-ra lại hiện;  
giữa tim ngài hào quang  
thành đức Liên Hoa Sanh,  
từ đó mười vạn ức  
Liên Hoa Sanh lại hiện:  
con xin đảnh lễ đấng  
Vô Lượng Quang pháp thân.

Xin Phật thương, giữ gìn  
cho khắp cả chúng sinh  
ngày và đêm sáu buổi  
đối với mỗi chúng sinh  
tâm quấy động niệm nào  
Phật đều luôn biết rõ;  
miệng thốt lên lời nào  
Phật đều luôn nghe rõ:  
con xin đảnh lễ đấng  
Toàn Giác A Di Đà.

Trừ phi bỏ chánh pháp  
hay phạm tội ngũ nghịch  
ngoài ra, bất kể ai  
đủ tín tâm nơi ngài,  
phát nguyện sinh Cực Lạc  
đều sở cầu như ý.  
Đến khi vào trung ấm,  
Phật nhất định hiện ra  
tiếp dẫn về cõi Phật:  
con xin đánh lễ đấng  
Tiếp Dẫn A Di Đà.

Thọ mạng vô lượng kiếp,  
ngài không nhập niết bàn,  
thường thị hiện sắc thân.  
Ai nhất tâm cầu thỉnh,  
trừ phi nghiệp đã chín,  
bằng không, dù mạng dứt  
cũng vẫn sống trăm năm,  
thoát cái chết phi thời:  
con đề đầu đánh lễ  
đức Phật Vô Lượng Thọ.

Ví như có một ai  
mang ngọc quý chất đầy  
cả tam thiên thế giới  
để mà bố thí cả,  
công đức này chẳng sánh  
bằng công đức chấp tay  
khởi tín tâm trong sáng  
khi được nghe danh hiệu  
của Phật A Di Đà  
và Tây Phương Cực Lạc.  
Vậy con xin đánh lễ  
đức Phật A Di Đà  
bằng trọn lòng thành kính.

Ai người nghe hồng danh  
của Phật A Di Đà  
mà khởi được tín tâm  
sâu thẳm tận đáy tim,  
chân thành chỉ một lần  
sẽ không còn thoái chuyển  
trên đường tu giác ngộ:  
con xin đánh lễ đấng  
Hộ Trì A Di Đà.

Ai được nghe hồng danh  
của Phật A Di Đà,  
từ đây cho đến khi  
đạt tinh túy giác ngộ  
sẽ không sinh thân nữ,

sinh vào nhà chánh tín,  
mỗi một kiếp tái sinh  
giới hạnh luôn thanh tịnh:  
con xin đánh lễ đức  
Thiện Thệ A Di Đà.

Xin **hiển dăng** thân mạng,  
cùng tài sản, thiện căn,  
hết thấy mọi cúng phẩm,  
phẩm cụ thể bày biện,  
hay phẩm hiện trong tâm,  
phẩm cát tường, thất bảo,  
trọn tam thiên thế giới,  
mỗi thế giới gồm đủ  
núi Tu di, tứ châu  
mặt trời và mặt trăng,  
cùng hết thấy bảo vật  
trong cõi trời, rồng, người,  
tất cả hiện trong tâm,  
dăng Phật A Di Đà,  
kính xin Phật từ bi  
vì con, nhận cúng phẩm.

Nguyện **sám hối** nghiệp chướng  
của con cùng chúng sinh,  
khấp đa sinh phụ mẫu,  
đã phạm từ vô thủy  
mãi cho đến bây giờ.  
- Lỗi sát sanh, trộm cướp,  
cùng với lỗi tà dâm:  
xin phát lộ sám hối  
ba việc ác của thân.  
- Lỗi dối láo, hai lưỡi,  
thô ác và tán gẫu:  
xin phát lộ sám hối  
bốn việc ác của khẩu.  
- Tham, ác ý, tà kiến:  
xin phát lộ sám hối  
ba việc ác của ý.  
- Vì ác mà sát hại  
cha, mẹ, a xà lê  
hay là a la hán,  
làm chảy máu thân Phật:  
xin phát lộ, sám hối  
trọn năm tội vô gián.  
- Giết tử kheo, sa di,  
khiến chư ni phá giới,  
hủy diệt hình, tháp, chùa:  
xin phát lộ sám hối  
mọi nghiệp cận vô gián.  
- Lấy Tam Bảo, chùa, kinh,



cùng với ba chỗ nương,  
giả dối mang ra thế:  
xin phát lộ sám hối,  
nghiệp từ bỏ chánh pháp.  
- Giết sạch hết chúng sinh  
trong toàn khắp ba cõi,  
nghiệp này vẫn chưa bằng  
nghiệp phỉ báng bồ tát:  
xin phát lộ sám hối  
trọng nghiệp vô nghĩa này.  
- Lợi ích của thiện đức,  
tai hại của nghiệp chướng,  
khổ đau và thọ mạng  
của chúng sinh địa ngục,  
tất cả những việc này  
mà nghĩ rằng không thật,  
chỉ là lời nói suông,  
ý nghĩ này tệ hơn  
cả năm nghiệp vô gián:  
xin phát lộ sám hối  
ác nghiệp khó bỏ này.  
- Bốn đọa, mười ba sót  
giới phá, giới phải sám,  
và các giới phạm nhẹ  
- đầy đủ cả năm bộ:  
xin phát lộ sám hối  
mọi phá phạm giới luật  
ba la đề mộc xoa.  
- Bốn bất thiện, cùng với  
năm, năm, tám đọa rơi  
[là 18 trọng giới]:  
xin phát lộ sám hối  
phá phạm giới bồ tát.  
- Đủ mười bốn trọng giới  
cùng với tám nhánh chính:  
xin phát lộ sám hối  
mọi phá phạm mật thệ  
của giới luật kim cang.  
- Có những việc bất thiện  
như tà dâm, rượu chè  
cho dù không thọ giới,  
tự nhiên vẫn bất thiện:  
xin phát lộ sám hối  
việc ác vô tình làm.  
- Sau khi thọ qui y  
cùng với pháp quán đảnh,  
xin phát lộ sám hối  
những phá phạm mật thệ,  
chỉ vì không hiểu rõ  
cần phải giữ giới gì.  
- Nếu tâm không **hối hận**,

dù sám, nghiệp chẳng tịnh.  
nay con xin **phát lộ**  
hết thấy tội đã làm  
với trọn lòng tâm quý,  
sợ hãi và thống hối,  
như uống phải thuốc độc.  
- Nếu không hạ **quyết tâm**,  
chẳng thể tịnh ác nghiệp.  
Từ nay, dù mất mạng  
nguyện không còn tái phạm.  
- Xin thành tâm **khẩn nguyện**  
Thiện thế A Di Đà,  
cùng thánh chúng bồ tát,  
xin hộ trì cho con  
tịnh sạch dòng tâm thức.

Thấy việc tốt của người  
tâm đừng khởi ganh ghen  
**tùy hỉ** tận đáy lòng,  
thì công đức có được  
sẽ ngang bằng như nhau.  
Vậy con xin vui cùng  
hết thấy mọi thiện hạnh  
của thánh giả, phàm phu.  
Vui cùng mọi công đức  
phát khởi tâm bồ đề  
và lợi ích chúng sinh;  
công đức lánh thập ác,  
công đức hành thập thiện:  
cứu sinh mạng hữu tình  
bố thí, giữ phạm hạnh,  
luôn nói lời chân thật,  
hàn gắn mọi xung đột,  
thẳng thẳng và ôn hòa,  
nói lời có ý nghĩa,  
giảm thiểu lòng ham muốn,  
thuần dưỡng tâm từ bi,  
chuyên tâm tu chánh pháp:  
xin tùy hỉ hết thấy  
những việc tốt lành này.

Trong vô lượng quốc độ  
ở khắp cả mười phương  
có được bao nhiêu đấng  
vừa thành tựu quả Phật:  
con khẩn cầu chư vị  
sớm **chuyên dạy pháp luân**.

Xin vận dụng thần lực  
thấu cho lời nguyện này.  
Chư Phật đà, bồ tát

chư trì pháp, pháp hữu,  
nếu muốn **hiện niết bàn**  
thì con xin chấp tay  
thỉnh chư vị **đừng** vội,  
nán lại cùng chúng con.

Bao nhiêu công đức này,  
cùng ba thời công đức,  
con nguyện mang ra hết,  
**hồi hướng** khắp chúng sinh,  
nguyện chúng sinh sớm đạt  
quả vô thượng bồ đề,  
đầy luân hồi ba cõi  
nguyện vắng không còn ai.

Nguyện thiện đức mau chóng  
chín mùi ở nơi con,  
nguyện giải trừ hết thủy  
mười tám chết phi thời,  
nguyện sức khỏe dồi dào,  
cường tráng như tuổi trẻ,  
nguyện tài sản bất tận  
như sông Hằng mùa hạ.  
Nguyện ma vương, kẻ thù  
không thể nào quấy phá.  
Nguyện tu theo diệu pháp.  
Nguyện thỏa mọi ước mong  
thuận chánh pháp, tâm ý.  
Nguyện viên thành lợi ích  
cho Phật pháp, chúng sinh.  
Nguyện thân người này đây  
trở nên thật xứng đáng.

Nguyện con cùng những ai  
có duyên nghiệp với con  
vừa lìa bỏ đời này  
tức thì ngay trước mắt  
Phật Di Đà hiện ra.  
cùng chúng tăng bồ tát.  
Thấy rồi, lòng mừng vui,  
nguyện bước qua cửa tử  
không một chút đớn đau.  
Nguyện tám đại bồ tát,  
nhiệm mầu hiện trên không  
và tiếp dẫn cho con  
về Tây Phương Cực Lạc.

- Khổ đau cảnh ác đạo  
thật không thể nào kham,  
lạc thú cảnh trời, người  
đều là cảnh vô thường.  
Nguyện con thấy sợ hãi.

- Từ vô thủy sinh tử  
cho đến tận bây giờ  
luân hồi mãi trường tồn,  
nguyện con thấy chán ngán.

- Cho dù luôn làm người  
thì cũng vẫn phải chịu  
khổ sinh lão bệnh tử,  
triền miên không kể xiết.

Vào thời mạt pháp này  
thật quá nhiều chương duyên,  
lạc thú cõi người, trời  
như cơm trộn thuốc độc:  
nguyện cho mọi tham ái  
dù mỏng như sợi tóc  
cũng tuyệt dứt không còn.

- Gia đình và thực phẩm  
tài sản cùng bằng hữu,  
vô thường như huyễn, mộng.  
Nguyện cho mọi chấp luyến  
dù mỏng như sợi tóc  
cũng tuyệt dứt không còn.

- Quốc, hương, gia, đều như  
căn nhà trong giấc mộng,  
nguyện con biết nhìn thấy  
hết thấy đều không thật.

- Nguyện cho con vượt thoát  
biển luân hồi khó vượt,  
như tù nhân vượt ngục,  
nguyện con vượt sinh tử  
đến Tây Phương Cực lạc,  
nhất quyết chẳng quay đầu.  
Đoạn lìa mọi ái, thủ,  
nguyện bay vào trời Tây  
như chim kên thoát bầy,  
chỉ trong một phút giây  
vượt muôn trùng cõi thế,  
đến tịnh độ Cực Lạc.  
Nguyện thấy được dung nhan  
của Phật A Di Đà,  
thật sự đang ở đó.  
Nguyện che chướng trong con  
hết thấy đều thanh tịnh.  
Xét trong bốn loại sinh,  
thù thắng nhất vẫn là  
sinh từ giữa lòng sen.  
Nguyện vãng sinh như vậy,  
thân tức thì đầy đủ,

hết thầy tướng chánh, phụ.

Nếu tâm còn chưa chắc  
có vãng sanh được chẳng,  
hoài nghi này sẽ khiến  
con kẹt giữa lòng sen  
trong suốt năm trăm năm.

Nụ sen vẫn êm ái,  
vẫn yên vui thoải mái,  
vẫn nghe được tiếng Phật  
nhưng vì sen không nở,  
nên chậm thấy dung nhan  
của Phật A Di Đà.

Nguyện không vướng cảnh này,  
nguyện khi vừa vãng sanh,  
cánh sen liền rộ nở  
cho con thấy khuôn mặt  
đức Di Đà Từ Tôn.

Nương công đức, thần lực,  
nguyện biến mây cúng dường  
từ tay con xuất ra  
dâng lên cho đức Phật  
cùng thánh chúng tùy tùng.

Khi ấy, nguyện Như Lai  
đưa ra bàn tay phải  
đặt trên đỉnh đầu con.  
Được thọ ký thành Phật,  
nghe chánh pháp quảng thâm,  
nguyện thành thực, giải thoát,  
lại được hai bồ tát  
là đức Quan Thế Âm  
và đức Kim Cang Thủ  
cùng hộ niệm, giữ gìn.  
Mỗi ngày đều luôn có  
vô lượng Phật, bồ tát  
từ mười phương cùng về  
hiển cúng đức Di Đà,  
chiêm bái cõi tịnh độ.  
Khi ấy, nguyện có con  
thọ cam lồ chánh pháp.

Nguyện cho con du hành  
bằng thần lực vô ngại,  
đến các cõi tịnh độ:  
cõi Đông Phương Diệu Hỷ  
cõi Tây Phương Rực Rỡ,  
Cõi Bắc Phương Viên Hạnh  
cõi Trung Phương Mật Nghiêm.

Buổi sáng thọ quán đảnh,

gia trì và mật thệ,  
từ đức Phật Bất Động  
từ đức Phật Bảo Sanh,  
Phật Bất Không Thành Tựu,  
Phật Tì Lô Xá Na,  
cùng với chư Phật khác,  
dâng phẩm vật phong phú,  
cho đến buổi xế chiều  
nguyện tự tại trở về  
cõi Tây Phương Cực Lạc.

Tại điện Pô-ta-la,  
À-la-ka-va-tí,  
Cha-ma-rát-vi-pa  
và U-đi-ya-na,  
mười vạn ức quốc độ,  
trong khắp cõi báo thân,  
nguyện con được diện kiến  
vạn ức Quan Thế Âm,  
Ta-ra, Kim Cang Thủ,  
cùng đức Liên Hoa Sanh.  
Cả biển rộng cúng phẩm  
con nguyện dâng hiến hết,  
và thọ pháp quán đảnh,  
thọ khai thị thâm sâu.  
Mau chóng, không ngăn ngại,  
trở về lại trú xứ  
cõi Cực Lạc Tây Phương.

Nguyện vận dụng thần nhãn  
nhìn người thân ở lại,  
tặng ni cùng đệ tử,  
nguyện hộ trì tất cả.  
đến khi họ mạng chung,  
nguyện đưa về Cực Lạc.

Cả thời Hiền kiếp này  
chỉ dài bằng một ngày  
trong cõi Phật Cực Lạc.  
Hằng vô lượng đại kiếp  
không hề có cái chết.  
Nguyện con luôn ở lại  
trong cõi Cực Lạc này.

Kể từ đức Di Lạc  
cho đến đức Lưu Chí  
chư Phật thời Hiền kiếp  
sẽ lần lượt xuất thế.  
khi ấy, nguyện cho con  
vận dụng thần lực mình  
để cúng dường chư Phật,  
và lắng nghe chánh pháp,

rồi trở về Cực Lạc  
ung dung, không ngăn ngại.

Y báo của hết thầy  
tám mươi một tỷ tỷ  
cõi tịnh độ của Phật  
đều hiện đủ nơi đây  
thù thắng hơn hết thầy:  
nguyện vãng sinh Cực Lạc.

Nền đất quý ở đây  
phẳng mịn như lòng tay,  
bao la và bát ngát,  
hào quang chiếu rạng ngời,  
dịu êm và nhu nhuyễn,  
vui, dịu, rộng thênh thang:  
nguyện vãng sinh tịnh độ.

Cây như ý trĩu ngọc  
lá bạc cùng trái quý.  
Từ nơi ấy hiện ra  
chim thánh thót ngọt ngào,  
thuyết giảng Pháp quảng thâm,  
nguyện sinh cõi mẫu nhiệm.

Nơi ấy, nước sông thơm  
đủ tám đặc tính quý.  
Nơi ấy, bể cam lồ,  
nền lát bằng thất bảo.  
Sen tỏa ngát mùi hương,  
trái cây hào quang chiếu,  
trên mỗi nhánh hào quang  
chư Phật trang nghiêm hiện:  
nguyện sinh cõi nhiệm mẫu.

Vắng tám bất tự tại,  
không có ba nẻo dữ  
cho dù là tên gọi  
cũng chưa từng được nghe.  
Phiền não, ba, năm độc  
bệnh, tà chướng, kẻ thù,  
nghèo khổ và xung đột,  
hết thầy mọi khổ nạn,  
cõi này chưa từng nghe:  
Nguyện vãng sinh Cực lạc.

Nơi này không ái dục  
không hề sinh từ thai,  
hết thầy đều sinh ra  
từ lòng sen dịu ngọt.  
Thân ai cũng như nhau  
đều tỏa ngát ánh vàng,

đầy đủ tướng chánh phụ  
như nhục kế trên đảnh;  
ai cũng đạt ngũ thông,  
có đầy đủ ngũ nhãn:  
Nguyện vãng sinh cõi này.

Với vô lượng thiện tánh.  
Điện ngọc có tự nhiên,  
bất kể tâm muốn gì  
đều hiện ra như ý,  
không cần phải dụng công,  
muốn gì đều được nấy;  
không khái niệm ngã, tha,  
cũng không cả ngã chấp.  
Tâm muốn cúng dường gì  
đều từ nơi lòng tay  
xuất ra cả biển mây  
phẩm cúng dường phong phú.  
Pháp đại thừa vô thượng  
ai cũng luôn hành trì:  
Nguyện sinh vào cõi này.

Nơi mà mọi an vui  
đều tự nhiên hiện khởi.  
Gió thơm thổi dịu mát  
rải bát ngát mưa hoa.  
Từ cây cối, sông ngòi,  
từ những đóa sen quý  
phong phú hiện không ngớt  
cả biển mây cúng phẩm  
sắc, thanh, hương, vị, xúc.  
Dù không có tánh phàm,  
thiên nữ vẫn luôn hiện  
trùng điệp dâng cúng phẩm.

Bao giờ muốn ngồi xuống  
điện ngọc sẽ hiện ra.  
Bao giờ muốn nằm nghỉ,  
nệm gối êm sẽ hiện  
trên giường bằng ngọc quý.  
Bao giờ tai muốn nghe  
thì chim, cây, sông, nhạc  
hát diệu âm chánh pháp;  
bao giờ không muốn nghe  
thì yên lặng thanh tịnh.  
Sông hồ đầy cam lồ,  
nhiệt độ tùy ý thích:  
Nguyện vãng sinh cõi này,  
mọi sự đều như ý.

Trong cõi tịnh độ này  
đức Phật A Di Đà



sẽ ở lại trụ thế  
dài hàng vô lượng kiếp  
mà không nhập niết bàn.  
Nguyện trong suốt thời gian  
con được phụng sự Phật.

Khi Phật nhập niết bàn,  
Pháp vẫn còn tồn tại  
thêm một thời gian dài  
với số lượng đại kiếp  
bằng hai cát sông Hằng.  
Khi ấy, nguyện không lìa  
bồ tát Quan Thế Âm,  
là đấng thay thế Phật  
để giữ gìn chánh pháp.

Rồi chánh pháp chiếu tà  
theo mặt trời bóng ngả.  
Khi bình minh hiện ra,  
bồ tát Quan Thế Âm  
sẽ viên thành Phật quả.  
Thành Phật, danh hiệu  
"Phổ Quang Công Đức Sơn Vương"  
Khi ấy nguyện cho con  
phụng sự và thọ pháp.  
Thọ mạng ngài sẽ dài,  
chín sáu tỷ tỷ kiếp.  
Nguyện suốt thời gian này  
con luôn được phụng sự,  
luôn giữ gìn chánh pháp,  
tâm nhớ mãi không quên.

Khi Phật nhập niết bàn,  
pháp của ngài ở lại  
thêm sáu trăm vạn ức,  
ba trăm ngàn đại kiếp.  
Trong suốt thời gian này,  
nguyện con giữ chánh pháp  
không bao giờ lìa xa  
bồ tát Kim Cang Thủ.  
Rồi khi ngài thành Phật,  
thành đức Như Lai  
"Thiên Trụ Công Đức Bảo Vương",  
chánh pháp và thọ mạng  
bằng đức Quan Thế Âm.  
Nguyện con luôn phụng sự  
hiến cúng Như Lai này,  
và chấp trì chánh pháp.

Sau đời ấy, nguyện con  
ở cõi tịnh độ này  
hay tịnh độ nào khác,

nguyện đạt chánh đẳng giác  
thành một đấng Phật đà.

Thành Phật rồi, nguyện xin,  
như đức Vô Lượng Thọ,  
hết thầy chúng hữu tình  
chỉ cần thoáng qua tai  
nghe được danh hiệu con,  
là chín mùi, giải thoát.  
Nguyện thị hiện phong phú,  
dẫn dắt khắp chúng sinh  
vô dụng công, nhiệm vận,  
và không thể đo lường.

Như lai với thọ mạng,  
công đức cùng thiện tánh,  
trí giác và uy nghi  
hết thầy đều vô lượng;  
Pháp thân A Di Đà;  
Vô Lượng Thọ Thế Tôn  
Vô Lượng Trí Thế Tôn:

Phật Thích Ca dạy rằng  
ai niệm hồng danh ngài  
đều tránh được hiểm họa  
lửa, nước, độc, vũ khí  
la sát và dạ xoa  
cùng mọi hiểm họa khác,  
trừ phi nhằm trường hợp  
nghiệp cũ đã chín mùi.

Con xin niệm hồng danh  
và đê đầu đánh lễ.  
Xin Phật giữ gìn cho  
thoát hung hiểm, đau khổ.  
Xin ban cho chúng con  
lực gia trì cát tường.

Xin nương lực gia trì  
của các đấng Thế Tôn,  
thành tựu Tam Thân Phật,  
của pháp tánh bất biến  
của tâm ý tăng bảo  
không bao giờ lay chuyển,  
nguyện lời nguyện nơi đây  
được viên thành như ý.

Đệ tử đảnh lễ Tam Bảo  
TA-ĐI-A THA PEN DZA DRI-YA A-WA BÔ ĐA NAI YÊ SÔ HA

# Đà La Ni Viên Thành Nguyên Ước

Đệ tử đảnh lễ Tam Bảo

NAM MÔ MAN SU SHRI YÊ. NAM MÔ SU SHRI YÊ. NAM MÔ UTAMA SHRI YÊ SÔ HA

*Đọc rồi lạy 3 lần, làm như vậy sẽ bằng 100 ngàn lần. Vậy, nếu được, hãy lạy 100 lạy, hay càng nhiều càng tốt, tối thiểu 7 lần. Nếu có thể, hãy đọc lời nguyện này mỗi ngày. Bằng không hãy đọc mỗi tháng hay mỗi năm. Chí ít, lúc có thời gian hãy đối mặt với hướng Tây mà nhớ về cõi Tây Phương Cực Lạc, khởi tín tâm chuyên nhất, chấp tay thỉnh cầu đức A Di Đà. Làm được như vậy, chướng ngại đời này sẽ tan biến, hết đời sẽ vãng sinh Cực Lạc, nhất định không sai. Đây là ý thật của Kinh A Di Đà, Kinh Cực Lạc, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa và Kinh Tiếng Trống Bát Tử. Bài pháp này do Tỷ kheo Ragasya soạn tác. Nguyện làm nhân tố cho thật nhiều hữu tình vãng sinh Cực Lạc !*

- Tiếng Việt
- **Tạng Âm (Tibetan Pronunciation)**
- Tạng Văn - Tạng Âm - Anh - Việt (Tibetan - Tibetan Pronunciation - English - Vietnamese)

## Tạng Âm (Tibetan Pronunciation)

*[Ghi chú: Phân đoạn mỗi bốn câu cho dễ tụng, không hợp cách phân đoạn theo nghĩa]*

E MA HO! DI NE NYI MA NUP KYI CHOK ROL NA  
DRANG ME JIK TEN MANG POY PA ROL NA  
CHUNG SE TENG DU PAK PAY YUL SA NA  
NAM PAR DAK PAY SHING KHAM DE WA CHEN

DAK GI CHU BUR MIK GI MA TONG YANG  
RANG SEM SAL WAY YI LA LAM MER SAL  
DE NA CHOM DEN GYAL WA O PAK ME  
PE MA RA GAY DOK CHEN SI JI BAR

U LA TSUK TOR SHAP LA KHOR LO SOK  
TSEN SANG SO NYI PE CHE GYE CHU TRE  
SHAL CHIK CHAK NYI NYAM SHAK LHUNG SE DZIN  
CHO GO NAM SUM SOL SHING KYIL TRUNG GI

PE MA TONG DEN DA WAY DEN TENG DU  
JANG CHUP SHING LA KU GYAP TEN DZE DE  
THUK JEY CHEN GYI GYANG NE DAK LA SIK  
YE SU JANG CHUP SEM PA CHEN RE SIK

KU DOK KAR PO CHAK YON PE KAR DZIN  
YON DU JANG CHUB SEM PA TU CHEN TOP  
NGON PO DOR JEY TSEN PAY PE MA YON  
YE NYI KYAB JIN CHAK GYA DAK LA TEN

TSO WO SUM PO RI GYAL LHUN PO SHIN  
LHANG NGE LHAN NE LHAM MER SHUK PAY KHOR  
JANG CHUP SEM PAY GE LONG CHE WA BUM  
KUN KYANG SER DOK TSEN DANG PE CHE GYEN

CHO GO NAM SUM SOL CHING SER TEM ME  
MO GU CHAK LA NYE RING KHYE ME CHIR  
DAK GI GO SUM GU PAY CHAK TSAL LO  
CHO KU NANG WA TA YE RIK KYI DAK

CHAK YE O SER LE TRUL CHEN RE SIK  
YANG TRUL CHEN RE SIK WANG CHE WA GYA  
CHAK YON O SER LE TRUL DROL MA TE  
YANG TRUL DROL MA CHE WA TRAK GYA GYE

TUK KYI O SER LE TRUL PE MA JUNG  
YANG TRUL OR GYEN JE WA TRAK GYA GYE  
CHO KU O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
SANG GYE CHEN GYI NYIN TSEN DU DRUK TU

SEM CHEN KUN LA TSE WAY TAK TU SIK  
SEM CHEN KUN GYI YI LA GANG DREN PAY  
NAM TOK GANG GYU TAK TU TUK KYI KHYEN  
SEM CHEN KUN GYI NGAK TU GANG ME TSIK

TAK TU MA DRE SO SOR NYEN LA SEN  
KUN KHYEN O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
CHO PANG TSAM ME CHE PA MA TOK PA  
KHYE LA DE CHING MON LAM TAP TSE KUN

DE WA CHEN DER KYE WAY MON LAM DRUP  
BAR DOR JON NE SHING DER DREN PAR SUNG  
DREN PA O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
KHYE KYI KU TSE KAL PA DRANG ME DU

NYA NGEN MI DA TA THA NGON SUM SHUK  
KHYE LA TSE CHIK GU PAY SOL TAP NA  
LE KYI NAM PAR MIN PA MA TOK PA  
TSE SE PA YANG LO GYA THUP PA DANG

DU MIN CHI WA MA LU DOK PAR SUNG  
GON PO TSE PAK ME LA CHAK TSAL LO  
TONG SUM JIK TEN RAP JAM DRANG ME PA  
RIN CHEN GYI KANG JIN PA JIN PA WAY

O PAK ME PAY TSEN DANG DE WA CHEN  
TO NE DE PAY TAL MO JAR CHE NA  
DE NI DE WAY SO NAM CHE WAR SHUNG  
DE CHIR O PAK ME LA GU CHAK TSAL

GANG SHIK O PAK ME PAY TSEN TO NE  
KHA SHE ME PAR NYING KHONG RU PAY TING  
LEN CHIK TSAM SHIK DE PA KYE PA NA  
DE NI JANG CHUP LAM LE CHIR ME DOK

GON PO O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
SANG GYE O PAK ME PAY TSEN TO NE  
DE NI JANG CHUP NYING PO MA TOP BAR

BU ME MI KYE RIK NI SANG POR KYE

TSE RAP KUN TU TSUL TRIM NAM DAK GYUR  
DE SEK O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
DAK GI LU DANG LONG CHO GE TSAR CHE  
NGO SU JOR WAY CHO PA CHI CHI PA

YI TRUL TA SHI DZE TAK RIN CHEN DUN  
DO NE DRUP PA TONG SUM JIK TEN GYI  
LING SHI RI RAP NYI DA JE WA GYA  
LHA LU MI YI LONG CHO TAM CHE KUN

LO YI LANG TE O PAK ME LA BUL  
DAK LA PEN CHIR TUK JEY TOP KYI SHE  
PA MAY TOK DRANG DAK SOK DRO KUN GYI  
TOK MA ME PAY DU NE DA TAY BAR

SOK CHE MA JIN LANG DANG MI TSANG CHO  
LU KYI MI GE SUM PO TOL LO SHAK  
DZUN DANG TRA MA TSIK TSUP NGA KHYAL WA  
NGAK GI MI GE SHI PO TOL LO SHAK

NAP SEM NO SEM LOK PAR TA WA TE  
YI KYI MI GE SUM PO TOL LO SHAK  
PA MA LOP PON DRA CHOM SE PA DANG  
GYAL WAY KU LA NGEN SEM KYE PA DANG

TSAM ME NGA YI LE SAK TOL LO SHAK  
GE LONG GE TSUL SE DANG TSUN MA PAP  
KU SUK CHO TEN LHA KHANG SHIK LA SOK  
NYE WAY TSAM ME DIK CHE TOL LO SHAK

KON CHOG LHA KHANG SUNG RAP TEN SUM SOK  
PANG SHE TSE TSUK NA SO LA SOK PA  
CHO PANG LE NGEN SAK PA TOL LO SHAK  
KHAM SUM SEM CHEN SE LE DIK CHE WA

JANG CHUP SEM PA NAM LA KUR WA TAP  
DON ME DIK CHEN SAK PA TOL LO SHAK  
GE WAY PEN YON DIK PAY NYE MIK DANG  
NYAL WAY DUK NGEL TSE TSE LA SOK PA

TO KYANG MI DEN SHE TSO YIN SAM PA  
TSAM ME NGA WE TU WAY LE NGEN PA  
TAR ME LE NGEN SAK PA TOL LO SHAK  
PAM PA SHI DANG LHAK MA CHU SUM DANG

PANG TUNG SOR SHAK NYE CHE DE TSEN NGA  
SO TAR TSUL TRIM CHAL WA TOL LO SHAK  
NGAK POY CHO SHI TUNG WA NGA NGA GYE  
JANG SEM LAP PA NYAM PA TOL LO SHAK

TSA TUNG CHU SHI YEN LAK POM PO GYE

SANG NGAK DAM TSIK NYAM PA TOL LO SHAK  
DOM PA MA SHU MI GEY LE CHE PA  
MI TSANG CHO DANG CHANG TUNG LA SOK PA

RANG SHIN KHA NA MA TOY DIK PA TE  
DIK PA DIK TU MA SHE TOL LO SHAK  
KYAP DOM WANG KUR LA SOK TOP NA YANG  
DE YI DOM PA DAM TSIK SUNG MA SHE

CHE PAY TUNG WA POK PA TOL LO SHAK  
GYO PA ME NA SHAK PAY MI DAK PAY  
NGAR CHE DIK PA KHONG DU DUK SONG TAR  
NGO TSA JIK TRAK GYO PA CHEN POY SHAK

CHIN CHE DOM SEM ME NA MI DAK PAY  
CHIN CHE SOK LA BAP KYANG MI GEY LE  
DA NE MI GYI SEM LA DAM CHA SUNG  
DE SHEK O PAK ME PA SE CHE KYI

DAK GYU YONG SU DAK PAR JIN GYI LOP  
SHEN GYI GE WA CHE PA TO PAY TSE  
DE LA TRAK DOK MI GEY SEM PANG NE  
NYING NE GA WAY JE SU YI RANG NA

DE YI SO NAM NYAM DU TOP PAR SUNG  
DE CHIR PAK PA NAM DANG SO KYE YI  
GE WA GANG DRUP KUN LA YI RANG NGO  
LA ME JANG CHUP CHOK TU SEM KYE NE

DRO DON GYA CHEN DZE LA YI RANG NGO  
MI GE CHU PO PANG PA GE WA CHU  
SHEN GYI SOK KYAB JIN PA TONG WA DANG  
DOM PA SUNG SHING DEN PAR MA WA DANG

KHON PA DUM DANG SHI DUL DRANG POR MA  
DON DANG DEN PAY TAM CHO DO PA CHUNG  
JAM DANG NYING JE GOM SHING CHO LA CHO  
GE WA DE NAM KUN LA YI RAN NGO

CHOK CHUY JIK TEN RAP JAM TAM CHE NA  
DZOK SANG GYE NE RING POR MA LON PAR  
DE DAK NAM LA CHO KYI KHOR LO NI  
GYA CHEN NYUR DU KOR WAR DAK GI KUL

NGO SHE TUK KYI DE DON KHYEN PA SOL  
SANG GYE JANG SEM TEN DZIN GE WAY SHE  
NYA NGEN DA WAR SHE KUN DE DAK LA  
NYA NGEN MI DA SHUK PAR SOL WA DEP

DI TSON DAK GI DU SUM GE WA NAM  
DRO WA SEM CHEN KUN GYI DON DU NGO  
KUN KYANG LA ME JANG CHUP NYUR TOP NE  
KHAM SUM KHOR WA SONG NE TRUK GYUR CHIK

DE YI GE WA DAK LA NYUR MIN NE  
TSE DIR DU MIN CHI WA CHO GYE SHI  
NE ME LANG TSO GYE PAY LU TOP DEN  
PAL JOR DZE ME YAR GYI GAN GA TAR

DU DRAY TSE WA ME CHING DAM CHO CHO  
SAM PAY DON KUN CHO DEN YI SHIN DRUP  
TEN DANG DRO LA PEN TOK GYA CHEN DRUP  
MI LU DON DANG DEN PAR DRUP PAR SHOK

DAK DANG DAK LA DREL TOK KUN  
DI NE TSE PO GYUR MA TAK  
TRUL PE SANG GYE O PAK ME  
GE LONG GEN DUN KHOR GYI KOR

DUN DU NGON SUM JON PAR SHOK  
DE TONG YI GA NANG WA KYI  
SHI WAY DUK NGEL ME PAR SHOK  
JANG CHUP SEM PA CHE GYE NI

DZU TRUL TOP KYI NAM KHAR JON  
DE WA CHEN DU DRO WA YI  
LAM TON LAM NA DREN PAR SHOK  
NGEN SONG DUK NGEL SO LAK ME

LHA MIY DE KYI MI TAK GYUR  
DE LA TRAK SEM KYE WAR SHOK  
TOK MA ME NE DA TAY BAR  
KHOR WA DI NA YUN RE RING

DE LA KYO WA KYE WAR SHOK  
MI NE MI RU KYE CHOK KYANG  
KYE GA NA CHI DRANG ME NYONG  
DU NGEN NYIK MAR BAR CHE MANG

MI DANG LHA YI DE KYI DI  
DUK DANG DRE PAY SE SHIN DU  
DO PA PU TSAM ME PAR SHOK  
NYE DU SE NOR TUN DROK NAM

MI TAK GYU MA MI LAM SHIN  
CHAK SHEN PU TSAM ME PAR SHOK  
SA CHA YUL RI KHANG KHYIM NAM  
MI LAM YUL GYI KHANG KHYIM TAR

