

# Lama Zopa Rinpoche: ĐẠI BI TRƯỜNG CHÚ

## [có audio]

-**Đạo Sư (Teacher):** Kyabje Lama Zopa Rinpoche giảng và tụng  
-**Việt ngữ:** Hồng Như dịch phần giảng  
- **Hạ tải văn bản** <pdf>

### Trì tụng

## ĐẠI BI TRƯỜNG CHÚ

### [The Longest Compassionate Buddha Mantra ]

Cùng loại nhưng dài hơn chú Đại Bi.

Đọc thêm: Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn pháp trì Đại Bi Trường Chú

### Lần 1

NAMO RATNA TRAYAAYA / NAMA ARYAA AVALOKITESHVARAAYA /  
BODHISATTVAAYA / MAHAA SATTVAAYA / MAHAA KAARUNIKAAYA /  
TADYATHAA / OM SARVA BANDHANA / CTSHE DHANA KARAAYA / SARVA  
PAAPA SAMUDROCTSHO SHANA KARAAYA / SARVA BYAADHI  
PRASHAMANA KARAAYA / SARVA ITYU PADRA BABI NAASHAANA KARAAYA  
/ SARVA BHAYE SHUTARNA KARAAYA / TA SYA / NAMA SKRI TVAA / IDAM /  
ARYA AVALOKITESHVARAAYA / TAVA / NIILAKANTHA NAAMAPA RAMA  
HRIDAYAM / APARTTA YISHYAAMI / SARVAARTHASAADHANAAM / SHUBHA  
CHETANAAM / SARVA BHUUTAANAAM / PAAPA MAARGA VISHO DHAKAM /  
TADYATHAA / AVALOKITE / SHVARYAA / ALOKE / ADHIPATI / LOKA  
ATIKRAANTE / EH HI / EH HI / MAHA BODHISATTVA / HE BODHISATTVA /  
HE MAHA BODHISATTVA / HE PRIYA / BODHISATTVA / HE  
MAHAKAARUNIKA / MAHA SMARA HRIDAYENA / EH HI / EH HI / AARYAA  
AVALOKITESHVARAAYA / PARA MAMAI TRI CHITTA KAARUNIKA KURU  
KURU / KARMA SAADHAYA SAADHAYA / VIDYANA DEHI DEHI / ME ARAM  
GAMAM GAMA / BIHAM GAMA / SIDDHA YOGII SHVARA / DUHU DUHU  
BIRYANATE / MAHA BIRYANATE / DHARA / DHARA / DHARENDRE SHVARA /  
TSALA / TSALA / BIMALA MURTE / ARYA AVALOKITESHVARA / JINA  
KRISHNA JATAA MUKUTA / ALAM KRITASHARIIRA / LAMBA / PRALAMBA /  
PILOMBA / MAHASIDDHA BIDYA DHARA / BALA / BALA / MAHABALA / MALA  
/ MALA / MAHA MALA / TSALA / TSALA / MAHA TSALA / KRISHNA VARNA /  
KRISHNA PAKSHA / KRISHNA PAASHA / NIRGHAA TANA / HE / PADMA  
HASTA / TSARA TSARA / NISHCHARE SHVARE / KRISHNA SARVA KRITAYA  
JÑOPABIITA / EH HI / EH HI / MAHA VAARAHA MUKHA HRIPURA DAHANE

