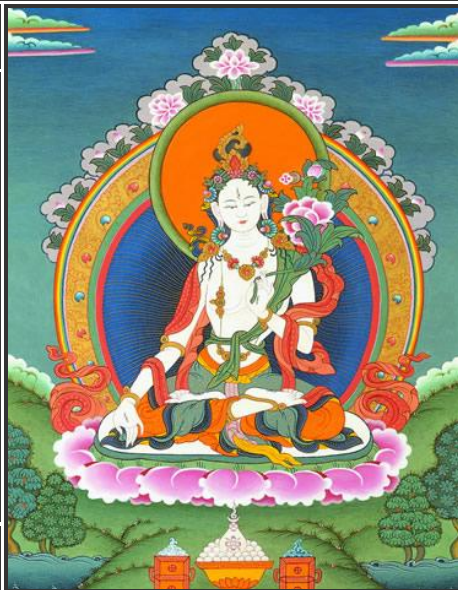


༄། །སྒོལ་དཀར་རྒྱལ་བེུ།

WHITE TARA SADHANA
by Jamgon Kontrul Lodro Thaye



༄། །སྒོལ་དཀར་རྒྱལ་བེུ།

NGHI QUỶ TARA TRẮNG
đức Jamgon Kontrul Lodro Thaye





TRANSMISSION REQUIRED – CẦN THỌ PHÁP
Kagyü Prayers – Pháp tu dòng Kagyü

PLEASE DO NOT DISTRIBUTE ~ XIN MIỄN TỰ Ý PHỔ BIẾN

Prerequisites: This sadhana is strictly reserved to students having received White Tara's empowerment.

Điều kiện tu: Sách này dành riêng cho người đã thọ quán đảnh Tara Trắng. Chưa thọ pháp xin miễn đọc, miễn hành trì



༄༅། །ཇི་བཅུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱིང་བདེ་འཛི་མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

NGHI QUỸ TARA TRẮNG: PHÁP NHẬT TỤNG ĐỂ TU CỦA BÁNH XE NHƯ Ý, MANG TỰA ĐỀ: “ĐẮC QUẢ BẤT TỬ”

DO NGÀI JAMGON KONTRUL LODRO THAYE SOẠN TÁC

**WHITE TARA SADHANA: AN EASY DAILY PRACTICE OF THE NOBLE WISH-FULFILLING WHEEL,
ENTITLED "ACCOMPLISHING DEATHLESSNESS" BY JAMGON KONGTRUL LODRO THAYE**

ཨོ་སྤྱི་སྒྲི་སྒྲི།། བློ་པས་བདུད་བཞིའི་འཇིགས་བཅོམ་མ། འཛི་མེད་འཕགས་མར་གྲུས་བདུད་ནས། རིང་དུ་འཚོ་སོགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར།
དེ་ཡི་རྒྱན་ཁྲིར་ཉམས་ལེན་འཆད། ཐོ་རངས་སམ་སྤྱོད་ཆ་ལ་བབས་པའི་ཚོ་བདེ་བའི་གདན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་དང་ལྡན་པས་འཁོད་ནས།

OM SVASTI SIDDHAM

*I bow with devotion to the deathless Noble Lady. Just the thought of her conquers the fears of the four maras.
I will explain her daily practice so that the supreme accomplishments of long life and so can be obtained.
At dawn or sometime in the early morning, sit down on a comfortable seat in the samadhi posture.*

*OM SVASTI SIDDHAM . Đệ tử thành tâm dâng lễ đấng Phật mẫu bất tử. Chỉ một niệm nghĩ đến ngài là chiến thắng nỗi sợ Tứ Ma.
Nay xin giải thích về pháp hành nhật tụng để đạt quả thành tựu vô thượng trường thọ và các quả vô thượng khác.
Vào lúc rạng đông, hay vào buổi sáng sớm, ngồi xuống tọa cụ thoải mái theo thể kiết già.*

༄༅། །སྒོལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱིའི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི། – Lineage supplication for the daily practice of White Tara – *Thỉnh chư Tổ Truyền Thừa Pháp Tu Tara Trắng Nhật Tụng*

ན་མོ་གུ་རུ་ཨྱ་ར་ཏུ་རྩེ། །སྒོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ། །ཇོ་བོ་འབྲོམ་རྟོན་རྒྱུན་སྲ་སྲི་པའི་ཞབས།།

དཔལ་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཆེན་སྒོམ་བྲག་པ། །གུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྤྲེལ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།།

**NA MO GU RU ARYA TA RA YE . DROL MA NGAK GI WANG CHUK SER LING PA . JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PEI ZHAP .
DAK PO DÜ KHYEN RE CHEN POM DRAK PA . DRUB CHEN CHÖ KYI LA MAR SOL WA DEB .**

Homage to the Lama, Noble Tara. To Tara, Ngagi Wangchuk, and Serlingpa; to Lord Atisha, Dromtonpa, Chennga and Drepa; to Gampopa, Dusum Khyenpa, [Drogon] Rechen, and Pomdrakpa; and to the mahasiddha Karma Pakshi, I pray.

Kính lễ Thượng Sư, Tara Tôn Quý. Trước đấng Tara, Nga-ghi Wang-chuk, và Ser-ling-pa; dưới chân Jô-wô (đức A-ti-sa), và Drom-tom-pa, Chen-nga, Drê-pa ; trước Găm-pô-pa, Đu-sum Chên-pa, Drô-gon Rê-chên, và Pom-drak-pa; đại thành tựu giả Kar-ma Pak-shi, đệ tử khẩn nguyện.

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་རྩུང་གཡུང་རྟོན་རྒྱལ། །རོལ་རྩོམ་མཁའ་རྩོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས།།

རིག་རལ་དོན་རྣམ་བཞག་རྣམ་གོ་བྱི་རྗེ། །ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

**OR GYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL . RÖL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEK .
RIK REL DÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE . CHÖ DRAK GYA TSÖ ZHAP LA SÖL WA DEP .**

At the feet of the victors Orgyenpa, Rangjung [Dorje] and Yungton [Dorje Pal]; Rolpai Dorje, Khacho Wangpo, and Deshin Shekpa; Rikpai Reldri, [Tongwa] Donden, and Bengar [Jampel Zangpo], Lord Goshri and Chodrak Gyamtso, I pray.