DEN PAR MA DRUP SHE PAR SHOK  
TAR ME KHOR WAY GYA TSO NE  
NYE CHEN TSON NE TAR PA SHIN  
DE WA CHEN GYI SHING KHAM SU

CHI TE ME PAR DRO PAR SHOK  
CHAK SHEN TRI WA KUN CHE NE  
JA GO NYI NE TAR WA SHIN

NUP KYI CHOK KYI NAM KHA LA

JIK TEN KHAM NI DRANG ME PA  
KE CHIK YU LA DRO CHE NE  
DE WA CHEN DU CHIN PAR SHOK  
DE RU SANG GYE O PAK ME

NGON SUM SHUK PAY SHAL TONG NE  
DRIP PA TAM CHE DAK PAR SHOK  
KYE NE SHI YI CHOK GYUR PA  
ME TOK PE MAY NYING PO LA

DZU TE KYE WA LEN PAR SHOK  
KE CHIK NYI LA LU DZOK NE  
TSEN PE DEN PAY LU TOP SHOK  
MI KYE DOK PAY TE TSOM GYI

LO DRANG NGA GYAY BAR DAK TU  
NANG DER DE KYI LONG CHO DEN  
SANG GYE SUNG NI TO NA YANG  
ME TOK KHA NI MA CHE WAY

SANG GYE SHAL JAL CHI WAY KYON  
DE DRA DAK LA MI JUNG SHOK  
KYE MA TAK TU ME TOK CHE  
O PAK ME PAY SHAL TONG SHOK

SO NAM TOP DANG DZU TRUL GYI  
LAK PAY TIL NE CHO PAY TRIN  
SAM MI KHYAB PAR TRO CHE NE  
SANG GYE KHOR CHE CHO PAR SHOK

DE TSE DE SHIN SHEK PA DEY  
CHAK YE KYANG NE GO LA SHAK  
JANG CHUP LUNG TEN TOP PAR SHOK  
SAP DANG GYA CHEY CHO TO NE

RANG GYU MIN CHING DROL WAR SHOK  
CHEN RE SIK DANG TU CHEN TOP  
GYAL SE TU WO NAM NYI KYI  
JIN GYI LAP SHING JE SUNG SHOK

NYIN RE SHIN DU CHOK CHU YI  
SANG GYE JANG SEM PAK ME PA  
O PAK ME PA CHO PA DANG  
SHING DER TA CHIR JON PAY TSE

DE DAK KUN LA NYEN KUR SHING  
CHO KYI DU TSI TOP PAR SHOK  
DZU TRUL TOK PA ME PA YI  
NGON GAY SHING DANG PAL DEN SHING

LE RAP DZOK DANG TUK PO KO



NGA TRO DE DAK NAM SU DRO  
MI KYO RIN JUNG DON YO DRUP  
NAM NANG LA SOK SANG GYE LA

WANG DANG JIN LAP DOM PA SHU  
CHO PA DU MAY CHO CHE NE  
GONG MO DE WA CHEN NYI DU  
KA TSEK ME PAR LEP PAR SHOK

PO TA LA DANG CHANG LO CHEN  
NGA YAP LING DANG OR GYEN YUL  
TRUL KUY SHING KHAM CHE WA GYAR  
CHEN RE SIK DANG DROL MA DANG

CHAK DOR PE JUNG CHE WA GYA  
JAL SHING CHO PA GYA TSO CHO  
WANG DANG DAM NGAK SAP MO SHU  
NYUR DU RANG NE DE CHEN SHING

TOK PA ME PAR CHIN PAR SHOK  
SHUL GYI NYE DU DRA LOP SOK  
LHA YI MIK GI SAL WAR TONG  
SUNG KYOP JIN GYI LOP CHE CHING

CHI DU SHING DER TRI PAR SHOK  
KAL SANG DI YI KAL PAY YUN  
DE WA CHEN GYI SHAK CHIK TE  
KAL PA DRANG ME CHI WA ME

TAK TU SHING DE DZIN PAR SHOK  
JAM PA NE SUNG MO PAY BAR  
KAL SANG DI YI SANG GYE NAM  
JIK TEN DI NA NAM JON TSE

DZU TRUL TOP KYI DIR ONG NE  
SANG GYE CHO CHING DAM CHO NYEN  
LAR YANG DE CHEN SHING KHAM SU  
TOK PA ME PAR DRO WAR SHOK

SANG GYE CHE WA TRAK TRIK GYA TONG TRAK  
GYE CHU TSA CHIK SANG GYE SHING KUN GYI  
YON TEN KO PA TAM CHE CHIK DOM PA  
SHING KHAM KUN LE KHYE PAK LA NA ME

DE WA CHEN GYI SHING DER KYE WAR SHOK  
RIN CHEN SA SHI KHO NYOM LAK TIL TAR  
YANG SHING GYA CHE SAL SHING O SER BAR  
NEN NA NEM SHING TEK NA PAR CHE PA

DE JAM YANG PAY SHING DER KYE WAR SHOK  
RIN CHEN DU MA LE DRUP PAK SAM SHING  
LO MA DAR SAP DRE BU RIN CHEN GYEN  
DE TENG TRUL PAY JA TSOK KE NYEN DRE

SAP DANG GYA CHEY CHO KYI DAR NAM DROK  
NGO TSAR CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
PO CHUY CHU LUNG YEN LAK GYE DEN MANG  
DE SHIN DU TSIY TRU KYI DZING BU NAM

RIN CHEN NA DUN TEM KE PA GU KOR  
ME TOK PE MA DRI SHIM DRE BUR DEN  
PE MAY O SER PAK TU ME PA TRO  
O SER TSE LA TRUL PAY SANG GYE GYEN

YAM TSEN CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
MI KHOM GYE DANG NGEN SONG DRA MI DRAK  
NYON MONG DUK NGA DUK SUM NE DANG DON  
DRA DANG UL PONG TAP TSO LA SOK PA

DUK NEL TAM CHE SHING DER TO MA NYONG  
DE WA CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
BU ME ME CHING NGAL NE KYE WA ME  
KUN KYANG ME TOK PE MAY BUP NE TRUNG

TAM CHE KU LU KHYE ME SER GYI DOK  
U LA TSOK TOR LA SOK TSEN PEY GYEN  
NGON SHE NGA DANG CHEN NGA KUN LA NGA  
YON TEN PAK ME SHING DER KYE WAR SHOK

RANG JUNG RIN CHEN NA TSOK SHAL YE KHANG  
CHI DO LONG CHO YI LA DREN PAY JUNG  
TSO DRUP MI GO GO DO LHUN GYI DRUP  
NGA KHYO ME CHING DAK TU DZIN PA ME

GANG DO CHO TRIN LAK PAY TIL NE JUNG  
TAM CHE LA ME TEK CHEN CHO LA CHO  
DE KYI KUN JUNG SHING KER KYE WAR SHOK  
DRI SHIM LUNG GI ME TOK CHAR CHEN BEP

SHING DANG CHU LUNG PE MO TAM CHE LE  
YI DU ONG WAY SUK DRA DRI RO REK  
LONG CHO CHO PAY TRIN PUNG TAK TU JUNG  
BU ME ME KYANG TRUL PAY LHA MOY TSOK

CHO PAY LHA MO DU MAY TAK TU CHO  
DUK PAR DO TSE RIN CHEN SHAL YE KHANG  
NYAL WAR DO TSE RIN CHEN TRI SANG TENG  
DAR SAP DU MAY MAL TEN NGE DANG CHE

JA DANG JON SHING CHU LUNG ROL MO SOK  
TO PAR DO NA NYEN PAY CHO DRA DROK  
MI DO TSE NA NA WAR DRA MI DRAK  
DU TSIY DZING BU CHU LUNG DE NAM KYANG

DRO DANG GANG DO DE LA DE TAR JUNG  
YI SHIN DRUP PAY SHING DER KYE WAR SHOK  
SHING DER DZOK PAY SANG GYE O PAK ME

KAL PA DRANG ME NYA NGEN MI DA SHUK

DE SI DE YI SHAP DRING CHE PAR SHOK  
NAM SHIK O PAK ME DE SHI WAR SHEK  
KAL PA GANG GAY LUNG GI CHE MA NYE  
NYI KYI BAR DU TEN PA NE PAY TSE

GYAL TSAP CHEN RE SIK DANG MI DRAL SHING  
DE YI YUN LA DAM CHO DZIN PAR SHOK  
SO LA DAM CHO NUP PAY TO RANG LA  
CHEN RE SIK DE NGON PAR SANG GYE NE

SANG GYE O SER KUN NE PAK PA YI  
PAL TSEK GYAL PO SHE JAR GYUR PAY TSE  
SHAL TA CHO CHING DAM CHO NYEN PAR SHOK  
KU TSE KAL PA JE WA TRAK TRIK NI

BUM TRAK GU CHU TSA DRUK SHUK PAY TSE  
TAK TU SHAP DRING NYEN KUR CHE PA DANG  
MI JE SUNG KYI DAM CHO DZIN PAR SHOK  
NYA NGEN DE NE DE YI TEN PA NI

KAL PA DUNG CHUR DRUK DANG CHE WA TRAK  
BUM TRAK SUM NE DE TSE CHO DZIN CHING  
TU CHEN TOP DANG TAK TU MIN DRAL SHOK  
DE NE TU CHEN TOP DE SANG GYE NE

DE SHIN SHEK PA RAP TU TEN PA NI  
YON TEN NOR BU TSEK PAY GYAL POR GYUR  
KU TSE TEN PA CHEN RE SIK DANG NYAM  
SANG GYE DE YI TAK TU SHAP DRING CHE

CHO PAY CHO CHING DAM CHO KUN DZIN SHOK  
DE NE DAK GI TSE DE JE MA TAK  
SHING KHAM DE AM DAK PAY SHING SHEN DU  
LA ME DZOK PAY SANG GYE THOP PAR SHOK

DZOK SANG GYE NE TSE PAK ME PA TAR  
TSEN TO TSAM GYI DRO KUN MIN CHING DROL  
TRUL PA DRANG ME DRO WA DREN PA SOK  
BE ME LHUN DRUP DRO DON PAK ME SHOK

DE SHIN SHEK PAY TSE DANG SO NAM DANG  
YON TEN YE SHE SI JI TSE ME PA  
CHO KU NANG WA TA YE O PAK ME  
TSE DANG YE SHE PAK ME CHOM DEN DE

GANG SHIK KHYE KYI TSEN NI SU DZIN PA  
NGON GYI LE KYI NAM MIN MA TOK PA  
ME CHU DUK TSON NO JIN SIN PO SOK  
JIK PA KUN LE KYOP PAR TUP PAY SUNG

DAK NI KHYE KYI TSEN DZIN CHAK TSAL WAY

JIK DANG DUK NGEL KUN LE KYAB DZE SOL  
TA SHI PUN SUM TSOK PAR JIN GYI LOP  
SANG GYE KU SUM NYE PAY JIN LAP DANG

CHO NYI MIN GYUR DEN PAY JIN LAP DANG  
GEN DUN MI CHE DUN PAY JIN LAP KYI  
JI TAR MON LAM TAP SHIN DRUP PAR SHOK

KON CHOG SUM LA CHAK SAL LO  
TA YA THA PEN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YE SO HA  
KON CHOG SUM LA CHAK TSAL LO  
NAMO MANJUSHIRIYE NAMO SUSHIRIYE NAMO UTTAMA SHRIYE SOHA

- Tiếng Việt
- Tạng Âm (Tibetan Pronunciation)
- Tạng Văn - Tạng Âm - Anh - Việt  
(Tibetan - Tibetan Pronunciation - English - Vietnamese)

## Tạng Văn - Tạng Âm - Anh - Việt (Tibetan - Tibetan Pronunciation - English - Vietnamese)

[Ghi chú: Phân đoạn mỗi bốn câu cho dễ tụng, không hợp cách phân đoạn theo nghĩa]

རྣམ་དག་བདེ་ཆེན་ཞིང་གི་སྤོན་ལམ། འདི་ཉིད་ཆག་མེད་སྤྱགས་དམ་མཛོད། །ལག་པ་ན་ཡང་འབད་ནས་བྲིས། །མང་པོ་འགའ་ལ་ཞེ་པ་ན་བསམ། །དཔེ་གཙོད་འདོད་མི་གདའ་ན་གཡོར།  
།འདི་ལས་པན་ཡོན་ཆེ་བ་མེད། །འདི་ལས་ཟབ་པའི་གདམས་ངག་མེད། །དམི་ཚོས་ཀྱི་ཚུ་བ་ཡིན། །རང་གར་མ་བསྐྱར་ཉམས་ལེན་འབྱུངས། །འདི་ནི་མདོ་ལྷགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །ལུང་མ་ཐོབ་ཀྱང་  
འདོན་ནི་རུང།

This is the treasury of Karma Chagme's practice. I have written it with the work of my own hand. I think it might benefit quite a few beings. If you don't want to copy it, borrow it. There is nothing more beneficial than this. There are no instructions more profound than this. It is the root of my Dharma. Don't cast it aside; strive in its practice. As this is of the sutra tradition, it is appropriate to recite it even if you have not received the transmission.

Đây là kho tàng pháp hành Karma Chagme, do chính tay tôi viết ra. Thiết nghĩ pháp này sẽ mang lợi ích đến cho số lượng người không nhỏ. Nếu không muốn chép, xin hãy mượn. Không gì lợi ích hơn. Không lời khai thị nào thâm sâu hơn lời khai thị này. Đây là cội rễ của chánh pháp. Xin đừng bỏ sang một bên. Hãy nỗ lực thực hành. Vì pháp này thuộc hệ hiển thừa nên dù chưa thọ pháp vẫn có thể đọc tụng.

༄༅། ཞེ་མ་རྟོ། འདི་ནས་ཉི་མ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལྷགས་རོལ་ན། །

གངས་མེད་འཇིག་རྟེན་མང་པོའི་པ་རོལ་ན། །

ཅུང་ཟད་སྤྲོད་དུ་འཕགས་པའི་ཡུལ་ས་ན། །

རྣམ་པར་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་བདེ་བ་ཅན། །

**E MA HO! DI NE NYI MA NUP KYI CHOK ROL NA  
DRANG ME JIK TEN MANG POY PA ROL NA  
CHUNG SE TENG DU PAK PAY YUL SA NA  
NAM PAR DAK PAY SHING KHAM DE WA CHEN**

E Ma Ho! In the direction of the setting sun from here, past innumerable worlds  
And slightly elevated above us, is the pure realm of Sukhavati.

Ê Ma Hô / Theo hướng mặt trời lặn / qua vô lượng quốc độ / cao cao về phía trên / có quốc độ Cực Lạc.  
/

བདག་གི་རྒྱ་ལྷ་མོ་གིས་མ་མཐོང་ཡང་། །

རང་སེམས་གསལ་བའི་ཡིད་ལ་མ་མེད་གསལ། །

དེན་བཅོམ་ལྡན་རྒྱལ་བ་འོད་དཔག་མེད། །

ཕྱོད་རྒྱ་གཞི་མདོག་ཅན་གཟི་བརྗིད་འབར།

**DAK GI CHU BUR MIK GI MA TONG YANG  
RANG SEM SAL WAY YI LA LAM MER SAL  
DE NA CHOM DEN GYAL WA O PAK ME  
PE MA RA GAY DOK CHEN SI JI BAR**

Although I do not see it with my fluid-filled eye, it is vividly clear in my mind. There resides the bhagavan Amitabha. The colour of ruby he blazes with majesty.

*Dù mắt nhìn không thấy, / vẫn hiện rõ trong tâm. / Đây chính là trú xứ / của Phật A Di Đà, / thân uy nghi rực rỡ / rạng tỏa sắc hồng liên, /*

༄༅། དབུ་ལ་གཙུག་ཏྲར་ཞབས་ལ་འཁོར་ལོ་སོགས། །

མཚན་བཟང་སོ་གཉིས་དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ་སྟེང་། །

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་གཞག་ལྷུང་བཟེད་འཛིན། །

ཚོས་ཤོས་རྩམ་གསུམ་གསོལ་ཞིང་སྦྱིལ་ཀྱུང་བེགས། །

**U LA TSUK TOR SHAP LA KHOR LO SOK  
TSEN SANG SO NYI PE CHE GYE CHU TRE  
SHAL CHIK CHAK NYI NYAM SHAK LHUNG SE DZIN  
CHO GO NAM SUM SOL SHING KYIL TRUNG GI**

He is adorned by the thirty-two good marks and the eighty signs, such as the ushnisha on his head and the wheels on his feet. He has one face and two hands and holds an alms bowl in meditation.

Wearing the three Dharma robes, he is seated in vajra posture

*đủ ba-hai tướng chính / cùng tám mươi tướng phụ, / tướng nhục kế trên đỉnh, / thiên phúc luân dưới chân./ Ngàì một mặt, hai tay, / tay ngàì cầm bình bát / và kết ấn tam muội, / khoát ba lớp cà sa / ngòì xếp chân kiết già, /*

ཕྱོད་རྩོད་ལྡན་རྒྱ་བའི་གདན་སྟེང་དུ། །

བྱང་རྒྱབ་ཤིང་ལ་སྐྱ་རྒྱབ་བརྟེན་མཛད་དེ། །

ཐུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་བདག་ལ་གཟེགས། །

གཡས་སུ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སྐྱེན་རས་གཟེགས།

**PE MA TONG DEN DA WAY DEN TENG DU  
JANG CHUP SHING LA KU GYAP TEN DZE DE  
THUK JEY CHEN GYI GYANG NE DAK LA SIK  
YE SU JANG CHUP SEM PA CHEN RE SIK**

On a thousand-petaled lotus and a moon disk seat. His back is supported by a bodhi tree. He gazes upon me from a distance with compassionate eyes. On his right is the bodhisattva Avalokita.

*tọa đài sen ngàn cánh / cùng với đài mặt trăng, / lưng tựa cội bồ đề, / từ phương xa nhìn về / bằng ánh mắt từ bi. / Bên phải của ngàì là / Quan Thế Âm Bồ Tát, /*

༄༅། སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ་ཕྱག་གཡོན་བདད་དཀར་འཛིན། །

གཡོན་དུ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ། །

སྤྱོད་པོ་དེ་རྗེས་མཚན་པའི་ཕྲུ་གཡོན། །

གཡས་གཉིས་སྐབས་སྤྱིན་ཕྱག་རྒྱ་བདག་ལ་བསྟན། །

**KU DOK KAR PO CHAK YON PE KAR DZIN  
YON DU JANG CHUB SEM PA TU CHEN TOP  
NGON PO DOR JEY TSEN PAY PE MA YON  
YE NYI KYAB JIN CHAK GYA DAK LA TEN**

He is white and holds a white lotus in his left hand. On Amitabha's left is the bodhisattva Vajrapani. He is blue and holds in his left hand a lotus with a vajra on it. The right hands of them both display to me the mudra of giving protection.

*thân tỏa hào quang trắng, / tay trái cầm sen trắng; / bên trái của ngài là / Kim Cang Thủ Bồ Tát, / thân tỏa sắc xanh dương, / tay trái cầm hoa sen, / trên điểm chùy kim cang; / tay phải của hai vị / đều kết ấn qui y. /*

གཙོ་བོ་གསུམ་པོ་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་བཞེན། །

ལྷ་དེ་ལྷན་ནེ་ལྷ་མ་མེར་བཞུགས་པའི་འཁོར། །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགེ་སློང་བྱེ་བ་འབྲས། །

ཀུན་གྲང་གསེར་མདོག་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་བརྒྱན། །

**TSO WO SUM PO RI GYAL LHUN PO SHIN  
LHANG NGE LHAN NE LHAM MER SHUK PAY KHOR  
JANG CHUP SEM PAY GE LONG CHE WA BUM  
KUN KYANG SER DOK TSEN DANG PE CHE GYEN**

These three principals are like Mount Meru, vivid, distinct and brilliant.

Their retinue is a trillion bodhisattva bhikshus. All of them are golden in colour and adorned by the marks and signs.

*Tam Thánh hiện vững vàng / như ngọn núi Tu Di, / linh động, rõ, ngài sáng, / xung quanh ngàn vạn ức / chư bồ tát xuất gia, / tất cả màu hoàng kim, / trang nghiêm tướng chính, phụ. /*

༄༅། །ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་ཞིང་སེར་ལྷེ་མེ། །

མོས་གུས་ཕྱག་ལ་ཉེ་རིང་ཁྱད་མེད་ཕྱིར། །

བདག་གི་སློ་གསུམ་གསུམ་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཚོས་སྐྱ་སྐྱ་དང་མཐའ་ཡས་རིགས་ཀྱི་བདག །

**CHO GO NAM SUM SOL CHING SER TEM ME  
MO GU CHAK LA NYE RING KHYE ME CHIR  
DAK GI GO SUM GU PAY CHAK TSAL LO  
CHO KU NANG WA TA YE RIK KYI DAK**

Wearing the three Dharma robes, they fill the realm with yellow. As there is no difference between near and far for devoted prostration, I devotedly prostrate to you with my three gates. The dharmakaya Amitabha is the lord of the family.

*khoác ba lớp cà sa, / thế gian rực sắc vàng. / Nếu chí thành đảnh lễ / thì xa gần như nhau. / Bằng trọn thân, khẩu, ý, / con đảnh lễ đê đầu / A Di Đà pháp thân, / pháp chủ của Phật bộ. /*

ཕྱག་གཡས་འདྲེ་ཟེར་ལས་སྐྱུ་སྐྱུ་རས་གཟིགས། །

ཡང་སྐྱུ་སྐྱུ་རས་གཟིགས་དབང་བྱེ་བ་བརྒྱ། །

ཕྱག་གཡོན་འདྲེ་ཟེར་ལས་སྐྱུ་སྐྱུ་མ་སྟེ། །

ཡང་སྐྱུ་སྐྱུ་མ་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་འབྱེད། །

**CHAK YE O SER LE TRUL CHEN RE SIK**

**YANG TRUL CHEN RE SIK WANG CHE WA GYA  
CHAK YON O SER LE TRUL DROL MA TE  
YANG TRUL DROL MA CHE WA TRAK GYA GYE**

The light-rays of his right hand emanate Avalokita and a billion further emanations of Avalokita. The light-rays of his left hand emanate Tara and a billion further emanations of Tara.

*Tay phải ngài hào quang / thành đức Quan Thế Âm, / từ đó mười vạn ức / đức Quan Âm lại hiện; / tay trái ngài hào quang / hiện thành đức Ta-ra, / từ đó mười vạn ức / đức Ta-ra lại hiện; /*

༄༅། ལྷགས་ཀྱི་འོད་ཟེང་ལས་སྐུ་ལ་སྒྲུབ་འབྱུང་། །

ཡང་སྐུ་ལ་ཨོ་རྒྱན་གྱི་བ་ཕྱག་བརྒྱ་འབྱེད། །

ཚོས་སྐུ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

སངས་རྒྱལ་སྐུ་ལྷན་གྱིས་ཉིན་མཚན་དུས་རྒྱུ་ཏུ། །

**TUK KYI O SER LE TRUL PE MA JUNG  
YANG TRUL OR GYEN JE WA TRAK GYA GYE  
CHO KU O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
SANG GYE CHEN GYI NYIN TSEN DU DRUK TU**

The light-rays of his heart emanate Padmakara and a billion further emanations of Padmakara. I prostrate to the dharmakaya Amitabha. Buddha, you kindly and constantly regard.

*giữa tim ngài hào quang / thành đức Liên Hoa Sanh, / từ đó mười vạn ức / Liên Hoa Sanh lại hiện: / con xin đảnh lễ đấng / Vô Lượng Quang pháp thân. / Xin Phật thương, giữ gìn / cho khắp cả chúng sinh, / ngày và đêm sáu buổi. /*

སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་བཙེ་བས་རྟག་ཏུ་གཟིགས། །

སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱི་ཡིད་ལ་གང་དན་ལའི། །

རྣམ་རྟོག་གང་འགྲུ་རྟག་ཏུ་སྐྱགས་ཀྱིས་མཆེན། །

སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱིས་དག་ཏུ་གང་སྐྱུས་ཚིག།

**SEM CHEN KUN LA TSE WAY TAK TU SIK  
SEM CHEN KUN GYI YI LA GANG DREN PAY  
NAM TOK GANG GYU TAK TU TUK KYI KHYEN  
SEM CHEN KUN GYI NGAK TU GANG ME TSIK**

All beings throughout the six times of day and night. You always know what thoughts Are moving through the mind of every being. You always hear distinctly the words spoken by every being.

*Đối với mỗi chúng sinh / tâm quấy động niệm nào, / Phật đều luôn biết rõ; / miệng thốt lên lời nào, / Phật đều luôn nghe rõ: /*

༄༅། རྟག་ཏུ་སྐུ་འདྲེས་སོ་སོར་སྐྱེན་ལ་གསུམ། །

ཀྱན་མཆེན་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཚོས་སྐྱེས་མཚམས་མེད་བྱས་པ་མ་གཏོགས་པ། །

ཆེད་ལ་དད་ཅིང་སྐྱོན་ལམ་བཟབ་ཚད་ཀྱིན། །

**TAK TU MA DRE SO SOR NYEN LA SEN  
KUN KHYEN O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
CHO PANG TSAM ME CHE PA MA TOK PA  
KHYE LA DE CHING MON LAM TAP TSE KUN**

I prostrate to the omniscient Amitabha. It is said that, other than those who have rejected Dharma or done any of the five worst actions, all who have faith in you,

*con xin đảnh lễ đấng / Toàn Giác A Di Đà. / Trừ phi bỏ chánh pháp / hay phạm tội ngũ nghịch / ngoài ra, bất kể ai / đủ tín tâm nơi ngài, /*

བདེ་བ་ཅན་དེར་སྐྱེ་བའི་སྣོན་ལམ་གྱུ་བ། །

བར་དོར་བྱོན་ནས་ཞིང་དེར་འདྲེན་པར་གསུངས། །

འདྲེན་པ་འོད་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

ལྷོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆོ་བསྐྱལ་པ་གྲངས་མེད་དུ།

**DE WA CHEN DER KYE WAY MON LAM DRUP  
BAR DOR JON NE SHING DER DREN PAR SUNG  
DREN PA O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
KHYE KYI KU TSE KAL PA DRANG ME DU**

And make the aspiration to be born in Sukhavati will fulfil that aspiration. You will appear in the bardo and lead them to your realm. I prostrate to the guide Amitabha. For the length of your life, innumerable kalpas,

*phát nguyện sinh Cực Lạc / đều sở cầu như ý. / Đến khi vào trung âm, / Phật nhất định hiện ra / tiếp dẫn về cõi Phật:/ con xin đảnh lễ đấng / Tiếp Dẫn A Di Đà. / Thọ mạng vô lượng kiếp, /*

༄༅། ལྷ་རན་མི་འདའ་དུ་ལྷ་མའོན་སུམ་བཞུགས། །

ལྷོད་ལ་ཚེ་གཅིག་གུས་པས་གསོལ་བཏབ་ན། །

ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྐྱེན་པ་མ་གཏོགས་པ། །

ཆོ་ཟད་པ་ཡང་ལོ་བརྒྱ་བྱུབ་པ་དང། །

**NYA NGEN MI DA TA THA NGON SUM SHUK  
KHYE LA TSE CHIK GU PAY SOL TAP NA  
LE KYI NAM PAR MIN PA MA TOK PA  
TSE SE PA YANG LO GYA THUP PA DANG**

You will not pass into nirvana. You abide manifestly now. It is said that anyone who prays to you with one-pointed devotion, Even if their life is exhausted, unless that is caused by the ripening of karma, *ngài không nhập niết bàn, / thường thị hiện sắc thân. / Ai nhất tâm cầu thỉnh, / trừ phi nghiệp đã chín, / bằng không, dù mạng dứt /*

དུས་མིན་འཆིབས་ལུས་བརྗོག་པར་གསུངས། །

མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

སྣོད་གསུམ་འཛིག་རྟེན་རབ་འབྱུངས་གྲངས་མེད་པ། །

རིན་ཆེན་གྱིས་བཀའ་སྤྱིན་པ་བྱིན་པ་བས།

**DU MIN CHI WA MA LU DOK PAR SUNG  
GON PO TSE PAK ME LA CHAK TSAL LO  
TONG SUM JIK TEN RAP JAM DRANG ME PA  
RIN CHEN GYI KANG JIN PA JIN PA WAY**

Will live a hundred years. You will avert all untimely death. I prostrate to the protector Amitayus. It is said that there is greater merit in hearing the names Amitabha and Sukhavati

*cũng vẫn sống trăm năm, / thoát cái chết phi thời: / con đê đầu đảnh lễ / đức Phật Vô Lượng Thọ. / Ví như có một ai / mang ngọc quý chất đầy / cả tam thiên thế giới / để mà bố thí cả, /*

༄༅། འོད་དཔག་མེད་པའི་མཚན་དང་བདེ་བ་ཅན། །

ཐོས་ནས་དད་པས་ཐལ་མོ་སྦྱར་བྱས་ན། །

དེ་ནི་དེ་བས་བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས། །

དེ་ཕྱིར་འོད་དཔག་མེད་ལ་གུས་བྱུག་འཚལ། །

**O PAK ME PAY TSEN DANG DE WA CHEN**



**TO NE DE PAY TAL MO JAR CHE NA  
DE NI DE WAY SO NAM CHE WAR SHUNG  
DE CHIR O PAK ME LA GU CHAK TSAL**

And joining one's palms with faith, than in filling countless billion-world realms  
With jewels and giving them in generosity. I therefore prostrate to Amitabha with devotion.  
*công đức này chẳng sánh / bằng công đức chấp tay / khởi tín tâm trong sáng / khi được nghe danh  
hiệu / của Phật A Di Đà / và Tây Phương Cực Lạc. / Vậy con xin đảnh lễ / đức Phật A Di Đà / bằng trọn  
lòng thành kính. /*

གང་ཞིག་འོད་དཔག་མེད་པའི་མཚན་ཐོས་ནས། །  
ལ་ཞེ་མེད་པར་སྦྱིང་ལོང་རུས་པའི་གཏོང་། །  
ལན་གཅིག་ཙམ་ཞིག་དང་པ་སྐྱེས་པ་ན། །  
དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་ལས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་

**GANG SHIK O PAK ME PAY TSEN TO NE  
KHA SHE ME PAR NYING KHONG RU PAY TING  
LEN CHIK TSAM SHIK DE PA KYE PA NA  
DE NI JANG CHUP LAM LE CHIR ME DOK**

Anyone who, hearing Amitabha's name, sincerely gives rise to faith From the depths of their heart  
even once, cannot be turned back from the path of awakening.  
*Ai người nghe hồng danh / của Phật A Di Đà / mà khởi được tín tâm / sâu thẳm tận đáy tim, / chân  
thành chỉ một lần / sẽ không còn thoái chuyển / trên đường tu giác ngộ: /*

༄༅། མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །  
སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་པའི་མཚན་ཐོས་ནས། །  
དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་སྦྱིང་པོ་མ་ཐོབ་བར། །  
བྱད་མེད་མི་སྐྱེ་རིགས་ནི་བཟང་པོར་སྐྱེ། །

**GON PO O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
SANG GYE O PAK ME PAY TSEN TO NE  
DE NI JANG CHUP NYING PO MA TOP BAR  
BU ME MI KYE RIK NI SANG POR KYE**

I prostrate to the protector Amitabha. Having heard the name of the buddha Amitabha, Until one  
reaches the essence of awakening, one will not be born as a woman without power. One will be born  
of good family.  
*con xin đảnh lễ đấng / Hộ Trì A Di Đà. / Ai được nghe hồng danh / của Phật A Di Đà, /  
từ đấy cho đến khi / đạt tinh túy giác ngộ / sẽ không sinh thân nữ, / sinh vào nhà chánh tín, /*

ཚོར་བས་ཀྱན་ཏུ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་འགྲུབ། །  
བདག་ཤེགས་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །  
བདག་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྤོང་དག་ཅུར་བཅས། །  
དོས་སུ་འབྱོར་བའི་མཚན་པ་ཅི་མཚེས་པ། །

**TSE RAP KUN TU TSUL TRIM NAM DAK GYUR  
DE SEK O PAK ME LA CHAK TSAL LO  
DAK GI LU DANG LONG CHO GE TSAR CHE  
NGO SU JOR WAY CHO PA CHI CHI PA**

In every birth one's morality will be pure. I prostrate to the sugata Amitabha.  
I offer my body, possessions and roots of virtue; whatever actually prepared offerings there are;  
*mỗi một kiếp tái sinh / giới hạnh luôn thanh tịnh: / con xin đảnh lễ đức / Thiện Thệ A Di Đà. / Xin hiến*

*dâng thân mạng, / cùng tài sản, thiện căn, / hết thấy mọi cúng phẩm, / phẩm cụ thể bày biện, /*

༄༅། ཡིད་སྣུལ་བཀྲ་ཤིས་རྣམས་རིན་ཆེན་བདུན། །

གདོད་ནས་གྲུབ་པ་སྟོང་གསུམ་འཛིན་རྟེན་གྱི། །

སྤྱིང་བཞི་རིམ་ཉི་ལྔ་བྱེ་བ་བརྒྱ། །

ལྷ་ལྷ་མི་ཡི་ལོངས་སྟོན་ཐམས་ཅད་ཀྱང། །

**YI TRUL TA SHI DZE TAK RIN CHEN DUN  
DO NE DRUP PA TONG SUM JIK TEN GYI  
LING SHI RI RAP NYI DA JE WA GYA  
LHA LU MI YI LONG CHO TAM CHE KUN**

Mentally emanated auspicious substances and signs, and the seven jewels; the pre-existing billion worlds with their billion sets Of four continents, Mount Meru, the sun and the moon; and all the luxuries of devas, nagas and humans.

*hay phẩm hiện trong tâm, / phẩm cát tường, thất bảo, / trọn tam thiên thế giới, / mỗi thế giới gồm đủ / núi Tu di, tứ châu / mặt trời và mặt trăng, / cùng hết thấy bảo vật / trong cõi trời, rồng, người, /*

སྐོ་ཡིས་སྐྱབས་ཉེ་འདྲ་དཔག་མེད་ལ་འབུལ། །

བདག་ལ་ཕན་ཕྱིར་ཐུགས་རྗེ་ཉི་ལྔ་བས་གྱིས་བཞེས། །

ཕ་མས་ཐོག་དངས་བདག་མོགས་འགོ་ཀྱན་གྱི། །

ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་དལྱའི་བར།

**LO YI LANG TE O PAK ME LA BUL  
DAK LA PEN CHIR TUK JEY TOP KYI SHE  
PA MAY TOK DRANG DAK SOK DRO KUN GYI  
TOK MA ME PAY DU NE DA TAY BAR**

Bringing all these to mind, I offer them to Amitabha. For my benefit, accept them through your compassion. I confess all the wrongdoing I and all beings, my parents included, have done throughout beginningless time up to now,

*tất cả hiện trong tâm, / dâng Phật A Di Đà, / kính xin Phật từ bi / vì con, nhận cúng phẩm. / Nguyên sám hối nghiệp chướng / của con cùng chúng sinh, / khắp đa sinh phụ mẫu, / đã phạm từ vô thủy / mãi cho đến bây giờ. /*

༄༅། སོོག་བཅད་མ་གྱིན་སྐྱབས་དང་མི་ཚངས་སྟོན། །

ལུས་གྱི་མི་དགོ་གསུམ་པོ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

རྩོན་དང་ཕྲ་མ་ཚིག་རྩལ་དག་འབྲུལ་བ། །

བག་གི་མི་དགོ་བཞི་པོ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

**SOK CHE MA JIN LANG DANG MI TSANG CHO  
LU KYI MI GE SUM PO TOL LO SHAK  
DZUN DANG TRA MA TSIK TSUP NGAK KHYAL WA  
NGAK GI MI GE SHI PO TOL LO SHAK**

Such as killing, stealing and fornication: I admit and confess the three wrongdoings of body. Lying, calumny, harsh words and gossip: I admit and confess the four wrongdoings of speech.