SHVARA / NAARAAYANA BALA RUUPA VESHA DHARA / HE / NIILAKANTHA /  
EH HI / EH HI / MAHA HALA / HALA / VISHA NIRJATA / LOKASYA / RAAGA  
VISHA VINAA SHANAM / DVESHA VISHA VINAA SHANAM / MOHA VISHA  
VINA SHANAM / NIRMO KSHANA / HULU / HULU / MUÑCHA /MUÑCHA /  
MUHU / MUHU / RAHULA /RAHULA / HALA / HALAA / HAARE / MAHA  
PADMA NAABHI / SARA / SARA / SIRI / SIRI / SURU / SURU / BUDDHYA /  
BUDDHYA / BODHAYA / BODHAYA / BODHAYAA TABA / NIILAKANTHA / EH  
HI / EH HI / NIILAKANTHA / EH HI / EH HI / BAAMA STHITA / MAHA SIMHA  
MUKHA / HASA / HASA / MUÑCHA / MUÑCHA / MAHA TTA TTA HAASYA /  
EH HI / EH HI / BHO BHO / MAHA SIDDHA YOGI SHVARA / BHANDHA  
BHANDHA / PAATSANA / SAADHAYA / SAADHAYA / VIDYAAM / SMARA /  
SMARA / TVAM / HE / BHAGAVAN / ALOKA VILOKA TVAM /  
TATHAAGATANAM / DAHIDAAHIME / DARSHANA / KAAMASYA /  
DARSHANAM / PRASAADHAYA ME SVAHA / IDA DHAYA SVAHA / MAHA  
SIDAHAAYA SVAHA / SIDDHA YOGI SHVARAAYA SVAHA / NILAKANTHAYA  
SVAHA / BAARAHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA BAARAHA MUKHAYA  
SVAHA / NARA SIMHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA NARA SIMHA  
MUKHAAYA SVAHA / VAJRA HASTAAYA SVAHA / MAHA VAJRA HAASTAYA  
SVAHA / SIDDHA VIDYAADHARAAYA SVAHA / MAHA SIDDHA  
VIDYADHARAAYA SVAHA / PADMA HASTAAYA SVAHA / MAHA PADMA  
HASTAAYA SVAHA / KRISHNA SARVA KRITAYA JÑOPABIITAAYA SVAHA /  
MAHA MAALA MUKUTA DHARAAYA SVAHA / CHAKRAAYU DHADHARAAYA  
SVAHA / SHAMKHA SHABDA NIRNAA DANA KARAAYAA SVAHA / BODHANA  
KARAAYA SVAHA / BAAMA STHITA SKANDHA DESHA KRISHNAA JINAAYA  
SVAHA / VAAMA HASTA BYAAGHRA CHARMANI RABHASANAAYA SVAHA /  
LOKESHVARAAYA SVAHA / MAHA LOKESHVARAAYA SVAHA / SARVA  
SIDDHESHVARAAYA SVAHA / RAKSHA RAKSHA MAM SVAHA / KURU  
RAKSHA MUDRAANAAM SVAHA / NAMO BHAGAVATE / ARYA  
AVALOKITESHVARAAYA / BODHISATTVAAYA MAHASATTVAAYA /  
MAHAKAARUNIKAAYA SIDDHYANTUME MANDRA PADAANI SVAHA //

## Lân 2

NAMO RATNA TRAYAAYA / NAMA ARYAA AVALOKITESHVARAAYA /  
BODHISATTVAAYA / MAHAA SATTVAAYA / MAHAA KAARUNIKAAYA /  
TADYATHAA / OM SARVA BANDHANA / CTSHE DHANA KARAAYA / SARVA  
PAAPA SAMUDROCTSHO SHANA KARAAYA / SARVA BYAADHI  
PRASHAMANA KARAAYA / SARVA ITYU PADRA BABI NAASHAANA KARAAYA  
/ SARVA BHAYE SHUTARNA KARAAYA / TA SYA / NAMA SKRI TVAA / IDAM /  
ARYA AVALOKITESHVARAAYA / TAVA / NIILAKANTHA NAAMAPA RAMA

