

ཐུན་རྒྱལ་གླ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

# SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ

NGHI THỨC ĐẦY ĐỦ



14. Vajradhara

VIETNAMESE ONLY

TIẾNG VIỆT

hongnhu-archives



**hongnhu-archives**

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG BÁN

Xin tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

~ Nghi Quỹ Hành Trì Dòng Gelug ~

**Điều kiện hành trì:** Dành cho người đã thọ đại pháp quán đảnh thuộc hệ Mật Tông Tối Thượng Du Già theo dòng Gelug

**Dịch từ bản tiếng Anh:** “Six Session Guru Yoga” by Jeffrey, Hopkins 1999.  
Tham khảo với bản tiếng Anh *A Full Integrated Practice for Six Sessions*, A. Berzin, 1985. Thêm đầu đề theo bản Vajrayana Institute phát vào năm 2001 tại Sydney.

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ 2001.

Dịch lại chút đỉnh 06/2016

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

---

Đây là bài *Sáu Thời Công Phu* chung cho các mật pháp thuộc hệ Mật Tông Tối Thượng Du Già [Highest Yoga Tantra] thuộc dòng Gelug.

Sau khi thọ pháp, người tu mỗi ngày tụng 6 thời công phu, gom lại thành hai buổi tụng kinh sáng và tối, mỗi buổi tụng theo thứ tự sau đây:

A1 (3x) , A2-3, A4 (3x) , A5-7, A8 , A9-14;

A1-6, A8, A10-14;

A1-6, A8, A10-14;

B1-12;

B2-4, B11-12;

B2-4, B11-12;

C1-3.

Theo thứ tự như trên là bằng 3 thời công phu. Lập lại hai lần sáng chiều là đủ sáu thời công phu cần thiết cho mỗi ngày.

Để tiện việc đọc tụng, chúng tôi đánh dấu thứ tự nói trên vào đầu mỗi đoạn:

- đoạn nào ghi (1, 1, 1) : cả ba lần đều phải tụng;

- đoạn nào ghi (1, 0, 0) : tụng lần đầu, hai lần sau khỏi tụng;

- đoạn nào ghi (1x3, 1, 1) : lần đầu tụng 3 lần, hai lần sau tụng 1 lần.

---



14. *Vajradhara*



---

## A. Tiền Khởi

---

**(1x3, 1, 1) A1. Qui y - Phát Tâm Bồ Đề**

Nơi Phật và Pháp, / cùng Tăng tôn quý,  
Cho đến bồ đề / xin về qui y.  
Nhờ tu hạnh thí / cùng các hạnh khác,  
Nguyện vì chúng sinh / quyết thành Phật đạo (3 lần)

**(1, 1, 1) A2. Từ Bi Hỉ Xả**

Nguyện khắp chúng sinh / thoát hết tham sân  
Không chấp lạ, thân / được niềm vui lớn  
Thoát khỏi biển nghiệp / tống khổ khó kham  
không lìa niềm vui / giải thoát tối thượng.

**(1, 1, 1) A3. Bồ Đề Tâm Hành**

Độ sinh thoát sợ / sinh tử niết bàn  
Nên tôi nuôi tâm / cầu quả giác ngộ  
Từ nay đến ngày / thành tựu quả Phật  
Dù xả thân mạng / quyết không từ bỏ

**(1x3, 1, 1) A4. Thọ giới**

Xin chư đạo sư, giác giả, bồ tát  
Lắng nghe lời tôi / phát nguyện chân thành  
Cũng như Như lai / trong thời quá khứ  
Đã từng phát tâm / vô thượng bồ đề

Rồi nơi pháp hành / của bậc bồ tát  
Từng về trú ở / tuần tự tu theo  
Nay tôi cũng vì / lợi ích chúng sinh  
Nguyện xin phát tâm / vô thượng bồ đề  
rồi nơi pháp hành / của bậc bồ tát  
Tôi về trú ở, / tuần tự tu theo

**(1, 1, 1) A5. Tỳ Hí**

Đời sống tôi nay / tràn đầy ý nghĩa,  
tôi đã đạt kiếp / làm người tốt đẹp,  
hôm nay tôi sinh / vào giòng giống Phật,  
trở thành đứa con / của đấng Thế Tôn

**(1, 1, 1) A6. Tỉnh Thức**

Từ nay cho dù / có sẽ ra sao  
quyết không làm ố / giống Phật tuyệt hảo,  
hành động cẩn trọng / xứng địa vị mình,  
không để lỗi lầm / làm như giống Phật

