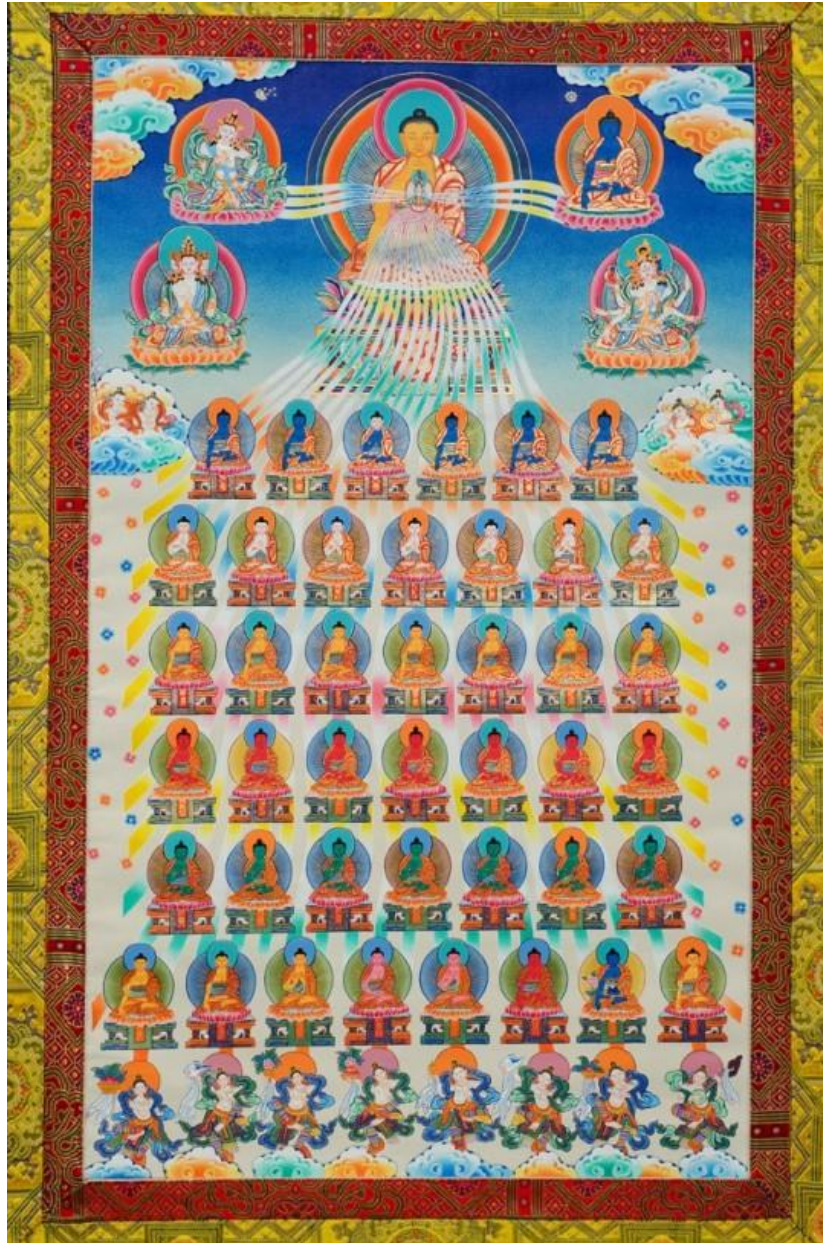


# SÁM HỒNG DANH ĐẢN LỄ 35 SÁM PHẬT

– Prostrations To The Thirty-Five Confession Buddhas –



**BẢN DÙNG TẠM – PROVISIONAL VERSION**

**Điều kiện hành trì:** Pháp phổ thông, ai cũng có thể đọc tụng hành trì

**PHÁT NGUYỆN** – *Motivation*

---

*Dưới đây là gợi ý phát nguyện hành trì, có thể thay đổi tùy có được bao nhiêu thời gian. Không cần đọc, cứ hãy quán tưởng theo hướng dẫn.*

---

Chúng sinh vốn là cội nguồn của niềm an lạc hiện tiền và vĩnh viễn trong khắp các thời quá khứ, hiện tại và tương lai, bao gồm tất cả mọi thành tựu trong Phật đạo, giải thoát luân hồi và chánh đẳng giác. Mục tiêu đời sống tôi là giải thoát vô lượng chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi, thoát hết gốc rễ của khổ đau, là nghiệp và phiền não. Để thực hiện mục tiêu này, tôi phải đạt giác ngộ viên mãn. Vì vậy mà cần thành tựu Phật đạo; vì vậy mà cần thanh tịnh nghiệp chướng.

Nếu lỡ sinh vào địa ngục, khổ đau sẽ rất khó kham. Mỗi đốm cháy nhỏ nhoi trên thân thể đều sánh bằng trăm vạn lần sức cháy của toàn bộ thể giới hệ này. Nóng bỏng đến nỗi chỉ chịu trong chốc lát đã như phải chịu vô vàn đại kiếp khổ đau. Từ vô thủy sinh tử, tôi đã từng tạo vô số nghiệp sinh địa ngục, vì đã từng vô số lần phạm mười ác nghiệp; đã từng vô số lần phá phạm giới ba la đề mộc xoa [pratimoksha], phá phạm bồ tát giới, pháp phạm mật giới, và cũng đã từng vô số lần phạm lỗi đối với đấng đạo sư thiện tri thức, kể cả nghiệp xâm phạm thân ngữ ý màu nhiệm của Thầy, hại thân thể Thầy, không nghe lời Thầy dạy, làm phiền lòng Thầy, đối với Thầy thiếu tôn kính, sinh lòng dị giáo sân hận, làm trở ngại cho đường tu giác ngộ và tạo khổ não lớn lao nhất.

Mỗi nghiệp như vậy có bốn quả khổ đau: quả sinh ác đạo, quả sinh môi trường sống khi trở lại làm người, quả sinh kinh nghiệm tương tự, và tệ hại nhất là quả sinh hành động tương tự, nghĩa là sẽ có thói quen lặp đi lặp lại cùng một ác nghiệp đã làm, do đó cứ phải trở đi trở lại chịu mãi bốn quả khổ đau. Cứ như vậy mà lưu lạc mãi trong luân hồi.

Không những vậy, nghiệp còn tự tăng trưởng nên việc ác bé nhỏ có thể đưa đến quả khổ lớn lao. Nghiệp lại không mất đi, nên ác nghiệp đã phạm thì nhất định sẽ phải trở quả, bất kể phải đợi bao nhiêu lâu, cho đến khi nghiệp được thanh tịnh. Vậy từ một ác nghiệp đã làm, tôi cứ phải chịu quả hoài hoài, trên hàng trăm kiếp tái sinh. Đã biết vậy rồi, làm sao tôi có thể sống mà không cố gắng thanh tịnh nghiệp chướng để vứt đi mớ nghiệp dữ, như cố gắng loại trừ chất độc chết người đang ngấm trong thân mình?

