



# MINH CHỦ METSEG

## CHO THỜI VỆ SINH BUỔI SÁNG

Tác giả: Lama Zopa Rinpoche  
Trích Nghi Thức Tụng Niệm FPMT Tập 1  
hồng như chuyển Việt ngữ



- 1. Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì
- 2. Lợi ích:** Giúp không phạm nghiệp cầu nhiễm. Ai quán tưởng không rõ hãy nên hành trì pháp này.
- 3. Nội dung:** *Buổi sáng thức dậy, khi rửa mặt súc miệng, hành trì nghi thức tịnh uế như sau:*

Trên đỉnh đầu tức thì hiện ra đấng Đà kỳ ni Metseg, tay cầm bình tịnh thủy rót nước xuống rửa sạch mọi cầu nhiễm trên thân thể ta, khiến thân ta trở nên sáng trong đẹp ngời.

*Quán tưởng như trên, tụng chú dưới đây ba lần, rồi vừa quán tưởng vừa vệ sinh răng lưỡi, sau đó súc miệng ba lần. Nếu là tắm thì vừa tắm vừa quán tưởng vừa tụng chú.*

**OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA  
HUM PHAT** [ôm a-ri-am siệt-kam bi-ma-na-sê u-su-ma ma-ha-krô-đa hum pây]

Để hoàn tất, quán tưởng vị Đà kỳ ni trên đỉnh đầu tan vào trong ta, ban lực gia trì.

*Sau đó, đối trước biểu hiện thân ngữ ý của Phật, tùy khả năng bày biện phẩm vật cúng dường, hành trì công phu sáng.*