HRIDAYAM / APARTTA YISHYAAMI / SARVAARTHASAADHANAAM / SHUBHA  
CHETANAAM / SARVA BHUUTAANAAM / PAAPA MAARGA VISHO DHAKAM /  
TADYATHAA / AVALOKITE / SHVARYAA / ALOKE / ADHIPATI / LOKA  
ATIKRAANTE / EH HI / EH HI / MAHA BODHISATTVA / HE BODHISATTVA /  
HE MAHA BODHISATTVA / HE PRIYA / BODHISATTVA / HE  
MAHAKAARUNIKA / MAHA SMARA HRIDAYENA / EH HI / EH HI / AARYAA  
AVALOKITESHVARAAYA / PARA MAMAI TRI CHITTA KAARUNIKA KURU  
KURU / KARMA SAADHAYA SAADHAYA / VIDYANA DEHI DEHI / ME ARAM  
GAMAM GAMA / BIHAM GAMA / SIDDHA YOGII SHVARA / DUHU DUHU  
BIRYANATE / MAHA BIRYANATE / DHARA / DHARA / DHARENDRE SHVARA /  
TSALA / TSALA / BIMALA MURTE / ARYA AVALOKITESHVARA / JINA  
KRISHNA JATAA MUKUTA / ALAM KRITASHARIIRA / LAMBA / PRALAMBA /  
PILOMBA / MAHASIDDHA BIDYA DHARA / BALA / BALA / MAHABALA / MALA  
/ MALA / MAHA MALA / TSALA / TSALA / MAHA TSALA / KRISHNA VARNA /  
KRISHNA PAKSHA / KRISHNA PAASHA / NIRGHAA TANA / HE / PADMA  
HASTA / TSARA TSARA / NISHCHARE SHVARE / KRISHNA SARVA KRITAYA  
JÑOPABIITA / EH HI / EH HI / MAHA VAARAHA MUKHA HRIPURA DAHANE  
SHVARA / NAARAAYANA BALA RUUPA VESHA DHARA / HE / NIILAKANTHA /  
EH HI / EH HI / MAHA HALA / HALA / VISHA NIRJATA / LOKASYA / RAAGA  
VISHA VINAA SHANAM / DVESHA VISHA VINAA SHANAM / MOHA VISHA  
VINA SHANAM / NIRMO KSHANA / HULU / HULU / MUÑCHA / MUÑCHA /  
MUHU / MUHU / RAHULA / RAHULA / HALA / HALAA / HAARE / MAHA  
PADMA NAABHI / SARA / SARA / SIRI / SIRI / SURU / SURU / BUDDHYA /  
BUDDHYA / BODHAYA / BODHAYA / BODHAYAA TABA / NIILAKANTHA / EH  
HI / EH HI / NIILAKANTHA / EH HI / EH HI / BAAMA STHITA / MAHA SIMHA  
MUKHA / HASA / HASA / MUÑCHA / MUÑCHA / MAHA TTA TTA HAASYA /  
EH HI / EH HI / BHO BHO / MAHA SIDDHA YOGI SHVARA / BHANDHA  
BHANDHA / PAATSANA / SAADHAYA / SAADHAYA / VIDYAAM / SMARA /  
SMARA / TVAM / HE / BHAGAVAN / ALOKA VILOKA TVAM /  
TATHAAGATANAM / DAHIDAAHIME / DARSHANA / KAAMASYA /  
DARSHANAM / PRASAADHAYA ME SVAHA / IDA DHAYA SVAHA / MAHA  
SIDHAAYA SVAHA / SIDDHA YOGI SHVARAAYA SVAHA / NILAKANTHAYA  
SVAHA / BAARAHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA BAARAHA MUKHAYA  
SVAHA / NARA SIMHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA NARA SIMHA  
MUKHAAYA SVAHA / VAJRA HASTAAYA SVAHA / MAHA VAJRA HAASTAYA  
SVAHA / SIDDHA VIDYAADHARAAYA SVAHA / MAHA SIDDHA  
VIDYADHARAAYA SVAHA / PADMA HASTAAYA SVAHA / MAHA PADMA  
HASTAAYA SVAHA / KRISHNA SARVA KRITAYA JÑOPABIITAAYA SVAHA /  
MAHA MAALA MUKUTA DHARAAYA SVAHA / CHAKRAAYU DHADHARAAYA  
SVAHA / SHAMKHA SHABDA NIRNAA DANA KARAAYAA SVAHA / BODHANA