Không những là như vậy, đời sống này lại không bền lâu, tôi nhất định sẽ phải chết. Cái chết có thể đến hôm nay, hay bất cứ lúc nào. Cho nên tôi phải sám hối thanh tịnh tất cả mọi ác nghiệp liền ngay bây giờ. Đó là lý do ngay bây giờ tôi xin hành trì công

phu sám hồng danh, và hành trì như vậy là để bản thân có được khả năng mang lại bình an lợi lại cho tất cả chúng sinh.

### **TỤNG NIỆM SƠ KHỞI** - Preliminary Prayers -

---

According to Lama Zopa Rinpoche, stand while Reciting “Taking Refuge in the Gurus” through “Prostrations with the Mantra and Homage.”

*Theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche, hãy đứng mà tụng từ bài “Quy y Đạo Sư” cho đến trước “Bảy Hạnh Phổ Hiền.”*

---

### **QUY Y ĐẠO SƯ** – Taking Refuge in the Gurus

---

*Lama Zopa Rinpoche đề nghị tụng lần đầu hay lần thứ ba bằng tiếng Tạng, hai lần còn lại tụng tiếng mẹ đẻ. Nếu không có thể đọc cả ba lần bằng tiếng mẹ đẻ.*

---

### **LA MA SANG GYÄ LA MA CHHÖ / DE ZHIN LA MA GE DÜN TE**

Đạo sư là Phật; / đạo sư là Pháp; / Và cũng là Tăng;

### **KÜN GYI JE PO LA MA YIN / LA MA NAM LA KYAB SU CHHI**

Đạo sư là bậc / tạo thành tất cả / (an vui hạnh phúc) \* Con xin nương dựa / mọi đấng đạo sư. (3x)

*\*Lama Zopa Rinpoche cũng có dịch hàng này là: “Đạo Sư là bậc tạo thành tất cả [Tam Bảo Quý Hiếm].”*

### **QUY Y PHÁT TÂM BỒ ĐỀ** – Taking Refuge and Generating Bodhichitta

---

*Tụng hai bài kệ dưới đây 3 lần*

---

### **DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI**

Vì muốn phổ độ / khắp cả chúng sinh

### **SANG GYÄ CHHÖ DANG GE DÜN LA**

Nên con nguyện xin / từ nay đến khi

### **JANG CHHUB NYING POR CHHI KYI BAR**

Đạt được tinh túy / giác ngộ bồ đề

### **TAG PAR DAG NI KYAB SU CHHI**

Nguyện luôn quay về / nương Phật, Pháp, Tăng.

### **SHE RAB NYING TSE DANG CHÄ PÄ**

Nay tâm hướng về / từ bi, trí tuệ,

### **TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG**

Trước mười phương Phật

**SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE**

Nguyện vì chúng sinh

**DZOG PÄI JANG CHHUB SEM KYE DO (3X)**

Phát tâm bồ đề.

**LÀM SẠCH NGOẠI CẢNH – *Purifying the Place***

**THAM CHÄ DU NI SA ZHI DAG / SEG MA LA SOG ME PA DANG**

Nguyện mặt đất mọi nơi trong cõi thế / Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh.

**LAG THIL TAR NYAM BÄI DUR YÄI / RANG ZHIN JAM POR NÄ GYUR CHIG**

Như ngọc xanh biếc<sup>1</sup> sáng trong, / như lòng bàn tay phẳng mịn.

**THỈNH PHẬT – *Invocation***

---

*Khi đọc tụng câu kệ này, chắp tay cầm nhánh hương đốt. Đến câu cuối, hãy tấu nhạc với nhạc khí ví dụ như chuông, trống, chập chững v.v...*

---

**MA LÜ SEM CHÄN KÜN GYI GÖN GYUR CHING**

Cứu độ<sup>2</sup> chúng sinh, không sót một ai;

**DÜ DE PUNG CHÄ MI ZÄ JOM DZÄ LHA**

Là đấng đại hùng hàng ma bất trị;

**NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GYUR PÄI**

Trí tuệ hoàn hảo, thấu suốt vạn pháp;

**CHOM DÄN KHOR CHÄ NÄ DIR SHEG SU SÖL**

Cung thỉnh Thế Tôn, cùng chư thánh chúng, giá lâm đạo tràng



**GIA TRÌ, LÀM TĂNG, DÂNG CÚNG PHẨM**

*– Blessing, Multiplying, and Presenting the Offerings*

---

❖ *Hãy nghĩ đến tất cả mọi cúng phẩm trong nhà, trong chùa, hay trong trung tâm Phật giáo FPMT, vật có sở hữu hay phi sở hữu như mặt trời mặt trăng, tất cả thân khẩu và ý, tài sản cùng công đức 3 thời, của mình cũng như của khắp chúng sinh*

---

**NGUYỆN DÂNG CÚNG PHẨM - *Offering Prayer***

**LHA DANG MI YI CHHÖ PÄI DZÄ**

Tất cả phẩm vật / trong cõi trời, người

**NGÖ SU SHAM DANG YI KYI TRÜL**

cụ thể bày ra / hay trong tâm tưởng,

**KÜN ZANG CHHÖ TRIN LA NA ME**

Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền

## NAM KHÄI KHAM KÜN KHYAB GYUR CHIG

nguyện dâng đầy khắp / không gian vô tận.

### CHÚ MÂY CÚNG DƯỜNG - Offering Cloud Mantra

Tụng chú này, cúng phẩm sẽ được gia trì, làm tăng (thành vô số), và dâng cúng



OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA / ARHATE  
SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE /  
MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA  
BODHI MANDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO  
DHANA VAJRE SVAHA (3X)

### NĂNG LỰC SỰ THẬT – BẢN DÀI - Extensive Power of Truth

Đọc câu kệ này, cúng phẩm mà quý vị vừa quán tưởng thành nhiều vô số ấy sẽ thật sự hiện ra trước mặt chư Phật đà Bồ tát, và sẽ được chư vị tiếp nhận.

#### KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG

Với năng lực sự thật / của Tam Bảo quý hiếm,

#### SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GYI LAB DANG

Với năng lực hộ trì / của Phật đà, Bồ tát

#### TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG

Với năng lực vĩ đại / của phước trí viên mãn

#### CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI

Lực bất khả tư nghì / của pháp giới thanh tịnh;

#### CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI CHÄN NGAR PHAG PA JAM PÄL DANG KUN TU ZANG PO LA SOG PÄI NAM PAR CHHÖ PÄI TRIN GYI PHUNG PO SAM GYI MI KHYAB PA ZÄ MI SHE PA NAM KHA DANG NYAM PAR JUNG WAR GYUR CHIG

Nguyện núi mây cúng dường / trùng điệp trong quán tưởng / vượt ngoài tầm nghĩ  
bàn / vô tận sánh không gian / nhờ lực đại Bồ tát / Văn thù và Phổ Hiền / mà hiện ra  
trước mặt / của chư Phật, Bồ tát / trú ở khắp mười phương, / được chư vị tiếp  
nhận.