*Lỗi sát sanh, trộm cướp, / cùng với lỗi tà dâm: / xin phát lộ sám hối / ba việc ác của thân. / Lỗi dối láo, hai lưỡi, / thô ác và tán gẫu: / xin phát lộ sám hối / bốn việc ác của khẩu. /*

བརྒྱབ་སེམས་གཞོད་སེམས་ལོག་པར་ལྷ་བ་སྟེ། །

ཡིད་གྱི་མི་དགོ་གསུམ་པོ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

པ་མ་སྐྱོབ་དཔོན་དག་བཙུག་བསད་པ་དང་། །

རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་ལ་ངན་སེམས་སྐྱེས་པ་དང་།

**NAP SEM NO SEM LOK PAR TA WA TE  
YI KYI MI GE SUM PO TOL LO SHAK  
PA MA LOP PON DRA CHOM SE PA DANG  
GYAL WAY KU LA NGEN SEM KYE PA DANG**

Covetousness, malice and wrong views: I admit and confess the three wrongdoings of mind. The killing of one's father, mother, acharya or an arhat and the shedding of a buddha's blood with malicious intent:

*Tham, ác ý, tà kiến: / xin phát lộ sám hối / ba việc ác của ý. / Vì ác mà sát hại / cha, mẹ, a xà lê / hay là a la hán, / làm chảy máu thân Phật: /*

༄༅། མཚོམས་མེད་ལྷ་ཡི་ལས་བསགས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

དགོས་ཤིང་དགོ་ཚུལ་བསད་དང་བཙུན་མ་པབ། །

སྐྱུ་གཟུགས་མཚན་རྟེན་ལྷ་ཁང་བཤིག་ལ་སོགས། །

ཉེ་བའི་མཚོམས་མེད་སྤྲིག་བྱས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

**TSAM ME NGA YI LE SAK TOL LO SHAK  
GE LONG GE TSUL SE DANG TSUN MA PAP  
KU SUK CHO TEN LHA KHANG SHIK LA SOK  
NYE WAY TSAM ME DIK CHE TOL LO SHAK**

I admit and confess the five worst actions. Killing a bhikshu or shramanera, seducing a nun, And destroying images, stupas or temples: I admit and confess the nearly worst actions.

*xin phát lộ, sám hối / trọn năm tội vô gián. / Giết tử kheo, sa di, / khiến chư ni phá giới, / hủy diệt hình, tháp, chùa: / xin phát lộ sám hối / mọi nghiệp cận vô gián. /*

དགོན་མཚོག་ལྷ་ཁང་གསུང་པ་རྟེན་གསུམ་སོགས། །

དཔང་ཞེས་ཚད་བཙུགས་མནའ་ཟོས་ལ་སོགས་པ། །

ཚོས་སྐྱེད་ལས་ངན་བསགས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

ལས་ས་གསུམ་སེམས་ཅན་བསད་ལས་སྤྲིག་ཚེབ།

**KON CHOG LHA KHANG SUNG RAP TEN SUM SOK  
PANG SHE TSE TSUK NA SO LA SOK PA  
CHO PANG LE NGEN SAK PA TOL LO SHAK  
KHAM SUM SEM CHEN SE LE DIK CHE WA**

Swearing by the Three Jewels, temples, scriptures, or the three supports, and swearing by them falsely: I admit and confess the wrongdoing of rejecting Dharma. Worse than killing all beings in the three realms

*Lấy Tam Bảo, chùa, kinh, / cùng với ba chỗ nương, / giả dối mang ra thề: / xin phát lộ sám hối, / nghiệp từ bỏ chánh pháp. / Giết sạch hết chúng sinh / trong toàn khắp ba cõi, / nghiệp này vẫn chưa bằng /*

༄༅། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་སྐྱུང་བ་བཏབ། །

དོན་མེད་སྤྲིག་ཚེན་བསགས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

དགོ་བའི་པན་ཡོན་སྤྲིག་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་། །

དམྱུལ་བའི་སྐྱུ་གསུམ་ཚེ་ཚད་ལ་སོགས་པ། །

**JANG CHUP SEM PA NAM LA KUR WA TAP  
DON ME DIK CHEN SAK PA TOL LO SHAK**

**GE WAY PEN YON DIK PAY NYE MIK DANG  
NYAL WAY DUK NGEL TSE TSE LA SOK PA**

Is the denigration of bodhisattvas: I admit and confess pointless great wrongdoing.  
Thinking that the benefits of virtue, the harm from wrongdoing and the suffering and lifespan in hell  
*nghiệp phỉ báng bồ tát: / xin phát lộ sám hối / trọng nghiệp vô nghĩa này. / Lợi ích của thiện đức, / tai  
hại của nghiệp chướng, / khổ đau và thọ mạng / của chúng sinh địa ngục, /*

མོས་ཀྱང་མི་བདེན་བཤད་ཚོད་ཡིན་བསམ་པ། །  
མཚམས་མེད་ལྔ་བས་བྱ་བའི་ལས་ངན་པ། །  
ཐར་མེད་ལས་ངན་བསགས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །  
ཕམ་པ་བཞི་དང་ལྷག་མ་བཅུག་སུམ་དང།

**TO KYANG MI DEN SHE TSO YIN SAM PA  
TSAM ME NGA WE TU WAY LE NGEN PA  
TAR ME LE NGEN SAK PA TOL LO SHAK  
PAM PA SHI DANG LHAK MA CHU SUM DANG**

Are untrue, mere sayings, is worse than the five worst actions: I admit and confess the wrongdoing  
from which it is hard to be freed. The four defeats, the thirteen remainders, the downfalls,  
*tất cả những việc này / mà nghĩ rằng không thật, / chỉ là lời nói suông, / ý nghĩ này tệ hơn / cả năm  
nghiệp vô gián: / xin phát lộ sám hối / ác nghiệp khó bỏ này. / Bốn đọa, mười ba sót / giới phá, giới  
phải sám, /*

༄༅། སྤང་ལུང་སོར་བཤགས་ཉེས་བྱས་སྡེ་ཚོན་ལྔ། །  
སོ་ཐར་རྩུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །  
ནག་ལོའི་ཚོས་བཞི་ལྷུང་བ་ལྔ་ལྔ་བརྟུན། །  
བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པ་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

**PANG TUNG SOR SHAK NYE CHE DE TSEN NGA  
SO TAR TSUL TRIM CHAL WA TOL LO SHAK  
NGAK POY CHO SHI TUNG WA NGA NGA GYE  
JANG SEM LAP PA NYAM PA TOL LO SHAK**

The confessables and the misdemeanors - the five classes: I admit and confess impairments of the  
pratimoksha morality. The four negativities; and the five, five and eight downfalls: I admit and  
confess impairments of the bodhisattva training.  
*và các giới phạm nhẹ / - đầy đủ cả năm bộ: / xin phát lộ sám hối / mọi phạm giới luật / ba la đề  
mộc xoa. / Bốn bất thiện, cùng với / năm, năm, tám đọa rơi [là 18 trọng giới]: / xin phát lộ sám hối /  
phạm phạm giới bồ tát. /*

ཅུ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་ཡན་ལག་སྐྱོམ་པོ་བརྟུན། །  
གསང་སྲུགས་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །  
སྐྱོམ་པ་མ་ཞུས་མི་དགའི་ལས་བྱས་པ། །  
མི་ཚངས་སྡོད་དང་ཆང་འབྲུང་ལ་སོགས་པ།

**TSA TUNG CHU SHI YEN LAK POM PO GYE  
SANG NGAK DAM TSIK NYAM PA TOL LO SHAK  
DOM PA MA SHU MI GEY LE CHE PA  
MI TSANG CHO DANG CHANG TUNG LA SOK PA**

The fourteen root downfalls and the eight major branches: I admit and confess impairments of secret  
mantra samaya. The wrongdoing done when not under vows, such as fornication and drinking  
alcohol,

*Đủ mười bốn trọng giới / cùng với tám nhánh chính: / xin phát lộ sám hối / mọi phạm tội mật thệ / của giới luật kim cang. / Có những việc bất thiện / như tà dâm, rượu chè / cho dù không thọ giới, /*

༄༅། རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོའི་སྲིག་པ་སྟེ།  
སྲིག་པ་སྲིག་ཏུ་མ་ཤེས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །  
སྐབས་སྐྱོམ་དབང་བསྐྱར་ལ་སོགས་ཐོབ་ན་ཡང། །  
དེ་ཡི་སྐྱོམ་པ་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་མ་ཤེས། །

**RANG SHIN KHA NA MA TOY DIK PA TE  
DIK PA DIK TU MA SHE TOL LO SHAK  
KYAP DOM WANG KUR LA SOK TOP NA YANG  
DE YI DOM PA DAM TSIK SUNG MA SHE**

Actions that are naturally unwholesome: I admit and confess unwitting wrongdoing.  
Although I have taken the vow of refuge and empowerments, I admit and confess downfalls of  
commitment through  
*tự nhiên vẫn bất thiện: / xin phát lộ sám hối / việc ác vô tình làm. / Sau khi thọ qui y / cùng với pháp  
quán đảnh, / xin phát lộ sám hối / những phạm tội mật thệ, /*

བཅས་པའི་ལྷུང་བ་ཐོག་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །  
འགྲོད་པ་མེད་ན་བཤགས་པས་མི་འདག་པས། །  
སྲར་བྱས་སྲིག་པ་ཁོང་དུ་དུག་སོང་ལྟར། །  
ཚོ་འཇིགས་སྐྱུག་འགྲོད་པ་ཚེན་པོས་བཤགས། །

**CHE PAY TUNG WA POK PA TOL LO SHAK  
GYO PA ME NA SHAK PAY MI DAK PAY  
NGAR CHE DIK PA KHONG DU DUK SONG TAR  
NGO TSA JIK TRAK GYO PA CHEN POY SHAK**

Not knowing how to keep the vows and samaya they entail. Without regret, confession will not  
purify. I confess all past wrongdoing with great shame, fear and regret, as though I had swallowed  
poison.  
*chỉ vì không hiểu rõ / cần phải giữ giới gì. / Nếu tâm không hối hận, / dù sám, nghiệp chẳng tịnh. / nay  
con xin phát lộ / hết thấy tội đã làm / với trọn lòng tầm quý, / sợ hãi và thống hối, / như uống phải  
thuốc độc. /*

༄༅། ཕྱིན་ཆད་སྐྱོམ་སེམས་མེད་ན་མི་འདག་པས། །  
ཕྱིན་ཆད་སྐྱོག་ལ་བབས་ཀྱང་མི་དགའི་ལས། །  
དནས་མི་བགྱིད་སེམས་ལ་དམ་བཅའ་བརྩུང། །  
བདེག་ཤེགས་འོད་དཔག་མེད་པ་སྐྱས་བཅས་ཀྱིས། །

**CHIN CHE DOM SEM ME NA MI DAK PAY  
CHIN CHE SOK LA BAP KYANG MI GEY LE  
DA NE MI GYI SEM LA DAM CHA SUNG  
DE SHEK O PAK ME PA SE CHE KYI**

If there is no commitment henceforth, there will be no purification. From now onward, even at the  
risk of my life, I vow not to engage in wrongdoing. Sugata Amitabha and your bodhisattvas,  
*Nếu không hạ quyết tâm, / chẳng thể tịnh ác nghiệp. / Từ nay, dù mất mạng / nguyện không còn tái  
phạm. / Xin thành tâm khẩn nguyện / Thiện thệ A Di Đà, / cùng thánh chúng bồ tát. /*

བདག་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་དག་པར་ཕྱིན་ཀྱིས་སྐྱོབས། །

གཞན་གྱིས་དག་བྱེད་པ་ཐོས་པའི་ཚེ།

དེལ་ཕྱག་དོག་མི་དགའི་སེམས་སྤངས་ནས།

སྤོང་ནས་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་།

**DAK GYU YONG SU DAK PAR JIN GYI LOP  
SHEN GYI GE WA CHE PA TO PAY TSE  
DE LA TRAK DOK MI GEY SEM PANG NE  
NYING NE GA WAY JE SU YI RANG NA**

Grant your blessings that my being may be purified. If, when one hears of another's virtue, One is without the negativity of jealousy and rejoices from one's heart,  
*xin hộ trì cho con / tịnh sạch dòng tâm thức. / Thấy việc tốt của người / tâm đừng khởi ganh ghen / nghe vui tận đáy lòng, /*

༄༅། དེ་ཡི་བསོད་ནམས་མཉམ་དུ་ཐོབ་པར་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་འཕགས་པ་རྣམས་དང་སོ་སྤྱེ་ཡིས།

དག་བྱེད་པ་གང་བསྐྱབས་ཀྱིས་ཡི་རང་།

སྤོང་མེད་བྱུང་རྒྱུ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

**DE YI SO NAM NYAM DU TOP PAR SUNG  
DE CHIR PAK PA NAM DANG SO KYE YI  
GE WA GANG DRUP KUN LA YI RANG NGO  
LA ME JANG CHUP CHOK TU SEM KYE NE**

It is said that one will gain equal merit. I therefore rejoice in all the virtuous deeds Of aryas and ordinary beings. I rejoice in their generation of bodhicitta  
*thì công đức có được / sẽ ngang bằng như nhau. / Vậy con xin vui cùng / hết thấy mọi thiện hạnh / của thánh giả, phàm phu. / Vui cùng mọi công đức / phát khởi tâm bồ đề /*

འགོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་མཛད་ལ་ཡི་རང་།

མི་དག་བཅུ་ལྔ་སྤངས་པ་དག་བཅུ།

གཞན་གྱི་སྤོག་བསྐྱབ་སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་དང།

སྤོམ་པ་སྤུང་ཞིང་བདེན་པར་སྐྱབ་དང།

**DRO DON GYA CHEN DZE LA YI RANG NGO  
MI GE CHU PO PANG PA GE WA CHU  
SHEN GYI SOK KYAB JIN PA TONG WA DANG  
DOM PA SUNG SHING DEN PAR MA WA DANG**

And their vast benefit for beings. The ten virtues that are the opposites of the ten wrongdoings  
- Saving others' lives, giving generously, chastity, speaking truthfully,  
*và lợi ích chúng sinh; / công đức lánh thập ác, / công đức hành thập thiện: / cứu sinh mạng hữu tình / bố thí, giữ phạm hạnh, / luôn nói lời chân thật, /*

༄༅། འཁོན་པ་བསྐྱམས་དང་ཞི་དུལ་རང་པོར་སྐྱེ།

དོན་དང་ལྷན་པའི་གཏམ་བཟློག་འདོད་པ་རྒྱུ།

བྱམས་དང་སྤོང་རྗེས་ཞིང་ཚོས་ལ་སྤྱོད།

དག་བྱེད་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཡི་རང་།

**KHON PA DUM DANG SHI DUL DRANG POR MA  
DON DANG DEN PAY TAM CHO DO PA CHUNG  
JAM DANG NYING JE GOM SHING CHO LA CHO  
GE WA DE NAM KUN LA YI RAN NGO**

Healing discord, speaking gently and straightforwardly, conversing meaningfully, having little desire, Cultivating love and compassion, and practising Dharma: I rejoice in those virtuous actions.  
*hàn gǎn mọi xung đột, / thẳng thắn và ôn hòa, / nói lời có ý nghĩa, / giảm thiểu lòng ham muốn, / thuần dưỡng tâm từ bi, / chuyên tâm tu chánh pháp: / xin tùy hỉ hết thủy / những việc tốt lành này. /*

ཕྱོགས་བརྒྱའི་འཛིན་རྟེན་རབ་འབྱམས་ཐམས་ཅད་ན། །

རྗོན་པ་སངས་རྒྱས་ནས་རིང་པོར་མ་ལོན་པར། །

དེད་ག་རྣམས་ལ་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་ནི། །

ཟུ་ཚེན་ལྷུང་དུ་བསྐྱོར་བར་བདག་གིས་བསྐྱུལ།

**CHOK CHUY JIK TEN RAP JAM TAM CHE NA  
DZOK SANG GYE NE RING POR MA LON PAR  
DE DAK NAM LA CHO KYI KHOR LO NI  
GYA CHEN NYUR DU KOR WAR DAK GI KUL**

All you who have recently attained perfect buddhahood in any of the Numberless realms in the ten directions: I urge you to soon turn the vast dharmachakra.

*Trong vô lượng quốc độ / ở khắp cả mười phương / có được bao nhiêu đấng / vừa thành tựu quả Phật: / con khẩn cầu chư vị / sớm chuyển đấng pháp luân. /*

༄༅། མངོན་ཤེས་གླུགས་གྱིས་དེ་དོན་མཁྱེན་པར་གསོལ། །

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་བསྐྱམ་འཛོན་དགོ་བའི་བཤེས། །

ཟུ་རན་འདའ་བར་བཞེད་ཀུན་དེད་གལ། །

ཟུ་རན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

**NGO SHE TUK KYI DE DON KHYEN PA SOL  
SANG GYE JANG SEM TEN DZIN GE WAY SHE  
NYA NGEN DA WAR SHE KUN DE DAK LA  
NYA NGEN MI DA SHUK PAR SOL WA DEP**

I pray that you hear me with your clairvoyance. All buddhas, bodhisattvas, holders of Dharma, And spiritual friends who wish to pass into nirvana: I pray that you do not do so, but remain.

*Xin vận dụng thần lực / thấu cho lời nguyện này. / Chư Phật đà, bồ tát / chư trì pháp, pháp hữu, / nếu muốn hiện niết bàn / thì con xin chấp tay / thỉnh chư vị đừng vội, / nán lại cùng chúng con. /*

འདིས་མཚོན་བདག་གི་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས། །

འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་དུ་བསྐྱོ། །

ཀུན་ཀྱང་སྐྱེ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ལྷུང་ཐོབ་ནས། །

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་དོང་ནས་སྐྱུགས་ལྷུང་ཅིག

**DI TSON DAK GI DU SUM GE WA NAM  
DRO WA SEM CHEN KUN GYI DON DU NGO  
KUN KYANG LA ME JANG CHUP NYUR TOP NE  
KHAM SUM KHOR WA SONG NE TRUK GYUR CHIK**

I dedicate this and all my virtue of the three times to the benefit of all beings. May they all Quickly attain unsurpassable awakening and empty samsara's three realms from their depths.

*Bao nhiêu công đức này, / cùng ba thời công đức, / con nguyện mang ra hết, / hồi hướng khắp chúng sinh, / nguyện chúng sinh sớm đạt / quả vô thượng bồ đề, / đấng luân hồi ba cõi / nguyện vắng không còn ai. /*

༄༅། དེ་ཡི་དགོ་བ་བདག་ལ་ལྷུང་སྐྱིན་ནས། །

ཚོ་འདིར་དུས་མིན་འཆིབ་བཅོ་བརྒྱད་ཞི། །

ནད་མེད་ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི་ལུས་སྟོབས་ལྷན། །

དཔལ་འབྱོར་འཛད་མེད་དབྱར་གྱི་གཞུ་ལྷན། །

**DE YI GE WA DAK LA NYUR MIN NE  
TSE DIR DU MIN CHI WA CHO GYE SHI  
NE ME LANG TSO GYE PAY LU TOP DEN  
PAL JOR DZE ME YAR GYI GAN GA TAR**

May this virtue quickly ripen in me. In this life, may the eighteen untimely deaths be prevented. May I be healthy and as vigorous as a youth. May my wealth be as inexhaustible as the Ganges in summer.

*Nguyện thiện đức mau chóng / chín mùi ở nơi con, / nguyện giải trừ hết thảy / mười tám chết phi thời, / nguyện sức khỏe dồi dào, / cường tráng như tuổi trẻ, / nguyện tài sản bất tận / như sông Hằng mùa hạ. /*

བདུད་དྲག་འི་འཚོ་བ་མེད་ཅིང་དམ་ཚོས་སྟོད། །

བསམ་པའི་དོན་ཀུན་ཚོས་ལྷན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །

བསྟན་དང་འགྲོ་ལ་ཕན་ཐོབས་སྐྱེ་ཆེན་འགྲུབ། །

མི་ལུས་དོན་དང་ལྷན་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**DU DRAY TSE WA ME CHING DAM CHO CHO  
SAM PAY DON KUN CHO DEN YI SHIN DRUP  
TEN DANG DRO LA PEN TOK GYA CHEN DRUP  
MI LU DON DANG DEN PAR DRUP PAR SHOK**

Unharmed by maras or enemies, may I practice genuine Dharma. May all my wishes be fulfilled in accord with Dharma and my intentions. May I accomplish vast benefit for Dharma and beings. May my human body be meaningful.

*Nguyện ma vương, kẻ thù / không thể nào quấy phá. / Nguyện tu theo diệu pháp. / Nguyện thỏa mọi ước mong / thuận chánh pháp, tâm ý. / Nguyện viên thành lợi ích / cho Phật pháp, chúng sinh. / Nguyện thân người này đây / trở nên thật xứng đáng. /*

༄༅། བདག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་ཀུན། །

འདིནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག། །

སྐུལ་པའི་སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད། །

དགེ་སློང་དགེ་འདུན་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར། །

**DAK DANG DAK LA DREL TOK KUN  
DI NE TSE PO GYUR MA TAK  
TRUL PE SANG GYE O PAK ME  
GE LONG GEN DUN KHOR GYI KOR**

May I and all connected to me, as soon as we pass from this life, Actually see in front of us the emanated buddha Amitabha

*Nguyện con cùng những ai / có duyên nghiệp với con / vừa lìa bỏ đời này / tức thì ngay trước mắt / Phật Di Đà hiện ra. /*

མདུན་དུ་མཛོན་སྐྱུམ་འབྱོར་པར་ཤོག། །

དེ་མཐོང་ཡིད་དག་འགྲུབ་བ་སྐྱིད། །

ཤི་བའི་སྐྱག་བསྐུལ་མེད་པར་ཤོག། །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་མཛེད་བརྒྱད་ནི།



**DUN DU NGON SUM JON PAR SHOK  
DE TONG YI GA NANG WA KYI  
SHI WAY DUK NGEL ME PAR SHOK  
JANG CHUP SEM PA CHE GYE NI**

Surrounded by his Sangha of bodhisattvas. Seeing them, may we feel joy. May we be without suffering at death. May the eight bodhisattvas  
*cùng chúng tăng bồ tát. / Thấy rồi, lòng mừng vui, / nguyện bước qua cửa tử / không một chút đôn đau. / Nguyện tám đại bồ tát, /*

༄༅། རྩུ་འཕྲུལ་སྟོབས་ཀྱིས་ནམ་མཁར་བྱོན། །

བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ་བ་ཡི། །

ལས་སྟོན་ལས་སྣ་འདྲེན་པར་ཤོག། །

རན་སོང་སྐྱག་བསུལ་བཟོད་སྐྱག་མེད། །

**DZU TRUL TOP KYI NAM KHAR JON  
DE WA CHEN DU DRO WA YI  
LAM TON LAM NA DREN PAR SHOK  
NGEN SONG DUK NGEL SO LAK ME**

Appear miraculously in the sky. May they show me the way And lead me to Sukhavati. The suffering in lower states is unbearable.

*nhiệm màu hiện trên không / và tiếp dẫn cho con / về Tây Phương Cực Lạc. / Khổ đau cảnh ác đạo / thật không thể nào kham, /*

ལྷ་མིའི་བདེ་སྐྱིད་མི་རྟག་འགྲུང། །

དེལ་སྐྱག་སེམས་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །

འཁོར་བ་འདི་ན་ཡུན་རེ་རིང། །

**LHA MIY DE KYI MI TAK GYUR  
DE LA TRAK SEM KYE WAR SHOK  
TOK MA ME NE DA TAY BAR  
KHOR WA DI NA YUN RE RING**

The pleasures of devas and humans are impermanent. May I be afraid of this. Throughout beginningless time up to now, samsara has lasted for a very long time.

*lạc thú cảnh trời, người / đều là cảnh vô thường. / Nguyện con thấy sợ hãi. / Từ vô thủy sinh tử / cho đến tận bây giờ / luân hồi mãi trường tồn, /*

༄༅། དེལ་སྐྱོ་བ་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

མི་ནས་མི་རུ་སྐྱེ་ཚོག་ཀྱང། །

སྐྱེ་ན་ན་འཆི་བུངས་མེད་ལྟོང། །

དུས་རན་སྐྱིགས་མར་བར་ཆད་མང། །

**DE LA KYO WA KYE WAR SHOK  
MI NE MI RU KYE CHOK KYANG  
KYE GA NA CHI DRANG ME NYONG  
DU NGEN NYIK MAR BAR CHE MANG**

May I feel sorrow about this. I might be born repeatedly as a human being, but I would Experience birth, aging, sickness and death countless times. There are many obstacles in this degenerate time.

*nguyện con thấy chán ngán. / Cho dù luôn làm người / thì cũng vẫn phải chịu / khổ sinh lão bệnh tử, / triền miên không kể xiết. / Vào thời mạt pháp này / thật quá nhiều chướng duyên, /*

མི་དང་ལྷ་ཡི་བདེ་སྐྱིད་འདི། །  
དུག་དང་འདྲེས་པའི་ཟས་བཞིན་དུ། །  
འདོད་པ་སྤྱི་ཙམ་མེད་པར་ཤོག། །  
ཉེ་དུ་ཟས་ལོར་མཐུན་གྲོགས་རྣམས།

**MI DANG LHA YI DE KYI DI  
DUK DANG DRE PAY SE SHIN DU  
DO PA PU TSAM ME PAR SHOK  
NYE DU SE NOR TUN DROK NAM**

The pleasures of humans and devas are like food mixed with poison. May I have not so much as a hair's worth of desire for them. My family, food, wealth and friends  
*lạc thú cõi người, trời / như cơm trộn thuốc độc: / nguyện cho mọi tham ái / dù mỏng như sợi tóc / cũng tuyệt dứt không còn. / Gia đình và thực phẩm / tài sản cùng bằng hữu, /*

༄༅། མི་རྟག་སྤྱི་མ་སྤིལ་མ་བཞིན། །  
ཆགས་ཞེན་སྤྱི་ཙམ་མེད་པར་ཤོག། །  
ས་ཆ་ཡུལ་རིས་ཁང་གྲིམ་རྣམས། །  
སྤིལ་མ་ཡུལ་གྱི་ཁང་གྲིམ་ལྟར། །

**MI TAK GYU MA MI LAM SHIN  
CHAK SHEN PU TSAM ME PAR SHOK  
SA CHA YUL RI KHANG KHYIM NAM  
MI LAM YUL GYI KHANG KHYIM TAR**

Are impermanent, like illusions or dreams. May I have not so much as a hair's worth of attachment to them. My land, my vicinity and my home are just like one's home in a dream.  
*vô thường như huyễn, mộng. / Nguyện cho mọi chấp luyến / dù mỏng như sợi tóc / cũng tuyệt dứt không còn. / Quốc, hương, gia, đều như / căn nhà trong giấc mộng, /*

བདེན་པར་མ་གྲུབ་ཤེས་པར་ཤོག། །  
ཐར་མེད་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ནས། །  
ཉེས་ཆེན་བཙོན་ནས་ཐར་བ་བཞིན། །  
བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།

**DEN PAR MA DRUP SHE PAR SHOK  
TAR ME KHOR WAY GYA TSO NE  
NYE CHEN TSON NE TAR PA SHIN  
DE WA CHEN GYI SHING KHAM SU**

May I know them to be unreal. May I flee the ocean of samsara, from which it is so hard to get free, Like a felon escaping from prison. May I flee to the realm of Sukhavati  
*nguyện con biết nhìn thấy / hết thấy đều không thật. / Nguyện cho con vượt thoát / biển luân hồi khó vượt, / Như tù nhân vượt ngục / nguyện con vượt sinh tử / đến Tây Phương Cực lạc, /*

༄༅། ཕྱི་ལྷ་ས་མེད་པར་འགྲོས་པར་ཤོག། །  
ཆགས་ཞེན་འཕྲི་བ་ཀུན་བཅད་ནས། །  
བྱ་རྒྱུ་རྩི་ནས་ཐར་བ་བཞིན། །  
རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ། །

**CHI TE ME PAR DRO PAR SHOK  
CHAK SHEN TRI WA KUN CHE NE**

**JA GO NYI NE TAR WA SHIN  
NUP KYI CHOK KYI NAM KHA LA**

Without looking back. Having severed all craving and clinging, May I fly through the western sky like a vulture freed from a snare,  
*nhất quyết chẳng quay đầu. / Đoạn lìa mọi ái, thủ, / nguyện bay vào trời Tây / như chim kên thoát bầy, /*

འཇིག་རྟེན་ལམས་ནི་གངས་མེད་པ། །  
སྐད་ཅིག་ཡུད་ལ་བསྐོད་བྱས་ནས། །  
བདེ་བ་ཅན་དུ་བྱིན་པར་ཤོག །  
དེ་ཅུ་སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད།

**JIK TEN KHAM NI DRANG ME PA  
KE CHIK YU LA DRO CHE NE  
DE WA CHEN DU CHIN PAR SHOK  
DE RU SANG GYE O PAK ME**

Passing countless worlds in an instant, And reach Sukhavati. May I see the face of Amitabha,  
*chỉ trong một phút giây / vượt muôn trùng cõi thế, / đến tịnh độ Cực Lạc. / Nguyện thấy được dung nhan / của Phật A Di Đà, /*

༄༅། མཛོན་སྐྱུ་བ་བཞུགས་པའི་ཞལ་མཐོང་ནས། །  
སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པར་ཤོག །  
སྐྱེ་གནས་བཞི་ཡི་མཚོག་གྲུར་པ། །  
མེ་དྲོག་པདྨ་འི་སྦྱིང་པོ་ལ། །

**NGON SUM SHUK PAY SHAL TONG NE  
DRIP PA TAM CHE DAK PAR SHOK  
KYE NE SHI YI CHOK GYUR PA  
ME TOK PE MAY NYING PO LA**

Who is actually present there. May all my obscurations be purified.  
The best of the four births is instantaneous birth in the heart of a lotus flower.  
*thật sự đang ở đó. / Nguyện che chướng trong con / hết thấy đều thanh tịnh. / Xét trong bốn loại sinh, / thù thắng nhất vẫn là / sinh từ giữa lòng sen. /*

བརྗམས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་ཤོག །  
སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ལུས་རྫོགས་ནས། །  
མཚན་དཔེ་ཕྱན་པའི་ལུས་ཐོབ་ཤོག །  
མི་སྐྱེ་དྲོགས་པའི་བེ་ཚོམ་གྱིས།

**DZU TE KYE WA LEN PAR SHOK  
KE CHIK NYI LA LU DZOK NE  
TSEN PE DEN PAY LU TOP SHOK  
MI KYE DOK PAY TE TSOM GYI**

May I take such a birth. My body complete in an instant, May it have the marks and signs. Doubt as to whether or not I will be born there  
*Nguyện vãng sinh như vậy, / thân tức thì đầy đủ, / hết thấy tướng chánh, phụ. / Nếu tâm còn chưa chắc / có vãng sanh được chăng, /*

༄༅། འོ་གངས་ལྗེ་བརྒྱུ་འབར་དག་ཏུ། །

ནང་དེར་བདེ་སྐྱིད་ལོངས་སྤྱོད་ལྡན། །

སངས་རྒྱལ་གསུང་ནི་ཐོས་ན་ཡང། །

མེ་ཉོག་ལ་ནི་མི་བྱེ་བས། །

**LO DRANG NGA GYAY BAR DAK TU  
NANG DER DE KYI LONG CHO DEN  
SANG GYE SUNG NI TO NA YANG  
ME TOK KHA NI MA CHE WAY**

Would cause me to remain in the lotus for five hundred years. I would be happy and comfortable And would hear the Buddha's speech, but because of the flower not opening  
*hoài nghi này sẽ khiến / con kẹt giữa lòng sen / trong suốt năm trăm năm. / Nụ sen vẫn êm ái, / vẫn yên vui thoả mái, / vẫn nghe được tiếng Phật / nhưng vì sen không nở, /*

སངས་རྒྱལ་ཞལ་མཇུག་ཕྱི་བའི་སྐྱོན། །

དེ་འདྲ་བདག་ལ་མི་འབྱུང་ཤོག། །

སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་མེ་ཉོག་བྱེ། །

འོད་དཔག་མེད་པའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

**SANG GYE SHAL JAL CHI WAY KYON  
DE DRA DAK LA MI JUNG SHOK  
KYE MA TAK TU ME TOK CHE  
O PAK ME PAY SHAL TONG SHOK**

My seeing the Buddha's face would be delayed. May that not happen to me. As soon as I am born, may my flower open. May I see Amitabha's face.  
*nên chậm thấy dung nhan / của đức Phật Di Đà. / Nguyện không vương cảnh này, / nguyện khi vừa vãng sanh, / cánh sen liền rộ nở / cho con thấy khuôn mặt / đức Di Đà Từ Tôn. /*

༄༅། བསོད་ནམས་སྟོབས་དང་རྩ་འབྲུལ་གྱིས། །

ལག་པའི་མཐིལ་ནས་མཚོན་པའི་སྤྲིན། །

བསམ་མི་བྱུང་པར་སྐྱོས་བྱས་ནས། །

སངས་རྒྱལ་འཁོར་བཅས་མཚོན་པར་ཤོག།

**SO NAM TOP DANG DZU TRUL GYI  
LAK PAY TIL NE CHO PAY TRIN  
SAM MI KHYAB PAR TRO CHE NE  
SANG GYE KHOR CHE CHO PAR SHOK**

Through merit and miraculous powers, may vast clouds of offerings Emanate from my palms, may I present them to the Buddha and his entourage.  
*Nương công đức, thần lực / nguyện biển mây cúng dường / từ tay con xuất ra / dâng lên cho đức Phật / cùng thánh chúng tùy tùng. /*

དེ་ཚོ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེས། །

ཕྱག་གཡས་བརྒྱུད་ནས་མགོ་ལ་བཞག། །

བྱང་རྒྱུ་ལུང་བསྟན་ཐོབ་པར་ཤོག། །

ཟབ་དང་རྒྱ་ཚེའི་ཚོས་ཐོས་ནས།

**DE TSE DE SHIN SHEK PA DEY  
CHAK YE KYANG NE GO LA SHAK  
JANG CHUP LUNG TEN TOP PAR SHOK  
SAP DANG GYA CHEY CHO TO NE**

At that time, may that tathagata extend his right hand and place it on my head. May I receive prophecy of my awakening, having heard profound and vast Dharma,  
*Khi ấy, nguyện Như Lai / đưa ra bàn tay phải / đặt trên đỉnh đầu con. / Được thọ ký thành Phật / nghe chánh pháp quảng thâm, /*

༄༅། རང་རྒྱལ་མྱིན་ཅིང་གྲོལ་བར་ཤོག །  
སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་མཐུ་ཚེན་ཐོབ། །  
རྒྱལ་སྤེལ་སྤོ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས། །  
བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཤིང་རྗེས་བཟུང་ཤོག །

**RANG GYU MIN CHING DROL WAR SHOK  
CHEN RE SIK DANG TU CHEN TOP  
GYAL SE TU WO NAM NYI KYI  
JIN GYI LAP SHING JE SUNG SHOK**

May my being be ripened and liberated. May I be blessed and cared for by The two foremost bodhisattvas, Avalokita and Vajrapani.  
*nguyện thành thực, giải thoát, / lại được hai bồ tát / là đức Quan Thế Âm / và đức Kim Cang Thủ / cùng hộ niệm, giữ gìn. /*

ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཕྱོགས་བརྒྱའི། །  
སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་པ། །  
འོད་དཔག་མེད་པ་མཚོན་པ་དང། །  
ཞིང་དེར་བལྟ་ཕྱིར་འབྱོན་པའི་ཚོ།

**NYIN RE SHIN DU CHOK CHU YI  
SANG GYE JANG SEM PAK ME PA  
O PAK ME PA CHO PA DANG  
SHING DER TA CHIR JON PAY TSE**

Every day, innumerable buddhas and bodhisattvas gather from the ten directions in order to Present offerings to Amitabha and view that realm. At that time,  
*Mỗi ngày đều luôn có / vô lượng Phật, bồ tát / từ mười phương cùng về / hiến cúng đức Di Đà, / chiêm bái cõi tịnh độ. /*

༄༅། དེདག་ཀུན་ལ་བསྐྱེད་བཀུར་ཞིང། །  
ཚོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ཐོབ་པར་ཤོག །  
རྩུ་འཕུལ་ཐོགས་པ་མེད་པ་ཡིས། །  
མཚོན་དགའི་ཞིང་དང་དཔལ་ལྷན་ཞིང། །

**DE DAK KUN LA NYEN KUR SHING  
CHO KYI DU TSI TOP PAR SHOK  
DZU TRUL TOK PA ME PA YI  
NGON GAY SHING DANG PAL DEN SHING**

May I attend them and receive the amrita of Dharma. With unimpeded miraculous powers, may I go to the realms of Joyous, Glorious,  
*Khi ấy, nguyện có con / thọ cam lồ chánh pháp. / Nguyện cho con du hành / bằng thần lực vô ngại, / đến các cõi tịnh độ: / cõi Đông Phương Diệu Hỷ / cõi Tây Phương Rực Rỡ, /*

ལས་རབ་རྗེས་དང་སྤྱི་ལོ་བཞུགས། །  
སྤོ་རྣམ་ཐོབ་པར་སྤོ་ཤོག །

མི་བསྐྱོད་རིན་འབྱུང་དོན་ཡོད་གྲུབ། །

རྣམ་སྤྲུང་ལ་སོགས་སངས་རྒྱས་ལ།

**LE RAP DZOK DANG TUK PO KO  
NGA TRO DE DAK NAM SU DRO  
MI KYO RIN JUNG DON YO DRUP  
NAM NANG LA SOK SANG GYE LA**

Perfect Action, and Densely Arrayed. Going there in the morning, may I receive Empowerment, blessings and vows from Akshobhya, Ratnasambhava, Amoghasiddhi, *Cõi Bắc Phương Viên Hạnh / cõi Trung Phương Mật Nghiêm. / Buổi sáng thọ quán đảnh, / gia trì và mật thệ, / từ đức Phật Bất Động / từ đức Phật Bảo Sanh, / Phật Bất Không Thành Tựu, /*

༄༅། དབང་དང་བྱིན་རླབས་སྣོན་པ་ལྟ། །

མཚོད་པ་དུ་མས་མཚོད་བྱས་ནས། །

དགོང་མོ་བདེ་བ་ཅན་ཉིད་དུ། །

དཀའ་ཚོགས་མེད་པར་སྐྱེ་བ་པར་ཤོག། །

**WANG DANG JIN LAP DOM PA SHU  
CHO PA DU MAY CHO CHE NE  
GONG MO DE WA CHEN NYI DU  
KA TSEK ME PAR LEP PAR SHOK**

Vairochana and other buddhas. Having presented many offerings, May I return without difficulty to Sukhavati in the evening.