Trước chư Thế tôn: đức Or-chen-pa, Rang-jung Dor-jê, Chên-wa Yung-ton; Rol-pei Dor-jê, Kha-cho Wang-pô, Ê-zhin Shê-pa; Rik-pê Ral-dri, Tong-wa Đon-đên, và đức Bengar [Jam-pel Zang-pô]; Pháp Vương Gô-shri, Chô-drak Gyam-tso, đê tử đê đầu, thiết tha khẩn nguyện.

༄། །སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་དགོན་མཚོག་འབངས། །དབང་ཕྱུག་དོ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།།

།ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚེན་པོ། །བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

**SANG GYE NYEN PA MI KYÖ KÖN CHOK BANG . WANG CHUK DOR JE CHÖ WANG NAM DAK TSEN .
KAR MA CHAK ME DÜL MO PEL CHEN PO . TEN PE NYIN MOR JE LA SÖL WA DEP .**

To Sangye Nyenpa, Mikyo [Dorje], and Konchok Bang; to Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk and Namdaktsen;
to Karma Chagme, Dulmo [Choje], and Pelchenpo [Chokyi Dondup]; and to [Ta'i Situ] Tenpai Nyingje, I pray.

*Sang-chê Nhên-pa, / Mi-chô [Đor-jê], / và Kon-chok Bang; / Wang-chuk Đor-jê, / Chô-chi Wang-chuk / và Nam-dak-tsen;
Kar-ma Chag-mê, / Đun-mô [Chô-jê], / và Pen-chên-pô [Chô-chi Đon-đúp], / và [Tai Xi-tu] Tê-n-pê Ning-chê, / đệ tử khẩn nguyện.*

བདུད་འདུལ་དོན་ལྷན་ཉིན་བྱེད་དབང་། །སྲིང་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཚོག་དོན་དང་།།

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག །ལྷོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་གསོལ་བ་འདེབས།།

**DÜ DÜL DOR JE PEMA NYIN JE WANG . SING ZHI TSUK GYEN THEK CHOK DOR JE DANG .
GYAL WE LUNG TEN YONG ZOK TEN PE DAK . LO DRÖ THA YE ZHAB LA SÖL WA DEP .**

To Dudul Dorje and Pema Nyinje Wangpo ; to Tekchok Dorje, who is the crown ornament of samsara and nirvana ;
And to you, Lodro Thaye, Lord of the entire teachings who was prophesied by the Victor, I pray.

*Du-Dun Dor-jê, / và đức Pê-ma Ning-jê Wang-pô, / Tê-chok Dor-jê, / là ngọc vương đỉnh / trang nghiêm khắp cõi / luân hồi niết bàn; /
Lô-drô Tha-yê, / là đấng ngự trên / toàn cõi chánh pháp / mà đức Thế Tôn / đã từng tiên tri, / đệ tử đệ đầu / thiết tha khẩn nguyện.*

༄། །དེ་རྗེ་ལྷ་བརྟེན་མཁའ་བྱུང་དེ་རྗེ་དང་། །པརྟ་དབང་མཚོག་མཁའ་བརྟེན་བཅའི་འོད་ཟེར་རྒྱལ། །རིགས་ཀུན་བྱུང་བདག་རིག་པའི་དེ་རྗེ་སོགས།།
 ལྷ་བརྟེན་གླ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །གང་གི་སྒྲིན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྟེན་པའི་སྲོལ། །རིམ་པ་དུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

**DOR JE KU NYE KHA KHYAP DOR JE DANG . PE MA WANG CHOK KHYEN TSE Ö ZER GYAL . RIK KÜN KHYAP DAK RIK PE DOR JE SOK .
 TSA GYÜ LA MA KÜN NGÖ JE TSÜN MA . GANG GI MIN DRÖL KA BAP GYÜ PE SÖL . RIM PA DRUK DEN NAM LA SÖL WA DEP .**

To Khakhyap Dorje, who attained the vajra body; to the victors Pema Wangchok [Gyalpo] and Khyentse Ozer;
 and to Rigpe Dorje, pervading lord of all the families and others; To the Noble Lady who embodies all the root lama and all lineage lamas,
 and to those who hold the six traditions of her lineage of ripening, liberation, and dispensation I pray.

*Đệ tử đối trước / Kha-chap Dor-jê: / đạt thân kim cang; / Pê-ma Wang-chok, / Chên-tsê Ô-zer: / hai đấng Thế tôn; /
 Rig-pê Dor-jê: / là bậc thượng thủ / của mọi bộ Phật, / cùng chư vị khác; / đối trước Phật Mẫu, / hiện thân của khắp / bốn sư, tổ sư, /
 nắm giữ hết thảy / sáu dòng truyền thừa, / làm cho chín mùi, / làm cho giải thoát, / đệ tử khẩn nguyện.*

བསྐྱེད་སྲུགས་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་དོན་རྗེས་སྐྱུ་མཚོག་འགྲུབ།།

རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

**KYE NGAK ZOK PE RIM PA THAR CHIN TE . CHI ME YE SHE DOR JE KU CHOK DRUP .
GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG . YER ME DÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LOP .**

Bless that I perfect the stages of development, mantra, completion, and accomplish the supreme vajra wisdom body of deathlessness.
May I become inseparable from the Wish-fulfilling Wheel // who gives birth to all the victors, and spontaneously accomplish the two benefits.
*Gia trì cho con / vượt qua bên kia / giai đoạn khởi hiện, / trì chú, viên thành; / đạt quả viên mãn / thân kim cương trí / bất tử tối thượng.
Nguyện thành bất nhị / với Như Ý Luân, / từ đó sinh ra / mọi đấng Thế Tôn, nhị lợi tự thành.*

This prayer to the lineage holders of the daily practice of White Tara was composed by Karma Ngawang Yonten Gyamtso in response to the request of Karma Lhapal
Bài thỉnh sư tổ truyền thừa của pháp Tara Trắng Nhật Tụng do ngài Karma Ngawang Yonten Gyamtso soạn tác đáp lời thỉnh cầu của Karma Lhapal.