KARAAVA SVAHA / BAAMA STHITA SKANDHA DESHA KRISHNA JINAAYA  
SVAHA / VAAMA HASTA BYAAGHRA CHARMANI RABHASANAAYA SVAHA /  
LOKESHVARAAYA SVAHA / MAHA LOKESHVARAAYA SVAHA / SARVA  
SIDDHESHVARAAYA SVAHA / RAKSHA RAKSHA MAM SVAHA / KURU  
RAKSHA MUDRAANAAM SVAHA / NAMO BHAGAVATE / ARYA  
AVALOKITESHVARAAYA / BODHISATTVAAYA MAHASATTVAAYA /  
MAHAKAARUNIKAAYA SIDDHYANTUME MANDRA PADAANI SVAHA //

### Lân 3

NAMO RATNA TRAYAAYA / NAMA ARYAA AVALOKITESHVARAAYA /  
BODHISATTVAAYA / MAHAA SATTVAAYA / MAHAA KAARUNIKAAYA /  
TADYATHAA / OM SARVA BANDHANA / CTSHE DHANA KARAAVA / SARVA  
PAAPA SAMUDROCTSHO SHANA KARAAVA / SARVA BYAADHI  
PRASHAMANA KARAAVA / SARVA ITYU PADRA BABI NAASHAANA KARAAVA  
/ SARVA BHAYE SHUTARNA KARAAVA / TA SYA / NAMA SKRI TVAA / IDAM /  
ARYA AVALOKITESHVARAAYA / TAVA / NIILAKANTHA NAAMAPA RAMA  
HRIDAYAM / APARTTA YISHYAAMI / SARVAARTHASAADHANAAM / SHUBHA  
CHETANAAM / SARVA BHUUTAANAAM / PAAPA MAARGA VISHO DHAKAM /  
TADYATHAA / AVALOKITE / SHVARYAA / ALOKE / ADHIPATI / LOKA  
ATIKRAANTE / EH HI / EH HI / MAHA BODHISATTVA / HE BODHISATTVA /  
HE MAHA BODHISATTVA / HE PRIYA / BODHISATTVA / HE  
MAHAKAARUNIKA / MAHA SMARA HRIDAYENA / EH HI / EH HI / AARYAA  
AVALOKITESHVARAAYA / PARA MAMAI TRI CHITTA KAARUNIKA KURU  
KURU / KARMA SAADHAYA SAADHAYA / VIDYANA DEHI DEHI / ME ARAM  
GAMAM GAMA / BIHAM GAMA / SIDDHA YOGII SHVARA / DUHU DUHU  
BIRYANATE / MAHA BIRYANATE / DHARA / DHARA / DHARENDRE SHVARA /  
TSALA / TSALA / BIMALA MURTE / ARYA AVALOKITESHVARA / JINA  
KRISHNA JATAA MUKUTA / ALAM KRITASHARIIRA / LAMBA / PRALAMBA /  
PILOMBA / MAHASIDDHA BIDYA DHARA / BALA / BALA / MAHABALA / MALA  
/ MALA / MAHA MALA / TSALA / TSALA / MAHA TSALA / KRISHNA VARNA /  
KRISHNA PAKSHA / KRISHNA PAASHA / NIRGHAA TANA / HE / PADMA  
HASTA / TSARA TSARA / NISHCHARE SHVARE / KRISHNA SARVA KRITAYA  
JÑOPABIITA / EH HI / EH HI / MAHA VAARAHA MUKHA HRIPURA DAHANE  
SHVARA / NAARAAYANA BALA RUUPA VESHA DHARA / HE / NIILAKANTHA /  
EH HI / EH HI / MAHA HALA / HALA / VISHA NIRJATA / LOKASYA / RAAGA  
VISHA VINAA SHANAM / DVESHA VISHA VINAA SHANAM / MOHA VISHA  
VINA SHANAM / NIRMO KSHANA / HULU / HULU / MUÑCHA / MUÑCHA /  
MUHU / MUHU / RAHULA / RAHULA / HALA / HALAA / HAARE / MAHA  
PADMA NAABHI / SARA / SARA / SIRI / SIRI / SURU / SURU / BUDDHYA /