Then sit down to do the following prayers. - Rồi ngồi xuống, đọc tụng phần dưới đây.

### THẮT CHI PHỔ HIỀN (BẢY HẠNH PHỔ HIỀN) – Seven-Limb Prayer

#### GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO

Nguyện mang ba cửa / lễ kính Phật đà

#### NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

Biển mây cúng phẩm / thật sự bày ra / hay trong ý tưởng / nguyện xin hiến cúng;



**THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG**

Kể từ vô thủy / gieo bao ác nghiệp / nguyện sám hối cả;

**KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG**

Kẻ phàm, bậc thánh / có bao điều thiện / nguyện tùy hỉ cả;

**KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ**

Xin Phật trụ thế / cho mãi đến khi / diệt tận luân hồi;

**DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG**

Xin vì chúng sinh / chuyển chánh pháp luân;

**DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO**

Con và chúng sinh / được bao thiện căn / nguyện xin hồi hướng / vô thượng bồ đề.

**CÚNG MẠN ĐÀ LA Ngắn – *Short Mandala Offering***

**SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM**

Con xin hiến cúng / đất này trang nghiêm hương hoa

**RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI**

Cùng núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng,

**SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI**

Quán tưởng thành cõi Phật.

**DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG**

Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này

**CÚNG ĐỐI CẢNH CỦA TAM ĐỘC – *Offering the Objects of the Three Poisonous Minds***

**DAG GI CHHAG DANG MONG SUM KYE WÄI YÜL**

Những gì khiến nổi / tham sân và si

**DRA NYEN BAR SUM LÜ DANG LONG CHÖ CHÄ**

Thân, thù, người dưng, / thân thể, tài sản,

**PHANG PA ME PAR BÜL GYI LEG ZHE NÄ**

Cho hết không tiếc, / xin hãy từ bi / tiếp nhận cho con,

**DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR JIN GYI LOB**

Gia trì cho con / thoát hết tam độc / từ nơi đối cảnh

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

**QUÁN TƯỞNG** – *Visualisation*

*Nếu chưa thuộc nội dung pháp quán, hãy quán tưởng theo phần dưới đây. Không cần đọc mỗi khi hành trì, cứ hãy quán tưởng theo hướng dẫn.*

Quán tưởng ở không gian trước mặt là bốn sư của quý vị, mang sắc tướng của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Giữa tim Phật là đức Quan Thế Âm Ngàn Tay. Giữa tim đức Quan Thế Âm là linh tự HRIH, và từ linh tự này phóng ra từng luồng ánh sáng lớn, tạo thành sáu hàng nơi không gian phía dưới. Cuối mỗi luồng ánh sáng là một pháp tòa kết bằng ngọc báu, được voi lớn đội lên. Trên mỗi pháp tòa là một đức Phật.

Hàng thứ nhất có sáu đức Phật xanh dương, hiện tướng Phật Bất Động, ngoại trừ vị thứ ba là Long Tôn Vương Phật, thân xanh dương, đầu trắng. Hàng thứ hai có bảy đức Phật màu trắng, hiện tướng Phật Đại Nhật. Hàng thứ ba có bảy đức Phật, màu vàng, hiện tướng Phật Bảo Sinh. Hàng thứ tư có bảy đức Phật màu đỏ, hiện tướng Phật A Di Đà. Hàng thứ năm có bảy đức Phật màu lá, hiện tướng Phật Bất Không Thành Tựu. Đây là ba mươi lăm đức Phật trong pháp Sám Hồng Danh. Mỗi đức Phật đều ngồi kiết già đúng theo dòng Thiền Phật của từng vị. Hàng cuối cùng là bảy đức Phật Dược Sư.

Hãy nghĩ rằng mỗi đức Phật nói trên đều là hiện thân của Phật Pháp Tăng cùng mọi biểu tượng thân ngữ ý của Phật, tượng, tháp kinh ở khắp mười phương ba thời, chân tánh là đạo sư. Khởi lòng tin trọn vẹn rằng mỗi vị đều có khả năng thanh tịnh tất cả mọi tội chướng và tập chướng mà bản thân chúng ta đã phạm từ vô thủy sinh tử.

Bây giờ hãy tưởng tượng từ thân mình hiện thành vô lượng thân người, khi lạy Phật, tất cả cùng lạy theo, khắp mọi phương mọi hướng, phủ đầy kín từng vi trần trên mặt đất.

**NIỆM HỒNG DANH TIÊN KHỞI** – *Preliminary Holy Name Mantras*

*Nếu không thể dùng thân để lạy, có thể ngồi trên ghế trọn thời công phu, nhưng bắt buộc phải chấp tay đánh lễ và quán tưởng.*

❖ Vừa niệm hồng danh dưới đây vừa đánh lễ để gia tăng công đức lễ lạy. Có thể đọc rất nhanh, nói cách khác, một niệm không nhất thiết phải tương ứng với một lạy.

*Để một lạy tăng thành mười triệu lần, hãy vừa lạy vừa niệm hồng danh và minh chú của đức Phật Bảo Tràng bằng tiếng Tạng, hoặc là niệm hồng danh 3 lần rồi niệm minh chú 3 lần; hoặc niệm chung 3 lần.*

**CHOM DĂN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ RIN CHHEN GYÄL TSHÄN LA CHHAG TSHÄL LO (3X)**

To Bhagavan, Tathagata, Arhat, Perfectly Complete Buddha, Precious Victory Banner, I prostrate. (3x)

Kính lạy đức Thế tôn, Như Lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Bảo Tràng Thắng Phật (x3)

**OM NAMO BHAGAVATE RATNAKETU RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM RATNE RATNE MAHĀRATNE RATNA VIJAYE SVĀHĀ (3X)**

❖ Để mỗi cái lạy tăng thành một ngàn lần, hãy vừa lạy vừa đọc:

**OM NAMO MAÑJUŚHRIYE / NAMAḤ SUŚHRIYE / NAMA UTTAMAŚHRIYE SVĀHĀ (3X)**

❖ Khi lạy hãy niệm hồng danh Đức Bốn Sư Thích Ca mâu Ni Phật cùng với mình chú. Kinh Tạng nói rằng niệm hồng danh Đức Bốn Sư Thích Ca mâu Ni Phật một lần là tịnh được 80 ngàn tỷ đại kiếp ác nghiệp.

**LA MA TÖN PA CHOM DĂN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Guru, Teacher, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Perfectly Complete Buddha, Glorious Conqueror Shakyamuni, I prostrate.

Kính lạy Thượng sư, Giáo chủ, Thế Tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Cát tường Tôn Thắng Thích Ca Mâu Ni Phật.