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། །དད་དམ་རྒྱ་བལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་སྲུགས་བཞེད་ལྟར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་བྲིས་པ་མཛུ་ལོ།།

༄༅། | ལྷུབས་སེམས་ནི། – Now for Refuge and Bodhicitta – Bây giờ Qui Y và Phát Tâm Bồ Đề

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་བླ་མར་སྐྱབས་སུ་མཚི། | །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་སྐྱབ། །ལན་གསུམ།

KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR KYAP SU CHI . DRO LA PEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP . (3X)

I take refuge in the Lama, the complete embodiment of the Three Jewels.
I will practice the Wish-Fulfilling Wheel in order to benefit beings. (*three times*)

*Nguyện quy y Thượng Sư, hiện thân của Tam bảo.
Nguyện vì khắp chúng sinh / hành trì Như Ý Luân (3 lần).*

ཚོགས་བསགས་སྒྲོན། - To gather the accumulation, recite as follow - Để tích lũy công đức, đọc như sau

རང་ཉིད་སྒྲོལ་མའི་སྤྱགས་སྒོག་འོད་ཟེར་གྱིས། །འཕགས་མ་སྲས་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱོན་དངས་གུར། བརྗོ་ས་སྐྱ་ཙེ། 

RANG NYI DRÖL ME THUK SOK Ö ZER GYI . PAK MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR . BEN DZA SA MAN DZA .

With light rays emanating from my heart centre as Tara,
I invite the Noble Lady and her sons into the space in front. BEN DZA SA MAN DZA.

*Từ tim tôi Tara phóng ra hào quang lớn, thỉnh mời đấng Phật Mẫu cùng chư trưởng tử
về nơi khoảng không phía trước mặt. BEN DZA SA MAN DZA*

༄། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི། །སྲིག་པ་མི་དག་སོ་སོར་བཤགས། །འགྲོ་བའི་དག་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་གྱིས་བཟུང་།།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་མཆོག་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚི། །རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི།།

KÖN CHOK SUM LA DAK KYAP CHI . DIK PA MI GE SO SOR SHAK . DRO WE GE LA JE YI RANG . SANG GYE JANG CHUP YI KYI ZUNG .

SANG GYE CHÖ DANG TSOK CHOK LA . JANG CHUP BAR DU KYAP SU CHI . RANG ZHEN DÖN NI RAP DRUP CHIR . JANG CHUP SEM NI KYE PAR GYI .

I take refuge in the Three Jewels. I confess each and every sin unvirtuous action. I rejoice in the virtue of all beings.
 I hold the Buddhas and bodhisatvas always in my mind. I take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha until I attain enlightenment.
 I give rise to bodhicitta in order to perfectly accomplish the benefit of myself and others.

*Nguyện qui y Tam Bảo / nguyện sám hối nghiệp chướng.
 Nguyện tùy hỉ công đức / của tất cả chúng sinh. / Nguyện luôn giữ trong tâm / bồ đề của chư Phật.
 Con xin về nương dựa / nơi Phật Pháp và Tăng / cho đến khi giác ngộ. / Vì tự lợi, lợi tha / nguyện phát tâm bồ đề.*

བྱང་ལྷུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགྲོན་དུ་གཉེར།།

བྱང་ལྷུབ་སྲོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྲོད་པར་བགྱི། །འགྲོ་ལ་ཕན་སྲིར་སངས་རྒྱས་འགྲུ་པར་ཤོག།

JANG CHUP CHOK GI SEM NI KYE GYI NE . SEM CHEN THAM CHE DAK GI DRÖN DU NYER .
JANG CHUP CHÖ CHOK YI ONG CHÖ PAR GYI . DRO LA PEN CHIR SANG GYE DRU PAR SHOK .

Having given rise to the mind of perfect enlightenment, I will care for all sentient beings.
I will engage in the supreme and delightful conduct of awakening. May I accomplish buddhahood for the benefit of all beings

*Phát tâm bồ đề rồi, nguyện mời hết chúng sinh / về đây làm khách quý.
Hạnh bồ tát siêu việt / nguyện sẽ luôn hành trì. // Vì hết thủy chúng sinh / nguyện viên thành Phật đạo.*

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཞིང་མི་དམིགས་པར་བཞག། – Having thus recited, dissolve the assembly and rest in nonconceptuality – *Tụng vậy rồi, tan nhập ruộng phước và trú trong vô niệm.*

༄༅། །འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྡན་བསྐྱུ་བསྐྱེལ་རྒྱ་བཅས་བྲལ། །བདེ་དང་མི་འབྲལ་བཏང་སློམས་ཆེར་གནས་ཤོག།

DRO KÜN DE DEN DUK NGAL GYU CHE DREL . DE DANG MI DREL TANG NYOM CHER NE SHOK .

May all beings have happiness and be free of suffering and its causes. May they be inseparable from happiness and abide in great impartiality.

Nguyện khắp chúng sinh đạt nguồn hạnh phúc, thoát mọi khổ đau, cùng nhân tạo khổ. Nguyện khắp chúng sinh không lìa an lạc, trú tâm bình đẳng.

བསྐྱེད་བསྐྱེལ་གྱི་རྣམ་འབྲོར་ནི། – Now the Yogas of Generation and Recitation – *Bây giờ là Pháp Du Già Khởi Hiện và Trì Chú*

ཨོཾ་ཤུན་ཇཱ་འཇཱ་བཅཱ་སུའཇཱ་མཱ་ཨཱཱ་ཀོཏ་ཏཾ།

OM SHUNYATA JNANA BEN DZA SVABHAVA EMAKO HAM

སྟོང་པའི་རང་ཅུལ་ལྷོ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས། །དོ་རྗེའི་སྟུང་འཁོར་ནང་དུ་ཚུ་ཤེལ་གྱི།།

གཞལ་མིད་ཁང་དབུས་པད་དཀར་རྩ་བའི་སྟིང་། །རྩོ་ལས་ཡུལ་དཀར་པོ་རྩོ་གྱིས་མཚན།།

**TONG PEI RANG TSEL HUM GI DRA DANG LE . DOR JE SUNG KHOR NANG DU CHU SHEL GYI .
ZHAL ME KHANG Ü PE KAR DA WE TING . TAM LE UT PAL KAR PO TAM GYI TSEN .**

The natural power of emptiness manifests as the resonant sound of HUNG. From this arises a vajra protective circle. Within this appears a watermoon crystal palace, and its centre appear a white lotus and moon disk. On this appears a TAM, which becomes a white utpala flower marked by the letter TAM.

Từ năng lực tự nhiên của tánh không hoạt hiện âm HUNG vang dội. Từ đó hiện ra hộ luân kim cang, ở giữa hiện ra điện ngọc pha lê màu trắng nước, ở giữa hiện ra đài sen trắng và đài mặt trăng. Bên trên hiện ra linh tự TAM, biến thành đóa ưu đàm trắng, điểm linh tự TAM.