*Phật Trì Lô Xá Na, / cùng với chư Phật khác, / dâng phẩm vật phong phú, / cho đến buổi xế chiều / nguyện tự tại trở về / cõi Tây Phương Cực Lạc. /*

མོ་ཁ་ལ་དང་ལྷུང་ལོ་ཅན། །

རྩ་ཡབ་སྐྱིད་དང་ཨོ་རྒྱན་ཡུལ། །

སྤུལ་སྐྱུ་ལི་ཞིང་ཁམས་བྱེ་བ་བརྒྱུ། །

སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་སྣོན་པ་ལྟ། །

**PO TA LA DANG CHANG LO CHEN  
NGA YAP LING DANG OR GYEN YUL  
TRUL KUY SHING KHAM CHE WA GYAR  
CHEN RE SIK DANG DROL MA DANG**

In Potala, Alakavati, Chamaradvipa and Uddiyana; In a billion nirmanakaya realms, may I meet a billion Avalokites, Taras,

*Tại điện Pô-ta-la, / À-la-ka-va-tí, / Cha-ma-rát-vi-pa / và U-đi-ya-na, / mười vạn ức quốc độ, / trong khắp cõi báo thân, / nguyện con được diện kiến / vạn ức Quan Thế Âm, / Ta-ra, Kim Cang Thủ, /*

༄༅། བྱག་རྩོར་པད་འབྱུང་བྱེ་བ་བརྒྱ། །

མཇལ་ཞིང་མཚོད་པ་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །

དབང་དང་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ལྟ། །

ལྷུ་རབྱ་རང་གནས་བདེ་ཚེན་ཞིང། །

**CHAK DOR PE JUNG CHE WA GYA  
JAL SHING CHO PA GYA TSO CHO  
WANG DANG DAM NGAK SAP MO SHU  
NYUR DU RANG NE DE CHEN SHING**

Vajrapanis and Padmakaras. May I present oceans of offerings to them And receive empowerments and profound instructions. May I quickly then return unimpeded  
*cùng đức Liên Hoa Sanh. / Cả biển rộng cúng phẩm / con nguyện dâng hiến hết, / và thọ pháp quán đảnh, / thọ khai thị thâm sâu. / Mau chóng, không ngại, /*

ཐོགས་པ་མེད་པར་བྱིན་པར་ཤོག །

ཤུལ་གྱི་ཉེ་དུ་གྲོལ་བ་ལོགས། །

ལྷ་ཡི་མིག་གིས་གསལ་བར་མཐོང། །

སྤང་སྐྱོབ་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་བྱེད་ཅིང།

**TOK PA ME PAR CHIN PAR SHOK  
SHUL GYI NYE DU DRA LOP SOK  
LHA YI MIK GI SAL WAR TONG  
SUNG KYOP JIN GYI LOP CHE CHING**

To my own residence in Sukhavati. May I see with the divine eye My surviving family, monks and disciples. May I protect and bless them  
*trở về lại trú xứ / cõi Cực Lạc Tây Phương. / Nguyện vận dụng thần nhãn / nhìn người thân ở lại, / tặng ni cùng đệ tử, / nguyện hộ trì tất cả. /*

༄༅། །འཇིག་ཅིང་ཞིང་འཇིག་པར་ཤོག །

བསྐྱལ་བཟང་འདི་ཡི་བསྐྱལ་པ་འཇིགས། །

བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞག་གཅིག་སྟེ། །

བསྐྱལ་པ་གངས་མེད་འཇིག་མེད།

**CHI DU SHING DER TRI PAR SHOK  
KAL SANG DI YI KAL PAY YUN  
DE WA CHEN GYI SHAK CHIK TE  
KAL PA DRANG ME CHI WA ME**

And lead them to that realm at death. The duration of this fortunate kalpa Is one day in Sukhavati. Throughout countless kalpas, there is no death.  
*đến khi họ mạng chung, / nguyện đưa về Cực Lạc. / Cả thời Hiền kiếp này / chỉ dài bằng một ngày / trong cõi Phật Cực Lạc. / Cả vô lượng đại kiếp / không hề có cái chết. /*

རྟུག་ཏུ་ཞིང་དེ་འཇིག་པར་ཤོག །

བྱམས་པ་ནས་བཟང་མོས་པ་འཇིགས། །

བསྐྱལ་བཟང་འདི་ཡི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ནས་འབྱོར་ཚོ།

**TAK TU SHING DE DZIN PAR SHOK  
JAM PA NE SUNG MO PAY BAR  
KAL SANG DI YI SANG GYE NAM  
JIK TEN DI NA NAM JON TSE**

May I always remain in that realm. From Maitreya up to Rochana, When all the buddhas of this fortunate kalpa come to this world,  
*Nguyện con luôn ở lại / trong cõi Cực Lạc này. / Kể từ đức Di Lạc / cho đến đức Lưu Chí / chư Phật thời Hiền kiếp / sẽ lần lượt xuất thế. /*

༄༅། །རྗེ་འཕྲུལ་སྟོབས་གྱིས་འདིར་འོངས་ནས། །

སངས་རྒྱས་མཚོད་ཅིང་དམ་ཚོས་ཉམ། །

སྐར་ཡང་བདེ་ཆེན་ཞིང་ཁམས་སུ། །

ཐོག་ས་པ་མེད་པར་འགྲོ་བར་ཤོག། །

**DZU TRUL TOP KYI DIR ONG NE  
SANG GYE CHO CHING DAM CHO NYEN  
LAR YANG DE CHEN SHING KHAM SU  
TOK PA ME PAR DRO WAR SHOK**

May I come here with miraculous powers, present offerings to those buddhas, Listen to the genuine Dharma, and return unimpeded.

*khi ấy, nguyện cho con / vận dụng thần lực mình / để cúng dường chư Phật, / và lắng nghe chánh pháp, / rồi trở về Cực Lạc / ung dung, không ngăn ngại. /*

སངས་རྒྱལ་བྱེ་བ་ལག་ཟིག་བརྒྱ་ལྗོངས་ལ། །

བརྒྱད་ཅུ་ཙུཙ་གཅིག་སངས་རྒྱལ་ཞིང་ཀུན་གྱི། །

ཡོན་ཏན་བཀོད་པ་མམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱོམས་པ། །

ཞིང་ཁམས་ཀུན་ལས་ཁྱད་འཕགས་སླ་ན་མེད། །

**SANG GYE CHE WA TRAK TRIK GYA TONG TRAK  
GYE CHU TSA CHIK SANG GYE SHING KUN GYI  
YON TEN KO PA TAM CHE CHIK DOM PA  
SHING KHAM KUN LE KHYE PAK LA NA ME**

To the realm of Sukhavati. All the features and attributes of the realms Of eighty-one septillion buddhas are combined in that realm that is superior to all others.

*Y báo của hết thủy / tám mươi một tỷ tỷ / cõi tịnh độ của Phật / đều hiện đủ ở đây / thù thắng hơn hết thủy: /*

༄༅། བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

རིན་ཆེན་ས་གནི་ལོད་སྟོོམས་ལག་མཐིལ་ལྟར། །

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེགས་ལ་ཞིང་འོད་ཟེར་འབར། །

མནན་ན་ནེས་ཞིང་བཏོག་ན་སྐར་བྱེད་པ། །

**DE WA CHEN GYI SHING DER KYE WAR SHOK  
RIN CHEN SA SHI KHO NYOM LAK TIL TAR  
YANG SHING GYA CHE SAL SHING O SER BAR  
NEN NA NEM SHING TEK NA PAR CHE PA**

May I be born in the realm of Sukhavati. Its precious ground is as even as the palm of a hand. Vast and spacious, it blazes brightly and radiantly. It is soft and supple.

*nguyện vãng sinh Cực Lạc. / Nền đất quý ở đây / phẳng mịn như lòng tay, bao la và bát ngát, / hào quang chiếu rạng ngời, / dịu êm và nhu nhuyến, /*

བདེ་འཇམ་ཡངས་པའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

རིན་ཆེན་དུ་མ་ལས་སྐབ་དཔག་བསམ་ཤིང། །

ལོ་མ་དར་བབ་འབྲས་བུ་རིན་ཆེན་བརྒྱན། །

དེ་སྟེང་སྐུལ་པའི་བྱ་ཚོགས་སྐད་སྟོན་སྐྱེས། །

**DE JAM YANG PAY SHING DER KYE WAR SHOK  
RIN CHEN DU MA LE DRUP PAK SAM SHING  
LO MA DAR SAP DRE BU RIN CHEN GYEN  
DE TENG TRUL PAY JA TSOK KE NYEN DRE**

May I be born in that pleasant, gentle, spacious realm. The wish-fulfilling trees are composed of



many jewels And are decorated by leaves of silk and precious fruit. In them are emanated birds whose sweet calls  
*vui, dịu, rộng thành thang, / nguyện vãng sinh tịnh độ. / Cây như ý trĩu ngọc / lá bạc cùng trái quý. / Từ nơi ấy hiện ra / chim thánh thót ngọt ngào, /*

༄༅། ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་འཛིན་གྱི་སྐྱ་རྩམས་སྣོན་གས། །  
འོ་མཚན་ཆེན་པོའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག །  
སྐྱོས་རྒྱུ་ལྡན་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་མང། །  
དེ་བཞིན་བདུད་རྩི་ལྷུས་ཀྱི་རྗེ་བུ་རྩམས། །

**SAP DANG GYA CHEY CHO KYI DAR NAM DROK  
NGO TSAR CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
PO CHUY CHU LUNG YEN LAK GYE DEN MANG  
DE SHIN DU TSIY TRU KYI DZING BU NAM**

Proclaim profound and vast Dharma. May I be born in that wondrous realm. There are many rivers of scented water with the eight attributes. There are also bathing pools of amrita,  
*thuyết giảng Pháp quảng thâm. / Nguyện sinh cõi màu nhiệm, / nơi ấy, nước sông thơm / đủ tám đặc tính quý, / nơi ấy, bể cam lồ, /*

རིན་ཆེན་སྐྱ་བདུན་ཐེམ་སྐྱས་པ་གུས་བསྐོར། །  
མེ་ཏོག་བདུ་རི་ཞིམ་འབྲས་བུར་ལྡན། །  
བདུ་རི་འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོ། །  
འོད་ཟེར་ཕྱེ་ལ་སྐྱུ་ལ་པའི་མངས་རྒྱས་བརྒྱན།

**RIN CHEN NA DUN TEM KE PA GU KOR  
ME TOK PE MA DRI SHIM DRE BUR DEN  
PE MAY O SER PAK TU ME PA TRO  
O SER TSE LA TRUL PAY SANG GYE GYEN**

Surrounded by steps and bricks of the seven jewels. Lotus flowers with sweet fragrance and fruit Emit countless rays of light. The ends of those light-rays are adorned by emanated buddhas.  
*nền lát bằng thất bảo. / Sen tỏa ngát mùi hương, / trái cây hào quang chiếu. / Trên mỗi nhánh hào quang / chư Phật trang nghiêm hiện. /*

༄༅། ཡ་མཚན་ཆེན་པོའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག །  
མི་ལོམ་བརྒྱད་དང་དན་སོང་སྐྱ་མི་གྲགས། །  
ཉོན་མོངས་དུག་ལྷ་དུག་གསུམ་ནད་དང་གདོན། །  
དག་དང་དབྱུ་ལ་མོངས་འབབ་རྩོད་ལ་སོགས་པ། །

**YAM TSEN CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
MI KHOM GYE DANG NGEN SONG DRA MI DRAK  
NYON MONG DUK NGA DUK SUM NE DANG DON  
DRA DANG UL PONG TAP TSO LA SOK PA**

May I be born in that amazing realm. Even the names of the eight unleased states And lower realms are unheard there, Kleshas, the five and three poisons, sickness, dons, enmity,  
*nguyện sinh cõi nhiệm màu, / vãng tám bất tự tại, / không có ba nẻo dữ / cho dù là tên gọi / cũng chưa từng được nghe. / Phiền não, ba, năm độc / bệnh, tà chướng, kẻ thù, /*

སྐྱག་བསྐྱུ་ཐམས་ཅད་ཞིང་དེར་ཐོས་མ་ལྟོང། །  
བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག །

བུད་མེད་མེད་ཅིང་མངལ་ནས་སྐྱེ་བ་མེད། །

ཀུན་གྲང་མེ་རྟོག་པ་དྲུའི་སྐྱབས་ནས་འབྲུངས།

**DUK NEL TAM CHE SHING DER TO MA NYONG  
DE WA CHEN POY SHING DER KYE WAR SHOK  
BU ME ME CHING NGAL NE KYE WA ME  
KUN KYANG ME TOK PE MAY BUP NE TRUNG**

Poverty, quarrelling and all other sufferings are unheard of in that realm. May I be born in that realm of great happiness. There is no sexuality there and no birth from a womb. All are born from within lotus flowers.

*nghèo khổ và xung đột, / hết thấy mọi khổ nạn / cõi này chưa từng nghe. / Nguyện vãng sinh tịnh độ / nơi của đại hỉ lạc. / Nơi này không ái dục / không hề sinh từ thai, / hết thấy đều sinh ra / từ lòng sen đù ngát. /*

༄༅། ཐམས་ཅད་སྐྱུ་ལུས་ཁྱུ་མེད་གསེར་གྱི་མདོག་།

དབུ་ལ་གཙུག་རྟོར་ལ་སོགས་མཚན་དཔེས་བརྒྱན། །

མདོན་ཤེས་ལྡན་དང་སྐྱུ་ལྡན་ཀུན་ལ་མངལ། །

ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

**TAM CHE KU LU KHYE ME SER GYI DOK  
U LA TSOK TOR LA SOK TSEN PEY GYEN  
NGON SHE NGA DANG CHEN NGA KUN LA NGA  
YON TEN PAK ME SHING DER KYE WAR SHOK**

Everyone's bodies are alike and golden in colour. They are adorned by the marks and signs, such as the ushnisha on their heads. All have the five clairvoyances and the five eyes. May I be born in that realm of countless attributes.

*Thân ai cũng như nhau / đều tỏa ngát ánh vàng, / đầy đủ tướng chánh phụ / như nhục kế trên đỉnh. / Ai cũng đạt ngũ thông, / có đầy đủ ngũ nhãn. / Nguyện vãng sinh cõi này / với vô lượng thiện tánh. /*

རང་བྱུང་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་གཞལ་ཡས་འང། །

ཅི་འདོད་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ལ་དྲན་པས་འབྱུང། །

ཙོལ་སྐྱབ་མི་དགོས་དགོས་འདོད་ལྷན་གྱིས་གྲུབ། །

ར་ཁྱུ་མེད་ཅིང་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་མེད།

**RANG JUNG RIN CHEN NA TSOK SHAL YE KHANG  
CHI DO LONG CHO YI LA DREN PAY JUNG  
TSO DRUP MI GO GO DO LHUN GYI DRUP  
NGA KHYO ME CHING DAK TU DZIN PA ME**

In self-arisen palaces of diverse jewels whatever is wanted arises upon recollection. No effort is necessary; everything one needs or wants is spontaneously present. There is no I, no you and no self-fixation.

*Điện ngọc có tự nhiên, / bất kể tâm muốn gì / đều hiện ra như ý, / không cần phải dụng công, / muốn gì đều được nấy. / Không khái niệm ngã, tha, / cũng không cả ngã chấp. /*

༄༅། གང་འདོད་མཚོན་སྤྱིན་ལག་པའི་མཐིལ་ནས་འབྱུང། །

ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མེད་ཐེག་ཆེན་ཆོས་ལ་སྤྱོད། །

བདེ་སྐྱིད་ཀུན་འབྱུང་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག། །

དི་ཞིས་སྐྱུང་གིས་མི་རྟོག་ཆར་ཆེན་འབེབས། །

**GANG DO CHO TRIN LAK PAY TIL NE JUNG**

**TAM CHE LA ME TEK CHEN CHO LA CHO  
DE KYI KUN JUNG SHING KER KYE WAR SHOK  
DRI SHIM LUNG GI ME TOK CHAR CHEN BEP**

Offering clouds of whatever one wishes arise from the palms of one's hands. Everyone there practices the unsurpassable Mahayana Dharma. May I be born in that realm where every joy and comfort arises. A fragrant breeze sends down rains of flowers.

*Tâm muốn cúng dường gì / đều từ nơi lòng tay / xuất ra cả biển mây / phẩm cúng dường phong phú. / Pháp đại thừa vô thượng / ai cũng luôn hành trì. / Nguyện sinh vào cõi này, / nơi mà mọi an vui / đều tự nhiên hiện khởi. / Gió thơm thổi dạt mưa / rải bát ngát mưa hoa. /*

ཨོམ་ཤིང་དང་ཆུ་ལྷུང་པོ་སྐྱོད་ཐམས་ཅད་ལས། །

ཡིད་དུ་འོང་བའི་གཟུགས་སྐྱེ་བྱེད་ལ། །

འོངས་སྐྱོད་མཚོན་པའི་སྤྱིན་པུང་ཉག་ཏུ་འབྱུང། །

བུད་མེད་མེད་ཀྱང་སྐུ་ལས་པའི་ལྷ་མོ་འོ་ཚོགས། །

**SHING DANG CHU LUNG PE MO TAM CHE LE  
YI DU ONG WAY SUK DRA DRI RO REK  
LONG CHO CHO PAY TRIN PUNG TAK TU JUNG  
BU ME ME KYANG TRUL PAY LHA MOY TSOK**

From all the trees, rivers and lotuses, clouds of sumptuous offerings constantly emerge, Pleasing forms, sounds, scents, tastes and textures. Although there is no ordinary gender, *Từ cây cối, sông ngòi, / từ những đóa sen quý / phong phú hiện không ngớt / cả biển mây cúng phẩm / sắc, thanh, hương, vị, xúc. / Dù không có tánh phàm, /*

མཚོན་པའི་ལྷ་མོ་དུ་མས་ཉག་ཏུ་མཚོན། །

འདུག་པར་འདོད་ཚོ་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་ཁང། །

ཉལ་བར་འདོད་ཚོ་རིན་ཆེན་གྱི་བཟང་སྟོང། །

དར་བཟང་དུ་མའི་མལ་སྐྱན་སྐྱུས་དང་བཅས། །

**CHO PAY LHA MO DU MAY TAK TU CHO  
DUK PAR DO TSE RIN CHEN SHAL YE KHANG  
NYAL WAR DO TSE RIN CHEN TRI SANG TENG  
DAR SAP DU MAY MAL TEN NGE DANG CHE**

Emanated devas constantly present offerings. When one wishes to sit, there are precious palaces. When one wishes to lie down, there are mattresses and pillows of silk on fine, precious beds.

*thiên nữ vẫn luôn hiện / trùng điệp dâng cúng phẩm. / Bao giờ muốn ngồi xuống / điện ngọc sẽ hiện ra. / Bao giờ muốn nằm nghỉ, / nệm gối êm sẽ hiện / trên giường bằng ngọc quý. /*

བྱ་དང་ལྗོན་ཤིང་ཆུ་ལྷུང་པོ་ལས་མོ་སོགས། །

ཐོས་པར་འདོད་ན་སྐྱེན་པའི་ཚོས་སྐྱེ་སྐྱོགས། །

མི་འདོད་ཚོ་ན་རྣམས་སྐྱེ་མི་གས། །

བདུད་མིའི་མིང་སྐྱེ་བུ་དེ་རྣམས་ཀྱང། །

**JA DANG JON SHING CHU LUNG ROL MO SOK  
TO PAR DO NA NYEN PAY CHO DRA DROK  
MI DO TSE NA NA WAR DRA MI DRAK  
DU TSIY DZING BU CHU LUNG DE NAM KYANG**

When one wishes to hear them, birds, trees, rivers and music give forth the melodic sound of Dharma. When one does not wish to listen, they are unheard. The pools and rivers of amrita are

Bao giờ tai muốn nghe / thì chim, cây, sông, nhạc / hát điệu âm chánh pháp; / bao giờ không muốn nghe / thì yên lặng thanh tịnh. / Sông hồ đầy cam lồ, /

༄༅། རྫོགས་གང་འདོད་དེ་ལ་དེ་ལྟར་འབྱུང་། །  
ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པའི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག །  
ཞིང་དེར་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད། །  
བསྐལ་པ་གངས་མེད་ཕྱ་རན་མི་འདའ་བཞུགས། །

**DRO DANG GANG DO DE LA DE TAR JUNG  
YI SHIN DRUP PAY SHING DER KYE WAR SHOK  
SHING DER DZOK PAY SANG GYE O PAK ME  
KAL PA DRANG ME NYA NGEN MI DA SHUK**

Of whatever temperature is desired. May I be born in that realm where everything is as wished. In that realm, the perfect buddha Amitabha will remain, not passing into nirvana, for countless kalpas, *niệt độ tùy ý thích. / Nguyên vãng sinh cõi này / mọi sự đều như ý. / Trong cõi tịnh độ này / đức Phật A Di Đà / sẽ ở lại trụ thế / dài hàng vô lượng kiếp / mà không nhập niết bàn. /*

དེ་སྲིད་དེ་ཡི་ཞབས་འབྲིང་བྱེད་པར་ཤོག །  
ནམ་ཞིག་འོད་དཔག་མེད་དེ་ཞི་བར་གཤེགས། །  
བསྐལ་པ་གཞུང་གི་སྐྱེད་གི་བྱེ་མ་སྟེ། །  
གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བསྐྱེད་པ་གནས་པའི་ཚོ།

**DE SI DE YI SHAP DRING CHE PAR SHOK  
NAM SHIK O PAK ME DE SHI WAR SHEK  
KAL PA GANG GAY LUNG GI CHE MA NYE  
NYI KYI BAR DU TEN PA NE PAY TSE**

May I attend him for all that time. After Amitabha passes into peace, His Dharma will remain for twice as many kalpas as the Ganges' sand grains. *Nguyên trong suốt thời gian / con được phụng sự Phật. / Khi Phật nhập niết bàn, / Pháp vẫn còn tồn tại / thêm một thời gian dài / với số lượng đại kiếp / bằng hai cát sông Hằng. /*

༄༅། རྒྱལ་ཚབ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དང་མི་འགྲུལ་ཞིང་། །  
དེ་ཡི་ཡུན་ལ་དམ་ཚེས་འཛིན་པར་ཤོག །  
སྲོད་ལ་དམ་ཚེས་རྒྱབ་པའི་ཐོ་རངས་ལ། །  
སྐྱུན་རས་གཟིགས་དེ་མཛོད་པར་སངས་རྒྱལ་ནས། །

**GYAL TSAP CHEN RE SIK DANG MI DRAL SHING  
DE YI YUN LA DAM CHO DZIN PAR SHOK  
SO LA DAM CHO NUP PAY TO RANG LA  
CHEN RE SIK DE NGON PAR SANG GYE NE**

During that time, may I be inseparable from Avalokita, his regent and uphold the genuine Dharma. The Dharma will wane at sunset. At the following dawn, Avalokita will attain buddhahood, *Khi ấy, nguyên không lìa / bỏ tất Quan Thế Âm, / là đấng thay thế Phật / để giữ gìn chánh pháp. / Rồi chánh pháp chiều tà / theo mặt trời bóng ngả. / Khi bình minh hiện ra, / bỏ tất Quan Thế Âm / sẽ viên thành Phật quả. /*

སངས་རྒྱལ་འོད་ཟེར་ཀུན་ནས་འཕགས་པ་ཡི། །  
དཔལ་བཅུགས་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་རྒྱུར་པའི་ཚོ། །  
ཞལ་ལྷ་མཚོ་དེ་དམ་ཚེས་ཉན་པར་ཤོག །

སྐྱོ་ཚོ་བསྐྱལ་པ་བྱེ་བ་ཐུག་མིག་ནི།

**SANG GYE O SER KUN NE PAK PA YI  
PAL TSEK GYAL PO SHE JAR GYUR PAY TSE  
SHAL TA CHO CHING DAM CHO NYEN PAR SHOK  
KU TSE KAL PA JE WA TRAK TRIK NI**

Becoming the buddha called King of Massive Splendor Elevated Above All. From that time, May I serve him and listen to the Dharma. His life span will be *Thành Phật, danh hiệu “Phổ / Quang Công Đức Sơn Vương” / Khi ấy nguyện cho con / phụng sự và thọ pháp. / Thọ mạng ngài sẽ dài, /*

༄༅། འབྲུམ་ཕྱག་དགུ་བཅུ་ཚུ་བྱུག་བཞུགས་པའི་ཚོ།

རྟལ་ཏུ་ཞབས་འབྲིང་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་དང།

མི་བརྗེད་གཞུངས་ཀྱིས་དམ་ཚོས་འཛིན་པར་ཤོག།

ལྷ་དན་འདས་ནས་དེ་ཡི་བསྟན་པ་ནི།

**BUM TRAK GU CHU TSA DRUK SHUK PAY TSE  
TAK TU SHAP DRING NYEN KUR CHE PA DANG  
MI JE SUNG KYI DAM CHO DZIN PAR SHOK  
NYA NGEN DE NE DE YI TEN PA NI**

Ninety-six septillion kalpas. May I continually attend and serve him. And uphold the Dharma with perfect retention. After his nirvana, his Dharma will remain *chín sáu tỷ tỷ kiếp. / Nguyện suốt thời gian này / con luôn được phụng sự, / luôn giữ gìn chánh pháp, / tâm nhớ mãi không quên. / Khi Phật nhập niết bàn, / pháp của ngài ở lại /*

བསྐྱལ་པ་དུང་ལྷུང་ཚུག་དང་བྱེ་བ་ཕྱག།

འབྲུམ་ཕྱག་གསུམ་གནས་དེ་ཚོ་ཚོས་འཛིན་ཅིང།

མཐུ་ཚེན་ཐོབ་དང་རྟལ་ཏུ་མི་འབྲལ་ཤོག།

དེ་ནས་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་དེ་སངས་རྒྱས་ནས།

**KAL PA DUNG CHUR DRUK DANG CHE WA TRAK  
BUM TRAK SUM NE DE TSE CHO DZIN CHING  
TU CHEN TOP DANG TAK TU MIN DRAL SHOK  
DE NE TU CHEN TOP DE SANG GYE NE**

For six hundred ten million, three hundred thousand kalpas. During that time, may I uphold the Dharma And be inseparable from Vajrapani. Then, Vajrapani will attain buddhahood, *thêm sáu trăm vạn ức, / ba trăm ngàn đại kiếp. / Trong suốt thời gian này, / nguyện con giữ chánh pháp / không bao giờ lìa xa / bồ tát Kim Cang Thủ. / Rồi khi ngài thành Phật, /*

༄༅། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རབ་ཏུ་བརྟན་པ་ནི།

ཡོན་ཏན་ལོ་རྒྱུ་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་པོར་གྱུར།

སྐྱོ་ཚོ་བསྐྱལ་པ་སྟུན་པས་གཟིགས་དང་མཉམ།

སངས་རྒྱས་དེ་ཡི་རྟལ་ཏུ་ཞབས་འབྲིང་བྱེད།

**DE SHIN SHEK PA RAP TU TEN PA NI  
YON TEN NOR BU TSEK PAY GYAL POR GYUR  
KU TSE TEN PA CHEN RE SIK DANG NYAM  
SANG GYE DE YI TAK TU SHAP DRING CHE**

Becoming the tathagata called King of Amassed Jewels and Stable Qualities. His lifespan and Dharma Will equal those of Avalokita. May I continually attend that buddha, present offerings to

him,

*thành đức Như Lai “Thiên / Trụ Công Đức Bảo Vương”, / chánh pháp và thọ mạng / bằng đức Quan Thế Âm. / Nguyện con luôn phụng sự / hiến cúng Như Lai này, /*

མཚན་པས་མཚན་ཅིང་དམ་ཚོས་ཀྱན་འཛིན་ཤོག །

དེན་ས་བདག་གི་ཚོ་དེ་བཞེས་མ་ཐག །

ཞིང་ཁམས་དེ་འམ་དག་པའི་ཞིང་གཞན་དུ།

སླེ་མེད་རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག

**CHO PAY CHO CHING DAM CHO KUN DZIN SHOK  
DE NE DAK GI TSE DE JE MA TAK  
SHING KHAM DE AM DAK PAY SHING SHEN DU  
LA ME DZOK PAY SANG GYE THOP PAR SHOK**

And uphold all his genuine Dharma. Then, after that life, either in that realm Or in another pure realm, may I attain unsurpassable, perfect buddhahood.

*và chấp trì chánh pháp. / Sau đời ấy, nguyện con / ở cõi tịnh độ này / hay tịnh độ nào khác, / nguyện đạt chánh đẳng giác / thành một đấng Phật đà. /*

༄༅། རྗེས་སངས་རྒྱས་ནས་ཚོ་དཔག་མེད་པ་ལྟར། །

མཚན་ཐོས་ཙམ་གྱིས་འགོ་ཀྱན་སླིན་ཅིང་གོ་ལ། །

སྐྱུལ་པ་གངས་མེད་འགོ་བ་འདྲེན་པ་སོགས། །

འབད་མེད་ལྷན་སྐྱབ་འགོ་དོན་དཔག་མེད་ཤོག །

**DZOK SANG GYE NE TSE PAK ME PA TAR  
TSEN TO TSAM GYI DRO KUN MIN CHING DROL  
TRUL PA DRANG ME DRO WA DREN PA SOK  
BE ME LHUN DRUP DRO DON PAK ME SHOK**

After my buddhahood, like Amitayus, may I ripen and liberate all the beings who even just hear my name. May I guide beings through countless emanations and benefit beings effortlessly, spontaneously and immeasurably.

*Thành Phật rồi, nguyện xin, / như đức Vô Lượng Thọ, / hết thấy chúng hữu tình / chỉ cần thoáng qua tai / nghe được danh hiệu con, / là chín mùi, giải thoát. / Nguyện thị hiện phong phú, / dẫn dắt khắp chúng sinh / vô dụng công, nhiệm vụ, / và không thể đo lường. /*

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཚོ་དང་བསོད་ནམས་དང། །

ཡོན་ཏན་ཡེ་ཤེས་གཟི་བཞིན་ཚད་མེད་པ། །

ཚོས་སྐྱ་སྐྱུང་བ་མཐའ་ཡས་འོད་དཔག་མེད། །

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་མེད་བཙུག་ལྷན་འདས།

**DE SHIN SHEK PAY TSE DANG SO NAM DANG  
YON TEN YE SHE SI JI TSE ME PA  
CHO KU NANG WA TA YE O PAK ME  
TSE DANG YE SHE PAK ME CHOM DEN DE**

Tathagata of immeasurable lifespan, merit, qualities, pristine wisdom and majesty;  
Dharmakaya Amitabha; Bhagavan of immeasurable life and wisdom:

*Như lai với thọ mạng, / công đức cùng thiện tánh, / trí giác và uy nghi / hết thấy đều vô lượng; / Pháp thân A Di Đà; / Vô Lượng Thọ Thế Tôn / Vô Lượng Trí Thế Tôn: /*

༄༅། གང་ཞེས་བྱེད་ཀྱི་མཚན་ནི་སྐྱས་འཛིན་པ། །

སྒྲིབ་ཀྱི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་མ་གཏོགས་པ། །

མི་ཚུདུག་མཚན་གཏོད་སྤྱིན་སྤྲིན་པོ་སོགས། །

འཇིགས་པ་ཀྱན་ལས་སྦྱོབ་པར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

**GANG SHIK KHYE KYI TSEN NI SU DZIN PA  
NGON GYI LE KYI NAM MIN MA TOK PA  
ME CHU DUK TSON NO JIN SIN PO SOK  
JIK PA KUN LE KYOP PAR TUP PAY SUNG**

It was said by Shakyamuni that anyone who recollects your name will be protected from Fire, water, poison, weapons, yakshas, rakshas and all danger, unless it is the ripening of previous karma.

*Phật Thích Ca dạy rằng / ai niệm hồng danh ngài / đều tránh được hiểm họa / lửa, nước, độc, vũ khí / la sát và dạ xoa / cùng mọi hiểm họa khác, / trừ phi nhằm trường hợp / nghiệp cũ đã chín mùi. /*

བདག་ནི་ཕྱིད་ཀྱི་མཚན་འཛིན་ཕྱག་འཚལ་བས། །

འཇིབ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱན་ལས་བསྐྱབ་མཛད་གསོལ། །

བཀའ་ཤིས་ཕྱན་སྐྱེས་ཚོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །

སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་གསུམ་བཞེས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དང། །

**DAK NI KHYE KYI TSEN DZIN CHAK TSAL WAY  
JIK DANG DUK NGEL KUN LE KYAB DZE SOL  
TA SHI PUN SUM TSOK PAR JIN GYI LOP  
SANG GYE KU SUM NYE PAY JIN LAP DANG**

I recollect your name and prostrate to you. I pray that you protect me from all danger and suffering. Grant the blessing of perfect auspiciousness. Through the blessing of the buddha's attainment of the trikaya,

*Con xin niệm hồng danh / và đê đầu đánh lễ. / Xin Phật giữ gìn cho / thoát hung hiểm, đau khổ. / Xin ban cho chúng con / lực gia trì cát tường. / Xin nương lực gia trì / của các đấng Thế Tôn, / thành tựu Tam Thân Phật, /*

༄༅། ཚོས་ཉིད་མི་འགྲུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དང། །

དགོ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། །

ཇི་ལྟར་སྤོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

**CHO NYI MIN GYUR DEN PAY JIN LAP DANG  
GEN DUN MI CHE DUN PAY JIN LAP KYI  
JI TAR MON LAM TAP SHIN DRUP PAR SHOK**

The blessing of the unchanging truth of dharmata, and the blessing of the Sangha's unwavering harmony, May my aspirations be fulfilled as intended.