**OM NAMO DAŚHADIK TRIKĀLA SARVA RATNA TRAYĀYA / NAMAḤ PRADAKṢHĀ SUPRAKṢHĀ SARVA PĀPAṂ VIŚHODHANI SVĀHĀ (4 OR 5X)**

❖ Niệm chú này dù chỉ một lần cũng được năm lợi ích đáng kể: (1) mỗi lần đánh lễ và đi nhiễu sẽ trở thành giống như đánh lễ và đi nhiễu hết thầy Tam Bảo quý hiếm—Phật, Pháp và Tăng—cùng với tất cả mọi thánh vật—tôn tượng, bảo tháp, kinh điển, vân vân. của khắp mười phương ba thời; (2) tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy sinh tử đều được thanh tịnh; (3) sẽ mau chóng thành tựu vô thượng bồ đề; (4) sẽ không bị kẻ thù hay tà chướng gây hại; (5) sẽ thoát tất bệnh, tà ma ám chướng.

Không cần thiết phải tụng lời tán dương sau đây:

**NA MO JANG CHHUB SEM PÄI TUNG WA SHAG PA**

Tán dương hồng danh sám pháp

**QUY Y - Taking Refuge**

**DAG [SAY YOUR NAME] ZHE GYI WA**

Đệ tử tên là [nói tên], nguyện trong mọi lúc

**DÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU CHHI O / SANG GYÄ LA KYAB SU CHHI O**

Quy y Thượng sư / Quy y Phật

**CHHÖ LA KYAB SU CHHI O / GE DÜN LA KYAB SU CHHI O (1X)**

Quy y Pháp / Quy y Tăng.



**ĐÀNH LỄ 35 SÁM PHÁP** – Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas

*Trong khi lạy, miệng niệm hồng danh càng nhiều lần càng tốt. Năng lực thanh tịnh hóa nằm ở hồng danh từng vị Phật, vì vậy niệm nhiều hay ít, kết quả sẽ khác nhau. Ngay cả khi lạy theo băng châu âm, cũng nên tự mình niệm theo càng nhiều lần càng tốt. Có thể lạy mỗi vị 1 lạy, đáo trở lại 3 lần, hoặc chỉ một lần, nhưng mỗi vị lạy 3 lạy. Cuối cùng niệm hồng danh 7 đức Phật Dược Sư, vừa niệm vừa lạy mỗi vị một lạy.*

**[LA MA] TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To [Guru,] Teacher, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Perfectly Complete Buddha, Glorious Conqueror Shakyamuni, I prostrate.

*Kính lạy [Thượng sư] Giáo chủ, Thế Tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Cát tường Tôn Thắng Thích Ca Mâu Ni Phật.*

**DE ZHIN SHEG PA DOR JE NYING PÖ RAB TU JOM PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Thoroughly Destroying with Vajra Essence, I prostrate.

*Kính lạy Kim cương bất hoại Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN Ö THRÖ LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Radiant Jewel, I prostrate.

*Kính lạy Bảo quang Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA LU WANG GI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata King, Lord of the Nagas, I prostrate.

*Kính lạy Long tôn vương Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA PA WÖI DE LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Army of Heroes, I prostrate.

*Kính lạy Tinh tiến quân Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA PÄL GYE LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Delighted Hero, I prostrate.

*Kính lạy Tinh tiến hỷ Như lai<sup>3</sup>*

**DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN ME LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Jewel Fire, I prostrate.

*Kính lạy Bảo hỏa Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN DA Ö LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Jewel Moonlight, I prostrate.

*Kính lạy Bảo nguyệt quang Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA TONG WA DÖN YÖ LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Meaningful to See, I prostrate.

*Kính lạy Hiện vô ngu Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN DA WA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Jewel Moon, I prostrate.

*Kính lạy Bảo nguyệt Như lai*

**DE ZHIN SHEFSG PA DRI MA ME PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Stainless One, I prostrate.

*Kính lạy Vô Cấu Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA PÄ JIN LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Bestowed with Courage, I prostrate.<sup>21</sup>

*Kính lạy Dũng thí Như lai*<sup>4</sup>

**DE ZHIN SHEG PA TSHANG PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Pure One, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA TSHANG PÄ JIN LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Bestowed with Purity, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh thí Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA CHHU LHA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Water God, I prostrate.

*Kính lạy Sa lưu na Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA CHHU LHÄI LHA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Deity of the Water God, I prostrate.

*Kính lạy Thủy thiên Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA PÄL ZANG LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Goodness, I prostrate.

*Kính lạy Kiên đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA TSÄN DÄN PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Sandalwood, I prostrate.

*Kính lạy Chiên đàn công đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA ZI JI THA YÄ LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Infinite Splendor, I prostrate.

*Kính lạy Vô lượng cúc quang Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA Ö PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Light, I prostrate.

*Kính lạy Quang đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA NYA NGÄN ME PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Sorrowless Glory, I prostrate.

*Kính lạy Vô ưu đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA SE ME KYI BU LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Son of Non-craving, I prostrate.

*Kính lạy Na la diên Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA ME TOG PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Flower, I prostrate.

*Kính lạy Công đức hoa Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA TSHANG PÄI Ö ZER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Pure Light Rays Clearly Knowing by Play, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh quang du hý thần thông Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA PÄ MÄI Ö ZER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN PA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Lotus Light Rays Clearly Knowing by Play, I prostrate.

*Kính lạy Liên hoa quang du hý thần thông Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA NOR PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Wealth, I prostrate.

*Kính lạy Tài công đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA DRÄN PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Mindfulness, I prostrate.

*Kính lạy Đức niệm Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA TSHÄN PÄL SHIN TU YONG DRAG LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Name Widely Renowned, I prostrate.

*Kính lạy Thiện danh xưng công đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA WANG PÖI TOG GI GYÄL TSHÄN GYI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata King Holding the Victory Banner of Foremost Power, I prostrate.

*Kính lạy Hồng diệm đế tràng vương Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA SHIN TU NAM PAR NÖN PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious One Totally Subduing, I prostrate.

*Kính lạy Thiện du bộ công đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA YÜL LÄ SHIN TU NAM PAR GYÄL WA LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Utterly Victorious in Battle, I prostrate.

*Kính lạy Đấu chiến thắng Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA NAM PAR NÖN PÄ SHEG PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Transcendence Through Subduing, I prostrate.

*Kính lạy Thiện du bộ Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA KÜN NÄ NANG WA KÖ PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

To Tathagata Glorious Manifestations Illuminating All, I prostrate.

*Kính lạy Châu tấp trang nghiêm công đức Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN PÄ MÄI NAM PAR NÖN PA LA CHAG TSHÄL LO**

To Tathagata All-Subduing Jewel Lotus, I prostrate.

*Kính lạy Bảo hoa du bộ Như lai*

**DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ RIN PO CHHE DANG PÄ MA LA RAB TU ZHUG PA RI WANG GI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO (3x)**

To Tathagata, arhat, perfectly completed buddha, King of the Lord of Mountains Firmly Seated on Jewel and Lotus, I prostrate. (3x)

*Kính lạy Bảo liên hoa thiện trú sa la thọ vương Như lai (3x)*

---

❖ Nếu mật thệ [samaya] với đạo sư bị hư bị gãy, quý vị có thể lặp lại hồng danh vị cuối cùng ba lần cho mỗi đợt tụng. Cũng có thể niệm hồng danh nhiều lần, như tụng chú, khi không đang lạy Phật.