༄༅། །འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་གུས་འདུས་ཡོངས་གུར་ལས། །རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་རྩེ་བའི་མདོག།

ཞི་འཇུག་སྐྱེག་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྔ་ལྔ་འཕྲོ། །དཔལ་བ་ཕྱག་ཞབས་ཡི་ཤེས་སྤྱན་བདུན་མཛེས།།

**Ö TRÖ DÖN NYI JE DÜ YONG GYUR LE . RANG NYI PAK MA DRÖL MA DA WEI DOK .
ZHI ZUM GEK NYAM Ö ZER NGA DEN TRO . TRAL WA CHAK ZHAP YE SHE CHEN DÜN ZE .**

Light radiates out, accomplishes the two benefits, and is reabsorbed. The flower and TAM transform into myself as the Noble Tara, who is the color of the moon. She is peaceful, smiling, beautiful, and radiating light of the five colors.

Her forehead, hands, and feet are beautiful with seven wisdom eyes.

Ánh sáng tỏa ra, viên thành nhị lợi rồi thu hồi về lại. Đóa hoa và linh tự TAM biến thành tôi, dưới sắc tướng Phật Mẫu Tara, sắc màu mặt trăng, môi cười an hòa, xinh tươi, rạng rỡ ánh ngũ sắc. Trên trán, tay và chân là bảy con mắt tuệ đẹp ngời.

ཕུག་གཡས་མཚོག་སྒྲིན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྒྲིན་གྱིས། །ལུངས་དཀར་པོའི་སྒོར་བུ་བྱགས་ཀར་འཛིན།།

དར་དཀར་སྒོར་གཡོག་སྣ་ལྔའི་སྣང་དགྱིས་གསོལ། །འོར་བུ་ལུ་ཏིག་ལུ་སྒྲིས་མཛེས་རྒྱན་སྟེལ།།

**CHAK YE CHOK JIN YÖN PEI THEP SIN GYI . UT PAL KAR PÖ DONG BU THUK KAR ZIN .
DAR KAR TÖ YOK NA NGE ME TRI SÖL . NOR BU MU TIK CHU KYE ZE GYEN PEL .**

Her right hand is in the gesture of supreme generosity, the thumb and ring finger of her left hand hold the stem of a white utpala flower at her heart. She wears an upper garment of white silk and a lower garment of the five colors. She is bekecked with beautiful ornaments of jewels, pearls, and lotuses.

Tay phải kết ấn kiết thí nguyện, ngón cái và ngón đeo nhẫn trên bàn tay trái cầm nhánh hoa ưu đàm trắng nơi tim, khoát thượng y lụa trắng, hạ y ngũ sắc, trang điểm đầy đủ các phẩm trang sức ngọc báu, hạt trai, và hoa sen.

༄༅། །དབུ་སྐྱ་ཡི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕྲུངས། །ཟླ་བར་རྒྱབ་བསྟོན་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བལྟགས།།

གནས་གསུམ་ཨོཾ་ཧཱུྃ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །ཡི་ཤེས་སེམས་དཔའ་བརྗོད་སྦྲུང་། ༄

**U TRA LI WA TAK PAR CHING ZHING CHANG. DA WAR GYAP TEN DOR JE KYIL TRUNG ZHUK .
NE SUM OM A HUM GI Ö ZER GYI . YE SHE SEM PA BEN DZA SA MAN DZA .**

Her curly hair is bound in back and hang freely. She has a moon as her backrest, and is seated in the vajra posture.
An OM, AH, and HUNG at her three places radiate light, inviting the wisdom deities.
BEN DZA SA MAN DZA

*Tóc cuộn, nửa món búi, nửa món thả, lưng dựa tòa mặt trăng, chân ngồi thế kiết già.
Ba linh tự OM AH và HUNG ở ba điểm trên thân ngài tỏa hào quang lớn, thỉnh mời chư Trí Tuệ Tôn cùng về.
BEN DZA SA MAN DZA*

[hold V&B] ཇོ་མོ་གློ་མོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ། །སྒྲུང་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྔ་སྐྱེན་བྱངས་གྱུར། །དབང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་པར་དབང་བསྐྱུར་ཚོལ།།

གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས།། [bell] །ཨོ་སར་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ལྷི་ཡེ་ཨོ། །ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱུར་སྐྱུ་གང་བྱི་མ་དག།

**ZA HUM BAM HOH NYI SU ME PAR THIM . LAR YANG Ö TRÖ RIK NGA CHEN DRANG GYUR . WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL .
SÖL WA TAP PE WANG GI LHA NAM KYI . OM SARWA TATHAGATA ABHI KHEKATA SAMAYA SHRI YE HUNG .
ZHE SUNG WANG KUR KU GANG DRI MA DAK .**

ZA HUNG BAM HO: They melt indivisibly into me. Light radiates again, inviting the deities of the five families. “Empowerment deities, please grant empowerment.” In response to this prayer, the empowerment deities say: OM SARWA TATHAGATA ABHI KHEKATA SAMAYA SHRI YE HUNG
And bestow empowerment. My body is filled and stains are purified.

ZA HUNG BAM HO: tan vào trong tôi, trở thành bất nhị. Hào quang lại tỏa ra, thỉnh mời chư tôn năm bộ Phật. “Kính thỉnh Chư Quán Đảnh Tôn, xin hãy ban cho pháp quán đảnh.” Đáp lời thỉnh cầu, chư Quán Đảnh Tôn nói: OM SARVA TATHAGATA ABHI KHE KA TA SAMAYA SHRI YE HUNG và truyền cho pháp quán đảnh. Thân tôi đầy ắp, mọi cấu nhiễm đều được thanh tịnh.

༄༅། །རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབུ་བརྒྱན་གྱུར། །སྐྱལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད། །

RIK DAK Ö PAK ME KYI U GYEN GYUR . TRÜL PE LHA MÖ DAK LA CHÖ CHING TÖ .