**(1, 0, 0) A7. Quán Tưởng Bốn Sư là Phật Kim Cang Trì**

Ở khoảng trời trước mặt / có pháp tòa ngọc quý  
Trên tòa sen cánh mở, / đài mặt trời, mặt trăng  
Là bốn sư phổ chủ / Kim Cang Trì tối thắng  
Thân Ngài màu xanh dương, / với một mặt, hai tay,  
Cầm chùy và chuông báu / cùng phối ngẫu như Ngài.  
Sáng ngời mọi tướng hảo / chánh phụ của Phật đà  
Nhiều trang sức quý báu, / khoát lớp áo nhiệm màu

Chỉ một niệm nhớ ngài / là tiêu tan phiền muộn.  
 Là tinh túy của khắp / mọi nẻo đường qui y  
 An tọa thể kiết già / ba điểm trên thân Ngài  
 Có điểm ba chủng tự, / từ HUM phóng ánh sáng  
 Thịnh về từ trú xứ / Đạo sư - Kim Cang Trì /  
 JAH HUM BAM HOH. Tất cả thành bất nhị.

**(1, 1, 1) A8. Qui thuận**

Từ lòng từ ái của Thầy /  
 đại lạc bừng lên tức khắc,  
 Ân sư tựa như ngọc báu, /  
 là đấng nắm giữ kim cương / dưới gót sen, đệ tử đê đầu.

**(1, 0, 0) A9. Xưng Tán Đức Heruka**

OM, Kính lạy đấng Thế Tôn, trị vì Minh Vương, HUM HUM PÂY  
 OM, bậc hào quang sáng ngời như lửa hoại kiếp, HUM HUM PÂY  
 OM, bậc vương đánh tội bực điểm trên búi tóc HUM HUM PÂY  
 OM, bậc răng nanh, nét mặt bố úy oai thần, HUM HUM PÂY  
 OM, bậc ngàn tay với ngàn hào quang rực cháy – HUM HUM PÂY  
 OM, bậc tay mang búa, lọng, giáo, trượng đầu lâu, HUM HUM PÂY  
 OM, bậc lấy da hổ báo dùng làm y áo HUM HUM PÂY  
 OM, bậc thân lớn sắc khói làm chướng ngại tan HUM HUM PÂY  
 OM, kính lễ đấng Phật Mẫu Thế Tôn Kim-Cang-Hội-Nữ HUM HUM PÂY  
 OM, bậc thánh nữ trị vì giác nữ chiến thắng ba cõi HUM HUM PÂY  
 OM, bậc dùng đại kim cương dẹp hết khiếp sợ quỷ ma HUM HUM PÂY  
 OM, bậc ngồi tòa kim cương nhãn lực bất khả hàng phục, HUM HUM PÂY  
 OM, đấng nội hỏa thân nữ oai nộ thiêu rụi Phạn Vương, HUM HUM PÂY

OM, bậc làm cho run sợ thiêu rụi ma vương hàng tha HUM HUM PÂY

OM, bậc chiến thắng điều khiển hôn trầm trì trệ u mê HUM HUM PÂY

OM, đấng Kim Cang Hối Nữ trị vì trên khắp cõi dục HUM HUM PÂY

**(1, 1, 1) A10. Cúng Dường**

Vật có sở hữu / hay không sở hữu

Thật sự bày ra, / hay trong ý tưởng.

Cúng phẩm ngoài tâm, / nội tâm kín mật,

Biển mây cúng dường / đệ tử kính dâng

**(1, 1, 1) A11. Cúng Mạn Đà La**

Con cùng chúng sinh, / trọn thân khẩu ý, / hết thảy tài sản,

/ công đức ba thời // Mạn đà la quý, / phổ hiền cúng phẩm, /

từ trong cõi tâm / kính dâng bốn sự, / bốn tôn, Tam Bảo /

Xin từ bi nhận, / hộ trì cho con.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

**(1, 1, 1) A12. Tâm Nương Dựa Đạo Sư**

Con thiết tha khẩn nguyện / đấng đạo sư tôn quý

đã làm đủ thiện hạnh / của một đấng Thế Tôn / trên vô

lượng cõi giới; / người mang lớp áo cà sa / ba đời mười

phương Phật đà, / tùy theo phương tiện giáo hóa.

**(1, 1, 1) A13. Tâm Nương Dựa Đạo Sư (t.theo)**

Con cúi đầu khẩn nguyện / đấng đạo sư tôn quý

vì Thầy luôn đoái tưởng / đến những kẻ sơ căn

nên Phật Kim Cang Trì / khen ruộng công đức Thầy / là cao

diệu hơn cả



Mọi bánh xe vô lượng / của mười phương Phật đà.