---

**ĐÁNH LỄ BẢY ĐỨC PHẬT DƯỢC SỰ**

- *Prostrations to the Seven Medicine Buddhas*

**[1] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ TSEN LEG PA YONG DRAG PÄL GYI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO**

[1] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, Renowned Glorious King of Excellent Signs, I prostrate.

[1] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Thiện Danh Xưng Cát Tường Vương Phật

**[2] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ RIN PO CHHE DANG DA WA DANG PÄ MĂ RAB TU GYÄN PA KHÄ PA ZI JI DRA YANG KYI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO**

[2] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, King of Melodious Sound, Brilliant Radiance of Skill, Adorned with Jewels, Moon, and Lotus, I prostrate.

[2] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Bảo Nguyệt Trí Nghiêm Quang Âm Tự Tại Vương Phật

**[3] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ SER ZANG DRI ME RIN CHHEN NANG TUL ZHUG DRUB PA LA CHHAG TSHÄL LO**

[3] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, Stainless Excellent Gold, Illuminating Jewel Who Accomplishes All Conduct, I prostrate. /

[3] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Kim Sắc Bảo Quang Diệu Hạnh Thành Tựu Phật

**[4] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ NYA NGÄN ME CHHOG PÄL LA CHHAG TSHÄL LO**

[4] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, Glorious Supreme One Free from Sorrow, I prostrate.

[4] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Vô Ưu Tối Thắng Cát Tường Phật

**[5] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ CHHÖ DRAG GYA TSHÖ YANG LA CHHAG TSHÄL LO**

[5] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, Melodious Ocean of Proclaimed Dharma, I prostrate.

[5] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Pháp Hải Lô Âm Phật

**[6] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ CHHÖ GYA TSHO CHHOG GI LÖ NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYÄN PA LA CHHAG TSHÄL LO**

[6] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, King Clearly Knowing by the Play of Supreme Wisdom of an Ocean of Dharma, I prostrate.

[6] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Pháp Hải Thắng Huệ Du Hý Thần Thông Vương Phật.<sup>5</sup>

**[7] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PĂI SANG GYĂ MEN GYI LHA BĂI DUR YĂ Ö KYI GYĂL PO LA CHHAG TSHĂL LO**

[7] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, Medicine Guru, King of Lapis Lazuli Light, I prostrate.

[7] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật. /

**SÁM NGUYỆN** - Confession Prayer

*For the translation, see the following pages - Sau tiếng Tạng phiên âm là tiếng Việt*

DE DAG LA SOG PA CHHOG CHŨI JIG TEN GYI KHAM THAM CHĂ NA DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PĂI SANG GYĂ CHOM DĂN DĂ GANG JI NYE CHIG ZHUG TE TSHO ZHING ZHE PĂI SANG GYĂ CHOM DĂN DĂ DE DAG THAM CHĂ DAG LA GONG SU SÖL.

DAG GI KYE WA DI DANG / KYE WA TOG MĂI THA MA MA CHHI PA NĂ KHOR WA NA KHOR WĂI KYE NĂ THAM CHĂ DU DIG PĂI LĂ GYI PA DANG GYI DU TSĂL WA DANG / GYI PA LA JE SU YI RANG WA AM / CHHÖ TEN GYI KOR RAM / GE DŨN GYI KOR RAM / CHHOG CHŨI GE DŨN GYI KOR THROG PA DANG / THROG TU CHUG PA DANG / THROG PA LA JE SU YI RANG WA AM / TSHAM MA CHHI PA NGĂI LĂ GYI PA DANG / GYI DU TSĂL WA DANG / GYI PA LA JE SU YI RANG WA AM / MI GE WA CHŨI LĂ KYI LAM YANG DAG PAR LANG WA LA ZHUG PA DANG / JUG TU TSĂL WA DANG / JUG PA LA JE SU YI RANG WA AM / LĂ KYI DRIB PA GANG GI DRIB NĂ DAG SEM CHĂN NYĂL WAR CHHI WA AM / DŨ DRÖI KYE NĂ SU CHHI PA AM / YI DAG KYI YŪL DU CHHI WA AM / YŪL THA KHOB TU KYE WA AM / LA LOR KYE WA AM / LHA TSHE RING PO NAM SU KYE WA AM / WANG PO MA TSHANG WAR GYUR WA AM / TA WA LOG PA DZIN PAR GYUR WA AM / SANG GYĂ JUNG WA LA NYE PAR MI GYI PAR GYUR WĂI LĂ KYI DRIB PA GANG LAG PA DE DAG THAM CHĂ SANG GYĂ CHOM DĂN DĂ YE SHE SU GYUR PA / CHĂN DU GYUR PA / PANG DU GYUR PA / TSHĂ MAR GYUR PA / KHYEN PĂ ZIG PA DE DAG GI CHĂN NGAR THÖL LO / CHHAG SO / MI CHHAB BO / MI BE DO / LĂN CHHĂ KYANG CHÖ CHING DOM PAR GYI LAG SO.

SANG GYĂ CHOM DĂN DĂ DE DAG THAM CHĂ DAG LA GONG SU SÖL DAG GI KYE WA DI DANG / KYE WA THOG MĂI THA MA MA CHHI PA NĂ KHOR WA NA KHOR WĂI KYE NĂ ZHĂN DAG TU JIN PA THA NA DŨ DRÖI KYE NĂ SU KYE PA LA ZĂ KHAM CHIG TSAM TSĂL WĂI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI TSHŪL THRIM SUNG PĂI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI TSHANG PAR CHÖ PĂI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI SEM CHĂN YONG SU MIN PAR GYI PĂI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI JANG CHHUB CHHOG TU SEM KYE PĂI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI LA NA ME PĂI YE SHE KYI GE WĂI TSA WA GANG LAG PA DE DAG THAM CHĂ CHIG TU DŨ SHING DUM TE DOM NĂ LA NA MA CHHI PA DANG / GONG NA MA CHHI

PA DANG / GONG MÄI YANG GONG MA / LA MÄI YANG LA MAR YONG SU NGO WÄ LA NA  
ME PA YANG DAG PAR DZOG PÄI JANG CHHUB TU YONG SU NGO WAR GYI O.

JI TAR DÄ PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGÖ PA DANG / JI TAR MA  
JÖN PÄI SANG YÄ CHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGO WAR YUR WA DANG / JI TAR  
DA TAR ZHUG PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGO WAR DZÄ PA DE  
ZHIN DU DAG GI KYANG YONG SU NGO WAR GYI O. DIG PA THAM CHÄ NI SO SOR SHAG  
SO / SÖ NAM THAM CHÄ LA NI JE SU YI RANG NGO / SANG GYÄ THAM CHÄ LA NI KÜL  
ZHING SÖL WA DEB SO / DAG GI LA NA ME PÄI YE SHE KYI CHHOG DAM PA THOB PAR  
GYUR CHIG.