BUDDHYA / BODHAYA / BODHAYA / BODHAYAA TABA / NIILAKANTHA / EH  
HI / EH HI / NIILAKANTHA / EH HI / EH HI / BAAMA STHITA / MAHA SIMHA  
MUKHA / HASA / HASA / MUÑCHA / MUÑCHA / MAHA TTA TTA HAASYA /  
EH HI / EH HI / BHO BHO / MAHA SIDDHA YOGI SHVARA / BHANDHA  
BHANDHA / PAATSANA / SAADHAYA / SAADHAYA / VIDYAAM / SMARA /  
SMARA / TVAM / HE / BHAGAVAN / ALOKA VILOKA TVAM /  
TATHAAGATANAM / DAHIDA AHIME / DARSHANA / KAAMASYA /  
DARSHANAM / PRASAADHAYA ME SVAHA / IDA DHAYA SVAHA / MAHA  
SIDHAAYA SVAHA / SIDDHA YOGI SHVARAAYA SVAHA / NILAKANTHAYA  
SVAHA / BAARAAHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA BAARAAHA MUKHAYA  
SVAHA / NARA SIMHA MUKHAAYA SVAHA / MAHA NARA SIMHA  
MUKHAAYA SVAHA / VAJRA HASTAAYA SVAHA / MAHA VAJRA HAASTAYA  
SVAHA / SIDDHA VIDYAADHARAAYA SVAHA / MAHA SIDDHA  
VIDYADHARAAYA SVAHA / PADMA HASTAAYA SVAHA / MAHA PADMA  
HASTAAYA SVAHA / KRISHNA SARVA KRITAYA JÑOPABIITAAYA SVAHA /  
MAHA MAALA MUKUTA DHARAAYA SVAHA / CHAKRAAYU DHADHARAAYA  
SVAHA / SHAMKHA SHABDA NIRNAA DANA KARAAYAA SVAHA / BODHANA  
KARAAYA SVAHA / BAAMA STHITA SKANDHA DESHA KRISHNAA JINAAYA  
SVAHA / VAAMA HASTA BYAAGHRA CHARMANI RABHASANAAYA SVAHA /  
LOKESHVARAAYA SVAHA / MAHA LOKESHVARAAYA SVAHA / SARVA  
SIDDHESHVARAAYA SVAHA / RAKSHA RAKSHA MAM SVAHA / KURU  
RAKSHA MUDRAANAAM SVAHA / NAMO BHAGAVATE / ARYA  
AVALOKITESHVARAAYA / BODHISATTVAAYA MAHASATTVAAYA /  
MAHAKAARUNIKAAYA SIDDHYANTUME MANDRA PADAANI SVAHA //

## ĐẠI BI TỊNH THỦY SÁM PHÁP

[WATER BLESSING BY CHENREZIG - ADVICES TO STUDENTS]

Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn cho đệ tử

### 1. Trường Chú Đại Bi (cho đệ tử bị bệnh mắt)

Niệm Đại Bi Trường Chú hai hay ba lần mỗi ngày. Quán tưởng nước cam lồ từ bàn tay nhiệm mầu của đức Quan Thế Âm rót xuống, thanh tịnh hết thầy mọi ác nghiệp, ác chướng, tà chướng, ác bệnh. Chủ yếu là cần phải thanh tịnh ác nghiệp trong các đời quá khứ đã gieo vì bị phiền não và nghiệp chướng tác động, đây chính là gốc rễ phát sinh mọi vấn đề hiện tại. Nước cam lồ rót xuống đôi mắt [nơi có bệnh], rất dịu và rất thanh.