(1, 1, 1) A14 . Khẩn Nguyện (t.theo)

Tất cả mọi chứng ngộ / phi thường hay bình thường / đều  
đạt được nhờ vào / tâm nương dựa đúng cách / nơi đức  
Phật–Bổn tôn. / Nay con hiểu điều này / nguyện sẵn sàng  
xả bỏ / thân thể và tánh mạng. / Xin hộ niệm gia trì / cho  
con được hoàn thành / đúng những gì Thầy muốn.

---

## B. Tự Khởi

---

(1, 0, 0) B1. Tan Nhập

Nhờ lời khẩn nguyện này / vị đạo sư tối thượng  
đến trụ trên đỉnh đầu,

(1, 1, 1) B2. Tan Nhập

Samajah – thành làm một với tôi.

(1, 1, 1) Tánh không (đức Đạt Lai Lama thêm vào)

Hết thấy cảnh vật / cùng chúng hữu tình  
chỉ như ảo ảnh / như trăng mặt nước  
tự tánh vốn không / nên không thật có.  
Sắc hiện là do / khái niệm giả lập  
tựa như bọt bóng / từ nước nổi lên.

(1, 1, 1) B3. Tự Khởi Hiện thành đức Kim Cang Tát Đỏa

Tâm tự tín mình là / đức Kim Cang Tát Đỏa /  
Tay cầm chùy kim cang / của đại lạc bản nhiên;  
Tay kia cầm chuông báu / siêu việt mọi niệm khởi  
Tôi ôm đấng phối thân / đức Thế tôn Phật mẫu.

(1, 1, 1) B4 - Tài Thí và Pháp Thí

Vì mong giúp chúng sinh / đã có lần là mẹ / từ nay tôi sẽ  
tặng / thân thể của tôi đây / cùng sở hữu của tôi / cũng  
như kho công đức / tích tụ từ quá khứ / hiện tại và vị lai /  
không bao giờ hối tiếc.

(1, 0, 0) B5 - Giới Xuất Gia [tại gia không đọc phần này]

**SO SOR TAR PÉ TUNG WA DÉ NGA LÉ**  
**PAM PA ZHI DANG LHAK MA CHU SUM DANG**  
**PANG TUNG SUM CHU BA ZHIK GU CHU DANG**  
**SOR SHAK ZHI DANG NYÉ JÉ GYA CHU NYI**  
**ZHEN YANG ZHI DŨ TUNG SOK PONG WAR GYI**

Cần từ bỏ năm bộ đọa rơi của giới thanh văn:  
Bốn phá giới, mười ba phá giới còn lại,  
Ba mươi đọa rơi chối bỏ, chín mươi đọa rơi riêng,  
Bốn cần phát lộ riêng lẻ, một trăm mười hai việc làm lỗi  
Và các loại phạm giới tóm gọn trong nền tảng v.v...

(1, 0, 0) B6. Bồ Tát Giới

1. Không được khen mình, chê người
2. Không được tiếc lẫn tài, pháp

3. Không được sân bắt thọ hối (người khác đã xin lỗi vẫn giận không tha thứ)
4. Không được từ bỏ đại thừa (chỉ trích, chê bai, bỏ tu)
5. Không được đoạt tài vật cúng dường Tam Bảo
6. Không được từ bỏ chánh pháp
7. Không được đoạt áo cà sa
8. Không được phạm tội ngũ nghịch (năm nghiệp vô gián)
9. Không được khởi tà kiến
10. Không được hủy môi trường sống (phá thành phố, làng mạc...)
11. Không được dạy tánh không cho người chưa sẵn sàng
12. Không được làm thoái tâm hướng đại bồ đề
13. Không được bỏ giới Ba la đề mộc xoa [Pratimoksha]
14. Không được khinh rẻ Thanh Văn thừa
15. Không được mạo nhận chứng tánh không
16. Không được nhận tài vật đánh cắp từ Tam bảo
17. Không được thiên vị bất công với người có tâm tu học
18. Không được từ bỏ tâm bồ đề.

- Làm sai không thấy lỗi,
- Làm sai không muốn chừa,
- Làm sai mà thấy vui,
- Làm sai không hổ thẹn,

là bốn yếu tố ràng buộc, đủ cả bốn khi phạm mười sáu giới (thì phá giới) . (Riêng hai giới) tà kiến và từ bỏ tâm bồ đề (vừa phạm là phá giới ngay) không cần bốn điều trên. Đó là mười tám trọng giới bồ tát cần phải giữ.