The Lord of the Family, Amitabha, becomes my head ornament. Emanated goddesses make offerings and praises to me:
Đức A Di Đà chủ bộ Phật trở thành phẩm trang điểm đỉnh đầu tôi. Chư thiên nữ hiện ra dâng phẩm cúng dường và xưng tán tôi:

ཨོཾ་ཨཱ་ར་ཏེ་བཅའ་འགྲུ་པའི་པུཏེ་ཏུ་བའི་ཨ་ལོ་གཱ་གཱ་མེ་མེ་ཏུ་ཤེ་ཤེ་པའི་ཏི་ཚཱ་པའི་ཏི་ཚཱ་པའི་ཨ་ཨུང་སོ་ཨ།

OM ARYA TARE BE DZA ARGHAM, PADYAM, PUPE, DUPE, ALOKE, GENDHE, NEWIDE, SHABDA PRATITSA AH HUNG SOHA

[V&B] །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པའ་གྱིས། །ཞབས་གྱི་པརྣོ་ལ་བརྟུང་དེ། །

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། [ring bell] །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྲུག་འཚལ་བསྟོད། །ཅེས་པས་བསྟོད། །

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI . ZHAP KYI PE MO LA TÛ DE .
PONG PA KÜN LE DRÖL ZE MA . DRÖL MA YUM LA CHAK TSAL TÖ .

“We pay homage to and praise the mother Tara, who liberates from all misfortunes,
and to whose lotus feet even the devas and asuras bow with their crowns. (Thus praising)

*Chư thiên thiện thần / đê đầu đánh lễ / dưới gót chân sen / của đấng Phật bà,
bậc độ muôn loài / thoát cảnh trầm luân / đệ tử kính xin / tán dương đánh lễ (Xưng Tán)*

༄༅། །ཐུགས་ཀར་པད་ལྷུང་འཁོར་ལའི་ལྷོ་བར་རྩྏ། །སྟང་འོག་ཨོྩ་རྩྏ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད། །གཡས་བསྐྱོར་སྟོན་ལྷའི་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ།

THUK KAR PE DAR KHOR LÖ TE WAR TAM . TENG OK OM HA TSIP GYE YIG DRU GYE . YE KOR TÖN DEI DOK CHEN YO ME SEL

In my heart on a lotus and moon is a wheel. In the centre is a TAM (།ཐུ།), above the TAM is an OM (།ཨོ།) and below is a HA (།ཧ།)
On the eight spokes are the eight syllables facing inward; bright and clear, the color of the autumn moon.

*Trong tim, trên đài sen và mặt trăng là bánh xe, ở giữa là chữ TAM (།ཐུ།), bên trên là chữ OM (།ཨོ།), và bên dưới là chữ HA (།ཧ།)
Trên tám chấu là tám chữmặt tự nhìn vào trong, rạng ngời sáng trong như ánh trăng thu*

ཨོྩ་རྩྏ་རེ་ཏུ་རྩྏ་རེ་ཏུ་རེ་སྟུ་རྩྏ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

ཞེས་ཅུ་སྐབས་ལ་བསྐྱེད་པའི་དངོས་གཞི་བྱ།། - Thus do the main practice, which is the recitation of the root mantra – *Tri tụng chú gốc này là pháp hành chính*

།ཚེ་ཤམ་ཅན་བརྒྱ་བའི་ཚེ། When you wish to do the long-life supplement, recite as follow: – *Nếu muốn thêm pháp trường thọ, tụng như sau:*

ཏཱ་མཐར་ཨོཾ་ཧཱཱི་བར་དུ་སྒྲིལ་སྒྲགས་འཁོད། །འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྐྱངས་ཚེ་དཔལ་སྒྲིལ།།

འཕགས་མཚོད་བྱིན་རྒྱབས་བརྟན་གཡེའི་ཚེ་བཅུད་བསྐྱུས། །རང་ཐིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར།།

**TAM THAR OM HE'I BAR DU PEL NGAK KHÖ . Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL .
PAK CHÖ JIN LAP TEN YÖ TSE CHÜ DÜ . RANG THIM TSE DANG YE SHE CHOK THOP GYUR .**

Around the TAM [on a wheel hub] is the long-life mantra between the OM and the HA. It radiates light, purifying the obscurations of myself and others, increasing our life spans and brilliance. Make offerings to the noble ones, it collects their blessings, as well as the life essences of inanimate and animate. Melting back into me, I attain supreme life and wisdom.

Quanh linh tự TAM là chuỗi minh chú trường thọ giữa OM và HA. Ánh sáng phóng ra, tịnh chướng của ngã và tha , tăng thọ mạng rạng rỡ. Ánh sáng dâng phẩm cúng dường lên chư tôn thánh, mang về cam lồ trường thọ cùng tinh túy sinh lực của loài hữu tình cùng vật vô tình, tan vào trong tôi, nhờ đó tôi được thọ mạng và trí tuệ tối thượng.

[1]

ॐ तरे तुतरे तुरे मामा यु पुन्ये जना पुत्रिम कुरु सोहा

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU PUNYE JNANA PUKTRIM KURU SOHA

མོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཡུ་ཕུ་ཕུ་ཡེ་ཇ་ཡོ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་སྐྱ་ཏུ་སྐྱ་ཏུ་

During long-life practice and regular daily practice this is the main recitation.

Khi tu pháp Trường Thọ thì đây là phần trì chú chính

མཁའ་ལྷོ་ལྷོ། – Sometimes recite the following – *Thỉnh thoảng đọc:*

རིགས་བདག་གླེ་མས་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་རྩོལ། །གུས་པས་རྒྱུད་བསྐྱེད་དེ་ཡི་བྱུགས་འོད་ཀྱིས། །འཁོར་འདས་བརྟན་གཡེའི་ཚེ་བཅུད་དྲངས་མ་བསྐྱུས། །

ལྷུང་བཟེད་ནང་ལྷུགས་ལྷུ་ཁོལ་ཁ་ནས་ལུད། །རང་ལུས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར། །ཞེས་མོས་ལ།

**RIK DAK LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL. GÜ PE GYÜ KÜL DE YI THUK Ö KYI . KHOR DE TEN YÖ TSE CHÜ DANG MA DÜ .
LHUNG ZE NANG ZHUK ZHU KHÖL KHA NE LÜ . RANG LÜ CHI ME DÜ TSI GANG WAR GYUR**

“Lama, Lord of the Family, please grant deathlessness and the power of life.” Through my devotion, his stream of being is invoked. Light from his heart gather in the vital essence and energy of the inanimate and the animate in samsara and nirvana, which enters into his begging bowl. Melting, it boils and overflows, my body becomes filled with deathless dutsi. (Visualizing that, recite:)

“Kính thỉnh ân sư, / Phật chủ bộ Phật, / xin ban cho pháp / quán đánh bất tử.” / Nhờ chân thành thỉnh cầu, từ tim đạo sư ánh sáng lớn tỏa ra, với tất cả tinh túy sinh lực của loài hữu tình cùng vật vô tình trong toàn cõi luân hồi và niết bàn, rót vào bình bát, tan chảy, sôi nóng, trào dâng, rót đầy vào trong tôi dòng cam lồ bất tử (quán tưởng như vậy và trì chú:)