*của pháp tánh bất biến / của tâm ý tăng bảo / không bao giờ lay chuyển, / nguyện lời nguyện nơi đây / được viên thành như ý. /*

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**KON CHOG SUM LA CHAK SAL LO**

I prostrate to the Three Jewels.

*Đê tử đánh lễ Tam Bảo*

།ཏཱ་ལའི་སྐྱེ་ཡི་ལྷ་ལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷ་ལ་ལོ་རྒྱུ་།

**TA YA THA PEN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YE SO HA  
TA-ĐI-A THA PEN DZA DRI-YA A-WA BÔ ĐA NAI YÊ SÔ HA**

# སྲོན་ལམ་འགྲུབ་པའི་གཟུངས་སོ།

## The dharani for the fulfilment of aspirations Đà La Ni Viên Thành Nguyên Ước

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**KON CHOG SUM LA CHAK TSAL LO**

I prostrate to the Three Jewels.

Đệ tử đánh lễ Tam Bảo

ནམ་མཁུ་སྤྱི་ཡི། ནམ་སུ་སྤྱི་ཡི། ནམ་ལྷན་ལྷན་མ་སྤྱི་ཡི་སྐྱེ་བུ།

**NAMO MANJUSHIRIYE / NAMO SUSHIRIYE / NAMO UTTAMA SHRIYE SOHA**

**NAM MÔ MAN SU SHRI YÊ. NAM MÔ SU SHRI YÊ. NAM MÔ UTAMA SHRI YÊ SÔ HA**

ཞེས་བརྗོད་ནས་ཕྱག་གསུམ་འཚལ་ན་འབུམ་ཐེང་དུ་འགྲུབ་བར་གསུངས། དེ་ནས་རབ་བརྒྱ་ལྷན་ལྷན་འབྲིང་ཅི་རུས། ཐ་མ་ཡང་ཕྱག་བདུན་ཡན་འཚལ། རབ་འདིམ་ཆག་པ། འབྲིང་ལོ་རྒྱུ་ཚམ་མ་ཆག་པ། ཐ་མ་ནམ་ལོམ་སྐབས་སུ་ལ་རུབ་དུ་གྱུ་ནས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ལམས་ཡིད་ལ་བྱན་ཅིང་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཐམ་མོ་སྐྱར་ཏེ་དད་པ་ཕྱེ་གཅིག་གིས་བཏོན་ན། ཚེ་འདིར་ཚེ་འདི་བར་ཆད་སེལ། ཕྱི་མ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་ཐེ་ཚེ་མེད་དོ། །འོད་མེད་ཞིང་བཀོད་མེད་དང་། བདུ་དཀར་པོ་འཆི་མེད་རྩ་སྐྱོ་སོགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན། ཞེས་དག་སློབ་རྒྱ་གཞུགས་སྐྱར་བས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་མང་པོ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག ། །

If after saying that you do three prostrations, it is said that they will be equivalent to a hundred thousand. Therefore do, if possible, one hundred prostrations, or as many as you can, or at least seven. If possible, recite this aspiration every day; if not, once every month or every year. At least, when you are at leisure, face the west and recollect the realm of Sukhavati. Join your palms and pray to Amitabha with one-pointed faith. If you do so, obstacles in this life will be dispelled. There is no doubt that you will be reborn in Sukhavati after this life. This is the intention of the Amitabha Sutra, the Sutra on Sukhavati, the Pundarika Sutra and the Drumbeat of Immortality. It was composed by the Bhikshu Ragasya. May it be a cause of many beings' birth in Sukhavati!

Đọc rồi lay 3 lần, làm như vậy sẽ bằng 100 ngàn lần. Vậy, nếu được, hãy lay 100 lay, hay càng nhiều càng tốt, tối thiểu 7 lần. Nếu có thể, hãy đọc lời nguyện này mỗi ngày. Bằng không hãy đọc mỗi tháng hay mỗi năm. Chí ít, lúc có thời gian hãy đối mặt với hướng Tây mà nhớ về cõi Tây Phương Cực Lạc, khởi tín tâm chuyên nhất, chấp tay thỉnh cầu đức A Di Đà. Làm được như vậy, chướng ngại đời này sẽ tan biến, hết đời sẽ vãng sinh Cực Lạc, nhất định không sai. Đây là ý thật của Kinh A Di Đà, Kinh Cực Lạc, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa và Kinh Tiếng Trống Bất Tử. Bài pháp này do Tỷ kheo Ragasya soạn tác. Nguyện làm nhân tố cho thật nhiều hữu tình vãng sinh Cực Lạc !

---

---



# Nguyện Trường Thọ: Lab Kyabgon Rinpoche

*Long Life Prayer for Lab Kyabgon Rinpoche -*

**Tác giả (Author):** Đức Dalai Lama XIV -

**Ngôn ngữ (Languages):** Tạng Âm - Việt - English -

**English translation:** Noel Maddocks -

**Việt ngữ:** Hồng Như Thubten Munsel - bản dịch 2007.

## 1. GE LEK TSEN PEY PEI JE JIK PEY KU THA YE DUL CHA TSEM ZAY DRUG CHU SUM DEN NYE SHI JA JEE ZHIN ZIG PEE THK CHAM DEN TSE PA MAE CHI GE LEK TSUL

Please grant me all virtue and goodness of the Buddha

Who overcame limitless delusions and attained countless qualities

Who magnificent body adorned with the marks and signs of virtue and goodness

Whose sixty qualities of speech satisfies the minds of numberless disciples

Whose mind cognizes everything to be understood regarding the two truths

*Xin ban tánh đức / của đấng Phật Đà: / là bậc đã diệt / vô lượng vọng tâm; / và đã thành tựu / vô lượng thiện đức; / sắc thân mang đủ / tướng hảo chánh phụ; / diệu âm viên mãn / sáu mươi đặc tính, / thỏa thuê tâm trí / vô số đệ tử; / và tâm thấu rõ / về hai chân lý.*

## 2. THUB TEN ZEN LA MEN PEY THU DRUG PA KHI TSUM YON TEN PAL YON TAM PEY ZAY GON MAE DRO NANG CHANG DRO LANG PO CHAY TRI KEE JET SUN LA MA SAB TEN SHUG

Masterful, serene, adorned with pure and excellent qualities

Through the power of aspiration to be a holder of the conquerors teachings

O Lord of Lamas, learned Teacher of protectorless beings on the great path of freedom, Enlightenment; please live long.

*Uy nghi, an định, / đầy đủ tánh hạnh / thanh tịnh tuyệt hảo. / Thầy đã từng phát / đại nguyện chấp trì / chánh pháp chư Phật, / Hồi đấng Pháp Vương / của mọi đạo sư, / bậc thầy thông tuệ / của những đứa con / không chốn chỗ che / trên con đường tu / giải thoát, niết bàn, / xin Thầy trường thọ.*

## 3. SA KYA SANG GYE DO JUK GYA TSO TEN CHI SHIN ZIG NEE TSE WOE DANG LA KHEE NYI DU TEN PAY SU SER NGAK WOE PEE NYI DEN CHI TRUL CHOG TER SHAB TEN SHOG

Having realized the entire meaning of the ocean of Sutra and Tantra,  
the teachings of the Lion of the Shakyas

Expert in the instructions on love and compassion

And the definite meanings; so worthy of praise in

Spreading the teachings in this degenerate age

O supreme emanation being, please live long.

*Thầy đã chứng ngộ / toàn bộ biển rộng / hiển tông, mật tông, / giáo pháp của đấng / sư tử họ Thích, / khéo léo thuyết giảng / về lòng từ bi / cùng nghĩa cứu cánh, / làm rạng chánh pháp / trong thời mạt pháp, / Hồi đấng hóa thân / tối thượng nhiệm màu, / xin Thầy trường thọ.*

## 4. THU SAM GAM PEE ZO PA THAT CHEN NAE LUNG TOK TEN PAY GYAN TSEN CHOG DU THAR DREN LA NYIN DANG SHU, PA YONG DRAL WAE TEN DROL PAL YEN CHEN PO SHAB TEN SHUG

Having completed all training in learning, comtemplation and meditation  
And become for every time and place the lofted victory banner of scriptural and realization  
teachings

O master utterly free of being crest fallen or discouraged

O wonderfully qualified of beings, please live long

*Thầy đã toàn thành / pháp Văn Tư Tu, / ở đâu, lúc nào, / vẫn luôn là ngọn / tràng phang chánh pháp /  
bao gồm đầy đủ / thuyết giảng, thành tựu, / hồi đấng đạo sư / không còn thoái chuyển, / không hề nản  
chí, / tánh đức nhiệm màu, / xin Thầy trường thọ.*

## 5. CHOG SUM CHI TONG WANG CHEN TLAK PEY LHA

**KA DUK SUNG MA CHI PEY DEN CHENG DANG**

**DA CHAK MOO PEY SO WAR TAK PEY THUL**

**MEN PEY DE ZUNG YE ZHIM DRUG PA SHOG**

Through the blessings of the truth of the Three Jewels in general

And especially through the peerless powerful deity [Heyagriva]

Together with all protectors charged with supporting the Buddhas Word

And through our own faith and the power of our requests

May we accomplish whatever we wish for, the positive fruits of our aspiration.

*Nay nguyện nương vào / năng lực chân lý / ở nơi Tam Bảo;*

*năng lực vô song / nơi đấng Bổn Tôn [Hayagriva] / cùng chư Hộ Pháp;*

*năng lực tín tâm, / năng lực thỉnh nguyện / nguyện mọi lời nguyện / đều được như ý / đều thành thiện  
quả.*

---

# Xưng Tán Đức Văn Thù

- *Gang-Lo-Ma - Praises for the Glorious Wisdom Qualities of the Excellent One -*

*༄༅། རང་ལཱ་ཡི་ཤེས་ཡོན་དན་བཟང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟོན་པ། -*

**Ngôn ngữ (languages):** Việt, Tạng (Tib.), Âm (Tib. pronunciation), Anh (English) -

**Việt ngữ:** hồng như - bản dịch 2006 - hiệu đính nhẹ 2024.



- **Tiếng Việt**
- **Tạng Văn**
- **Tạng Âm**
- **English**

## **XUNG TÁN ĐỨC VĂN THÙ, HIỆN THÂN TUỆ GIÁC PHẬT**

---

### **Điều kiện hành trì:**

Pháp phổ thông, Phật tử mọi dòng truyền thừa đều có thể đọc tụng.

---

Đệ tử kính lễ Thượng Sư Văn Thù Sư Lợi.

Trí tuệ của ngài  
sáng như vầng dương  
thoát mọi mây mờ  
của hai loại chướng.  
Gìn giữ nơi tim  
kinh điển nhiệm mầu  
biểu hiện thành tự  
như thật tri kiến  
thấy rõ vạn pháp  
đúng như sự thật.

Đối với chúng sinh  
vướng ngục luân hồi  
triển miên bóng tối  
mê muội vô minh  
khổ đau bức bách,  
Khẩu ngài chan chứa  
tình thương dành cho

khắp cả chúng sinh  
như bậc từ phụ  
dành cho con một.  
Sáu mươi diệu âm  
là tiếng rỗng gấm  
tuyên thuyết chánh pháp  
rền vang sấm nổ;  
thức tỉnh con ra  
khỏi cơn thác loạn,  
chặt đứt xích sắt  
ác nghiệp buộc ràng;  
xua tan bóng tối  
vô minh mê muội,  
vung gươm trí tuệ  
chặt lia hết thảy  
mầm mống khổ não.

Với thân thanh tịnh  
ngay từ ban đầu;  
viên thành thập địa;  
hiện thân trưởng tử  
của Phật Thế Tôn,  
thân đủ một trăm  
mười hai tướng hảo  
của đấng Phật đà,  
xua tan mê muội  
tối ám trong con,  
trước đức Văn Thù  
thành tâm dâng lễ.

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ལྷི་ཤི་

**ÔM A RA PA TSA NA ĐÌ**

Xin ngài hãy mang  
ánh sáng trí tuệ  
của tâm từ bi  
quét sạch bóng tối  
che chướng tâm con  
Soi sáng cho con  
thâm chúng hết thảy  
kinh điển, truyền khẩu,  
giáo pháp truyền thừa,  
ban nguồn năng lực  
trí tuệ tự tín.

- Tiếng Việt
- **Tạng Văn**
- Tạng Âm
- English

༄༅། དཔལ་ཡི་ཤེས་ཡོན་དན་བཟང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟོན་པ་།།

སྤྱི་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་མགོན་པོ་ཇི་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ།།

གང་གི་སློབ་ཤོས་སློབ་གཉིས་སློན་པུལ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བས།།

ཇི་སྟེད་དོན་ཀུན་ཇི་བཞེན་གཟེགས་སྤྱིར་ཉིད་ཀྱི་སྤྱགས་ཀར་སྤྱེགས་བམ་འཛོན་།།

གང་དག་སྲིད་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་སྤྱན་འབྱུངས་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས་གཟེར་བའི།།

འགོ་ཚལས་ཀུན་ལ་བྱ་གཅིག་ལྟར་བཙུན་ཡན་ལག་རྒྱུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང་།།

༄༅། འབྱུག་ལྟར་ཆེར་སློབས་ཉོན་མོངས་གཉིད་སློང་ལས་ཀྱི་སྤྱགས་སློབས་འགོལ་མཛད་ཅིང་།།

མ་རིག་སྤྱན་སེལ་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་བྱ་ཇི་སྟེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱེད་སྤྱེས་།།

གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་སྤྱན་རློབས་རྒྱལ་སྤྱི་བྱ་བོའི་སྤྱི།།

བཅུ་སྤྱག་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྱི་བྱ་བོའི་སྤྱི་བྱ་སེལ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད།།

### མོ་ལྷ་ར་པ་ཙན་རྗེ་།

བཙུན་ལྡན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁུན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས།།

བདག་སློབ་གཉིས་སྤྱག་སྤྱན་པ་རབ་གསལ་ནས།།

བཀའ་དང་བསྟན་བཙུན་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི།།

སློབ་ཤོས་སློབས་པའི་སྤྱི་བྱ་བོའི་སྤྱི་བྱ་གསོལ།།

- Tiếng Việt
- Tạng Văn
- **Tạng Âm**
- English

## **LA MA DANG NYI SU ME PAI GON PO JE TSUN JAM PAI YANG LA CHAG TSAL LO.**

GANG GI LO DRO DRIP NYI TRIN TRAL NYI TAR NAM DAG RAB SEL WE.  
JI NYE DON KUN JI ZHIN ZIG CHIR NYI KYI THUG KAR LEG WAM DZIN.

GANG DAG SI PAI TSON RAR MA RIG MUN THUM DUG NGEL GYI ZIR WAI.  
DRO TSOG KUN LA BU CHIG TAR TSE YEN LAG DRUG CHUI YANG DEN SUNG.

DRUG TAR CHER DROG NYON MONG NYI LONG LE KYI CHAK DROG DROL ZE CHING.  
MA RIG MUN SEL DUG NGEL NYU GU JI NYE CHO DZE RAL DRI NAM.

DO NE DAG CHING SA CHUI THAR SON YON TEN LHUN DZOG GYAL SE THU WOE KU.  
CHU TRAG CHU DANG CHU NYI GYEN TRE DAG LUI MUN SEL JAM PAI YANG LA DU.

### **OM AH RA PA TSA NA DHHI**

TSE DEN CHE KYI CHEN RAB O ZER GYI.  
DAG LOI TI MUG MUN PA RAB SEL NE.  
KA DANG TEN CHO ZHUNG LUG TOG PA YI.  
LO DRO POB PAI NANG WA TSAL DU SOL.

- Tiếng Việt
- Tạng Văn
- **Tạng Âm**
- English

## **PRAISES FOR THE GLORIOUS WISDOM QUALITIES OF THE EXCELLENT ONE (PRAYER FOR MANJUSHRI)**

---

### **Prerequisites:**

No prerequisite. Everyone can read and chant these prayers.

---

I pay homage to the Bhagavan Lord Manjushri, who is inseparable from the Lama.

His wisdom, like the sun is pure and clear, free from the cloud of the two obscurations.  
He holds the text at his heart, having realised everything as it is; the meaning of all things without exception.

Whatever beings are tormented, suffering from the darkness of ignorance in the prison of Samsara  
Is filled with compassion for all beings like his only child, his speech with sixty melodies.

His voice, like roaring thunder, awakens from the sleep of ignorance and liberates from the iron chain of karma.

He illuminates the darkness of ignorance, holding the sword for cutting all shoots of suffering.

You, the heart disciple of the Victorious One, with complete attainment of the tenth bhumi, with knowledge and primordially pure body.

I pay homage to Manjugosha, with all the 112 adornments, who eliminates the darkness of ignorance from my mind.

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་མྱི།

OM AH RA PA TSA NA DHHI

Through the radiant supreme omniscience of your loving kindness. Completely clear the darkness of ignorance from my mind,

In order to realize the oral and written teachings and the teaching lineage, Please bestow on me the power of confident intelligence.

---

## Langri Thangpa: TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM

- [Eight Verses for Training the Mind] -

**Tác Giả** (Author): Geshe Langri Thangpa (thế kỷ thứ 12) -

**Ngôn ngữ** (language): Việt - English -

**Việt ngữ:** hồng như - bản dịch 2006

- Tiếng Việt
- English

### Tám Thi Kệ Chuyển Tâm

1.  
Với quyết tâm thành tựu  
Lợi lạc lớn lao nhất  
Nhờ tất cả chúng sinh,  
Tôi nguyện luôn giữ gìn  
Chúng sinh trong đáy tim,  
Vì chúng sinh quý hơn  
Cả bảo châu như ý.

2.

Khi gặp gỡ tiếp xúc  
Với bất kỳ một ai,  
Nguyên tôi luôn thấy mình  
Là kẻ thấp kém nhất,  
Từ đáy lòng chân thật  
Luôn tôn kính mọi người  
Như kính bậc tối cao.

3.

Nguyên trong từng hành động  
Tôi luôn tự xét mình,  
Phiền não vừa dấy lên,  
Đe dọa mình và người,  
Nguyên tức thì nhận diện,  
Và tức thì dẹp tan.

4.

Khi gặp người hiểm ác  
Vì bị tâm phiền não  
Và ác nghiệp tác động,  
Nguyên tôi quý người ấy  
Như vừa tìm ra được  
Kho tàng trân quý nhất.

5.

Khi gặp người vì lòng  
Ganh ghen và đố kỵ  
Miệt thị phỉ báng tôi,  
Nguyên tôi nhận phần thua,  
Nhường đi mọi phần thắng.

6.

Khi gặp người mà tôi  
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,  
Lại vong ân bội nghĩa  
Gây tổn hại cho tôi,  
Nguyên tôi xem người ấy  
Là một đấng tôn sư.

7.

Tóm lại tôi xin nguyện  
Trực tiếp và gián tiếp  
Trao tặng mọi lợi lạc  
Cho tất cả chúng sinh  
Đều là mẹ của tôi  
Từ vô lượng kiếp trước.  
Nguyên âm thầm gánh chịu  
Mọi ác nghiệp khổ não  
Thay thế cho chúng sinh

8.



Nguyện những điều nói trên  
Không bị vương ô nhiễm  
Bởi tám ngọn gió chướng.  
Nguyện tôi thấy mọi sự  
Hiện ra trong cõi đời  
Đều chỉ như huyễn mộng  
Cho tâm thôi chấp bám  
Thoát ràng buộc luân hồi.

---

<< Đọc Tiếng Anh (Read the English Version) >>

- Tiếng Việt
- Tiếng Anh (English)

## Eight Verses for Training the Mind

1. With the determination to accomplish  
The highest welfare of all sentient beings,  
Who excel even the wish-fulfilling jewel,  
May I at all times hold them dear.
2. Whenever I associate with others  
May I think of myself as the lowest of all.  
And from the depth of my heart  
Hold the others as supreme.
3. In all actions may I search into my mind,  
And as soon as delusions arise  
That endanger myself and others,  
May I firmly face and avert them.
4. When I see beings of wicked nature,  
Oppressed by violent misdeeds and afflictions,  
May I hold them dear  
As if I had found a rare and precious treasure.
5. When others out of envy treat me badly  
With slander, abuse and the like,  
May I suffer the loss and  
Offer the victory to them.
6. When the one whom I have helped  
And belittled with great hope  
Hurts me badly, may I behold him  
As my supreme guru.
7. In short, may I directly and indirectly offer  
Benefit and happiness to all my mothers.  
May I secretly take upon myself the harmful actions  
And suffering of my mothers.

8. May all this remain undefiled by the stains of  
Keeping in view the eight worldly principles.  
May I, by perceiving all phenomena as illusory,  
Unattached, be delivered from the bondage of samsara.

---

<< Đọc Tiếng Việt (Read the Vietnamese Version) >>

---

## Karmapa III: LỜI NGUYỆN ĐẠI THỦ ẮN LIỄU NGHĨA

**Tác giả (author):** the 3rd Karmapa Rangjung Dorje (1284–1339),



Phật Kim Cang Trì

Tiếng Việt

## LỜI NGUYỆN ĐẠI THỦ ẮN LIỄU NGHĨA Đức Rangjung Dorje (Karmapa III) soạn tác

*Hồng Như chuyển Việt ngữ - Bản dịch lại từ Tạng ngữ - 09 tháng 01, 2022, xin dùng bản này thay cho các bản dịch trước đây.*

**Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc, nhưng cần nương bậc đạo sư đủ khả năng khai thị để hành trì.

ནམ་གུ་ལྟོ།

Nam mô Thượng Sư

## §I. KHAI TỤNG

#1.

སྲ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ།

Thượng sư; bốn tôn khắp mạn đà la;

ཕྱོགས་བརྒྱུད་པ་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས།

Mười phương ba thời Phật đà bồ tát,

བདག་ལ་བཅེར་དགོངས་བདག་གི་སྨོན་ལམ་རྣམས།

Xin thương chúng con, lắng nghe nguyện này,

ཇི་བཞིན་འགྲུབ་པའི་མཐུན་འགྱུར་བྱིན་རླབས་མཛོད།

Và hộ trì cho nguyện thành sự thật.

## §II. PHẦN CHÍNH

### §II.A. LỜI NGUYỆN TỔNG QUÁT

#2.

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

Con cùng hết thảy chúng sinh vô biên,

བསམ་སྦྱོར་རྣམ་དག་གངས་རི་ལས་སྐྱེས་པའི།

Tâm, hạnh sạch trong như đỉnh núi tuyết,

འཁོར་གསུམ་རྣམས་མེད་དག་ཚོགས་ཚུན་རྣམས།

Tam luân không nhiễm, công đức suối tràn,

རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བཞིན་རྒྱ་མཚོར་འཇུག་གྱུར་ཅིག

Nguyện nhập biển rộng tứ thân Thế tôn.

### §II.B. LỜI NGUYỆN CHI TIẾT HƯỚNG BỒ ĐỀ

#### §II.B.1. NGUYỆN ĐÚ THẮNG DUYÊN

##### §II.B.1.a. NGUYỆN ĐÚ THẮNG DUYÊN: LỜI NGUYỆN TỔNG QUÁT

#3.

ཇི་སྲིད་དེམ་ཐོབ་པ་དེ་སྲིད་དུ།

Trước khi thực hiện được nguyện ước ấy,

སྐྱེ་དང་སྐྱེ་བ་ཚོར་བས་ཀུན་ཏུ་ཡང།

Nguyện mọi đời kiếp tái sinh về sau,

སྲིག་དང་སྲིག་བསུལ་སྐྱེ་ཡང་མི་གྲག་ཅིང།

Đến chữ “ác”, “khổ” cũng không nghe thấy,

བདེ་དག་རྒྱ་མཚོ་འདུལ་ལ་སྦྱང་པར་ཤོག།

Hưởng trọn biển rộng công đức an vui.

### §II.B.1.b. NGUYỆN ĐỦ THẮNG DUYÊN: LỜI NGUYỆN ĐẶC THÙ

#4.

དལ་འབྱོར་མཚོག་ཐོབ་དང་བཙོན་ཤེས་རབ་ལྡན། །

Đạt thân hạ mãn, đủ tín cần tuệ,

བཤེས་གཉེན་བཟང་བསྟེན་གདམས་པའི་བརྒྱུད་ཐོབ་ནས། །

Nương thiện tri thức, thọ pháp khai thị,

རྒྱལ་བཞིན་སྦྱབ་བར་ཆད་མ་མཚིས་པར། །

Nguyện tu đúng cách, chướng ngại đều không,

ཚོ་རབ་ཀྱང་ཏུ་དམ་ཚོས་སྦྱང་པར་ཤོག།

Đời đời kiếp kiếp vui cùng diệu pháp.

### §II.B.2. NGUYỆN ĐẠT TUỆ GIÁC TOÀN HẢO CHỨNG ĐẠO

#5.

ལུང་རིག་ཐོས་པས་མི་ཤེས་སྒྲིབ་ལས་གྲོལ། །

Nghe giáo và lý, thoát chướng vô tri; [văn tuệ]

མན་ངག་བསམ་པས་ཐོ་ཚོམ་སྲུན་ནག་བཅོམ། །

Nghe rồi tư duy, phá đêm nghi hoặc; [tư tuệ]

སྒོམ་བྱུང་འོད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་གསལ། །

Ánh sáng tu tập soi tỏ tánh như : [tu tuệ]

ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྦྱང་བ་རྒྱས་པར་ཤོག།

Nguyện tam tuệ quang đều luôn tăng trưởng.

### §II.B.3. NGUYỆN ĐƯỜNG TU KHÔNG LẦM LẠC

#6.

རྟམ་ཆད་མཐའ་བྲལ་བདེན་གཉིས་གཞི་ཡི་དོན། །

Nhị đế là nền, siêu việt thường, đoạn;

རྫོ་སྐར་མཐའ་བྲལ་ཚོགས་གཉིས་ལམ་མཚོག་གིས། །

Nhị lương là đạo, siêu việt lấy, bỏ;

སྲིད་ཞིའི་མཐའ་བྲལ་དོན་གཉིས་འབྲས་ཐོབ་པའི། །

Nhị lợi là quả, siêu việt tất cả luân hồi, niết bàn:

གོལ་འཇུག་མེད་པའི་ཚོས་དང་འཕྲད་པར་ཤོག།

Nguyện con gặp được Pháp không lầm lạc.

### §II.B.4. NGUYỆN PHÁP TU KHÔNG LẦM LẠC

## §II.B.4.a. NGUYỆN PHÁP TU KHÔNG LẦM LẠC: LỜI NGUYỆN TỔNG QUÁT

#7.

སྤྱད་གཞི་སེམས་ཉིད་གསལ་སྤྱོད་བྱང་འཇུག་ལ། །

Nền tảng căn tịnh chính là tự tâm, sáng-không hợp nhất;

སྤྱོད་བྱེད་ལྷན་ཚུན་རྗེ་རྒྱུ་འབྱོར་ཚེས།

Điều khiến cho tịnh là đại thủ ấn du già kim cang;

སྤྱད་བྱ་སྤོ་བྱར་འཇུག་པའི་དྲི་མ་རྣམས། །

Làm cho tịnh đi hết thảy cấu nhiễm vọng tâm sinh diệt,

སྤྱད་འབྲས་དྲི་བལ་ཚོས་སྐྱེ་མཛོད་གྱུར་ཤོག།

Nguyện nhờ như vậy hiển lộ quả tịnh: ly cấu pháp thân.

## §II.B.4.b. NGUYỆN CHO PHÁP TU KHÔNG LẦM LẠC : LỜI NGUYỆN RIÊNG CHO KIẾN, TU, HẠNH (NGẮN)

#8.

གཞི་ལ་སྤོ་འདོགས་ཚོད་པ་ལྟ་བའི་གདེངས། །

Diệt vọng về thể là tự tại kiến;

དེ་ལ་མ་ཡིངས་སྤྱོད་བ་སྤོ་མ་པའི་གནད། །

Giữ kiến không quên là lỗi pháp tu;

སྤོ་མ་དོན་ཀྱན་ལ་ཅུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་མཚོག།

Tu gì làm nấy là thù thắng hạnh:

ལྟ་སྤོ་མ་སྤྱོད་པའི་གདེངས་དང་ལྷན་པར་ཤོག།

Nguyện kiến-tu-hạnh tự tại an nhiên.

### §II.B.4.b.i. KIẾN

#### §II.B.4.b.i.a. NGUYỆN KIẾN ĐẠI THỦ ẤN (NGẮN)

#9.

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འཇུག་ཏེ། །

Vạn pháp đều từ nơi tâm hiện ra.

སེམས་ནི་སེམས་མེད་སེམས་ཀྱི་དོ་བོས་སྤྱོད། །

Tâm vốn không tâm, thật tánh vốn không.

སྤྱོད་ཞིང་མ་འགག་ཅིར་ཡང་སྤྱད་པ་སྟེ། །

Không nên không diệt, hiện đủ sắc tướng.

ལེགས་པར་རྟགས་ན་གཞི་རྩ་ཚོད་པར་ཤོག།

Nguyện khéo quán chiếu, đoạn hết mê lầm về thể của tâm.

### §II.B.4.b.i.b GIẢNG RỘNG VỀ KIẾN

#### §II.B.4.b.i.b.1 NGUYỆN CHỨNG VẠN PHÁP LÀ TÂM

#10.

ཡོད་མ་སྤྱོད་བའི་རང་སྤྱད་ཡུལ་དུ་འཇུག། །

Tự tướng vốn không, lại lầm là cảnh;

མ་རིག་དབང་གིས་རང་རིག་བདག་ཏུ་འབྱུང་། །

Vô minh xui khiến, nhìn vào mình giác lại thấy là tôi;

གཉེས་འཛིན་དབང་གིས་སྲིད་པའི་གྲོང་དུ་འབྱུང་མས། །

Chấp nhị chi phối, trôi lăn luân hồi:

མ་རིག་འབྱུང་པའི་སྤྱད་དར་ཚོད་པར་ཤོག།

Nguyện đoạn vô minh, gốc của mê vọng.

#### §II.B.4.b.i.b.2 NGUYỆN SIÊU VIỆT THƯỜNG ĐOẠN

#11.

ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས། །

Chẳng phải là có, vì chính Phật cũng chưa từng thấy qua;

མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀྱི་གྲི་གཞི། །

Chẳng phải là không, vì là nền tảng sinh tử, niết bàn;

འགལ་དུ་མ་ཡིན་བྱུང་འཇུག་དབུ་མའི་ལས། །

Chẳng phải mâu thuẫn, hợp nhất trung đạo:

མཐའ་བྲལ་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག།

Nguyện chứng được tâm siêu việt cực đoạn.

#### §II.B.4.b.i.b.3 NGUYỆN SIÊU VIỆT CÓ-KHÔNG

#12.

འདི་ཡིན་ཞེས་པ་གང་གིས་མཚོན་པ་མེད། །

Lấy gì khẳng định rằng “chính là nó;”

འདི་མིན་ཞེས་བྱ་གང་གིས་བཀག་པ་མེད། །

Lấy gì phủ định rằng “không phải nó;”

སྲོ་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཉིད་འདུས་མ་བྱས། །

Chân tánh vạn pháp, siêu việt khái niệm, không phải hữu vi:

ཡང་དག་དོན་གྱི་མཐའ་ནི་ངེས་པར་ཤོག།

Nguyện biết xác quyết thẳng nghĩa cứu cánh.

#### §II.B.4.b.i.b.4 NGUYỆN CHỨNG TÁNH KHÔNG DUYÊN KHỞI BẤT NHỊ

#13.

འདི་ཉིད་མ་རྟོགས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་འཁོར། །

Vì chưa chứng nên trầm luân biển khổ,

འདི་ཉིད་རྟོགས་ན་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད། །

Nếu đã chứng rồi, Phật chẳng đâu khác.

ཐམས་ཅད་འདི་ཡིན་འདི་མིན་གང་ཡང་མེད། །

Vạn pháp không gì là “thị” hay “phi,”

ཚོས་ཉིད་ཀྱན་གཞིའི་མཚང་ནི་རིག་པར་ཤོག

Nguyện con chứng được pháp tánh kín mật, bản thể vạn pháp.

#### §II.B.4.b.i.b.5 NGUYỆN ĐOẠN TRỪ NGHI HOẶC VỀ BẢN THỂ

#14.

སྣང་ཡང་སེམས་ལ་སྣང་ཡང་སེམས་ཡིན་ཏེ། །

Cảnh hiện là tâm; không cũng là tâm;

རྟོགས་ཀྱང་སེམས་ལ་འབྲུལ་ཡང་རང་གི་སེམས། །

Chứng ngộ là tâm; mê cũng là tâm;

སྐྱེས་ཀྱང་སེམས་ལ་འགགས་ཀྱང་སེམས་ཡིན་པས། །

Sinh cũng là tâm; diệt cũng là tâm:

མྱོ་འདོགས་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ཚོད་པར་ཤོག

Mê lằm về tâm, nguyện đoạn trừ cả.

#### §II.B.4.b.ii. TU

##### §II.B.4.b.ii.a. LỜI NGUYỆN TỔNG QUÁT CHO PHÁP THIỀN ĐẠI THỦ ẤN

#15.

སློམ་བྱས་ཚུལ་བའི་སློམ་གྱིས་མ་སྦྱོད་ཅིང་། །

Không nhiễm vì niệm thao tác pháp thiền;

ཐ་མལ་འདུ་འཛིན་རྒྱུར་གིས་མ་བསྐྱོད་པར། །

Không loạn vì khí động việc thế gian;

མ་བཅོས་གཉུག་མ་རང་བབ་འཛོག་ཤེས་པའི། །

Biết tự an trú trong tánh tự nhiên không cần dụng công

སེམས་དོན་ཉམས་ལེན་མཁས་ཤིང་སྦྱོར་བར་ཤོག

Nguyện nghĩa của tâm, khéo tu và giữ.

##### §II.B.4.b.ii.b. LỜI NGUYỆN CHI TIẾT CHO PHÁP THIỀN ĐẠI THỦ ẤN

###### §II.B.4.b.ii.b.1 NGUYỆN ĐẠT TỊNH CHỈ

#16.

ཕ་རག་རྟོགས་པའི་བླ་བུ་རང་སར་ཞི། །

Cho bao sóng niệm thô tế tự lặn;

གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་འདུ་ལྷན་གནས། །

Cho dòng sông tâm yên lắng tự nhiên;

བྱིད་རྒྱལ་སྟོག་པའི་རྩི་མ་དང་བྲལ་བའི། །

Thoát li cấu nhiễm hôn trầm trạo cử:

ཞི་གནས་རྒྱ་མཚོའི་གཡོ་བརྟན་པར་ཤོག

Nguyện biển tịnh chỉ bất động vững vàng.

#### §II.B.4.b.ii.b.2 NGUYỆN ĐẠT TUỆ QUÁN

#17.

བལྟ་རེད་སེམས་ལ་ཡང་ཡང་བལྟས་པའི་ཚོ། །

Nhìn đi nhìn lại tâm không thể thấy

མཐོང་མེད་དོན་ནི་ཇི་བཞིན་ལྟ་གར་མཐོང་། །

Điều không thể thấy hiển hiện rõ ràng đúng như sự thật;

ཡིན་མིན་དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཚད་མ་ཉིད། །

Nghi hoặc có-không, đoạn lìa hết thấy:

འཇུལ་མེད་རང་དོར་རང་གིས་ཤེས་པར་ཤོག།

Nguyện thoát mê vọng, chứng diện mục mình

#### §II.B.4.b.ii.b.3 NGUYỆN NHÌN RA CHÂN TÁNH

#18.

ཡུལ་ལ་བལྟས་པས་ཡུལ་མེད་སེམས་སུ་མཐོང་། །

Nhìn vào nơi cảnh, thấy tâm không cảnh

སེམས་ལ་བལྟས་པས་སེམས་མེད་དོའོ་བོས་སྟོང་། །

Nhìn vào nơi tâm, thấy tánh không tâm

གཉིས་ལ་བལྟས་པས་གཉིས་འཛིན་རང་སར་གྲོལ། །

Nhìn vào cả hai, nhị chấp tự thoát:

འོད་གསལ་ལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

Chứng tánh tự nhiên bản giác diệu minh.

