

# Lama Tsongkhapa: NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC

- **English Title:** *The Foundation of All Good Qualities*

- **Tibetan:** ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

**Tác Giả (Author):** Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug)

**Việt ngữ:** Hồng Như - bản dịch 2011.



LAMA TÔNG KHÁCH BA

**Nghe giảng - Teachings:** [ MP3 - Geshe Thubten Dawa ]

**Đọc tiếng Anh - English version:** [<http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>]

**Hạ Tải - Download:** [ PDF: Viet - English ]

---

## Tiếng Việt (bản 2021)

༄༅། ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC

- The Foundation Of All Good Qualities

(Yöntän Zhir Gyurma)

Nền tảng mọi thiện đức là đấng tôn sư từ hòa tuyệt hảo  
Nương dựa đúng cách nơi Thầy là gốc rễ của đường tu.  
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng  
Xin hộ trì cho con tha thiết kính nương Thầy

Thân người quý giá chỉ đến một lần thôi  
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại  
Xin hộ trì cho tâm con không gián đoạn,  
Ngày đêm luôn tận dụng tinh túy kiếp người.

Cuộc sống này phù du như bọt nước,  
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.  
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,  
Quả thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,  
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,  
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau  
Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.  
Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,  
Chánh niệm, chánh tri, và bất phóng dật sẽ phát sinh.  
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],  
Xin che chở cho con hoàn thành pháp tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân biển Ta-bà,  
Hiển mẫu đa sinh của con cũng lạc vào nơi ấy.  
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,  
Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,  
Cũng không thể thành chánh quả.  
Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,  
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,  
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,  
Con đường chỉ quán bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,  
Con hành trì thuần thực trong sáng,  
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đóa con may mắn,  
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,  
là giữ gìn thuần tịnh giới hạnh và mật thệ [samaya]  
Nay con có được lòng tin vững chắc này,  
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn  
Tinh túy của Kim cang thừa.  
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,  
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,  
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,  
Có được đời sống lâu dài.  
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Nguyện mọi kiếp sau / không bao giờ lìa / đạo sư toàn hảo  
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.  
Nhờ đạt thiện đức / chứng địa chứng đạo  
Mau chóng thành tựu / quả Kim Cang Trì.

---

### **Tiếng Việt (bản 2006)**

Nền tảng mọi thiện đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.  
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.  
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,

Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.  
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.  
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,  
Ngày cũng như đêm không uổng phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,  
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.  
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,  
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,  
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,  
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau  
Vì không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.  
Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,  
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.  
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],  
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,  
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.  
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,  
Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,  
Cũng không thể thành chánh quả.  
Nay con được sự tin hiểu này,  
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,  
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,  
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,  
Con đường chỉ quán bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,  
Con hành trì thuần thực trong sáng,  
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đấng con may mắn,  
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,  
là giữ gìn thuần tịnh giới hạnh và mật thệ [samaya]  
Nay con có được lòng tin vững chắc này,  
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn

Tinh túy của Kim cang thừa.  
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,  
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,  
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,  
Có được đời sống lâu dài.  
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,  
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.  
Thành tựu mọi thiện đức của chúng địa và đường tu,  
Nguyện sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.

[ Hết phần Tiếng Việt ]

[view]

**Đọc tiếng Anh - English version:** <http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>

---

- **English Title:** *The Foundation of All Good Qualities*

- **Tibetan:** ཡོན་ཏན་གཞིར་གསུང་མ།

**Tác Giả (Author):** Lama Tông Khách Ba - Lama Tsong Khapa (sơ tổ dòng Gelug)

**Việt ngữ:** Hồng Như - bản dịch 2011.

**Nghe giảng - Teachings:** [ MP3 - Geshe Thubten Dawa ]

**Đọc tiếng Anh - English version:** [<http://www.hongnhu.org/nen-tang-moi-thien-duc/2/>]

**Hạ Tải - Download:** [ PDF: Viet - English ]

---

## English Version

The foundation of all good qualities is the kind and perfect, pure guru;  
Correct devotion to him is the root of the path.  
By clearly seeing this and applying great effort,  
Please bless me to rely upon him with great respect.

Understanding that the precious freedom of this rebirth is found only once,  
Is greatly meaningful and difficult to find again,  
Please bless me to generate the mind that unceasingly,  
Day and night, takes its essence.

This life is as impermanent as a water bubble;  
Remember how quickly it decays and death comes.  
After death, just like a shadow follows the body,  
The results of black and white karma follow.

Finding firm and definite conviction in this,  
Please bless me always to be careful  
To abandon even the slightest of negativities  
And accomplish all virtuous deeds.

Seeking samsaric pleasures is the door to all suffering;  
They are uncertain and cannot be relied upon.  
Recognizing these shortcomings,  
Please bless me to generate the strong wish for the bliss of liberation.

Led by this pure thought,  
Mindfulness, alertness and great caution arise.  
The root of the teachings is keeping the pratimoksha vows;  
Please bless me to accomplish this essential practice.

Just as I have fallen into the sea of samsara,  
So have all mother migratory beings.  
Bless me to see this, train in supreme bodhicitta,  
And bear the responsibility of freeing migratory beings.

Even if I develop only bodhicitta, without practicing the three types of morality  
I will not achieve enlightenment.  
With my clear recognition of this,  
Please bless me to practice the bodhisattva vows with great energy.

Once I have pacified distractions to wrong objects  
And correctly analyzing the meaning of reality,  
Please bless me to generate quickly within my mind-stream  
The unified path of calm abiding and special insight.

Having become a pure vessel by training in the general path,  
Please bless me to enter  
The holy gateway of the fortunate ones:  
The supreme vajra vehicle.

At that time, the basis of accomplishing the two attainments  
Is keeping pure vows and samaya.  
As I have become firmly convinced of this,  
Please bless me to protect these vows and pledges like my life.

Then, having realized the importance of the two stages,  
The essence of the Vajrayana,  
By practicing with great energy, never giving up the four sessions,  
Please bless me to realize the teachings of the holy guru.

Like that, may the gurus who show the noble path  
And the spiritual friends who practice it have long lives.  
Please bless me to pacify completely  
All outer and inner hindrances.

In all my lives, never separated from perfect gurus,  
May I enjoy the magnificent Dharma.  
By completing the qualities of the stages and paths,

May I quickly attain the state of Vajradhara.

**Colophon:**

*This lam-rim prayer by Lama Tsongkhapa, translated by Jampäl Lhundrup, comes from Essential Buddhist Prayers: An FPMT Prayer Book, Volume 1, 2001,  
Vietnamese translation by HongNhu Thubten Munsel, comes from Nghi Thuc Tung Niem Tap Yeu FPMT, Quyển 1.*