[2]

ॐ । ॐ तरे तुतरे तुरे ममायुःपुण्ये ज्ञाने पुत्रिं कुरु सोहा

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU PUNYE JNANA PUKTRIM KURU SOHA

ཞེས་བརྒྱའོ། །སློན་མཐར་བསྐྱུ་ལྟར་ནི། – At the end of the session, the dissolution and re-arisal are as follow – *Cuối thời công phu, thực hành pháp tan nhập và tái khởi hiện như sau*

སློན་བཅུད་འོད་ལྷུ་རྒྱུ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང་། །མི་དམིགས་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་མོར་གྱིན།།

སྐྱར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐྱར་གསལ་འབྲུག་སུམ་མཚན། །ཆོས་ཀུན་ལྷ་སྒྲགས་ཡི་ཤེས་རོལ་བའོ།།

**NÖ CHÜ Ö ZHU TAM DANG DAK NYI KYANG . MI MIK Ö SEL CHAK GYA CHEN MOR THIM .
LAR YANG PAK MEI KUR SEL DRU SUM TSEN . CHÖ KÜN LHA NGAK YE SHE RÖL PA'O .**

The outer world and its contents melt into light. Then I and the TAM merge into nonconceptual clear light, mahamudra. I reappear clearly in the form of the Noble Lady, adorned with the three syllables. All phenomena are the play of the deity, mantra, and wisdom.

Ngoại cảnh cùng chúng sinh tan thành ánh sáng. Tôi và linh tự TAM tan vào cảnh giới diệu minh vô niệm, là đại thủ ấn. Rồi lại hiện ra, hiển hiện sắc tướng đấng Phật Mẫu, điểm ba linh tự. Vạn pháp đều là thị hiện của bốn tôn, minh chú và trí giác.

གཏོར་འབྲུལ་སྒྲོན་ཀྱི། – If you wish to offer torma, recite as follows – *Nếu muốn cúng torma, tụng như sau*

༄༅། རི་ཡི་ཁོ། རིན་ཆེན་སྒྲོན་དུ་འབྲུག་སུམ་འོད་དུ་ལྷ། །གཏོར་མ་ཟག་མིད་བདུད་རྩི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར།

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། ལན་གསུམ། །བྱུགས་སྒོག་འོད་གྱིས་སྲས་བཅས་ཇི་བཅུན་མ། །མདུན་མཁར་སྐྱོན་དངས་བརྗོད་ས་སྐྱེ་ཇོ། །བརྒྱ་ཀུ་མ་ལ་ཡ་སྒྲི།

RAM YAM KHAM . RIN CHEN NÖ DU DRU SUM Ö DU ZHU . TOR MA ZAK ME DÜ TSI GYA TSOR GYUR .

OM AH HUNG [X3] . THUK SOK Ö KYI SE CHE JE TSÜN MA . DÜN KHAR CHEN DRANG BEN DZA SA MAN DZA . PEMA KA MA LA YA TAM .

RAM YAM KHAM. Within a precious vessel, the three seed syllables melt into light. They become a torma, an ocean of undefilled dutsi. OM AH HUNG (3 times)
Light rays from the centre of my heart invite the Noble Lady and her sons into the space in front. BEN DZA SA MAN DZA. PEMA KAMALA YA TAM

RAM YAM KHAM. Trong chậu ngọc quý, ba chủng tự tan thành ánh sáng, biến thành biển cam lồ vô cấu cúng phẩm torma. OM AH HUNG (3 lần)
Ánh sáng từ giữa tim tôi phóng ra, thỉnh mời Phật Mẫu cùng chư trưởng tử về ngự ở khoảng không phía trước.

BEN DZA SA MAN DZA. PEMA KAMALA YA TAM

ཨོྩ་རུ་ཏུ་རུ་རུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨི་དེ་བ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁ་ལྷ་ཉི་ལྷ་ཉི།

OM TARE TUTTARE SAPARIWARA IDAM BALINGTA KHA KHA KHAHI KHAHI

ལན་གསུམ་གྱིས་སུལ། - Offer with three repetitions – *lời mời lặp lại 3 lần*

ཨོྩ་ཨྷ་རུ་རུ་པཌ་ཨུ་མྱོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་པེ་ཨེ་ལོ་གེ་གཞུ་ཙེ་མི་ཏུ་ཤལ་པ་ཏི་ཚུ་ཨྷ་མྱོ་སྷ་ལྷ། 

OM ARYA TARE BE DZA ARGHAM, PADYAM, PUPE, DUPE, ALOKE, GENDHE, NEWIDE, SHABDA PRATITSA AH HUNG SOHA .

Thus make the offerings – *cúng dường như thế*

༄༅། [V&B] འཁོར་བ་ལས་སྐྱོལ་ཏུ་རི་མ། །ཏུ་རྩུ་རི་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ། །
ཏུ་རིས་ན་བ་རྣམས་ལས་སྐྱོལ། །སྐྱོལ་མ་ལ་ཡང་སྤྱག་འཚལ་བསྟོན། །ཟེངས་པས་བསྟོན།

**KHOR WA LE DRÖL TA RE MA . TUTTARE YI JIK GYE DRÖL .
TU RI NA WA NAM LE DRÖL . DRÖL MA LA YANG CHAK TSAL TÖ .**

You are the mother TARE who liberates from samsara. With TUTTARE you free us from the eight dangers.
With TURE you protect from all illnesses. I praise and bow to the mother, who liberates. (Thus make the praises)

*Là mẹ TA-RÊ / độ thoát sinh tử; / với TU-TA-RÊ / độ thoát bát úy;
và với TU-RI / độ thoát bệnh khổ; / tán dương đánh lễ / Độ Mẫu Phật bà.*

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་གྱིས། |མཚོད་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས།

རྟག་ཏུ་སྲུང་ས་སྐྱོབ་ས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་ས། |ཚོས་སྐྱོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང་། |མཚོག་མཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྐྱོལ།

PAK MA GYAL WA SE CHE KYI . CHÖ TOR SHE LA DAK KHOR CHE .

TAK TU SUNG KYOB JIN GYI LOB . CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA DANG . CHOK THÜN NGÖ DRUB MA LÜ TSÖL .