#### §II.B.4.b.ii.b.4 NGUYỆN ĐẮC NGHĨA VIÊN THÔNG

#19.

ཡིད་བྱེད་བྲལ་བ་འདི་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ། །

Thoát ly động niệm là đại thủ ấn;

མཐའ་དང་བྲལ་བ་དབུ་མ་ཚེན་པོ་ཡིན། །

Lìa mọi cực đoan là đại trung đạo;

འདི་ནི་ཀུན་འདུས་རྗེས་ཚེན་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །

Đủ cả, nên gọi là đại viên mãn:

གཅིག་ཤེས་ཀུན་དོན་རྟོགས་པའི་གདེང་ཐོབ་ཤོག།

Nguyện con đoan chắc: một trí chứng đắc, vạn nghĩa tỏ tường.

#### §II.B.4.b.ii.b.5 NGUYỆN VÀO CẢNH GIỚI THIÊN TOÀN HẢO

#20.

ཞེན་པ་མེད་པའི་བདེ་ཚེན་རྒྱུན་ཚད་མེད། །

Đại lạc vô trước một dòng không dứt;



མཚན་འཛིན་མེད་པའི་འོད་གསལ་སྐྱིབ་གཡོགས་བྲལ། །

Diệu minh vô chấp lìa mọi chướng che;

སྐྱོལ་ས་འདས་པའི་མི་རྟོག་ལྷན་གྱིས་སྲུབ། །

Siêu việt niệm tưởng, vô niệm tự thành:

ཕྱོད་མེད་ཉམས་སྤོང་རྒྱན་ཚད་མེད་པར་ཤོག།

Cảnh vô dụng công, nguyện không gián đoạn.

#### §II.B.4.b.ii.b.6 NGUYỆN THẬT CHỨNG

#21.

བཟང་ཞེན་ཉམས་ཀྱི་འཛིན་པ་//རང་སར་གྲོལ། །

Tâm chấp cảnh thiện giải thoát tự nhiên;

རན་རྟོག་འཁྲུལ་པ་// རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་དག།

Nghịch tâm vọng cảnh, tan vào tự tánh;

ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤང་སྤང་བྲལ་ཐོབ་མེད། །

Tâm vốn bình thường, chẳng hề lấy bỏ, không có chứng đắc:

སྐྱོས་བྲལ་ཚེས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་ཤོག།

Nguyện chứng sự thật chân tánh vạn pháp lìa mọi hý luận.

#### §II.B.4.b.iii. HANH

##### §II.B.4.b.iii.a. NGUYỆN KHỞI ĐẠI BI

#22.

འགོ་བའི་རང་བཞིན་རྟོག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཀྱང། །

Chúng sinh tự tánh luôn là Phật tánh,

མ་རྟོགས་དབང་གིས་མཐའ་མེད་འཁོར་བར་འབྱམས། །

Bởi vì không biết mà phải trầm luân sinh tử vô biên,

སྲུག་བསྐྱལ་སུ་མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །

Khổ đau bức bách, cùng cực triển miên:

བཟོད་མེད་སྦྱིང་རྗེ་རྒྱད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

Nguyện tâm đại-bi-khôn-kham dũng phát.

##### §II.B.4.b.iii.b. NGUYỆN BI TRÍ BẤT NHỊ

#23.

བཟོད་མེད་སྦྱིང་རྗེའི་ཕྱི་ལ་ཡང་ས་འགགས་པ་པའི། །

Đại-bi-khôn-kham, thị hiện bất tận,

བཙུང་དུས་རོབ་སྦྱང་དོན་རྗེས་པར་ཤར། །

Từ lòng thương này trần trụi phơi bày ý nghĩa tánh không.

རྒྱང་འཇུག་གོལ་ས་བྲལ་བའི་ལམ་མཚོག་འདི། །

Thẳng đạo hợp nhất, thoát lối mê lầm:

འགྲུལ་མེད་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བསྐྱོན་པར་ཤོག།

Ngày cũng như đêm nguyện luôn tu tập.

### §II.B.5. NGUYỆN VIÊN THÀNH ĐẠO QUẢ

#24.

སྐྱོན་སྐྱོབ་ས་ལས་བྱུང་སྐྱུན་དང་མངོན་ཤེས་དང། །

Nhờ đức thiên nên sinh nhãn, thần thông;

སེམས་ཅན་སྤྲིན་བྱས་སངས་རྒྱས་ཞིང་རབ་སྐྱུངས། །

Thành thực chúng sinh; thanh tịnh cõi Phật;

སངས་རྒྱས་ཚོས་རྣམས་འགྲུབ་པའི་སྐྱོན་ལམ་རྗེས། །

Viên thành đại nguyện làm việc Phật làm,

རྗེས་མིན་སྐྱུངས་གསུམ་མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

Rốt ráo cả ba—viên, tịnh, và thực—nguyện thành Phật quả.

#25.

ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་སྐྱགས་རྗེ་དང། །

Nương lực từ bi của Phật bồ tát ở khắp mười phương;

རྣམས་དཀར་དགེ་བ་ཇི་སྟེ་དཡོད་པའི་མཐུས། །

Và nương năng lực thiện nghiệp công đức

དེ་ལྟར་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

Nguyện con cùng với hết thảy chúng sinh

སྐྱོན་ལམ་རྣམ་དག་ཇི་བཞིན་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

Có bao nguyện lành đều thành sự thật.

ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐྱོན་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་རྗེ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་མངོན་པའོ། །

Đại Thủ Ấn Liễu Nghĩa Nguyện Tụng, do Pháp Vương Karmapa Rangjung Dorje trước tác.

---

## Nguyện Kirti Tsenshab Rinpoche Sớm Ngày Trở Lại

- Kirti Tsenshab Rinpoche's Long Life Prayer -



- Tiếng Việt
- English

## **TIẾNG TRỐNG ĐẠI BI HÙNG HỒN THỈNH CẦU LỰC GIA TRÌ TỪ HÓA THÂN SỚM TRỞ LẠI CỦA BẠC THIỆN TRI THỨC KIRTI TSENSHAB RINPOCHE**

Cảnh giới đại từ bi  
Của chư Phật ba thời;  
Đức Hộ Phật từ bi  
Du hí hiển lộ đủ  
Mọi tướng hảo chính phụ;  
Kho tàng tâm đại bi  
Hành trình đầy may mắn  
Của chúng sinh Xứ Tuyết;  
Xin gia trì hộ niệm  
Cho lời nguyện nơi đây  
Tức thì thành sự thật

Với trí giác thông tuệ  
Thâm sâu và vô úy,  
Với tiếng lời hùng biện  
Của Phật Pháp vi diệu  
Tỏa rộng bao con sóng  
Dịu êm như nụ cười,  
Thầy là thiện tri thức  
Là đại dương ngát rộng,  
Là người con thương tiếc  
Sâu tận đáy lòng con.

Hồi tưởng bao thiện đức  
Thân ngữ ý nhiệm mầu  
[Của đạo sư tôn kính],

Trong túng quần khốn cùng  
Con nhất tâm thỉnh nguyện:  
Kính xin Thầy che chở  
Giữ gìn cho chúng con  
Suốt mọi kiếp về sau,  
Đừng bao giờ tuột khỏi  
Vòng đại bi của Thầy.

Than ôi, nếu chúng con  
Mất đi thiện tri thức,  
Là nơi chốn qui y  
Và chỗ che duy nhất,  
Vậy giáo pháp của đấng  
Đại Cứu Độ từ hòa  
Lama Tông Khách Ba  
Sẽ dần dần mai một,  
Hạnh phúc của chúng sinh  
Sẽ dần dần tối ám  
Như mặt trời bóng ngã.  
Kính xin Thầy quay về  
Giải tỏa mối hiểm họa  
Bi thương khẩn thiết này.

Sau một thời gian dài  
Thầy hành trì nghiêm mật,  
Rồi gánh lấy trọng trách  
Thi triển mọi thiện hạnh,  
Cùng trọng trách gánh vác  
Tất cả mọi chúng sinh,  
Và rồi Thầy toàn thành  
Trọn vẹn mọi khả năng  
Của trí giác nhiệm mầu.  
Thế nhưng Thầy có hiểu  
Nỗi bàng hoàng tuyệt vọng  
Trong lòng con hôm nay?

Vì lẽ chúng con đây,  
Những đứa con tối ám  
Cứng đầu và cứng cổ,  
Bị bỏ trong chốn vắng  
Tuyệt vọng và bơ vơ,  
Sao Thầy có thể vui  
Cõi an lạc niết bàn!  
Nay năm thứ vẫn đục  
Ứ đầy và nổ tung,  
Bây giờ chính là lúc  
Chúng con đặc biệt cần  
Thầy thương tưởng chúng con,  
Khoát áo giáp tinh tấn.  
Vì đó là đại nguyện  
Của những bậc Đại Hùng

Trưởng tử Phật Thế Tôn  
Kính xin Thầy mau chóng  
Hiện lộ thêm lần nữa  
Gương mặt đấng hóa thân.

Đã đến thời kỳ cuối  
Phật Pháp cạn năm trăm\*  
Hầu hết bậc giác ngộ  
Khi xưa vì đại nguyện  
Mà đi vào cõi thế,  
Bây giờ đã lần lượt  
Nhập vào cõi pháp thân.  
Chúng con như chim non  
Tội nghiệp chưa ra ràng  
Rớt lại ở phía sau  
Bơ vơ và thiếu thốn.

Kính xin Thầy nhớ lại  
Hạnh nguyện phát trong tâm  
Để gánh vác giữ gìn  
Ngọn đèn chánh pháp của  
Vùng Rongchen-Amdo.  
Đấng hóa thân tối thượng  
Gương mặt rạng nụ cười  
Bậc tạo nên ánh ngày  
Như mặt trời chớm mọc  
Nhanh chóng hiện ra đây  
Không phút giây chậm trễ.

Không đánh mất thiện đức  
Tu đạt qua nhiều đời;  
Nụ cười như ánh trăng  
Trong thanh và dịu mát  
Của lời giảng, thành tựu;  
Thiện tri thức duy nhất  
Thuần dưỡng đóa Kuni  
Của chánh pháp của Phật;  
Nguyện vãng trắng thanh xuân  
Của hóa thân của Thầy  
Đích thực không thể lầm  
Ngay tức thì hiển lộ.

Thầy là bậc giữ gìn  
Ý nghĩa chữ Lama,  
Thầy là người canh giữ  
Chánh pháp của Phật đà,  
Là bậc luôn lắng nghe  
Tất cả lời khẩn nguyện,  
Đấng Chiến Thắng Đại Hùng,  
Đấng Hộ Pháp Đại Lực,  
Kính xin Thầy thúc đẩy  
Cho hóa thân của Thầy

Đích thực không thể lằm  
Ngay tức thì hiển lộ.

Tóm lại, xin nương vào  
Năng lực của duyên sinh  
Đến từ nguồn tín tâm  
Của đông đảo đệ tử,  
Cùng với lực gia trì  
Của các bậc Hộ Pháp  
Như viên ngọc như ý  
Nguyện cho mọi lời nguyện  
Không sai sót mây may  
Tức thì thành sự thật.

\* “*cạn năm trăm*”: giai đoạn cuối của thời kỳ năm trăm năm cuối cùng của Phật Pháp (người dịch viết ngữ ghi chú)

### Lời Ghi Xuất Xứ

**Xuất Xứ Nguyên Văn Tạng Ngữ:** Tôi, đệ tử mang tên hóa thân Thashel Kirti, Lozang Tenzin, có nghe rằng vào tuổi tám mươi mốt, đấng hóa thân của bậc đại thiện tri thức Tsatrug Geshe Tsang, thủ ngôi dòng truyền thừa Near Instruction, đại sư trụ trì Vajradhara Jetsun Lozang Jigme Damcho Pel Sangpo, lâm trọng bệnh thị tịch, nên trong lòng thôi thúc viết nên lời thỉnh nguyện mang tựa đề Tiếng Trống Đại Bi Thỉnh Cầu Năng Lực Gia Trì Từ Hóa Thân Sớm Trở Lại Của Bậc Đại Thiện Tri Thức KIRTI TSENHAB RINPOCHE. Nguyện lời nguyện thanh tịnh không thể tranh cãi này, hướng về Tam Bảo nói chung và hướng về đức Tối Thượng Đại Từ Bi nói riêng, được thành tựu đúng như đã nguyện. Viết tại Bồ Đề Đạo Tràng, Sublime Realm vào ngày mười lăm tháng chín năm 2006.

**Xuất Xứ Bản dịch Anh Ngữ:** Đấng Hộ Pháp tận tụy, Alak Rinpoche, thị giả của đại sư Kyabje Kirti Tsenhab Rinpoche vô cùng quý hiếm được nghe tên, hiện thân từ hòa hơn cả Chư Phật ba thời, và dịch giả Voula, người đã cống hiến nhiều năm dài cho Đại sư, đã yêu cầu tôi, Mickey Mouse Thubten Zopa, dịch ra Anh ngữ Bài Thỉnh Nguyện này. Với sự giúp đỡ của tỷ kheo ni Jane, tỷ kheo Tenzin Namdak và Ross Moore, tôi đã bằng trọn lòng kính ngưỡng dịch đúng theo như vậy. Nhờ vào công đức này, nguyện chúng sinh trong toàn cõi thế gian sớm gặp lại đấng Hóa Thân Với Khuôn Mặt Rạng Cười Không Thể Nhận Lằm, sớm ngày vui trong suối cam lồ chánh pháp của Kyabje Rinpoche, mau chóng thành tựu giác ngộ viên mãn.  
Tu Viện Sera Je, Nam Ấn, 01/2007.

**Xuất Xứ Bản Dịch Việt Ngữ:** Đệ tử Hồng Như chuyển Việt ngữ. Mọi sai sót là của người dịch, mọi công đức xin hồi hướng chúng sinh, nhất là hồi hướng cho Phật tử Việt Nam tạo đủ thiện duyên để đời này kiếp sau mãi mãi được Thầy Kirti Tsenhab Rinpoche cùng các bậc chân sư trực tiếp nắm tay dẫn dắt cho đến tận quả vị Phật.  
Bản dịch có hiệu đính, Sydney, ngày 20 tháng 1 năm 2007.

- 
- Đọc tiếng Việt
  - English

## THE PERSUASIVE DRUM SOUND

# **OF THE SPHERE OF GREAT COMPASSION INVOKING THE BLESSINGS OF THE QUICK RETURN OF THE INCARNATION OF THE GREAT VIRTUOUS FRIEND KIRTI TSENSHAB RINPOCHE**

Realm of compassion of all Victorious Ones of the three times  
Compassionate deity playfully manifesting the major and minor marks  
Treasure of compassion, fortunate destiny of the migrators of the Land of Snow,  
Please enable the accomplishment of these pure prayers.

Profound, fearless intelligence of pure wisdom  
Eloquent speech of the sublime Dharma  
Spreading like a smiling garland of gentle waves  
Treasure filled with a wealthy abundance of instructions  
The virtuous friend, the great ocean  
You are the one I miss from the heart.

Recollecting all qualities of your Holy Body, Speech and Mind  
In distress I single-pointedly request:  
Please, our Protector, in all lifetimes  
Never let us slip from the lasso of your compassion.

Alas! Lacking the virtuous friend who is the sole Refuge  
The teachings of the tender Savior, Lama Tsong Khapa will end.  
Migratory beings' happiness will darken like shadows of a setting sun.  
Therefore you must come to relieve this sad and urgent plight.

Training over an extensive period of time  
You took responsibility for performing the great activities  
Of the Buddha's Teachings as well as those of transmigratory beings,  
And generated completely the full capacity of the Holy Mind.  
Yet do you comprehend the nature of our devastation?

For we, the ignorant thick-skulled ones, are abandoned to a forlorn place  
While you enjoy the spheres of bliss and peace!  
In this period when five degenerations' faults gather and explode  
It is now especially critical that you adopt the armor of zeal.  
Since this is the promise of the Heroic Sons of the Victorious One  
Quickly reveal again the Emanation Body's Holy Face.

Already the time of the Buddha's teachings has reached the end of the five-hundred.  
Almost all the Great Holy Beings who could wishfully descend to this world have departed to the  
Sphere of Peace (Dharmakaya).  
We, pitiful fledglings, find ourselves left behind - bereft and alone.

Please recall the commitment generated in your Holy Mind:  
To assume responsibility to uphold the Lamp of the teachings of the land of Rongchen (region of  
Amdo).  
Smiling face of the Supreme emanation, the creator of day,  
Like the rising sun come quickly without delay.

Not degenerating qualities acquired across lifetime's trainings  
The smile of the white cooling moon of explanation and attainment  
Our only friend who cultivates the Kunu (flower) of the Victorious One's teachings  
May the youthful moon of your unmistakable manifestation immediately appear.

Protectors of the words of the Lamas  
Guardians of the Buddha's teachings  
Special watchers over what has been requested  
Great Victorious Active Heroes  
And all Powerful Protectors  
Please impel the unmistakable incarnation to arise.

In short, by the power of the incontrovertible dependent arising  
Of the students' fervent faith,  
Together with blessings of the Protectors of the Three Sublime Ones,  
Like a wish-fulfilling jewel may our prayers without exception  
be instantaneously accomplished.

### **Colophon**

*I, the student disciple bearing the name of the incarnated Thashel Kirti, Lozang Tenzin, having heard that at the age of eighty one the incarnation of the Great Virtuous Friend Tsatrug Geshe Tsang, the Holder of the Lineage of the Near Instruction, the Great Abbot Vajradhara Jetsun Lozang Jigme Damcho Pel Sangpo had seriously ailed and Gone Beyond, felt impelled to compose this requesting prayer titled The Persuasive Drum Sound of the Sphere of Great Compassion invoking the blessings of the Quick Return of the incarnation of the great virtuous friend Kirti Tsenshab Rinpoche. May my incontrovertible pure prayers to the Three Supreme Ones in general and to the Supreme Arya the Great Compassionate One in particular, be accomplished as here expressed. It was written in the village of the Sublime realm of Bodhgaya on the 15th of the ninth month 2006.*

The most devoted protector, Alak Rinpoche, attendant of Kyabje Kirti Tsenshab Rinpoche whose name is extremely rare to mention and who is the embodiment of and kinder than the Buddhas of the Three Times, and the Translator Voula who offered him so many years of service requested me, the Mickey Mouse, Thubten Zopa to translate this Requesting Prayer. With the help of the Venerable Nun Jane, Venerable Tenzin Namdak and Ross Moore I have done so with devotion. Due to the merits may all sentient beings of this world be able to soon see the Smiling Face of the Unmistaken Incarnation, and enjoy again the nectar of Kyabje Rinpoche's teachings, in order to achieve Enlightenment as quickly as possible.

Sera Je Monastery, South India, January 2007.

---

---

**Atisa: BỒ ĐỀ ĐẠO ĐĂNG LUẬN: Ngọn Đèn Soi**



# Đường Giác Ngộ

**English version:** *A Lamp for the Path to Enlightenment* << [Link to Lama Yeshe Wisdom Archives](#) >> -

**Tác Giả:** Atisha Dipamkara Shri Jnana (982-1054) -

**Tựa Đề:** *Bồ Đề Đạo Đẳng Luận (Đèn Soi Đường Giác Ngộ)* -

**Việt ngữ:** Hồng Như, ấn bản tháng 07 năm 2005.

Hạ Tải văn bản chánh văn tại [www.hongnhu.org/thu-muc/#bo-de-dao-dang-luan](http://www.hongnhu.org/thu-muc/#bo-de-dao-dang-luan)



Con xin tán dương Bồ tát Mạn thù, tướng mạo trẻ trung.

1. Với lòng tôn kính  
con xin tán dương  
Phật, là những đấng  
đại hùng của khắp  
mười phương ba thời;  
Pháp, là giáo pháp  
do Phật truyền lại;  
Tăng, là những vị  
bước theo Phật Pháp.  
Đáp lời thỉnh cầu  
đệ tử cao trọng  
tên Jangchub O,  
con xin thấp sáng  
ngọn đèn soi đường  
dẫn đến giác ngộ.

2. Căn cơ người tu  
vốn có ba loại  
thấp, vừa và cao,  
Vì vậy thầy sẽ  
nói rõ căn cơ  
của từng loại người.

3. Có người vận dụng  
đủ loại phương tiện  
để tìm cho mình  
lạc thú thế gian,  
những người như vậy  
là bậc sơ căn.

4. Lại có người vì  
an lạc cá nhân  
mà từ bỏ hết  
lạc thú thế gian,  
hết thầy ác nghiệp,  
họ đều không làm,  
những người như vậy  
là bậc trung căn.

5. Lại có những người  
đã từng phải chịu  
rất nhiều khổ não  
nên mang tâm nguyện  
tận diệt khổ đau  
cho mình, cho người,  
những người như vậy  
là bậc thượng căn.

6. Vì bậc thượng căn  
hướng về thượng Pháp,  
thầy sẽ nói về  
phương tiện tuyệt hảo  
do các đạo sư  
ân cần truyền dạy.

7. Đối trước tranh vẽ  
hay trước hình tượng  
của đấng vô thượng  
chánh đẳng chánh giác,  
đối trước bảo tháp  
và trước kinh điển,  
các con hãy tùy  
khả năng bày biện  
hương hoa cúng dường.

8. Thành tâm hiến cúng  
Thất chi Phổ hiền  
theo hạnh nguyện vương,  
lập chí kiên quyết  
nguyện không quay lại  
nếu chưa đến được  
bến bờ nẻo giác.

9. Lòng tin kiên định  
đặt nơi Tam bảo,  
hãy quì một chân,  
và chắp hai tay,  
đọc câu phát nguyện  
qui y ba lần.

10. Rồi hãy để cho  
tâm Từ rộng mở,  
yêu thương hết thảy  
các loài chúng sinh.  
Nhìn rõ chúng sinh  
vướng trong khổ não,  
khổ trong ác đạo,  
khổ vì sinh tử.  
Hãy nhìn cùng khắp,  
đừng sót một ai.

11. Vì mong chúng sinh  
thoát hết tất cả  
khổ khổ, hoại khổ  
cùng với hành khổ,  
thoát cả nguyên nhân  
tạo nên nỗi khổ,  
nên lập đại nguyện  
phát tâm bồ đề  
quyết không thoái chuyển.

12. Phát tâm như vậy  
mang ý nghĩa gì,  
đều đã được đức  
Di lạc Từ tôn  
giải thích rõ trong  
Kinh Thân Tỏa Rộng.

13. Nhờ đọc kinh này,  
hay nhờ nghe giảng,  
mà hiểu tường tận  
lợi ích vô lượng  
phát tâm bồ đề.  
Hiểu rồi phải gắng  
liên tục phát tâm,  
cho tâm bồ đề  
ngày thêm tỏa rạng.

14. Trong bộ Vira-  
datta Vấn Kinh  
có giải thích về  
công đức bồ đề.  
Nay thầy nói lại  
tóm lược ý kinh.

15. Công đức bồ đề  
nếu như có thân,  
thân ấy nhất định  
đầy ắp không gian,  
và còn tỏa rộng  
quá hơn vậy nữa.

16. Ai mang châu báu  
lấp đầy cõi Phật  
nhiều bằng số cát  
có trong sông Hằng  
để mà hiến cúng  
chư Phật Thế tôn,

17. thì công đức ấy  
vẫn không thể sánh  
với đôi tay chấp  
tâm hướng bồ đề,

vì công đức này  
bao la vô tận.

18. Tâm nguyện bồ đề  
một khi đã phát,  
phải hằng ghi nhớ  
phát triển không ngừng;  
đời này kiếp sau  
không bao giờ xa  
hạnh nguyện bồ tát.

19. Nhưng tâm bồ đề  
sẽ không phát sinh  
nếu không dẫn thân  
phát tâm thọ giới.  
Vậy con hãy gắng  
thọ giới bồ tát  
cho bồ đề tâm  
bất rể đâm chồi.

20. Muốn đủ điều kiện  
thọ giới bồ tát  
thì phải thọ giữ  
một trong bảy bộ  
giới biệt giải thoát  
*[ba la đề mộc xoa, praktimosha]*.

21. Phật thuyết bảy bộ  
giới biệt giải thoát,  
cao nhất là giới  
dành cho tỷ kheo  
và tỷ kheo ni.

22. Làm theo lời kinh  
Thập Địa Bồ Tát  
trong chương “Giới Luật”,  
con hãy đi tìm  
vị thầy có đủ  
khả năng truyền giới.

23. Thầy đủ khả năng  
phải là vị thầy  
khéo biết nghi thức  
truyền giới bồ tát,  
trang nghiêm giới hạnh,  
đầy đủ tự tín  
và tâm từ bi  
truyền giới cho người.

24. Nếu tìm không gặp  
vị thầy như vậy,  
vẫn còn một cách

thọ giới bồ tát.

25. Trong Kinh Trang Nghiêm  
Văn Thù Tịnh Độ  
có kể tường tận  
chuyện xưa khi ngài  
Văn thù còn là  
Quốc vương Am-ba [Amba raja],  
đã từng phát tâm  
theo phương pháp này.  
Bây giờ thầy sẽ  
giải thích rõ ràng  
phương pháp phát tâm  
đúng theo như vậy.

26. “Con xin đối trước  
các bậc hộ trì,  
nguyện xin phát tâm  
vô thượng bồ đề.  
Mời chúng sinh về  
chứng giám cho con.  
Nguyện sẽ quảng độ  
chúng sinh thoát khỏi  
ràng buộc luân hồi”.

27. “Từ nay đến ngày  
con đạt giác ngộ,  
nguyện từ bỏ hết  
tâm lý ô nhiễm,  
ác ý, giận dữ  
keo bần, ganh ghen.

28. “Nguyện giữ giới hạnh  
từ bỏ ác, tham,  
vui việc giữ giới  
nối gót chư Phật.

29. “Nguyện không vì mình  
mà ham mau chóng  
thành tựu giác ngộ.  
Nguyện luôn ở lại  
làm người sau cùng.

30. “Nguyện sẽ làm sạch  
vô lượng cõi giới,  
làm nên tịnh độ  
không thể nghĩ bàn.  
nguyện vì những ai  
gọi đến tên con,  
mà khắp mười phương  
con đều có mặt.

31. “Nguyện làm thanh tịnh  
hết thảy ác nghiệp  
từ thân ngữ ý  
mà phát sinh ra.  
mọi việc bất thiện,  
con đều không làm.  
trang nghiêm giữ gìn  
giới hạnh bỏ tất.”

32. Lấy tâm bồ đề  
mà khéo giữ gìn  
ba loại giới luật,  
tâm sẽ kiên định  
vững tin nơi giới.  
Đây chính là nhân,  
khiến thân ngữ ý  
trở nên thanh tịnh.

33. Bỏ tất phát tâm,  
kiên trì giữ giới,  
sẽ gom đầy đủ  
tất cả tư lương  
thành tựu bồ đề.

34. Chư Phật dạy rằng  
nhân duyên giúp ta  
gom đủ phước, tuệ,  
chính là thần thông.

35. Tựa như chim non  
không thể cất cánh  
vút lên trời rộng;  
người thiếu thần thông  
không thể làm việc  
lợi ích chúng sinh.

36. Chưa đạt thần thông  
dù tu trăm kiếp,  
được bao công đức  
vẫn không thể sánh  
công đức một ngày  
khi có thần thông.

37. Ai muốn nhanh chóng  
tích lũy phước, tuệ,  
thành tựu viên mãn  
vô thượng bồ đề,  
thì đừng biếng nhác,  
siêng tu lục thông.

38. Muốn đạt thần thông,  
tâm phải an trụ.

Vậy phải không ngừng  
nỗ lực tu chí [samatha].

39. Nhân duyên tu chí  
nếu chưa gom đủ  
thì dù tọa thiền  
kiên trì vạn năm  
vẫn không thể nào  
khiến tâm an trụ.

40. Vậy phải cố gắng  
gom đủ nhân duyên  
như đã ghi trong  
Công Đức Thiền Chí.  
Hãy chọn đề mục  
để mà nhiếp tâm.

41. Bao giờ đạt chí  
sẽ đạt thần thông.  
Nhưng nếu thiếu tuệ,  
vẫn chẳng thể nào  
tận diệt tất cả  
các loại chướng ngại.

42. Muốn dẹp tất cả  
chướng ngại ngăn che  
giải thoát, giác ngộ,  
phải luôn tu tuệ  
phối hợp cùng với  
phương tiện thiện xảo.

43. Tuệ thiếu phương tiện,  
phương tiện thiếu tuệ  
đều thành dây trói  
ràng buộc luân hồi.  
Vì vậy cần phải  
phối hợp cả hai.

44. Để tan nghi vấn  
về ý nghĩa của  
trí tuệ, phương tiện,  
thầy sẽ nói rõ  
về sự khác biệt  
giữa hai điều này.

45. Chư Phật dạy rằng  
ngoài hạnh thứ sáu  
là Tuệ Toàn Hảo,  
năm hạnh còn lại,  
kể từ hạnh Thí  
cho đến hạnh Định  
đều là phương tiện.

46. Lấy tâm thuận thực  
phương tiện thiện xảo  
để mà tu tuệ  
sẽ chóng thành tựu  
vô thượng bồ đề;  
chứ không thể dựa  
vào quán vô ngã  
mà thành tựu được.

47. Thấy uẩn, giới, xứ  
đều là vô sinh,  
nhờ đó chứng được  
tất cả các pháp  
đều không tự tánh:  
đó là trí tuệ.

48. Nếu như tự tánh  
của một vật gì  
là thật sự có  
thì chính vật ấy  
vốn không làm sao  
có thể phát sinh.  
Nếu như tự tánh  
của một vật gì  
là thật sự không  
thì giống như hoa  
hiện ra giữa trời,  
vốn không có gì  
để mà nói tới.  
Cả hai điều này  
phi lý như nhau.  
Sự vật khởi sinh  
vốn không như vậy.

49. Sự vật sinh ra  
không phải tự sinh;  
cũng không phải do  
yếu tố bên ngoài  
mà phát sinh ra;  
cũng không phải từ  
hai điều nói trên  
mà phát sinh ra;  
cũng không phải là  
không có nguyên nhân  
mà phát sinh ra.  
Sự vật sinh ra,  
vốn không tự tánh.

50. Quán chiếu tận tường  
tất cả các pháp  
xem là đồng nhất  
hay là dị biệt,



sẽ không thể thấy  
có một pháp nào  
hiện hữu độc lập.  
Nhờ đó thấy rõ  
các pháp hoàn toàn  
không có tự tánh.

51. Bảy Mười Luận Tụng  
nói về tánh Không  
hay Luận Trung Quán  
của ngài Long thọ  
đều giải thích rằng  
chân tánh các pháp  
chính là tánh Không.

52. Biển luận văn này  
vô cùng phong phú  
thầy không thể trích  
hết cả ra đây,  
chỉ xin tóm lược  
đôi câu kết luận  
xác định tông môn,  
tiện cho các con  
thiền quán tu hành.

53. Quán về vô ngã,  
thấy ra sự vật  
không có tự tánh:  
đó là tu tuệ.

54. Vận dụng trí tuệ  
quán chiếu vạn pháp,  
sẽ không thể thấy  
pháp có tự tánh.  
Tương tự như vậy,  
quán chiếu trí tuệ  
sẽ thấy tuệ này  
cũng không tự tánh.  
Các con hãy gắng  
siêu việt khái niệm  
mà quán như vậy.

55. Toàn bộ cõi sống  
do tâm khái niệm  
mà phát sinh ra,  
vì vậy cõi sống  
vốn thật chỉ là  
khái niệm phân biệt.  
Tách lìa phân biệt  
là đại niết bàn

56. Đức Phật nói rằng

khái niệm phân biệt  
là đại vô minh,  
ném chúng ta vào  
luân hồi sinh tử.  
Tách lìa phân biệt,  
trụ trong vô niệm,  
khi ấy cảnh giới  
siêu việt khái niệm  
tựa như không gian  
hiện ra trong sáng.

57. Trong Đà la ni  
Nhập Tâm Vô Niệm,  
Đức Phật dạy rằng;  
“Nếu chư bồ tát  
lìa tâm phân biệt  
để mà quán chiếu  
thì dù khái niệm  
khó vượt đến đâu  
cũng sẽ từng phần  
vượt qua được cả,  
bước vào cảnh giới  
siêu việt khái niệm.

58. Nhờ văn và tư,  
hiểu rằng các pháp  
không từng khởi sinh,  
không có tự tánh,  
khi ấy các con  
từ sự hiểu này  
tu thiền chỉ quán  
siêu việt khái niệm.

59. Quán chiếu cảnh giới  
chân thật như vậy  
sẽ tiến từng phần  
trên đường giác ngộ  
thành tựu “nội hỏa”  
thành tựu “đại lạc”  
cùng những điều khác.  
Rồi chẳng bao lâu  
sẽ thành tựu được  
vô thượng bồ đề.

60. Nếu muốn dễ dàng  
tích đủ phước tuệ  
thành tựu bồ đề,  
có thể nương nhờ  
năng lực minh chú,  
hành trì các pháp  
hàng phục, tăng trưởng.

61. Đồng thời nương vào  
năng lực của tám  
thành tựu vĩ đại,  
hay thành tựu khác,  
như là “Bình Quí”,  
nếu muốn bước vào  
con đường tu Mật,  
thuận theo hành mật  
và thiện xảo mật

62. Và nếu muốn nhận  
đại pháp quán đánh  
Đạo sư Kim Cang,  
phải đối với Thầy  
hết lòng tận tụy,  
phụng sự, cúng dường,  
chăm chỉ làm theo  
những điều Thầy dạy.

63. Đạo sư hoan hỉ  
ban cho đại pháp  
Quán Đánh Đạo Sư,  
bấy giờ tất cả  
ác nghiệp chướng ngại  
đều tiêu tan cả.  
tâm sáng thanh tịnh,  
đồng vị niết bàn.

64. Trong Đại Mật Kinh  
Đức Phật Bản Lai  
hết lòng nghiêm dạy  
các vị tỷ kheo  
và tỷ kheo ni  
giữ giới thuần tịnh  
tuyệt đối không được  
nhận hai mật pháp  
quán đánh kín mật,  
quán đánh trí tuệ.

65. Là người giữ gìn  
phạm hạnh thanh tịnh  
mà nhận hai pháp  
quán đánh nói trên  
là phá giới hạnh.

66. Nếu như đang giữ  
phạm hạnh nghiêm mật  
mà nhận pháp này  
là phá hủy giới,  
sa đọa trầm luân  
tận cùng ác đạo,  
không thể có được

chút thành tựu nào.

67. Tuy vậy nếu là  
nhận pháp quán đảnh  
Đạo Sư Kim Cang  
thể hội chân như  
thì vẫn có thể  
nghe giảng mật pháp,  
hay tự mình giảng,  
thi hành nghi lễ  
thiết lập đạo tràng,  
cúng lửa, sám hối,  
mà không phạm lỗi.

68. Thầy là trưởng tử  
Shri Dipamkara,  
đã học điều này  
từ nơi kinh luận.  
Vì lời yêu cầu  
Của Jangchub O  
mà viết ra đây  
bài giảng ngắn gọn  
vạch ra con đường  
tuần tự giác ngộ.

*Đến đây chấm dứt bài kệ Đèn Soi Đường Giác Ngộ do đại đạo sư Atisha Dipamkara Shri Jnana soạn và đích thân dịch sang Tiếng ngữ với sự góp sức của vị tỷ kheo dịch giả người Tây tạng tên Geway Lodro. Bài pháp này được viết tại tu viện Tholing ở Zhang Zhong.*

---

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 07/2005, dựa trên bản dịch Anh ngữ của Dr. Thubten Jinpa trong *Illuminating the Path* (tác giả: đức Đạt lai Lama, xuất bản: Thubten Dhargye Ling Archive, Long Beach, California), tham khảo với bản dịch của Ruth Sonam.