Đặt nước trước ảnh tượng của đức Quan Thế Âm, khi tụng chú hãy nghĩ rằng mình đang tịnh hóa nước này. Giữ một miếng vải, thấm ướt bằng nước ấy và lau mắt. Làm như vậy vài lần trong ngày. Mỗi khi

chùi mắt, hãy nghĩ rằng nhờ vào nước này mà tất cả mọi nhiễm tâm ác nghiệp đã tạo ra trong quá khứ, vì đó mà sinh ác bệnh trong hiện tại, đều được thanh tịnh tất cả. Nếu có lòng tin mạnh mẽ nơi đức Quan Thế Âm, hoàn toàn phó thác bản thân cho Ngài, thì đây sẽ là một phương pháp sám hối rất hiệu nghiệm.

Source: <https://www.lamayeshe.com/advice/eye-conditions>

## 2. Đại Bi Trường Chú tịnh ác nghiệp

Phương pháp trì tụng chú này, kinh sách có dạy, trước tiên hãy khởi tâm đại bi trước chúng sinh sáu cõi, vì chúng sinh mà hy sinh bản thân, chịu khổ thay cho chúng sinh, để chúng sinh thoát cảnh trầm luân sinh tử, đạt niết bàn giải thoát. Sau đó, hãy nhớ, phát nguyện chịu khổ thay cho chúng sinh, rồi việc làm này trở thành nhân mang hạnh phúc, cho hết thảy chúng sinh thoát mọi khổ đau sinh tử, đạt quả giác ngộ. Rồi sau khi tụng niệm hãy nhất tâm chuyên chú nhớ tên Thầy, và tụng tên của Thầy. Nhớ đức A Di Đà. Vậy, nhớ đức Quan Thế Âm và đức A Di Đà, rồi nếu tụng chú này bảy lần vào buổi tối, sẽ tịnh được 800 triệu đại kiếp ác nghiệp, tịnh được bấy nhiêu ác nghiệp nhờ tụng chú này bảy lần trong một đêm.

Source: <https://www.lamayeshe.com/article/chapter/oral-transmission-long-chenrezig-mantra>

## 3. Lục Tự Đại Minh Chú OM MANI PADME HUM (cho đệ tử bị khối u trong não)

Nên gia trì nước bằng cách tụng Lục Tự Chú, quán tưởng đức Thiên Thủ Thiên Nhãn Quan Thế Âm, trên bình nước. Nước cam lồ từ tim đức Quan Thế Âm rót vào bình, chan chứa mãnh liệt năng lực gia trì. Tưởng tượng bình nước này đầy ấp năng lực gia trì của đức Quan Thế Âm.

Tụng xong một tràng hạt thì quán như vậy. Mỗi ngày tụng tối thiểu ba tràng hạt và gia trì cho nước—không được ít hơn, nhiều hơn càng tốt. Trong khi quán tưởng, cần khởi lòng tin mạnh mẽ rằng đức Quan Thế Âm thật sự gia trì cho nước này bằng suối cam lồ quét sạch bốn thứ: ác nghiệp, tà chướng, ác chướng và ác bệnh (bướu não).

Sau khi quán tưởng hãy chú tâm vào nước trong bình, nghĩ rằng: “bây giờ nước này chính là cam lồ.” Uống nước này mỗi ngày vài lần, mỗi lần vài ngụm.

Tiếp tục làm như vậy mỗi ngày. Hết nước thì châm thêm nước mới vào bình và tiếp tục gia trì cho nước.

Source: <https://www.lamayeshe.com/advice/water-blessed-chenrezig>

## Nghe Lama Zopa Rinpoche tụng Đại Bi Trường Chú:

có phụ đề để đọc theo: <https://youtu.be/VhgOEMv-bes>

---