Noble Lady, Victors, and your sons! Having accepted this offering tormas, please grant me and those connected to me your blessings, and continually protect and guard us. Please sustain Dharma activity for a very long time, and grant us all the ordinary and supreme siddhis without exception.

*Phật bà Thế tôn / cùng chư trưởng tử / thọ cúng phẩm rồi, / xin luôn gia trì / gìn giữ cho con / cùng khắp những ai / hữu duyên với con.
Nuôi dưỡng chánh pháp / tồn tại lâu dài; / ban cho chúng con / hết thảy thành tựu / thế gian xuất thế.*



ཡིག་བརྒྱ་ཚོངས་པ་བཤགས། - With the 100-syllables mantra, confess all errors – sám hối mọi sai sót bằng chú 100 Âm

[V&B] ཨོྫོན་བཟོ་སུ་ས་མ་ཡ། མ་རྩུ་པ་ལ་ཡ། བཟོ་སུ་ཏུ་ཉོ་པ། ཉི་ལྷོ་རྫོ་མི་གྲ་མ། སུ་ཏོ་ཕྱོ་མི་གྲ་མ། སུ་ཤོ་ཕྱོ་མི་གྲ་མ། ཨ་རུ་རྩོ་མི་གྲ་མ།

སམ་སྒྲི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མི་ཅི་ཏི་ཤེ་ཡེ་ལུ་རུ་རྩོ་ར་ར་ར་ར་རོ་ལྷོ་ག་ལྷོ། སམ་ཏ་ལྷོ་ག་ཏ་བཟོ་ལྷོ་མི་ལྷོ། བཟོ་ལྷོ་མ་ལྷོ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ལྷོ།

OM BENZA SATO SAMAYA MANUPALAYA, BENZA SATO TVENOPATISTHA DRIDO ME BHAVA, SUTOSYO ME BHAVA, SUPOSYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVASIDDHIM ME PRAYACCHA, SARVAKARMASU CA ME CITTAM SRIYAH KURU HUNG, HA HA HA HA HOH, BHAGAVAN, SARVA TATHAGATA, BENZA MA ME MUNCA, BENZI BHAVA, MAHA SAMAYA SATO, AH

[dựa theo âm đọc của Sonam Tenzin Rinpoche, như sau:] Ôm ben-dza xa-tô xa-mai-da / ma-nu-pa-lai-da / ben-dza xa-tô tê-nô-pa / tit-ta đri đô mê ba-wa / xu-tô-cai-ô mê ba-wa / xu-pô-cai-ô mê ba-wa / a-nu-rất-tô mê ba-wa / xạt-wa xi-đi mê tra-yê-dza / xạt-wa-çạt-ma-xu dza mê / xu-tam shri-i-da / ku-ru hung / ha ha ha ha hô / băng-ga-wê / xạt-wa ta-ta-ga-ta / ben-dza ma mê mun-dza / ben-dza ba-wa ma-ha sa-mai-da / xa-tô, A

ཉོན་མེད་ན། - If you have no representation, invite [the deities] to depart with – *Nếu không có hình tượng, thỉnh [chư Tôn] lui gót bằng chú này:*

བཏོང་མུ་


BE DZA MU

།ས་གཤེགས། ཡོད་ན། - If you have one, invite the deities to remain with – *Nếu có, thỉnh chư tôn lưu lại bằng chú này:*

ཨོྩ་སུ་བྲ་ཉིཏྲ་བཏོང་ཡི་སྲུ་ཧྲ། བཏོན་བཞུགས་བྱ།

OM SUTRA TIKTA BEN DZA YA SO HA

༄༅། [V&B] །དགའ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་རོལ་སྲིན། །བདག་གཞན་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྦྱར་འགྲུབ་ཅིང་།།

སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མས་རྗེས་སུ་བརྩུང་། །ཚེ་དང་ཡི་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། 

**GE DI GYAL YUM SHE RAP PA RÖL CHIN . DAK ZHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING .
KYE KÜN JE TSÜN DRÖL ME JE SU ZUNG . TSE DANG YE SHE GYE PE TRA SHI SHOK .**

By this virtue, may I and all other beings quickly attain the state of the mother of the Victors, Prajnaparamita.
In all our lives, may the Venerable Tara care for us with her compassion. May there be the auspiciousnes flowering of long life and wisdom

*Nương công đức này / nguyện con cùng với / khắp cả chúng sinh / mau chóng thành tựu / địa vị Phật Mẫu Ba La Mật Đa.
Trong mọi đời kiếp / tái sinh về sau, / nguyện đức Tara / gìn giữ chúng con / bằng tâm Đại bi. / Thọ mạng, trí tuệ / trở hoa cát tường.*

ཅེས་སྐྱོ་སྐྱོན་དང་བཀྲ་ཤིས་གྱིས་དགའ་ལེགས་སུ་བྱའོ།

Through these prayers of dedication, aspiration and auspiciousness, may there be good fortune! - Nhờ nguyện hồi hướng, phát nguyện và cát tường, nguyện thiện đức tăng trưởng

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང་། །བྱིན་རྒྱབས་རྒྱུར་ཞིང་ཚོ་སྤེལ་མ།། །ཇོ་བོ་ས་ལྷགས་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ཐབས། །འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོག་འགྲུབ་ཤོག །

She is the one who increase life. Her blessings are even more swift than those of all the most exalted deities.
May anyone who is connected with this practice, which is the tradition of Lord Atisha, attain the supreme accomplishment.

*Phật bà tôn quý, bậc tăng thọ mạng với lực gia trì mãnh liệt thần tốc hơn mọi chư Tôn
Pháp tu này đây thuộc dòng truyền thừa đức A-ti-sa, nguyện kẻ hữu duyên / đạt quả vô thượng.*



འཕགས་མ་སྐྱབ་པའི་རྒྱན་གྱིར་འདིའང་མིགས་ལྡན་རྣམ་ཀྱི་བསྐྱེད་ཚེ་དབང་དཔལ་མོས་བཟླ་ལེས་པའི་སྣ་རྣམ་བཅས་བསྐྱལ་འོར་སློབྱོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་ཚོ་
 འཕྱལ་རྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་བཟང་པོར་དེ་གི་ཀོའི་ལྷིང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྤེལ་བ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

This daily practice of the Noble Lady was composed by Lodro Thaye in response to a request and offerings of auspicious divine substances by the awareness holder and dakini Pema Tsewang Palmo. It was composed at an excellent time during the second "Joy" of the waxing moon during the month of miracles at Devikoti in Nyingpo Takten Gatsal. May it spread and may virtue and goodness increase!