---

## **Lama Zopa Rinpoche Teachings - 14/06/2015 (text - English)**

**Date:** 14 June 2015

**Location:** Vajrayana Institute - Sydney - Australia

**Topic:** Joy of Compassion

**Type of Material:** Unedited Transcript

**Language:** English only



## Joy of Compassion

With Lama Zopa Rinpoche

[There are two versions of the prayer book in use. Look for the title if the page no. does not make sense.]

Praise to Shakyamuni Buddha, p. 3 or 6

To not commit any unwholesome actions. To create wholesome actions. To subdue the mind. This is the teaching of the Buddha. This is the condensed teachings of the Four Noble Truths.

Buddha does not have death. He is an Arhat, who is free from samsara. The cause of samsara, delusions and karma, ...

Even the subtle obscurations, the knowledge obscurations, have been purified. There is no way for Buddha to experience death.

He passed away to show us that life is impermanent. The nature of our life is impermanent. If we are not freed from the causes of suffering, delusions and karma, then we would experience death. If we are freed by actualizing the four Noble Truths, by being free from delusions, we would not experience death. That's how we can purify death, old age, sickness, etc.

We achieve the ultimate happiness, blissful state of peace, everlasting happiness. This is a mere cessation of the disturbing thoughts, obscurations. The gross obscurations. Buddha showed one of the 12 deeds, the passing away, showing us that life is impermanent, we are sure to die.

As I mentioned yesterday, body and mind, mind continues, the continuation of the mind has no beginning and no end. Even when we become enlightened or still in samsara, it is endless. There is no third alternative. You can get reborn in lower realms if negative karma is more powerful. Or else, if virtue is stronger, then you get reborn in higher realms. Pure land, devas or human realms.

We want only happiness, we don't want suffering at all, even small suffering, even those in dreams we don't want. We want small happiness. The solution is to... negative karma that we collected from beginningless rebirths, we purify that negative karma. By learning Dharma, listen, reflect, and

meditate, practice, you abandon negative karma and practise good karma. You don't get reborn in lower realms and get higher rebirth.

There is a method. If you don't know Dharma, if you have no idea of Dharma, abandon negative karma and create virtuous action, practice of morality, etc., if you do that, you get higher rebirth, you save yourselves. You don't have to be born in lower realms. If you don't practise holy Dharma, you don't engage in creating perfect wholesome action, positive action, healthy action, if you don't do, ...

With negative mind, negative motivation, create negative actions of body, speech and mind, disturbing to you and cause suffering to others, harmful to others, this becomes causes to reborn in lower realms. This is totally in your hands.

In order to achieve ultimate happiness, everlasting happiness, liberation from oceans of samsaric sufferings, suffering of narak hell beings, hungry ghosts, animals, humans, asuras, and suras, intermediate state beings. To free from those oceans of samsaric sufferings of six realms, achieve the ultimate happiness, blissful state of peace for oneself is totally in your hands. Where to go, to be in samsara or out of it, it is totally in your hands. Whether to be in hell or be enlightened, it is totally in your hands. It is up to your mind.

Whether you create the causes for hell or peerless happiness, it is totally in your hands. Up to your mind, how you use your mind.

Understanding Buddhism, knowing the teachings of Buddha, the more you come to know, the teachings of the kind, compassionate one, the omniscient one, the more you know, it makes you to realize how to have freedom, discover how much freedom you have. You should know that.

Life is not hopeless. So many millions, millions of people in the West are suffering from depression.

Thinking that life is hopeless.

American army went to Iraq,... to do war, you use bombs to destroy, kill so many people, even those who survived, those who came back, everyday 20 army veterans committed suicide. Someone from the army came to Solu Kumbu where I was born, this person fought in Iraq, his job was to communicate, high tech communications in the army. That's his job. He came back and told me in the cave of Lawudo, I have a talk with him in my cave, to find out more. He told me that 20 veterans from the army committed suicide. Soldiers. 20 soldiers committed suicide. That is because they came back, having done so many violent things, they are so shocked, they think, they questioned, what is life? Violence, unbelievable, ... they wondered, they questioned about life.

Because they have not met Dharma, the awakened teachings, the freedom from samsara, from the cause of suffering, they do not know, no knowledge at all of what is right thing in life, that brings happiness to your mind and to others, the wrong things that bring confusion to your life, suffering to you and others. In life, the most important decision, doesn't know the omniscient one's teachings, what the Buddha has taught.

Life becomes so difficult. Even simple thing like that, they have no idea. It becomes huge question regarding one's own life. All these violence, you have seen and done, very difficult, so shocked,

They don't know how to live life meaningfully, no idea what is meaningful and what is meaningless, in other words, what's right and wrong.

So, they commit suicide, when their minds are so depressed.

What happens nowadays, American government uses meditation, use of drugs slow down the mind, thinking becomes very slow, becomes violent, they bring mindfulness meditation to the Army. This is what happens nowadays. Because in mindfulness meditation, you stop thinking about past and future, you only think of this moment. There is mahamudra that does this, meditate on emptiness, even then the conventional nature of mind...

The military uses meditation to stop thinking about past and future, ... he said that.

He looked into the computer, saw Nepal, Lawudo, this place, hence he came to Lawudo. He is a quiet person. He worked in FPMT centre before and went to Lawudo when I was there. He has to go back to Root Institute.

Nowadays, they use mindfulness meditation so much in the Army, for those who have suicidal thoughts, so many returning soldiers have this problem.

Mindfulness meditation is also used in business. Lots of business people use that. Maybe too much thinking makes the mind not relaxed, unhappy, too much thinking and the meditation brings quietness.

Big business, big company in Holland, 25,000 employees, they want to use mindfulness meditation, one student from Holland came to Kopan course or maybe in Lawudo, he talked to that company about mindfulness meditation, I got a letter, invited to talk about mindfulness meditation. By checking Mo (divination), it was cancelled. I don't know what happened. That's just news. That's just, not BBC, ...

We do the last prayer, what Buddha said, at the end of the Vajracutter sutra. This verse is there. Also in another teaching. I am going to recite. I shall chant in Tibetan, to give time to meditate for everyone. It is mainly about impermanence, the nature of life, the other thing is emptiness, the meaning of dependent arising. (p.9 3<sup>rd</sup> verse)

Instead of trusting, believing as real the hallucination that appears, the I, action, and object, the way they exist are in mere name, they do not exist from their own side. Whatever appears as real is hallucination. Whatever phenomena appear as real are all hallucination. We completely trust in them as real. We need to recognize dream as dream. Even though dream appears as real, we do not believe it as true. When you don't recognize dream as dream, you entrust in it completely as real, you lose something, you get upset due to your self cherishing thought. In the dream, you can get so exhausted, so difficult, ... you have this problem, that problem in your dream, the hair becomes white, wrinkles on your body, so much changes, happen in the dream. Even within five minutes, so unbelievable...

So appearance and reality, when you recognize dream as dream, you do not believe in it at all, it is just a dream. Like a mirage, you came across hot sands, the sunlight, the heat rises from the sands, when you look back there appears to be water, but there isn't. You know there is no water. Things appear, the way things appear to your hallucinating mind, you completely entrust, here introducing the thinking that in reality it does not exist from its own side. Meditate in this way, especially if you realize that. Then no problem. Totally trust that, even though it appear, it does not exist right there...

Arya Sangha who has direct realization of emptiness, in meditative equipoise, they do not have this hallucination. The I, action, object appearing as real, this do not appear in equipoise meditation. When they arise from that meditation, they would have these false appearances. Until subtle imprints are completely removed by actualizing the path, the path to full enlightenment, when the

remedial path is actualized, that subtle negative imprints left by past delusions, that project dual view, everything appear as real, this is gone. Then, there is no dualistic view, no hallucination. No more there. Buddha does not have hallucination. Not the dualistic view. Because there is no cause that projects that dualistic view. He has no hallucination. Otherwise, even arya bodhisattva, until he achieved Buddhahood, would have dualistic view.

Like the example, the illusion created by a magician, using a material, causes people, the audience, to see by transforming... he causes hallucination to the senses of the audience using a mantra and a material base, those who don't know that they are experiencing hallucination, they believe in the transformation he creates... an elephant, beautiful man or woman, different manifestations, even a city, the magician can do through magic. Those who don't know that their senses are hallucinating, they would believe in these appearances as real, not only do they appear to them, on top of that, they entrust in them, thinking they are real.

The magician, himself or herself, and the audience who is aware of the illusion, these people have the appearances of the hallucination, but they do not believe. Like Arya Sangha, not just ordained persons, even lay persons who have direct perception of emptiness, to these people, things appear as real, they do not totally trust in those appearances, due to their realization of emptiness. They see a hallucination as a hallucination. Like recognizing a dream as a dream. Those who senses are not hallucinating, they don't see the appearances at all.

The Buddha without the subtle negative imprints left by delusions that project everything created by the mind. This does not mean creating with hammer and other tools. It means to merely labeled by the mind, on a valid base. Given a name, merely imputed by the mind. Merely imputed by the mind, relating to a valid base. This and that, relating to that valid base... They exist in mere names.

Buddha does not have those subtle negative imprints, that project everything as real, as truly existent, as existing from their own side. These are purified, he does not have hallucination.

Like those whose senses are not affected by the magic.

Somebody recognizes hallucination as hallucination. First thing is a star, phenomena are like star (in the verse), in daytime, there are stars, but due to sunbeams are so strong, veiled the stars, so we don't see the stars. It shows emptiness of all phenomena, they exist because they are empty. They exist because they are empty because they do not exist from their own side.

They exist in mere name, merely imputed by the mind. The meaning of emptiness is dependent arising and the meaning of dependent arising is emptiness.

For our hallucinating mind, emptiness does not exist. Ultimate truth does not exist. What does not exist is actually the hallucination, things existing from their own side, these real things never exist even for one second, from beginningless time. The real ones, even the size of an atom, do not exist at all. We, according to our hallucination, our concepts, the I, action, object, hell, heaven, samsara and nirvana, all appear as real, but they do not exist at all. We completely entrust, believe in them as real. We do everything.. If you have power in the world, to get happiness for this real I which does not exist, you could kill millions of people in the world, those you don't like, those who don't have blue eyes, blond hair, you kill everybody. If you have power to do this, you give power to this I, for its happiness, even to kill millions of people. You would kill, steal, sexual misconduct, telling lies, gossiping, harsh speech hurting, could be very soft, nice sounding speech but it can hurt others. Not just harsh speech. Hurtful speech. You do all kinds of things to get happiness for this I. Harms to others, wow wow wow.



You go to school from kindergarten, till university, ... for this real I , to give power to this real I, but it is not there. This real I, if you look, where is it? You can't find. Not only nowhere, inside this body, in the chest, not in the brain, not in the heart, not in the chest. It does not exist at all in the world. Also in your room, in this gompā, in the world, can't find. Those who realize emptiness don't see, ... higher bodhisattvas do not see at all, especially Buddha does not see that appearance [of a real I]...

It is said by Nagarjuna:

The person, the I, is not earth, which means body, not water, not fire, within the body there are the elements, not wind, also not sky or space, the I, the person is not consciousness. Then, not space. Not one by one. Even all of them are not the I. The I does not exist separate from these. The I, the person is all these or not. The I does not exist separately from these.

The next one is: earth is not I, water is not I, the person, fire is not I, the person, wind is not I, consciousness is not I, space is not I, even all together is not I. even altogether is not I.

The real I does not exist at all. There is no real I.

Real I, starting from the tip of hair to the toe, you cannot find if you look for it. Nowhere can you find it. From hair down to toes.

What exists is on the valid base, the aggregates, mind which is focusing on this base, this valid base, that mind then makes up a label of I, creates the label, I. The merely imputed I, relating to the aggregates, which are the valid base. It is a merely imputed I. That's all, nothing else. What experiences suffering, happiness, what creates virtue or non-virtue, who becomes free from samsara, who achieves nirvana, or enlightenment, that is the merely labeled I.

Since I am talking a bit on this, I mentioned that those who have never heard, those who have heard, as a reminder, ignorance is the root of oceans of samsaric sufferings, to feel that, to recognize that. This is what needs to be abandoned. How important that is in our life.

The aggregates, the valid base, upon them the mind makes up, merely imputes the name, I. Even that is merely imputed.

The next second, it should appear back to us as merely labeled by the mind. But that does not happen. That should happen to us, that's the reality. In the next second, it should appear as merely labeled by the mind. The Arya Sangha who are in meditative equipoise, they do not have this hallucination. Another one is the Buddha who does not have this hallucination.

Appearing as real, as existing from its own side, as never labeled by the mind, as not coming from the mind. This is the gross object.

Appearing to us as not merely labeled by the mind. The total opposite of how it actually exists. This is what the omniscient one has explained.

For us, the next second it appears to us, it should appear as merely labeled by mind, but it appears as not merely labeled by mind, as a false I, totally opposite to how it actually exists.

Why? Due to past ignorance, concept holding the I to exist truly. This left negative imprint in the mind. That negative imprint, as soon as the mind merely labeled the I, this negative imprint immediately projects hallucination. Like the illusion created by the magician for the audience. Exactly the same. This negative ignorance, by leaving those imprints, projects. All merely labeled objects, causative and non-causative phenomena, everything that exists, are all merely labeled by

the mind. But in the next second this imprint projects and makes them appear as real.

We live our whole life with that hallucination, which we completely trust in it. The whole thing, samsara and nirvana, we completely trust in what appears as real, as true.

Even relationship problems are viewed as real. Like a balloon getting bigger and bigger. That is how we create hallucination. Our life, is one whole hallucination. Everything we do, business, university degree, the whole thing is a hallucination. Our job, the whole thing, the happiness for this I, children, business, everything is not there. The real I is not there. This huge thing appears as real, really really... If we see the emptiness, it would be a big shock to us. If we see the ultimate reality of the I, the emptiness of the I, then we see that what we believe is not there, it would be a huge shock. It would be a huge fear. This is stronger than seeing a tiger on the road, in your room. Because our mind has been habituated in believing that everything is real, from beginningless rebirths, so habituated. We totally live our lives with this hallucination. You go to supermarket, with this understanding of emptiness, then ...

In America, there are 30 or 40 different types of cheese, maybe 60 or 70 types.

Appearing as real cheese, appearing as real vegetables, appearing from there. They appear to you. How they appear to you is the main question. How many thousands of dresses appearing from there, thousands of make-up, the red.. whatever colours, appearing from there, if you go to the supermarket, they all appear from there,

Reality, if you think, does not exist from its own side, it is empty. It exists in mere name. merely imputed by the mind. This is the reality. You see that everything you see in the supermarket, the food, the department store, all the things, when you go into there, all things, so shining, bright, the whole thing is a hallucination, things appearing from there is a hallucination. Something real appears to you but it is a hallucination. So, you are buying a... from the person who appears to exist from its own side, to totally exist from its own side. Existing in mere name. The opposite of that is to appear as not merely labeled. The reality is merely labeled, but it appears as not merely labeled by the mind. This is to go more subtle. The person who sells you food, clothing, is a hallucination. The seller is a hallucination. You pay the money, which again appearing as real to you, when it actually exists as merely labeled by the mind, this money is merely labeled by the mind, but it appears as totally opposite, as not merely labeled by the mind. You pay with your hallucinated money, in your illusion, not real, not true money. You pay this money to a person who is also not true. Paid by an I who is also merely labeled by the mind. So, buying and selling are all done in hallucinations. Coming back in a car, which is also a hallucination, not appearing as merely labeled by the mind, to a hallucinated house, hallucinated kitchen. The whole thing, the whole life, we believe in what appears to us, we entrust in them, we do everything for this ignorance. You do actions of body, speech and mind for this real I, which is not there. By going more subtle, this I which appears to not merely labeled by mind. Such a I has never existed, not in the past, not now and never in the future. But we never question and totally believe in this real I.

Realizing emptiness, for lower intelligent ones, will give rise to great fear. You think that you are falling into nihilism, you have so much fear. You tend to think, the I exists, the I exists. Either fear comes, when you realize its emptiness. You look for the I from the hair down to toes, you don't find that I, that I you don't find. I think there won't be nihilism. Now, There won't be that much fear arising because the way you meditate does not harm that ignorance. The real I is kept here, and you meditate for the I, looking for it somewhere else. You look for another I, so you don't experience real fear. Because you do not hurt ignorance. When fear arises, that is very good. Your meditation is working in the right way, hitting the ignorance at the right way. Ignorance that believes the I merely labeled by the mind as true, as real. This is the root of samsara. When it hurts the ignorance, you

start to see what ignorance is believing in, entrusting in, then your meditation, the real I which is not there, is being hit. To see what is not there at all, you start to see it as not being there. It is hurting the ignorance. When it harms ignorance, fear arises. It harms what ignorance believes, the real I which is not there, which ignorance totally holds onto.

Because we are habituated to these concepts from beginningless rebirths and believed in them. Therefore fear arises, when suddenly we come to know that there is no I there. There is nothing to grasp, to hold onto. When we start to realize, fear starts to arise. Those with lower intelligence will experience unbelievable fear from deep in your heart. Those higher bodhisattvas, when realizing emptiness, would experience so much happiness, even tears start flowing, totally opposite experiences.

When we recite the Heart Sutra, fear comes, then it is a very good sign. That means your way of thinking has gone to the right point, the ignorance holding the I as really exists is being hit. It harms ignorance. If you are of lower intelligence, fear would arise. It is a very good sign.

For that wisdom, my guess is that, those experienced meditators, those lamas, as they explained, for that wisdom, it appears that there is no I there, the I that has been held since beginningless time. Suddenly you see it is not there.

In the view of that wisdom, there is no I. If you don't know, if you didn't hear the full experience of realizing emptiness, then you may think that you are falling into nihilism. And you try to protect from that fear, by thinking yes, yes it is there. You are about to realize emptiness, but by protecting, you are prevented. Without realizing emptiness, you will never eliminate the causes of suffering, never achieve liberation from oceans of samsaric sufferings. Even subtle defilements have to be removed by direct perception of emptiness. It cannot be removed directly by bodhicitta. Direct removal is only by wisdom. Even removal of subtle obscurations does not happen without wisdom. Bodhicitta alone cannot counter that.

It is mentioned by ..., in the Mahamudra teachings, you see that there is no I, you feel that. The reason that there is no inherently existent I, to prove there is no inherent existence on the I, when you see, for you, there is seeing that there is no inherent existence on the I, it is not falling into nihilism. It is realizing, discovering there is no truly existence on the I. You are seeing the emptiness on the I. There is great meaning. You see the hallucination, the true existence on the I.

First, there is the merely labeled I. Then, projected on that is the truly existent I. Therefore, it makes sense that there is a hallucination on the I. You see that it does not exist at all. You are seeing the emptiness on the I, as opposed to the hallucination on the I. This I is the merely imputed I. "On the I" makes great sense, great meaning.

When the fear arises, you have to go through that, like crossing the river. If you try to stop the fear, then it becomes a great obstacle to the realization of the truth.

To conclude, the merely imputed I... it appears in the next second as a completely false I. In the third second, you completely trust in that, believe in it 100% as true. That concept holding the I as not merely labeled by the mind, that very subtle concept is the root of all suffering of rebirth, old age, sickness, death, all samsara pleasures, music, sex and all that, why are they temporary? Because they are of the nature of suffering. They cannot continue, like Dharma happiness. They cannot increase. They come from delusions and karma, motivated by delusions. All samsaric pleasures are temporary, because their nature is suffering. But Dharma happiness can continue and increase, up to enlightenment.

Third, where does true suffering come from is the pervasive compounded sufferings. His Holiness explained that pervasive means the aggregates are under the control of delusions and karma, hence they are of the nature of suffering. Why we experience suffering? We experience suffering of pain, old age, rebirth, death, etc. This is the first type of suffering. Why do we have to experience all that? A most important question.

The second type of suffering is suffering of change. The third is where these two came from, the one... In Hindu religion, they can develop renunciation to those suffering, except that of the peak of samsara. This is because the way they develop renunciation is by checking the suffering of the lower level and seeking the happiness of the higher level. But in the formless realms, there is no higher level than the peak of samsara. Therefore, the Hindus have no remedy to renounce the attachment to the peak of samsara. They don't get renunciation to the entire samsara, they are still attached to the peak of samsara, the highest level of the formless realms. When we reach this level, the delusions become so subtle.

The delusions can be divided into great, middling and small. Each is further divided into three. The delusions become so small that you don't see that you have delusions. You believe that you have achieved nirvana, when the delusions are not ceased completely. They are so subtle, as if there is no delusions. Believing that they have achieved nirvana, when the karma to be born there is exhausted, they die and see the past life, now and where they have to be reborn, maybe in the desire realm, even lower realms. They feel totally heresy, thinking that achieving nirvana is not true which causes them to be reborn in hell, due to arising heretical thought.

They do not have the way to renounce attachment to the peak of samsara. They do not have emptiness, bodhicitta, and their renunciation is incomplete.

Their renunciation of this pervasive compounded sufferings,... consciousness carries the karmic imprints that bring suffering in future lives, we create karma to be reborn in suffering rebirths in the next life.

These aggregates are the pervasive compounded sufferings. This is a particular Buddhist view, to get renunciation is to realize the suffering nature of this third type of suffering. If you have renunciation of this, then you can be freed from suffering of pain and suffering of change. There is a quotation from Panchen Losang Chokyi Gyeltsen, but I don't remember by heart.

The I, in the second moment, appears as real, existing from its own side due to ignorance. In the third moment, you believe in it, totally trust in it. As not merely labeled by the mind. In reality, it is merely labeled by the mind. Ignorance causes the opposite, see it as not merely labeled by the mind. Recently His Holiness said, when we walked at a dangerous path and fell down, the fear becomes very strong. The emotional I becomes very strong. His Holiness explained that this may be explained in the teachings as a way to recognize the I. But recently he said that this is just an appearance of the self sufficient I, not the I that exists from its own side.

When the emotional I appears to you, the I appears as permanent, existing alone, without depending on parts. Then, without depending on causes and conditions. This is what the Hindus believe to be the Atman, the soul. This is the meaning of soul, the Atman. In the Buddhist philosophical schools, Vaibhashika, Sautrantika, Mind-Only and Middle Way schools... all of them do not accept the I as permanent, existing alone, without depending on parts, causes and conditions, etc. Buddhist schools do not accept this type of I.

In Vasubandhu's text, there are listed 18 schools, there is one school that held the view that I is neither permanent nor impermanent, it does not decide on the I in either way.

In the West, the emotional I would also be permanent. There is the wrong concept believing in the I as permanent.

There would also be an emotional I held to be a self-sufficient I.

In the Mind-only school, there ...

Existing from its own side, as held by Svatantrika Madhyamika, believing the I as truly existent, this truly existent I, not labeled by the mind, is also the emotional I.

In Prasangika Madhyamika school, there is the subtle object of negation, the inherently existent I that is not merely labeled by the mind is also an emotional I.

All these are different wrong views regarding the I.

How do we create the root of samsara, oceans of samsaric sufferings? This is an example how we create those suffering. It is not created by gods, husband or wife, by parents. Each sentient being creates its suffering. God does not create suffering.

Buddha gave teachings to help us remove these sufferings.

Ignorance creates suffering. It is the root of suffering. It is soooooo important.

Each of our suffering is created by ourselves, by ignorance, the root of suffering. Ignorance, anger, and attachment, all delusions... After trusting in things as real, from there, anger and attachment arise.

There is a quote from Lama Tsongkhapa...

From virtuous actions, even with attachment to future samsara, even with the practice of morality,...

With virtuous actions, good karma..

With non-virtuous actions, we create negative karma, the causes of rebirth in lower realms.

From that, when we die, it may be possible when we are alive, but when we die, the karmic formations that were planted as karmic seeds, imprints on consciousness, from that, when we die, craving and grasping, which are attachment to...

Like a butterfly, a nice bird, a parrot, you may develop craving for that animal, something stronger, in the shop first you wish to get, then the grasping becomes stronger and you buy.

This gives rise to the next link of becoming, when the seeds planted previously, according to Madhyamika, these are left on the mere I but other Buddhist schools hold that they are left on the mind.

This causes the karmic seed to become stronger, able to throw us into the next life.

Ignorance and karmic formations could be from billions of eons ago, or several lifetimes ago.

Consciousness, body and mind, ... there is not one being that realizes that there is no rebirth. But there are numberless beings who have realized that there are reincarnation, rebirth. Even the other religions also accept rebirth. Consciousness is conceived in the mother's womb, where name and form arise. Name refers to the mental parts. Next link comes the six sense bases. Then comes

contact, followed by feeling. When we are born from the womb, ...

What's left among the 12 links of dependent arising are old age and death.

At this moment, we have yet to experience the last link, death.

Every day, hour, minute... not even realizing emptiness, bodhicitta, not even renunciation, there is no antidote. Continuously believing in the I as real, delusions arising, negative karmas are created.

Even when we try to practise Dharma, but since we don't have realization of three principal aspects of the path, mostly we create negative karma. Karma within one day, hour, minute and second, with this ignorance, we are creating samsara. We create samsara, more 12 links of dependent arising, so many cycles are started by us. We are like in the prison of the 12 links of dependent arising. Numberless prisons. You finish one prison, there is another one. We are always creating new cycles of 12 links of dependent arising. When we think like this, it becomes frightening. To have to go through endless prisons of samsara.

In this life, when we receive the human body, when we are born in this Southern continent, where Dharma exists, not just Theravada, sutra teachings, but also Mahayana teachings, tantric teachings, we are so fortunate.

To realize renunciation, bodhicitta, and emptiness, is most unbelievable.

How important the lam-rim realization is. Particularly, the tantric realization. First we need to create the base: three principal aspects of the path.

We can be free from samsara with renunciation. Then, renounce attachment to this life and future lives. With emptiness, the realization of which is the only thing that can directly cease the root of samsara. Therefore, we have to take the opportunity to learn the Buddha's teachings on this, Nagarjuna's teachings, to hear from qualified teachers, each centre has such qualified teachers, who studied in the monasteries, studying and debating. We are so so so fortunate. We can listen, reflect, and meditate on emptiness. To learn as much as possible in this life. To leave so much imprints in this life, so next life you will become expert, just by hearing the teachings you can realize it.

A very good meditation. If you really want to practise, for example, you can think, each week, month, meditating on emptiness, looking at everything as empty, wherever you are, at home, working, shopping, whatever work you are doing, empty of inherent existence. Not nihilism, as not existing at all.

Another month or week, you can meditate on, looking at the real I existing from its own side. The I, action and object. Your house, the road, the car, whatever. In the shop. All these are recognized as hallucinations, as truly existent, real I, real objects, continuously recognizing them as hallucination. To recognize a hallucination as a hallucination. Like recognizing a dream as a dream. In daily life, whatever you are doing, continuously keep the awareness that the I, action, and object appearing as truly existent, is a complete hallucination. Keep mindfulness: this is a hallucination. Everything appearing real to you, even when you are giving teachings, having meetings, if you are able to meditate in a meeting, the emotional I does not arise. It keeps the mind so peaceful, with inner happiness and peace, you can talk nicely, don't get angry.

For example, when we get angry, if we suddenly remember that the I is merely labeled by mind, no way to get angry. The anger is gone. Just by thinking that this I is merely labeled by the mind. It is so powerful.

The hallucination is a hallucination. You recognize that. You practise awareness, mindfulness like this all the time. It is so good.

When you go to shop with a meditation like this, it is so great. You have so much happiness, so much peace. Even if there is nothing to buy, you go there to meditate.

Days, weeks, months, another meditation is dependent arising. You know that the I is merely labeled by mind.

Whatever is merely labeled by the mind. Everything is labeled by the mind, when you see this, you realize that everything is empty. Not nihilism, but as empty of existing from their own side. You are thinking of reality.

For example, hallucination is like this. Merely imputed by the mind, suddenly in the next moment, due to ignorance that left negative imprints on the mind, it projects and makes everything real. Now there is hallucination. That ignorance is the magician, everything is illusion. Here, illusion is all your views. Your eyes, ears, nose, tongue, and body are illusions, affected by hallucination.

That is a very good logical reasoning. Dependent arising gives you real good understanding. You can practise mindfulness on this.

I am supposed to speak on compassion.

You kill animals, you cheat, you did many harmful things to sentient beings, but then you make so many water bowl offerings to Buddha, Dharma, and Sangha, and you did all the bad things to sentient beings.

This would not please the Buddhas, by harming sentient beings like that.

There is no pleasing the Buddha and bodhisattvas.

If you treat sentient beings badly and at the same time you make so much offerings to Buddha, Dharma, and Sangha, you will not please the Buddhas and bodhisattvas.

Sentient beings are most precious, most kind, most dear, every sentient being, every insect, mosquito, millipede, ...

The bodhisattvas renounce self cherishing thought and only cherishing other sentient beings, thousand times more than the love of a mother for her child, bodhisattvas cherish even the enemies. Numberless bodhisattvas do that. If you were to take one sentient being, and make offering, it is the best offering to numberless bodhisattvas. Buddhas who have completed the path for sentient beings, striving for eons, they do so for sentient beings, they cherish sentient beings the most. So, they did all that for the sake of sentient beings, including achieving enlightenment for their sake.

Like if you praise the child, it would make its mother soooo happy. If you said something bad, it would make the mother so worried. So sentient beings, even small benefits to them, become the best offerings to Buddhas. Whatever service, big or small, you can offer. Anything you can do, even praying, it becomes best offering to numberless Buddhas. If you hurt somebody, it hurts numberless bodhisattvas and Buddhas. It becomes displeasing to them, like the case of mother and child. We must think that in everyday life we practise mindfulness.

By cherishing sentient beings you can achieve enlightenment. If you renounce the person who abuses you, there is no enlightenment. What really pleases Buddhas and bodhisattvas is compassion.

Compassion is like a seed in the beginning. ...

Even non-believers...

In India, when a dog chases a pig around a stupa, the pig escapes by going around the stupa, due to this, when the pig died, it was born in the heaven of Thirty-Three, just by going around the stupa once.

Like the monk who practised Dharma when he was 80 years old. He achieved the arhat state. Because in a distant lifetime, as a fly, it goes around a stupa by following the smell of cowdung. This karma leads to rebirth as a monk and achieves the arya path, and later entering into Mahayana path, to achieve enlightenment. All due to going around the stupa by following cow dung out of attachment.

“Circumambulating them, even by chance.”

There is no limit to the benefits of generating compassion.

Many people with suicidal thoughts, you give them advices, talk to them, help them, when they become free from such thoughts.

Also when you liberate animals from the danger of death.

It is the most important practice.

Three negative actions of body, four of speech and three of mind. Even these, with great compassion, can be transformed into virtue.

Like the past life story of the Buddha, when he as a bodhisattva captain of a ship, in order to rescue people, he is willing to be born in the hell by killing the potential murderer. But his act of killing purifies 100, 000 eons of negative karma. It becomes so close to be free from samsara and achieve enlightenment. This is what happens when done with great compassion. With strong compassion and bodhicitta, even those negative actions can become virtue.

If you can practise compassion in daily life, so much problems made up by your mind would be gone. You won't have them. The greater your compassion, the lesser the problems you have in your life. It brings so much happiness in the world, in your country, society, family and in yourselves.

Thank you very much.

There is a praise, 108 praises to compassion. I don't remember by which lama, not sure there is a translation into English or not.

Thank you very much.

There is now the refuge ceremony.

I am giving the rlung of the bodhisattva Ksitigarbha's long mantra. To stop the earthquake, we did the short mantra of Ksitigarbha.

I received this from Kirti Tsentsab Rinpoche. To receive this rlung, to achieve enlightenment for the sake of all sentient beings, please think that.

Ksitigarbha is the practice, not common in Tibetan society, but it is very common in Chinese society,



in Singapore, Hong Kong, in China. In Malaysia, someone has got needle in his body and one young girl recited the Ksitigarbha sutra and that needle came out.

Buddha explained the qualities of Ksitigarbha, which are unbelievable. If you make offering and pray to him, it is 100 million times more powerful than praying to other bodhisattvas.

During the fundraising dinner, I brought or bought a Ksitigarbha statue. But I didn't realize that it is slightly broken.

Maybe each week we can make offering to it. By making offering and prayer, it is so powerful. Not just for business, also for Dharma practice. 100 million times more powerful than praying to other bodhisattvas.

I will recite Namgalma mantra that prevents rebirth in lower realms. Up to enlightenment you will always be with Buddhas and bodhisattvas. It has incredible benefits.

Now Maitreya Buddha mantra. By hearing it, you will never be reborn in lower realms. There are many benefits. This is one of the best mantras to recite to animals, birds, cats, etc. To get a higher rebirth.

Then, Medicine Buddha mantra, with similar benefits. In general, it is for bringing success.

Longer mantra in the Medicine Buddha Sutra. The fifth Dalai Lama composed a text and it is found in that text.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

May bodhicitta, the source of all happiness and success including enlightenment for sentient beings, may it be generated in the hearts of all the six realm sentient beings, in the hearts of everybody in this world,

Not only human beings, also the insects, hungry ghosts, devas, especially in the hearts of students of FPMT, centre benefactors, volunteers working for the centres,

Especially all those who rely upon me, all those whose name has been given to me, all those for whom I have promised to pray for, in all their hearts, especially in all of us here, people who came to Vajrayana Institute, in the beginning, now, and in the future, and the staff, including our family members who died and are living, in everybody's hearts

Without the delay of even a second and in whose heart it has been developed may it increase.

Long Life prayer of His Holiness

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

May all of us be guided by Lama Tzongkhapa in all lifetimes, may he be our direct guru, and ...

In all the lifetimes,

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

May all problems in the world, countries, society, family, etc. that came from ignorance, anger, and attachment be pacified.

May everyone receive perfect peace and happiness in their hearts.

May everyone be able to meet the Dharma and achieve enlightenment.

May we able to cherish every sentient being more than skies of diamonds and gold.

May yourself become wish fulfilling jewel that fulfills all the wishes of sentient beings, according to the Dharma.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

Which are merely labeled by the mind, may the I, who do not exist from its own side, who is merely labeled by the mind, achieve the state of enlightenment, peerless happiness, which do not exist from its own side, and lead all sentient beings, who do not exist from their own side, to that enlightenment, which does not exist from its own side, by myself alone who does not exist from its own side.

Thank you very much. There are 7 people taking refuge.

Page 34 short mandala offering

Page 34 request for the Lama to remain long

Three things to abandon, three things to practise, as the refuge precepts.

There is a refuge book. Everything is in it. Very helpful, when there is no time. The benefits of taking refuge and precepts.

The last prayer in that book is a Christian prayer of St Francis, I have included it here. I only changed the last one, regarding heresy. I thought it is very nice. Please read this, it gives good explanation. Geshela would explain more.

Think:

Until I become free from oceans of samsaric sufferings, achieve ultimate happiness, until then, I have to suffer, not only beginningless experience of oceans of samsaric sufferings of six realms, again I have to experience them. Unbelievable. I cannot help sentient beings, if myself is in this state. Cannot help them, cannot liberate them from samsara.

Therefore, I am going for refuge to Buddha, Dharma, and Sangha to achieve enlightenment for sentient beings.

I go for refuge to the Buddha, as founder of refuge, Dharma is actual refuge, and Sangha is helper of refuge. Like a doctor who discovers the disease and gives medicine, the medicine that actually helps, and the nurse that helps with the taking of medicine.

First is taking refuge in Buddha, who has ceased gross and subtle obscurations and completed all realizations. That is the Buddha.

With whole heart rely on Buddha, 100000 times more than outside doctors. With Buddha you can be

freed from oceans of samsaric sufferings.

Now, taking refuge in Dharma. Buddha has both absolute and conventional forms—dharmakaya and nirmanakaya.

Dharma has two. Absolute dharma is the wisdom directly perceiving emptiness that totally ceases obscurations. Conventional dharma is the three baskets of teachings, like lam-rim, those texts. Take refuge in both.

Sangha has two—absolute Sangha are those who have direct realizations of ultimate wisdom directly perceiving emptiness. This can be an ordained person or lay person, with such a wisdom. Who has cessation of obscurations and sufferings. Conventional Sangha is four fully ordained monks or nuns, not arya persons, ordinary persons living in pure vows.