MI CHHOG GYÄL WA GANG DAG DA TAR ZHUG PA DANG / GANG DAG DÄ PA DAG DANG  
DE ZHIN GANG MA JÖN / YÖN TÄN NGAG PA THA YÄ GYA TSHO DRA KÜN LA / THÄL MO  
JAR WAR GYI TE KYAB SU NYE WAR CHHI O

[Tiếng Việt]

Đồng đẳng như vậy, / chư Phật thế tôn / khắp mọi quốc độ / thường trú ở đời. /  
Nguyện xin các ngài / thương tưởng cho con, / để con sám hối / mọi thứ tội lỗi.

Là trong đời này / hoặc từ đời trước, / vô thủy sinh tử / cho đến ngày nay, / bao nhiêu  
tội lỗi / con đã làm ra, / bằng cách tự làm / hoặc bảo người làm / hoặc thấy người làm  
/ mà lòng mừng theo; của Tháp của Tăng / của Tăng bốn phương / mà con tự lấy /  
con bảo người lấy / con thấy người lấy / mà lòng mừng theo; / năm tội vô gián / mà  
con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng mừng theo; mười  
thứ ác nghiệp / mà con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng  
mừng theo; / bao nhiêu tội lỗi / con làm trên đây / hoặc là che dấu / hoặc không che  
dấu, / hoặc đáng sa đọa / vào trong địa ngục / ngã quỷ súc sinh / các đường dữ khác,  
/ cùng với các xứ / biên địa man dã, / hoặc đáng sinh vào / cõi trời trường thọ; / hoặc  
thiếu giác quan / hoặc vướng tà kiến / hoặc không hoan hỷ / khi Phật xuất thế, / hết  
thảy tội lỗi / con đã làm ra / đáng phải sa vào / những chỗ như vậy, ngày nay con xin  
/ sám hối tất cả. / Ngày nay con xin / chư Phật Thế tôn / tuệ giác siêu việt / lấy đôi mắt  
tuệ / và trí toàn giác / chứng biết cho con, / cho con phát lộ / mọi thứ tội lỗi / nguyện  
kể từ nay / sẽ không tái phạm.

Ngày nay con xin / chư Phật thế tôn / chứng biết cho con : / Hoặc trong đời này /  
hoặc mọi đời khác, / [vô lượng đời kiếp / trôi lạc luân hồi ] / con làm bố thí / cho đến  
chỉ cho / các loài súc vật / một viên thực phẩm, [được bao thiện căn] / hoặc kính tuân  
giữ / giới luật thanh tịnh, / hoặc tu tịnh hạnh / được bao thiện căn, / tác thành chúng  
sinh / được bao thiện căn, / [phát tâm bồ đề / được bao thiện căn] / tu hành tuệ giác

/ được bao thiện căn, / thành vô thượng trí / được bao thiện căn: tất cả thiện căn / đã nói trên đây, / con tập hợp lại / đối chiếu suy nghĩ, / đem hồi hướng cả / về nơi tuệ giác / vô thượng bồ đề / của Phật thế tôn.

Quá khứ hiện tại / và cả vị lai / chư Phật thế tôn / hồi hướng thế nào, / con cũng nguyện làm / hồi hướng như vậy.

Nên sự sám hối / mọi thứ tội lỗi, / cùng sự tùy hỷ / mọi thứ phước đức, / cho đến công đức / thỉnh Phật thế tôn, / con nguyện thành tựu / tuệ giác vô thượng.

Chư Phật thế tôn / trong ba thì gian / là bậc tối thắng / đối với chúng sinh, / là vùng biển cả / công đức vô lượng, / nên con ngày nay / qui mạng đánh lễ.

### **Quán Tưởng trong khi tụng bài “Tổng Sám”** - *How to Meditate on the “General Confession”*

*Không cần đọc, cứ hãy quán tưởng theo hướng dẫn.*

Khi đọc bài sám nguyện, mỗi khi đọc đến một loại ác nghiệp thì hãy nhớ rằng bản thân mình đã phạm ác nghiệp này không chỉ một lần trong kiếp hiện tiền mà thật ra đã từng phạm vô lượng lần kể từ vô lượng sinh tử, cho dù bây giờ có nhớ hay không nhớ. Hãy khởi tâm hối cải, hối cải càng nhiều thì nghiệp chướng càng được thanh tịnh.

Tiếp theo, nhớ nghĩ đến tánh không của từng ác nghiệp đã phạm, nhớ rằng ngay cả ác nghiệp cũng không hiện hữu độc lập cố định, chỉ do duyên kết hợp mà thành, hoàn toàn chỉ là danh từ và khái niệm do tâm phân biệt giả lập mà có. Hoặc quán nghiệp chướng không có tự tánh, hoặc quán nghiệp chướng chỉ như huyễn mộng. Quán tánh không theo cách nào cũng được, từ tận đáy tim thấy rằng tội chướng vốn không, không có hiện hữu độc lập, không một phân tử nhỏ nhoi nào là thật có.

Đến cuối bài Sám Nguyện, ngưng lại một lúc để khởi tâm kiên quyết từ nay về sau sẽ không bao giờ tái phạm. Đây chính là năng lực tự chế. Lời hứa không tái phạm phải cho thực tế, dù là chỉ hứa không tái phạm trong vòng năm phút, hay năm giây, hễ đã hứa thì phải làm theo, để khỏi mang lỗi dối láo trước ruộng phước Tam Bảo.

### **TỔNG SÁM** མྱོ་བཤགས། *General Confession*

*Sau tiếng Tạng phiên âm là tiếng Anh, sau đó là tiếng Việt*

U HU LAG

LA MA DOR JE DZIN PA CHHEN PO LA SOG PA CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG  
JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DANG / GE DÜN TSÜN PA NAM DAG LA GONG SU SÖL.

DAG [nói tên] ZHE GYI WÄ TSHE RAB KHOR WA THOG MA MA CHHI PA NÄ DA TA LA THUG  
GI BAR DU / NYÖN MONG PA DÖ CHHAG DANG ZHE DANG DANG TI MUG GI WANG GI LÜ  
NGAG YI SUM GYI GO NÄ DIG PA MI GE WA CHU GYI PA DANG / TSHAM MA CHHI PA NGA  
GYI PA DANG / DE DANG NYE WA NGA GYI PA DANG / SO SOR THAR PÄI DOM PA DANG  
GÄL WA DANG / JANG CHHUB SEM PÄI LAB PA DANG GÄL WA DANG / SANG NGAG KYI  
DAM TSHIG DANG GÄL WA DANG PHA DANG MA LA MA GÜ PA DANG / KHÄN PO DANG  
LOB PÖN LA MA GÜ PA DANG / DROG TSHANG PA TSHUNG PAR CHÖ PA NAM LA MA GÜ  
PA DANG / KÖN CHHOG SUM LA NÖ PÄI LÄ GYI PA DANG / DAM PÄI CHHÖ PANG PA DANG  
/ PHAG PÄI GE DÜN LA KUR PA TAB PA DANG / SEM CHÄN LA NÖ PÄI LÄ GYI PA LA SOG  
PA / DIG PA MI GE WÄI TSHOG DAG GI GYI PA DANG / GYI DU TSÄL WA DANG / ZHÄN GYI  
GYI PA LA JE SU YI RANG WA LA SOG PA / DOR NA THO RI DANG THAR PÄI GEG SU GYUR  
CHING KHOR WA DANG NGÄN SONG GI GYUR GYUR PÄI NYE TUNG GI TSHOG CHI CHHI  
PA THAM CHÄ