Nghi Quĩ nhật tụng của pháp tu đấng Phật bà do Lodro Thaye soạn tác để đáp lời thỉnh cầu và cúng dường phẩm cát tường nhiệm màu của bậc chấp trì trí giác và đà kì ni Pema Tsewang Palmo, được viết ra vào thời điểm tuyệt hảo, đương thì "hỉ lạc" thứ hai của độ trăng tăng trưởng vào tháng thị hiện thần thông tại Devikoti, Nying-po Tak-ten Ga-tsel. Nguyện lan xa. Nguyện thiện đức tăng trưởng!



།བདེ་སློན་བསྐྱེད་པ་བརྟུན་སོ།

DEWACHEN PRAYER (ABRIDGED VERSION)

Lời Nguyện Vãng Sinh Cực Lạc (bản ngắn)



༄༅། །བདེ་སློན་བསྐྱེས་པ་བཞུགས། - Dewachen Prayer (Abridged Version) – *Lời Nguyễn Văn Sinh Cực Lạc (bản ngắn)*

ཨོ་མ་ཧོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྐྱང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། གཡས་སུ་ཧོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་དང་།

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་རྣམས་ལ། སངས་རྒྱས་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 .
YÖN DU SEM PA THU CHEN THOP 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་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག། གྲེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

**DE KYI NGO TSAR PAK TU ME PA YI . DE WA CHEN ZHE JA WE ZHING KHAM DER .
DAK NI DI NE TSE PÖ GYUR MA THAK . KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHÖ 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)
Nguyễn con lia đời / lập tức vãng sanh / không phải thọ sinh / vào nơi nào khác.*

༄༅། དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག། དེ་རྒྱུད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

ཕྱོགས་བརྒྱའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས། གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ཏུ་གྲུ། པལྕཱི་ཡ་ཨ་མ་པོ་རྣཱ་ཡི་སྐྱེ་ཏུ།

DE RU KYE NE NANG THEI ZHEL THONG SHOK . DE KE DAK GI MÖN LAM TAP PA DI .
CHOK CHÜI SANG GYE JANG SEM THAM CHE KYI . GEK ME DRUP PAR JIN JI LAP TU SÖL .
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. TA YA THA PEN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YE SO HA

Sinh Cự Lạc rồi, / nguyện thấy dung nhan / Phật A Di Đà. / Nguyện cho mười phương Phật đà, Bồ tát / hộ niệm cho lòng / nguyện ở nơi đây / được thành sự thật.
TA-ĐI-A THA PEN ZA DRI-YA A-WA BÔ ĐA NAI YÊ SÔ HA

༄༅། གནམ་ཚོས་འོད་ཚོག་བསྐྱེ་བ་ནི།

Dedication from the Amitabha Space Treasure Text *Hồi Hướng trích từ chánh văn A Di Đà Không Tạng*

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐྱས་བཅས་དགོངས། ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང།

CHOK DÜ GYAL WA SE CHE GONG . TSOK NYI ZOK 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 hỉ trọn / hai kho phước trí / con và chúng sinh / đã tích tụ được.*

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དག་བསགས་པེ། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ།

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ་གཏུང་ཅིག། དག་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེ།

**DAK GI DÜ SUM GE SAK PA . KÖN CHOK SUM LA CHÖ PA BÜL .
GYAL WEI TEN PA PEL GYUR CHIK . GE WA SEM CHEN KÜN 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། དགོ་ཚུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

བདག་གཞན་རྒྱུད་ལ་སློན་གྱུར་ཅིག། སྐྱིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་ཚློགས་ཏེ།

**DRO KÜN SANG GYE THOP GYUR CHIK . GE TSA THAM CHE CHIK DÜ TE .
DAK ZHEN GYÜ LA MIN GYUR CHIK . DRIP NYI DAK NE TSOK ZOK 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*

༄༅། ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ། ཚེ་འདིར་ས་བཅུ་ཚོན་གྱུར་ཅིག།
ནམ་ཞིག་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

**TSE RING NE ME NYAM TOK PEL . TSE DIR SA CHU NÖN GYUR CHIK .
NAM ZHIK TSE PÖ GYUR MA THAK . DE WA CHEN DU KYE GYUR CHIK .**

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་པརླུའི་ཁ་བྱེ་སྟེ། ལུས་རྟེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ། སྐྱུལ་པས་འགྲོ་བ་འདྲིན་པར་ཤོག།

KYE NE PE ME KHA JE TE . LÜ TEN DE LA SANG GYE SHOK .

JANG CHUP THOP NE JI SI DU . TRÜL 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 quyền 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

Dedication

བསྐྱོན།

Hôi Hương

སངས་རྒྱལ་སྐྱབས་ལུ་བརྟམ་བཞེས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤང་། ། །ཚོས་ཉིད་མིན་འགྱུར་ལྡན་པའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤང་། །

དག་འདུན་མི་སྲེད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤང་། ། །ཇི་ལྟར་སྲོ་བ་སྲོན་ལམ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

**SANG GYE KU SUM NYE PEI JIN LAP DANG . CHÖ NYI MIN GYUR DEN PE JIN LAP DANG .
GEN DÜN MI CHE DÜN PEI JIN LAP KYI . JI TAR NGO WA MÖN LAM DRUP GYUR CHIK .**

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

*Nguyện nương năng lực / thành tựu tam thân / nương lực pháp tánh: / chân lý bất biến;
Nương lực: tăng bảo / đại nguyện bất chuyển , / nguyện lời nguyện này / đều thành sự thật.*

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མ་བྱེན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་སྟེ།།

དེ་བདག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅན་རབ་ཏུ་སྟོ།།

**JAM PAL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG . KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE .
DE DAK KÜN GYI JE SU DAK LOP CHING . GE WA DI DAK THAM CHEN 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 đức Văn Thù, / biết đủ và khắp / và đức Phổ Hiền / cũng là như vậy
Nay con nguyện xin / mang trọn công đức / làm sự hồi hướng / theo như các ngài*

Hồng Như chuyển Việt ngữ. Bản nhuận văn 2014
Mọi sai sót là của người dịch, mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

FREE BOOK, NOT FOR SALE - SÁCH ẤN TỔNG, MIỄN BÁN

Quý vị có thể dùng bản tiếng Việt miễn phí, với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán



hongnhu-archives

website: <http://www.hongnhu.org>

facebook: <https://www.facebook.com/hongnhu.org>