Someone who wears red robes, brown robes, blue robes, ... as long as they are Buddhists, you think that they are the Sangha who helps me to be free from samsara.

If you are taking the five precepts, or four, or three, or two, or one. Or you can just take the refuge. Buddha is so compassionate, he gives much choice. The five precepts are to abstain from killing, stealing, sexual misconduct - not having sex with people who belong to others, telling lies - the heaviest lie is when you have no realization and you tell others that you have. The last precept is to abstain from alcohol and also drugs. It destroys jobs, proper livelihood. From those five, if you are taking any number of them, or only taking refuge but not any of those five, it is still okay. Buddha is so compassionate and gives so much choice according to our capacity.

Rely on Dharma more than 100,000 times on external medicine. By rely on Dharma you become free from oceans of samsaric sufferings.

You rely on Sangha more than 100,000 times than on external nurses, with the result of being freed from samsara.

You get so much merits day and night by taking the precepts. You stop giving harm to other sentient beings, you bring happiness to other sentient beings. This is your contribution to world peace.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

May I complete the pure morality, by keeping without mistake, by keeping it pure without pride.

To meet Lama Tzongkhapa teachings, and to actualize Lama Tzongkhapa teachings.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

Which are merely labeled by the mind, may the I, who is merely labeled by the mind, achieve the state of enlightenment, which is merely labeled by the mind, and lead all sentient beings, who are merely labeled by the mind, to that full enlightenment, peerless happiness, which is merely labeled by the mind, by myself alone who is also merely labeled by the mind.

[END OF TRANSCRIPT]

---

---

# Lama Zopa Rinpoche Teachings - 13/06/2015 (text English)

**Date:** 13 June 2015

**Location:** Vajrayana Institute - Sydney - Australia

**Topic:** Buddha Dharma for Daily Life

**Type of Material:** Unedited Transcript

---



Good afternoon. Those who are here and who are outside, everyone, Thank you very much to come and share the discovery of life, what is said by Buddha and by the omniscient one, compassion to all sentient beings. He said, to not commit unwholesome actions that are causes of suffering, to engage in perfect wholesome actions, which are perfect causes of happiness. Happiness is not only temporary happiness, on top of that, not only happiness of this life, but also happiness of coming future lives. Not only hundreds, thousands, millions, depend on individual persons, living beings, millions, zillions, trillions, until one achieves total peerless happiness, elimination of all obscurations and completion of all realizations, sang-gye in tibetan, that peerless happiness.

Ult happiness, liberation forever from oceans of samsaric sufferings, samsara in sanskrit, circling, kor wa in Tibetan, not only that, peerless happiness, great nirvana, the total elimination of all obscurations and completion of all realizations.

In this life, now, we have gathered all conditions to create perfect cause of happiness. Rather than worry over problem and suffering, and do nothing. Create causes of happiness. You just worry about your problems, spending your precious human rebirth in worrying, not creating causes of happiness. Not learning how to create the cause of happiness. Not opening your heart, not giving freedom to yourself.

Run away from,... create causes for problems and just worry over that. I may have cancer, etc., I

may die, just worry. You do nothing.

We are at the right time, to be free from sickness, death, but we are not learning the method to be free from such problems. Even the suffering of death and rebirth, we can be free from that.

By learning true paths taught by Buddha, the Four Noble Truths, something you have to understand.

If you want to be free from suffering, you want to be free from that you have to learn true paths.

You have to give freedom to yourself. You have to open your mind.

Give happiness to yourselves.

Not only for this life happiness, but up to full enlightenment. Total elimination of all obscurations and completion of all realizations.

We have to allow, we have to open the eye of the mind, wisdom.

We have to generate infinite compassion to sentient beings.

Generate ultimate wisdom. Open your mental eye.

At this time, with all precious conditions gathered, you can learn,

Having received the most precious precious human rebirth, so opportunity to learn.

To eliminate the darkness of suffering and keep on,... no one puts you in suffering, but due to the darkness of mind, ignorance, wrong concepts, the hallucinating mind, not going towards the light, the mental light, not going towards light but going towards darkness, we therefore suffer ourselves. That is the whole point.

We have to know what's right and wrong. What brings confusion, suffering, and causes suffering and problem to others who are numberless.

To bring happiness to yourselves and others who are numberless.

Not knowing what is right and wrong.

This time we have great opportunity to learn that, not just intellectually, but to practise. Intellectual learning is good.

But most important is to discover, actualize, to see mentally. That is the real science, inner science.

So, this time, we are so lucky, fortunate, so fortunate, conditions are gathered to learn, to free yourselves from suffering.

From beginningless suffering. Now you have the freedom to free yourselves from suffering of samsara.

We should not waste precious human rebirth, most precious human rebirth, we should not take it for granted.

Thinking that I am hopeless, can't do anything. You have all the capacities of an omniscient one. To be free from inner causes of suffering. Your wrong concepts, the hallucinating mind. The delusions

and karma, actions. The root is ignorance.

Not knowing the I, that appears in totally wrong way and believe in that false I. From beginningless rebirths, not just from this morning.

To cease that, to free, to cease that, great great opportunity to discover that and to realize, to eliminate that. By realizing the ultimate nature of I. The ultimate nature of I, tong pa nyi, only-emptiness, tong pa is emptiness, nyi is only. It cuts ordinary emptiness. That is a particular word. By adding nyi, which is not in English translation. But whoever translates it initially, it becomes known as such. Nyi is missing in the translation. Need to join to that. So much use now. Depend on the context. Not just tong pa, tong pa nyi. In Sanskrit, it is shunyata.

I forgot what I am talking.

The emphasis, the most important precious human rebirth that, our mind has all the potentials of an omniscient one.

Who has totally ceased obscurations and completed all realizations. We have the same capacity to be like that.

To have infinite compassion towards numberless sentient beings. An omniscient mind knowing directly past, present, future. Perfect power to, numberless narak hell beings, hungry ghosts, animals, humans, asuras, and suras, numberless beings, to benefit them, to free them gradually from oceans of samsaric sufferings forever, not just for a few days. By freeing them from the causes of suffering. Without any effort, naturally. Can do that. Like when one sun is shining, it is reflected in all waters, like oceans, drops of water, everywhere, without need of any motivation wanting to reflect. Every living being can enjoy it, plants, animals, etc. Can benefit sentient beings and bring so much happiness, all the way up to peerless happiness, sang-gye, elimination of all obscurations and completion of all realizations. Peerless happiness. Bring to every living being. Able to bring temporary and ultimate happiness, without effort, naturally, like sunlight reflected in water, millions, zillions, trillions reflections in water effortlessly. We have all the potentials this time. Especially with our human body, brain...

Animals must go... the millipede also has the same potential, but they don't have human rebirth now. We have human body, wow, wow, wow, most unbelievable...

I need to say this, suras and asuras, worldly gods, they do not have opportunities like us. Worldly gods do not have good karma like us.

So, those gods in the Thirty Three Realm, the omniscient one manifests as a drum, the sound of the drum gives teachings to those worldly gods in the Thirty Three Realm, they cannot receive teachings like guru and disciple. They are not able to receive teachings taught by the omniscient one in the form of a guru and disciple relationship. So they have to receive teachings from a drum, a mudra (seal), ...

All compounded phenomena are of the nature of impermanence.

All contaminated phenomena are of the nature of suffering.

All existents are empty, no-self.

This means that they exist as mere name, they do not exist as they appear to our mind. As we trust completely as true, but it isn't true the way they appear to our mind. We completely trust in that

appearance. Self exists in mere name, but it does not exist truly. It is not the real self.

The fourth line: nirvana is great peace.

The worldly gods have no karma to learn those, the path to enlightenment.

The way we are now, where we are, the continent is the southern continent, there are other continents, universes.

Eastern continent, we are in the south. There is the western continent. Also the northern one.

The northern continent, the lifespan of humans there live over a thousand years. There is no beggar. Everyone lives like worldly gods.

No beggar. Everybody lives for a thousand years. I did see many.. in American Time magazine, not sure which one, so many years ago in one magazine, one photographer, in Switzerland, the person has permission to bring the... outside, he brought the camera to set up outside, maybe not in the city, maybe in the countryside, a bit later, there ... flying saucer, not a normal airplane, there is one ... face very long, ears very long, the person was there for a few minutes and talked to them, where we come from, we live for a thousand years... and then flew away after saying a few words.

Maybe from time to time, aliens from another world, they come...

From different parts of the world,...

The way the alien described is like the northern continent. This is side talk.

This precious human rebirth is so precious. More precious than deva realms, other human continents, this southern continent is said by the omniscient one...

The precious teachings of the omniscient one are existing, not only sutra but Mahayana tantra, vajrayana. Not only talking this centre (Vajrayana Institute).

These teachings exist. Only this world, only humans in this continent are the only ones who can achieve peerless happiness, the state of omniscience, elimination of all obscurations and completion of all realizations in one brief lifetime during this degenerate times. Only us. Only humans in this continent. Other humans in the other continents do not have this opportunity. To be free from suffering of death, rebirth, old age, sicknesses, to achieve the ultimate happiness forever, does not degenerate, no cause for degenerate. It is not like washing our body, every day we have to do it. Our human body is so so so precious. By this reason. Therefore, we must pay attention and day and night make it meaningful.

As meaningful as possible. Not to take it for granted. Not to use this human life to create causes of suffering. Not to use this most precious human life to create the causes of suffering. That is not the way to use it. It has all the potential to create the causes of happiness, peerless happiness, full enlightenment. That is very important.

In the beginning, for the new people who haven't studied meditation, Dharma, the protection from suffering. The holding you back from falling into suffering.

First, some brief advices for those who have not learned much meditation and Dharma, who didn't get to learn true paths, just a few words...

What we want is happiness, what we do not want is suffering. Happiness and suffering all come from the mind. Not come from outside. It appears to our mind as if it comes from outside, but it is not like that. It is coming from one's own mind. There can be conditions outside, but it comes from the mind. Those things, external things, become conditions for your suffering. They also come from your mind. The main cause is the mind. The main cause of suffering and happiness is your mind.

The rough, the worse, the heaviest suffering among sufferings, the hell, named hell, because among sufferings, it is the heaviest. Even that also comes from the mind. Among happiness, peerless happiness forever also created by your mind, came from your mind.

Samsara, circling, being under the control of delusions and karma, nirvana, peerless happiness, ultimate happiness forever, not just a few days, weeks, not that, forever, ultimate happiness came from one's own mind.

Your happiness, your hell, your full enlightenment came from your own mind. Your samsara, your ultimate happiness came from your own mind. Everyday life happiness and problem came from your own mind.

But if you think differently, if you think differently, for example, you know, while the mind is cherishing self, the I, you find many problems in life. This is not good, not enough, so many problems in life. So many things no good, bad. You live your life in suffering, in worries. That's how our lives finish, by suffering. Not taking opportunity to enjoy our life, to create happiness. Instead of creating happiness, just create suffering on and on, on and on, by cherishing self, the I, you find many problems. The minute you change your mind, think differently, cherishing others, solved. Before you have so many problems, now they are not there. It becomes like, inner peace, inner happiness, satisfaction, you find satisfaction while you are in toilet, in the market, walking on the road, not just on your cushion, when you change your mind from cherishing self to cherishing others. You blow up the balloon, thinking how this is bad, this person is harming me, on and on, on and on, goes for days, months, years, ... like blowing up a balloon, getting bigger, bigger, your concepts, holding and cherishing I, you don't realize your mistake. Difficult to see that.

Fortunately, if you can cherishing others, even one person, one insect, you cherish others your problem is solved. You certainly have inner happiness. Your mind cherishing others, good heart, brought happiness, create happiness. Like that example.

Then your face changes. Before your face is very intense, your veins are on the outside, very stressed out, no smile, very stressed out, very cold, can't smile. Now, your face changes, even your face changes when your mind changes, when you see the meaning of life,

Even your face relaxes, smile comes, happy looking, not the political smile - not a smile from the heart.

Not the worldly smile. It is the smile of the eight worldly Dharmas. Not that one.

Sincere smile, smile of compassion, smile of loving-kindness, of good heart,

That makes your life longer, generally, except people who are so depressed, who think life is hopeless, that negative side, those who have so much pain, they think death, to die now is the solution. They think like that. Not thinking, body and mind are two things. Body is touchable, colours and shape. Mind doesn't have colour and shape, no form, formless, clear and perceiving objects. Body is not like that.

Those who don't know, general people in the world don't know, after death, the mind continues, the



body does not continue.

The body disintegrates, but the mind continues all the time. The continuation of the mind has no beginning. As it has no beginning, it has no end. Even though when you become fully enlightened, it does not end.

Those who don't know about the mind. Most people in the world don't know the nature of the mind. The mental suffering created by the mind, unbearable, thinking like that, thinking that dying right now is the solution. Even intellectually we know, that the mind continues, but at that time when we face problems, normally we accept it intellectually, but in the face of difficulty, the problem is so unbearable, it may cause us to generate the thought to die, trying to kill ourselves, jump into the river, climbing to the highest storey building and jump, to commit suicide, causes us to give rise to the thought to kill ourselves,

There is something to do with attachment, big problem with attachment, strong self cherishing thought, so strong attachment, , something happens, didn't succeed, some problems happen, the spirits connected and harmed, this gives rise to negative thoughts to harm oneself, to commit suicide, the person alone won't be able to tie oneself up high up to the beam, yourself alone without spirits connected, then you use the rope to tie yourself high up to a beam, and kill yourself. Yourself alone, without the interference of spirits, this is something that you can't do. This is due to spirit harms. They cause...

Even intellectually we may know, but when problems come, some shocks occur, strong attachment, when something we have strong attachment to and it didn't succeed, then spirits are able to connect and cause harm, this happens in the world everyday, with so many people committing suicide.

In the West, this is not known about spirits connecting... about suicide... However, since I brought up this subject, it is important to know. When your mind is depressed and thought of suicide comes, I am sure here we got this thought many times, when our mind is depressed. At that time it is very important to think that the nature of the mind is totally different from the body. It is formless, colourless, shapeless. The continuation of the mind has no beginning and no end. It always exists. The mind has to reincarnate, after separating from the body.

Transmigration to bad or happy realms, happy transmigration means to reincarnate in happy realms. There is no third way to reincarnate, either evil transmigration or happy transmigration, referring to human and deva rebirths. Some living beings, their minds reincarnate in the Buddha's pure land.

Life doesn't stop... this particular life does not stop but the general life continuation does not stop. The general life continuation, continuum, does not stop.

What causes us to reincarnate in lower realms is negative thoughts, negative actions. They cause rebirth in bad transmigration. Positive thought, action, causes us to be reborn in happy realms, devas, human or pure land.

Generally, people in the society, in the world, due to attachment, didn't become positive actions. You can see from that side, from motivation side, negative motivation of attachment to this life, actions become negative, reborn in the lower realms of hell, hungry ghosts and animals. If you are reborn there, suffering is... even all human problems are, even the heaviest human problems put together, and compared to the suffering of cold hells, hot hells, there is no comparison. It is a great pleasure, great peace - human problems - compared to the small suffering of cold or hot hell realms. It is nothing in comparison with the lower realms suffering.

It is so important to think to remember, when suicidal thought arises, that mind has to reincarnate,

it does not end, it has to separate from the body being different from the body and reincarnate. To remember that there is reincarnation. If you think you have a big problem, then basically it is created by your own mind, your wrong concepts, then at that time think that you have to reincarnate, your mind has to reincarnate, it does not stop, it has no end. You have to remember that.

Then, thinking in that way, your suicidal thoughts will stop. By thinking the unbelievable suffering you have to face [in future lives], the heavy suffering of lower realms, your current problems are nothing. It is very important to think about reincarnation, even if you intellectually know this. If your husband or wife left you suddenly, even if you are Buddhist and you believe in reincarnation, when that happens, not only that, but also in other cases, that is just an example, even long time Buddhists may... without meditating on the nature of life, of impermanence, until we are free from delusions and karma, we have to reincarnate. Until we are free from delusions and karma, we have to experience death. If we are free from that, we are free from that. Again, since you are born, you have to die. That is the general thing for samsaric beings. If you actualize the path, the four Noble Truths, in this very lifetime, as taught by the omniscient one, in this very life, with the wisdom directly perceiving emptiness, then you would cease the seeds of delusions, that create samsara. Then, you become free from delusions and karma, then you don't have to reincarnate, you would be free from samsara. If you are like that,.... Otherwise, in general, after birth, there is death... and there is reincarnation...

Even if you cannot develop the understanding of reincarnation, you can't accept it now. If it is difficult to accept now, you can think about other things you can do in this life, other precious things in this life, you can achieve great happiness, many meaningful things in life, many precious things you can do in this life for others, that means, to others and thereby, naturally, for yourselves.

If you can't think in terms of reincarnation, you can think about all the precious things you can do, this can stop the suicidal thoughts.

Sorry this has taken so long.

Everything came from the mind, all the suffering and happiness.

Your mind is the creator, even sometimes when you get angry at someone, suddenly anger comes and controls your life, sometimes you have, due to some situations, the person didn't do what you said, you can see a chance as to whether you should get angry or not, when someone did something you don't like, you have a choice — should I get angry or not? You just follow the angry thoughts, this person did this or that wrong, the projection of anger. You have a choice to get angry or not. Sometimes you have no choice. That is just an example. You are the creator of your happiness and your suffering. Should I get angry or not? That is very interesting. You can follow anger, thinking he is bad, bad...

Otherwise, there is freedom.

Therefore, meditation, practising Dharma, that means, you must know the main thing is, the mind to not become... to transform mind into healthy mind, virtuous thought, not allow negative unhealthy, if the mind is unhealthy, the body becomes unhealthy. The mind being unhealthy, it disturbs...

Like the person riding on the horse is disturbed, the horse will also be uncomfortable.

The mind gets disturbed, the wind also gets disturbed. The four elements in your body become disturbed, unbalanced, leading to sickness, blood circulation is disturbed, leading to heart attack, all scientists have checked... those who have died are discovered to be more impatient with more

anger, maybe more suicidal among those with more anger... they found out about this scientifically. I heard from Dr Chu-nan Lai.

High blood pressure, heart attack, all these are more possible with anger.

I remember... last year, not so long ago, one older student from Switzerland, he has very high blood pressure, he was in Nepal...

I mentioned him to practise Tong-len, taking on other sentient beings' suffering into your heart, to destroy your self cherishing, the inner enemy, the great demon. Destroy this self cherishing thought, and generate loving-kindness, you give away your three time merits and all happiness up to enlightenment to all sentient beings, your body, possessions, merits, results up to enlightenment, you give to sentient beings. This visualization...and something else to practise. I told him to do that meditation. He did it many times, and definitely his blood pressure goes down after half an hour, whenever he did Tong-len. You can say that it is scientifically proven. This is because blood pressure is due to self cherishing thought, the main cause. Anger is due to the main cause, the self cherishing thought. Tong len, cherishing other sentient beings, letting go of the I, cherishing other sentient beings, when you totally change your mind, you bring your blood pressure down. By generating the ultimate good heart, bodhicitta.

Also one lady in Nepal, when I was in America, she has high blood pressure, went to hospitals and took medicine, but didn't go down.

I asked her to do the Tong len meditation, then her blood pressure went down, changed. Doctors are very surprised. The family is very surprised. Since she received my instructions, she practised and the blood pressure changed. There are many other cases, this is one I remember.

The result of cherishing others and the result of cherishing self, there are big differences.

Definitely, when the doctor says you have cancer, you must do this practice. It is a great, great opportunity, to inspire you to practise this. For you, the doctor becomes great guru to do this practice. Even though normally you don't do it, even if you know intellectually how to do it. Therefore, the doctor, like those who harmed you become your great guru, likewise your doctor becomes a guru, for you to practise bodhicitta, good heart.

When you do taking on suffering of numberless sentient beings' suffering and give away your three time merits and all happiness up to enlightenment to other sentient beings, when you do that, there are more than sky of merits are collected, when you do that meditation. It purifies obscurations collected from beginningless rebirths. There are unbelievable merits.

When you take on others' suffering and its causes, from each sentient being, wow, wow, the amount of merits... when you give a hat you wear, different shoes to wear during different seasons, in the room and outside the house, so many shoes and hats, with each, when you give away even small thing, you are giving away to every sentient being, not just to one sentient being, you create more than skies of merits, by dedicating numberless shoes and hats to numberless sentient beings. I am just giving a small example, of the practice of Tong len.

Then, there is the giving your body away in the form,... as taught by my guru, when you do the practice of Chod, during the white distribution, when you transform your body into nectar and offer to six realms sentient beings. When you visualize you transform the skin, blood, flesh, etc, into nectar and offer that. In lam rim, you visualize your body as numberless wish fulfilling jewels and give that away, cherishing numberless sentient beings. Numberless narak hell beings, hungry ghosts, animals, humans, asuras, and suras. Numberless ants, animals, ...

All the money in your bank, even one rupee, one dollar, make charity with that, you give to numberless sentient beings, even just one dollar, you create skies of merits with that giving. Unbelievable.

Our three time merits and the result, all happiness up to enlightenment, up to peerless happiness, are given to numberless sentient beings. What a huge amount of merit you collect by giving it away in this way.

It purifies your obscurations, negative karma collected from beginningless rebirths, so much are purified. That becomes the quickest path to achieve enlightenment, to be free from samsara. It makes your life most meaningful.

I want to say this, Maitreya Buddha when he was a bodhisattva, generated bodhicitta before Shakyamuni Buddha, but he becomes enlightened later. Why? What happened.. one time there was some families... there are five tigers dying of starvation, Shakyamuni Buddha as a bodhisattva at that lifetime, offered his body to the tigers, but they didn't come to eat him. He has to cut himself to bleed, then the mother tiger came to eat him. In this way he can make charity of his body.

In Shantideva's Guide to the Bodhisattva Way of Life, a great saint, a great sage from Nalanda monastery, he mentioned that even if we gave harm to a bodhisattva, due to that connection, there will be benefits... due to the bodhicitta of that bodhisattva. Hence, those tigers in the future lives, become the disciples of Shakyamuni Buddha and received the first five disciples.

Due to the much stronger compassion of Shakyamuni Buddha, he was able to achieve enlightenment earlier than Maitreya Buddha.

Even if not all sentient beings, even to one sentient being, one animal, one person, to be able to generate strong compassion, that will help us to achieve enlightenment quicker. Even if it is to just one sentient being. If we can generate stronger compassion, that will bring us to enlightenment quicker.

Maybe I will mention here. By generating unbearable compassion to one sentient being, one living being, it enables us to achieve enlightenment so fast. I will give one example.

In the Vajrayogini commentary, there is this story. The great yogi... Ngapa ... who usually travelled in the sky with 500 dakinis around him. During one period when he was doing the last part of the practice to enlightenment, in a place called ..., it must be near where I lived for 8 years, near Buxa. There is a season, when many people will go to a cave, with iron bars, and not easy to climb up... In the cave, there are the ..., the umze, leader of the puja, the old one who has now passed away, he went there and he heard music from trumpets, long horns, chanting coming from the cave, even when he cannot see anything there. He can hear the Mahayana tantric ritual with all the music instruments. The chanting he heard he taught to the monks in Dharamsala. It is near Buxa, a concentration camp, where I lived for 8 years [as a refugee camp]. During that time, there were maybe 60 monks in residence back then, monks were put there temporarily.

My teacher who took care of me in Tibet, enabling me to become a monk, he and some other monks when to see that cave...

That great yogi went to that place to do his last practice of tantra, before the attainment of enlightenment. There was one lady waiting, near to a huge river. She was totally full of leprosy disease, with pus and blood coming out from her body. She asked the great yogi, please take me to the other side of the river. But the great yogi didn't help her. Later, she asked one of the yogi's students, a novice monk. When he saw her, he developed unbearable compassion, and he was not

supposed to touch women. Also, leprosy being contagious, ... but he has no thought of fear, due to unbearable compassion, he carried her on his back and crossed the river. In the middle of the river, without completely crossing it, when they reached the middle of that river, that lady was not an ordinary sentient being, even if she appeared to be ordinary. She transformed into Dorje Palmo, Vajrayogini, she took the monk in that very body, without the need to die, to the pure land of Vajrayogini. Anyone who is born there becomes enlightened immediately. Pabhongkha Rinpoche mentioned this in his commentary on Vajrayogini. The monk went to the pure land, without the need to die. He went straight to the pure land, became enlightened before his own guru, the great yogi.

Due to not able to see the lady as Vajrayogini, as a Buddha, one who has ceased all mistakes and completed all qualities, not an ordinary being, the monk's mind is obscured by defilements, and can only see her as an ordinary person with pus and blood on her body. But due to his unbearable compassion, he has no time to consider all these, he immediately carried her on his back. This purifies his mind and for him to see her as a Buddha, due to unbearable compassion for one living being. This purifies all negative karma. This completely purifies the defilements, which projected the Buddha as an ordinary sentient being. This purifies that impure, negative karma. As that karma is purified, there is no projection of an ordinary being, so he can see her as the Buddha. Even at the middle of the river, the purification is complete. He can see a Buddha as a Buddha. And he got to be taken immediately to the pure land. This is due to generating good heart for just one sentient being. This is what happens as a result. He would then be able to work for all sentient beings.

In the hell realm, in one of Buddha Shakyamuni's past life stories, at the occasion of his first generation of bodhicitta, at that time, there was a person pulling a carriage on a hot, burning iron ground in that hell. There was a Yama guardian sitting on that carriage. When he saw that, the Buddha has this thought, better that I suffer than for that person to suffer in that way, I will pull the carriage by myself. Instead of having another person to suffer with him, why not let that person be free from suffering.

Due to this, the Yama guardian hit a hammer on his head, when he generated this thought of freeing the other person from suffering. That caused him to be free from that hell realm, and be reborn in Tushita or the Thirty-three realm of the devas, the gods. This is totally different from the hell, with unbelievable sensual enjoyments.

Then, another thing, Asanga meditated on Maitreya Buddha in India, at a place near Bodhgaya, I heard of the place but I didn't make it to see that place, you have to climb the mountain for quite a bit, people said that I can be carried in a carriage, but I didn't feel comfortable... There are some distance to go from Bodhgaya...

Asanga did three years retreat but nothing happened. He came out of retreat and he saw a bird flying back to its nest on the rock face. Its wings kept touching the rock, which was worn out even though the feather is soft and the rock is hard. He therefore decided to go back into retreat. Another three years passed, similarly nothing happened. That time, he saw droplets of water has bored a hole in the rock just by dripping on it. He saw that even water can make a hole in the rock. Inspired, he went back into retreat for another three years. Again nothing happened. He gave up and came out, he saw someone was cutting the rock into shape. He was again inspired to do another three year retreat. A total of 12 years, again nothing happened. He came out, he saw a black dog with its lower body full of maggots in its wound. He felt unbelievable compassion for the dog, for having infection, filled with maggots. He cut his calf, his flesh so that the maggots have something to eat. Not wanting to harm the maggots by picking them with his hands, he used his tongue. But unable to bear the sight, he closed his eyes but he cannot touch anything. When he opened his eyes, he saw Maitreya Buddha. That dog is actually Maitreya Buddha. He immediately grappled Maitreya and asked why nothing happened for so long. Maitreya Buddha took him to Tushita pureland, not the worldly god

realm, not the Tushita centre in Dharamsala, India. He took Asanga to pureland, gave teachings for one morning, the teachings on the five texts of Maitreya: Ornament for Clear Realizations, etc. That one morning in the god realm is equivalent to 50 human years. When Asanga returned to human realm, he wrote down that five texts.

Much later, Lama Atisha came to Tibet from India, when there were big problems with Buddhism in Tibet. Lots of confusion and misunderstanding. Degeneration of Dharma in Tibet at that time. A Tibetan king invited Lama Atisha to Tibet. He has unbelievable devotion to Lama Atisha, tears came to his eyes just by hearing the name of Lama Atisha.

He looked for gold in order to invite Lama Atisha to Tibet, but he was caught by another king. His nephrew went to get him freed from prison, to pay the ransom, and was told that there is not enough gold. The king said that he would rather die in prison, instead of paying the ransom. Use the gold to invite Lama Atisha to Tibet instead. The king died in prison.

An entourage was sent to India to invite Lama Atisha, who heard the whole story. Lama Atisha consulted Tara, if I go to Tibet, will my life be beneficial to Tibet? Tara advised that his life would be highly beneficial but his lifespan will be shortened for seven years. Lama Atisha said that that does not matter to him. He went to Tibet, but first under the pretense of going on pilgrimage, because his own monastery in India would not allow him to leave.

He was requested to give very simple teachings to the Tibetans, who were very ignorant. To give teachings on refuge and karma, didn't ask for high teachings of shunyata.

Lama Atisha integrated all Buddha teachings, Hinayana and Mahayana teachings, as well as the Mahayana tantra teachings, in a way as for one person's gradual practice to achieve enlightenment. This cancelled all misconceptions in Tibet at that time. Buddhism in Tibet thereby became pure. That text composed by Atisha was sent subsequently to India, where the pundits were impressed by that. This came much later than Asanga's writing of Maitreya's five texts.

Lama Atisha composed the lam rim and many other lamas composed lam rim teachings, this enables so many beings to become Buddhas, by practising those teachings from Maitreya, which were included in Atisha's text. Numberless beings became Buddhas. This is due to compassion of Asanga. Great compassion of Asanga, when he picked up the worms.

Just one person's great compassion can lead to all these benefits to sentient beings. You should know that story in this way.

I was going to say something for the beginners, but got mixed up.

By knowing this, you know what is the great meaning of life. That is to practise the good heart. I am talking about the benefits of the good heart. You should understand the essence, the great meaning of life.

Buddha said in the Dharmapada:

The Dharma, existents, are created by mind.

The mind is principal. It goes before action. It is preliminary to action.

For example, with a good heart, when you speak to somebody with a good heart, what comes, the result is happiness, from that action, from talking to someone with good heart. The result is happiness.

Like wherever the body is, the shadow comes. Also, there is a need of light. Wherever the body goes, the shadow follows.

When the virtuous action is done, definitely there is result.

Similarly,

All existents are created by the mind.

Mind is principal. It goes before, preliminary to action.

By thinking with bad heart, bad motivation, when you talk to somebody, the result is suffering.

Example given: it is like, in India, an ox has to pull a heavy carriage. Many people, with heavy luggages, on the carriage. The ox got beaten if it didn't move. Until it died, can't move, can't stand, it got beaten all the time. It can't express, unable to talk, its tiredness, etc. so much suffering like that. Buddha used that example. Bad motivation, talking to somebody with bad motivation, the result is suffering arises.

The conclusion, for beginners, is that really you want happiness and don't want suffering, similarly others are exactly the same. They don't want suffering, even in their dreams, not even the smallest suffering. They want the smallest of pleasures. This is the same for you.

In the text of Guru Puja, by Panchen Losang Chokyi Gyeltsen, the great enlightened being:

Others want to be happy..

You become happy when others become happy. Others being numberless.

You don't want the smallest suffering, others are the same.

Here, even one sentient being, who is more precious? You or the other? We should analyze, we should meditate.

The monk in the previous story, he didn't think about I, he cherishes this lady, this one person. With unbearable compassion he carried her on his back. As a result, he achieved enlightenment in that life, on that day. The result is huge. Elimination of all obscurations and completion of all realizations. Wow wow wow.

You think your happiness, like in the west, we think day and night, when can I be happy? When can I be happy? Like a mantra recited by tibetan beggars. When can I be happy? Self cherishing thought is of course not limited to the west, also in the east. But you see, when I heard the stories, the problems. So much are due to the self cherishing thought. There is a huge difference between self cherishing thought and bodhicitta.

The main mental problem, depression, so many millions of people suffering from depression, problem of the mind.

Even just one being, he benefits that one being and achieves enlightenment. There are so many stories like that.

Even for one living being, if you cherish that other one, what happens... It is like the stories I have told so far. The benefits.

In our lives, how to make your life happy, meaningful, beneficial? The question: how to make your life most beneficial to all sentient beings? To ALL sentient beings.

That is to change the mind, the attitude of your life, from only cherishing self to cherishing others. Even if not all sentient beings, just one. With that motivation, dedicate your life to others.

There is no question regarding meditation, even when you are walking, sleeping, etc., working at your job, live your life for others, even if it is only for one other being. Even for one other animal. You live your life to bring happiness to others, even if you cannot accept reincarnation. This is something you can do now, you can change. Do this now: live your life for others, pacify suffering. Live your life, working for government, for company, for Dharma centres, in this way. This brings inner happiness, satisfaction. Your mind is very calm. Self cherishing working only for yourself, working day and night, for just one sentient being which is you, then there would be so many problems and suffering. Life becomes very poor, like those of animals. Even if you have trillions of dollars, eating millions dollars food, your mind won't be happy. Mind suffers a lot.

Live your life with a kind heart for others, whatever you are doing, eating, sitting, working...

I plan to go through and explain the meditation on lam rim, the rest of one's life as a Dharma practice. What I have said would become a part of that. For the very beginner, who has never heard teachings or meditation, this is what I have to say. You do good things for others, your own happiness comes by the way, while you are working for others. Achieving happiness for others, relieving their problems, while you are doing that, your own happiness comes naturally, without any need to worry about it.

One action, with two successes. This is very wise. Living with good heart is very wise. Whether you are a beggar or billionaire, this is a very wise way. Billionaires who have everything can have great suffering.

Think of others first, happiness for others and happiness for you. This is true success.

The other way: working only for yourselves. Shantideva, great bodhisattva, mentioned that working for yourselves you would not achieve enlightenment, even the happiness of this life would not succeed. It creates obstacles for happiness of this life. That is the experience.

The good heart is very important. Even if you don't accept reincarnation and karma, this one is most important. Because you don't want to receive harm from others, you want love from others,...

First, others need your help. From that cause, you would receive help from others, kindness from others.

Create the cause for happiness.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

May bodhicitta, the source of all happiness and success including enlightenment for sentient beings, may it be generated in the hearts of all the six realm sentient beings, in the hearts of everybody in this world,

Not only human beings, also the insects, hungry ghosts, devas, especially in the hearts of students of FPMT, centre benefactors, volunteers working for the centres,



Especially all those who rely upon me, all those whose name has been given to me, all those for whom I have promised to pray for, in all their hearts, especially in all of us here including our family members who died and are living, in everybody's hearts

It seems that this prayer has..., not only to generate bodhicitta, doing this prayer like this, I noticed recently, in Italy, one lady's dog was very sick. Supposed to be dead. Went to the vet, and they thought the dog would die. Asked her to take it back to home. They would have an idea, having worked with animals for a long time. That lady took her dog back home. She put my picture in front of the dog, and she relied upon me. With strong reliance, as a result, the dog got better and now it is healthy. It was supposed to be dead, according to the vet. I think, in the Blue Mountains, there was a small girl, who was sick. Someone gave her a picture of me, that the young girl placed on her heart, and she relied upon me and she got better. These are stories I heard recently. This is not because I am special, but it is due to that prayer of dedication to help sentient beings.

Especially all those who rely upon me, all those whose name has been given to me, all those for whom I have promised to pray for, in all their hearts, especially in all of us here including our family members who died and are living, in everybody's hearts,

Especially those who come to Vajrayana Institute in the beginning, now, and in the future, ..

May bodhicitta be generated in our hearts

Without the delay of even a second and in whose heart it has been developed may it increase.

Due to all the past, present, and future merits collected by me, all the three time merits collected by numberless sentient beings and numberless buddhas,

Which exists in the mere name, may the I, who exist in mere name, achieve the total elimination of all obscurations and completion of all realizations, which exists in mere name, and lead all sentient beings, who exist in mere name, to that enlightenment, Buddhahood, total elimination of all obscurations and completion of all realizations, which exists in mere name, by myself alone who exist in mere name.

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra too, realized things as they are, also I dedicate all these merits in the best way, that I may follow their perfect example.

I dedicate all these roots of virtue with the dedication praised as the best by the victorious ones thus gone of the three times, so that I might perform the noble bodhisattvas' deeds.

Thank you and good night.