LA MA DORJE DZIN PA CHHEN PO LA SOG PA CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG  
JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DANG / GE DÜN TSÜN PA NAM KYI CHÄN NGAR THÖL  
LO / MI CHHAB BO / CHHAG SO / CHHIN CHHÄ KYANG DOM PAR GYI LAG SO / THÖL ZHING  
SHAG NA DAG DE WA LA REG PAR NÄ PAR GYUR GYI / MA THÖL MA SHAG NA DE TAR MI  
GYUR WA LAG SO

U hu lag! (Khốn khổ thân con!)

Ngày nay con xin / đấng Đại Đạo Sư / Phật Kim cang trì, / cùng mười phương Phật /  
mười phương Bồ tát / cùng chư thánh Tăng, / nguyện xin các ngài / thương tưởng  
cho con / để con sám hối / mọi thứ tội lỗi.

Đệ tử tên là [xưng tên], hoặc trong đời này, / hoặc mọi đời khác, / kể từ vô thủy /  
cho đến bây giờ, / tâm thức ô nhiễm / đầy tham sân si, / lấy thân ngũ ý / tạo mười ác  
nghiệp. / Phạm tội ngũ gián, / tội cận ngũ gián;<sup>6</sup> / phá phạm tịnh giới, / cùng bồ tát  
giới, / phá phạm luôn cả / giới, thế, Mật thừa.<sup>7</sup> / Bất kính cha mẹ, / bất kính với cả /  
đạo sư kim cang, / với Thầy trụ trì, / cùng với chúng Tăng.<sup>8</sup> / Phá hoại Tam Bảo, / xa  
lánh chánh pháp,<sup>9</sup> / phỉ báng thánh Tăng,<sup>10</sup> / gây hại chúng sinh, / bao nhiêu tội ác /  
không thể kể xiết. / Biết bao ác nghiệp / con đã tự làm / hay bảo người làm / mà lòng  
mừng theo.

Nay con đối trước / Đạo sư Kim cang, / cùng mười phương Phật / mười phương Bồ  
tát / cùng chư thánh Tăng / tác bạch như vầy: / bao nhiêu tội lỗi / con đã làm ra / sẽ  
là chướng ngại / giải thoát luân hồi, / và sẽ là nhân / khiến con vướng kẹt / trong cõi  
luân hồi / sa vào đường dữ. / Con xin phát lộ / không chút che dấu / tội lỗi đã làm, /  
xin sám hối cả. / Nguyện trong tương lai / sẽ không tái phạm.<sup>11</sup> / Sám hối phát lộ / tội



lỗi đã làm / tâm sẽ an lạc, / nếu không sám hối, / an lạc chân chính / không thể phát sinh.

**QUÁN TƯỞNG (nếu muốn) - Visualization (optional)**

❖ *Hãy nghĩ rằng nương nhờ năng lực niệm hồng danh 35 Sám Phật và 7 Phật Dược sư, nương nhờ năng lực đại nguyện và giới hạnh của chư vị, nương nhờ năng lực hối cải và các sám lược khác, nương nhờ năng lực lay Phật, ánh sáng cam lồ từ thân chư Phật rót xuống, tẩy sạch tất cả mọi ác nghiệp, phiền não cùng tập khí phiền não mà tâm của quý vị đã tích lũy từ vô thủy sinh tử. Khởi niềm tự tin vững chắc rằng tâm mình bây giờ đã hoàn toàn sạch trong.*

**NIÊM SỰ TỊNH HÓA BẰNG TÁNH KHÔNG - Sealing the Purification by Reflecting on Emptiness**

Ở trong tánh không, không có cái tôi (chủ thể tạo nghiệp), không có việc làm tạo tác ác nghiệp, và cũng không có ác nghiệp được tạo.

**CHÚ GIỚI HẠNH THANH TỊNH - Mantra of Pure Morality**

❖ *Đọc chú này 7 lần chậm, hoặc 21 lần nhanh.*

**OM AMOGHA ŚHĪLA SAṀBHARA SAṀBHARA / BHARA BHARA / MAHĀ ŚHUDDHA  
SATVA PADMA VIBHŪṢHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA / AVALOKITE HŪṀ  
PHAṬ SVĀHĀ (7 hay 21x)**

*Đức Trijang Rinpoche, bốn sư của Lama Zopa Rinpoche, giải thích rằng tụng chú này có ba lợi ích: (1) giúp tịnh nghiệp phá giới; (2) giúp giữ giới thanh tịnh; (3) giúp thọ lực gia trì của chư Phật đà bồ tát.*

**NGUYỆN GIỮ GIỚI THANH TỊNH - Prayer to Keep Pure Morality**

**THRIM KYI TSHÜL THRIM KYÖN ME CHING**

Trú nơi giới luật / không có tì vết

**TSHÜL THRIM NAM PAR DAG DANG DĂN**

Giữ gìn giới hạnh / hoàn toàn thanh tịnh

**LOM SEM ME PÄI TSHÜL THRIM KYI**

Nguyện giới sạch trong / không nhiễm ngã mạn

**TSHÜL THRIM PHA RÖL CHHIN DZOG SHOG**

Giới ba la mật / nhờ đó viên thành.

*Để hoàn tất pháp tu, hãy Hồi Hướng.*

**DEDICATION (suggested) – Hồi Hướng (gợi ý)**

---

*Dưới đây là hồi hướng thường đọc ở Tashi Choling Institute dưới sự hướng dẫn của Geshe Thubten Dawa. Chỉ là gợi ý.*

---

**GE WA DI YI NYUR DU DAG / LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ**

Due to the merits of these virtuous actions / May I quickly attain the state of a guru-buddha  
Nương công đức này / nguyện con mau chóng / Thành tựu địa vị / đức Phật – Đạo Sư

**DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG**

And lead all living beings, without exception, Into that enlightened state.  
Để rồi phổ độ / cùng khắp chúng sinh / không sót một ai / vào quả vị này.

**JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE / MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG**

Precious supreme bodhi-mind, May it, where unborn, arise  
Nguyện bồ đề tâm / vô vàn trân quý / nơi nào chưa có / nguyện sẽ nảy sinh

**KYE PA NYAM PA ME PA YANG / GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG**

And, where born, never decline / But increase forever more.  
nơi nào đã sinh / nguyện không thoái chuyển / luôn luôn tăng trưởng / không bao giờ ngừng.