**(1, 0, 0) B7. Giới Kim Cang Phổ Thông: Giới Nặng**

19. Không được khinh lờn đạo sư
  20. Không được khinh thị giới pháp (cho là không đáng, không cần)
  21. Không được nói xấu anh chị em đồng đạo kim cang (vì ác ý)
  22. Không được từ bỏ tâm từ
  23. Không được đánh mất bồ đề tâm nguyện và bồ đề tâm hành
  24. Không được miệt thị giáo pháp hiển hay mật
  25. Không được tiết lộ mật pháp cho người chưa chín mùi
  26. Không được xem rẻ năm hợp thể của mình [ngũ uẩn]
  27. Không được từ bỏ tánh không
  28. Không được nương ác hữu
  29. Không được không nhớ tánh không
  30. Không được phá hoại chánh tín đại thừa
  31. Không được không giữ mật thệ
  32. Không được khinh thường nữ giới
- Là mười bốn trọng giới kim cang, nguyện giữ bằng mạng sống.

**(1, 0, 0) B8 - Hạnh Nguyện Phụ**

Tôi xin giữ mọi hạnh nguyện phụ, không từ bỏ nguyện nào:

- Xin từ bỏ bốn nghiệp nặng (sát sinh, trộm cắp, tà dâm, dối trá về trình độ chứng ngộ của mình)
- Xin từ bỏ rượu bia và nhàn rỗi

- Xin hết lòng nương dựa đấng đạo sư tôn quý
- Luôn tôn trọng và giúp đỡ bạn bè
- Giữ thập thiện, rời xa những gì khiến từ bỏ Đại thừa
- Không tỏ vẻ bất kính dẫm đạp (lên đồ vật thờ bái) .

**(1, 0, 0) B9. Giới Kim Cang Phổ Thông: Giới Nhẹ**

Tôi cũng xin giữ gìn không phạm các giới kim cang nhẹ:

- Không được dùng vị phối thân không xứng
- Không được nhập định mà không giữ ba trí phân biệt
- Không được cho người chưa nhập đạo xem các vật thể bí mật
- Không được cãi vã gây xáo trộn nơi cúng dường
- Không được trả lời sai quấy khi được người có lòng tin hỏi
- Không được nán lại bảy ngày trong nhà vị Thanh văn
- Không được dối trá khoe mình là hành giả
- Không được dạy Phật Pháp cho người không có lòng tin
- Không được thực hành nghi lễ Mạn đà la khi chưa đủ khả năng
- Không được vô cớ phạm giới Ba la đề mộc xoa và giới Bồ Tát
- Không được làm ngược lời dạy có trong *Năm Mười Câu Tụng Tôn Kính Đạo Sư*.

**(1, 0, 0) B10. Hạnh Nguyện Phi Thường (Mật Pháp Mẹ)**

- Đừng xem thường thái độ bên trái
- Nguyện luôn xưng tán [A. Berzin: làm lễ Tsog 2 lần mỗi tháng]
- Nguyện không phối hợp cùng phối thân chưa đủ trình độ
- Nguyện không lìa tánh không khi nhập định phối hợp
- Giữ thái độ quân bình khi dùng tham dục trong pháp hành
- Không từ bỏ hai loại thủ ấn
- Chủ yếu tu tập với hai phương pháp nội, ngoại
- Không để thoát kunda [tinh khí bồ đề]
- Giữ thái độ thuần khiết
- Không ngại tâm bồ đề.

**(1, 1, 1) B11. Quán Sát Sự Toàn Là Tỉnh Thức của Ba Giới**

Theo lời đấng Thế Tôn / tôi nguyện sẽ nghiêm trì /  
cốt lõi mọi giới luật / giới luật biệt giải thoát, /  
giới bồ tát, kim cang / sẽ không phạm mảy may /  
dù là trong giấc ngủ.

**(1, 1, 1) B12 - Hạnh nguyện hoa sen**

Theo ý đấng Thế Tôn / tôi nguyện khéo giữ gìn  
trọn vẹn cả chánh pháp: / giáo truyền và giáo chứng  
nằm trong ba cỗ xe / và bốn bộ Mật pháp.  
Nguyện giải thoát tất cả chúng sinh / Nguyện chọn  
phương tiện thích hợp với từng cá thể.

---

## C - Hồi Hướng

---

### (1) C1

Nương công đức thù thắng / đến từ công phu này,  
xin nhờ oai thần lực / của Phật Kim Cang Trì  
cho con trong mọi kiếp / không bao giờ phạm giới  
và hoàn thành cả hai / giai đoạn của Mật tông.

### (1) C2

Tóm lại, xin nương nhờ / vào bất cứ bao nhiêu  
Phần công đức tích tụ / được thể hiện nơi đây,  
Nguyện sớm sinh về cõi / Shambala ngọc báu,  
Nguyện viên thành công đoạn / của đường tu vô thượng.

### (1) C3

Nguyện mọi kiếp sau / con không lìa xa / 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



**hongnhu-archives**

[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)