**Nguyện Đức Dalai Lama Trường Thọ - HH The Dalai Lama's Long Life Prayer**

**GANG RI RA WÄ KOR WÄI ZHING KHAM DIR**

In the land encircled by snow mountains  
Nơi miền núi tuyết vây quanh

**PHÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ**

You are the source of all happiness and good.  
Có suối nguồn của an lạc phúc lành

**CHÄN RÄ ZIG WANG TÄN DZIN GYA TSHO YI**

All-powerful Chenrezig, Tenzin Gyatso,  
Là bậc tối thắng Quan Thế Âm Tenzin Gyatso

**ZHAB PÄ SI THÄI BAR DU TÄN GYUR CHIG**

Please remain until samsara ends.  
Kính xin Thầy ở lại cõi thế / cho đến khi tận diệt luân hồi.



**Nguyện Lab Kyabgon Rinpoche Trường Thọ - Lab Kyabgon Rinpoche's Long Life Prayer**

**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 SHAB 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, / Hỡi đấng Pháp Vương / của mọi đạo sư, / bậc Thầy thông tuệ / của những đứa con / không chốn chờ che / trên con đường tu / giải thoát, niết bàn, / xin Thầy trường thọ.



**Thỉnh Lama Tông Khách Ba - Lama Tsong Khapa Prayer [Migsema]**

**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

**DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG**

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

**[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]

**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

**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]



## Xuất Xứ - Colophons

### Bản Việt ngữ - Vietnamese Version

Trích từ *FPMT Tạng Niệm Nhập Thất*, kèm các trang sửa lỗi Errata 2018, 2019, 2020. Hồng Như Thupten Munsel việt dịch. Tạm thêm vào phần hồi hương vào bản Việt ngữ để tiện hành trì.

---

## GHI CHÚ

- <sup>1</sup> Lama Zopa Rinpoche chọn dịch chữ phạn “*vaidurya*” là “sapphire” hơn là “lapis lazuli” thường thấy. ND. Sapphire và Lapis Lazuli là hai loại đá quý màu xanh, sapphire trong, còn Lapis Lazuli đục.
- <sup>2</sup> Lama Zopa Rinpoche chọn dịch chữ GÖN (Tib. mgon) and GÖN PO (Tib. mgon po) là “savior” (bậc cứu độ) hơn là “protector” (bậc chở che)
- <sup>3</sup> Tiếng Anh dịch hồng danh đức Phật này là “Delighted Hero” theo nguyên văn Phạn tự *vīranandine* tìm thấy trong Kinh Tam Tụ (The Three Heaps Sutra) thuộc bộ Kinh Bảo Tích (Ratnakuta Sutra), trong khi tiếng Tạng có lẽ thay đổi theo thời gian từ *dpal dgyes* (Delighted Hero) thành *dpal dgyes* (Delighted Glorious One). Phần phiên âm giữ nguyên “PÄL GYE” (*dpal dgyes*) theo văn bản Tạng ngữ hiện đang dùng.
- <sup>4</sup> Tiếng Anh dịch hồng danh đức Phật này là “Bestowed with Courage” theo Tạng ngữ *dpas byin*, tìm thấy trong bản Tạng dịch kinh Bảo Tích (*Ratnakuta Sutra*) nằm trong *Pedurma* and và *Derge Kangyurs*. Cũng phù hợp với Phạn từ *sūradattāya* tìm thấy trong kinh Tam Tụ thuộc Kinh Bảo Tích. Tuy nhiên, ấn bản Peking Kangyur và phần lớn sách tụng niệm Tạng ngữ ghi hồng danh vị Phật này là *dpal sbyin* or *dpal byin* (Glorious Giving). Ở đây phiên âm là “PÄL JIN” phù hợp với *dpal sbyin* / *dpal byin*, vì phần lớn người Tạng quen đọc như vậy. [tiếng Việt là Dũng Thí]
- <sup>5</sup> Một số văn bản có phần đánh lễ 7 Phật Dược Sư có chữ “Vương” nơi hồng danh vị Phật này, một số khác lại không có. Lama Zopa Rinpoche xác nhận hồng danh này phải có chữ “Vương,” tháng 5, 2016. [ND, tiếng Việt thêm chữ Vương so với các bản trước đây 01, 2020]
- <sup>6</sup> Năm nghiệp vô gián—giết cha, giết mẹ, giết A La Hán, phá hòa hợp Tăng, làm chảy máu thân Phật—gọi là vô gián vì ác nghiệp này đã gieo thì ngay khi chết, sẽ không có thời gian chuyển tiếp qua kiếp sau, sẽ phải đọa sinh ngay tức khắc vào hỏa ngục thấp nhất, số tám, khó kham bậc nhất, đau khổ nặng nề nhất. Năm nghiệp cận vô gián—loạn luân với mẹ là A La Hán, giết bồ tát một đời thành Phật, giết thánh giả thanh văn chưa đạt quả A La Hán, cướp đoạt Tăng đoàn, phá hủy bảo tháp, tu viện vì sân hận.
- <sup>7</sup> Theo lời Lama Zopa Rinpoche, mật thệ không chỉ đơn giản là đọc kinh hàng ngày, không chỉ đọc suông lời kinh. Khi thọ mật tông tối thượng du già, đệ tử phát mật thệ, còn gọi là *samaya*. Có nhiều việc làm phải giữ, chứ không phải chỉ là vấn đề nhớ đọc kinh đọc chú của vị bổn tôn mà mình thọ quán đảnh.
- <sup>8</sup> Theo lời Lama Zopa Rinpoche, ở đây ứng với Tăng đoàn xuất gia giữ phạm hạnh. Nguyên văn là: những ai dẫn thân giữ đức hạnh gần như toàn hảo. Có nghĩa là sống đời xuất gia, việc làm thuận với thành tựu quả Phật. Câu này có thể ứng với anh chị em đồng đạo kim cang—những người cùng thọ quán đảnh.
- <sup>9</sup> Xa lánh từ bỏ chánh pháp là nghiệp rất nặng, nặng hơn cả nghiệp phá hủy toàn bộ mọi thánh vật—tôn tượng, bảo tháp, kinh sách—có trong cõi thế gian.
- <sup>10</sup> Đây là ác nghiệp rất nặng, phỉ báng bậc Thánh—người có trí tuệ chứng tánh không, ở trong kiến đạo, tu tập đạo hay vô học đạo, bất kể thuộc Tiểu thừa hay Đại thừa, bao gồm cả chư vị thuộc Tăng đoàn.
- <sup>11</sup> Nghĩ rằng, “Việc nào bỏ được sẽ bỏ. Việc nào vô cùng khó bỏ, tôi sẽ cố gắng bỏ trong một ngày, một giờ, hay một phút, hay dù chỉ một giây.” Hứa điều mình có thể giữ được, để đừng mang tội đối láo Tam Bảo. Lực tự chế là lực thứ tư trong bốn sám lược. Cả bốn sám lược đều phải có đủ: chỗ nương, hối cải, hóa giải và tự chế.