

ལྟོང་སྒྲིང་སྒྲོན་འགོ་གིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་ནང་གསལ་ལ་ལྷན་གྱུ་བ་སྒྲོ་འབྱེད་བཞུགས།

**OPENING THE DOOR TO NATURALLY PRESENT INNER CLARITY**  
**A Very Brief Longchen Nyingthig Ngondro**

**KHAI NHẬP BỔN QUANG MINH TỰ HỮU**  
**Nghi Quỹ Giải Lược**  
**Pháp Tu Tiên Yếu Dòng Long Chen Nyingthig**

# Contents

<b>I. THE PURIFICATION OF SPEECH.....</b>	<b>6</b>
<b>II. THE OUTER NGONDRO.....</b>	<b>8</b>
1. THE PRAYER OF INVOCATION OF THE MIND OF THE GRACIOUS LAMA.....	8
2. FOUR THOUGHTS THAT CHANGE THE MIND .....	10
<b>III. THE INNER NGONDRO .....</b>	<b>14</b>
1. REFUGE.....	14
2. DEVELOPMENT OF BODHICITTA .....	16
3. MEDITATION AND RECITATION OF VAJRASATTVA.....	19
3.1. The Visualization .....	19
3.2. The Purification.....	21
3.3. Mantra Recitation.....	22
3.4. The Inner Purification .....	24
4. MANDALA OFFERING .....	26
5. GURU YOGA .....	29
5.1. Visualization.....	29
5.2. Invitation (Seven-Line Prayer).....	35

5.3. The Seven Aspects of Devotional Practice (the Seven-Branch Prayer).....	36
5.4. Mantra Recitation.....	38
5.5. Prayers to the Lamas of the Lineage .....	40
5.6. Receiving the Four Empowerments .....	41
5.6.1. The Vase Empowerment .....	41
5.6.2. The Secret Empowerment .....	42
5.6.3. The Wisdom Empowerment .....	43
5.6.4. The Verbal Indication Empowerment .....	43
5.7. Dissolving the Visualization .....	44
5.8. Prayer .....	46
6. DEDICATION OF MERITS .....	47

# Mục Lục

<b>I. PHÁP TỊNH KHẨU .....</b>	<b>6</b>
<b>II. PHÁP TU TIÊN YẾU NGOẠI .....</b>	<b>8</b>
1. THỈNH CẦU LÒNG TỪ BI CỦA BỐN SỨ .....	8
2. BỐN NIỆM CHUYỂN TÂM .....	10
<b>III. PHÁP TU TIÊN YẾU NỘI.....</b>	<b>14</b>
1. QUY Y.....	14
2. PHÁT BỒ ĐỀ TÂM .....	16
3. PHÁP THIỀN TỤNG KIM CANG TÁT ĐỎA.....	19
3.1. Quán Tưởng.....	19
3.2. Pháp Tịnh Nghiệp .....	21
3.3. Tụng Chú .....	22
3.4. Pháp Sám Hối Nội .....	24
4. CÚNG DƯỠNG MẠN ĐÀ LA .....	26
5. BỐN SỨ DU GIÀ.....	29
5.1. Quán Tưởng.....	29
5.2. Cung thỉnh (Lời Nguyện Bảy Giòng).....	35

5.3. Bảy Pháp Luyện Tâm Thành Tín (Lời Nguyện Bảy Chi).....	36
5.4. Tụng Chú .....	38
5.5. Nguyện Với Các Tổ Sư Dòng Truyền Thừa .....	40
5.6. Thọ Nhận Bốn Quán Đảnh.....	41
5.6.1. Tịnh Bình Quán Đảnh.....	41
5.6.2. Bí Mật Quán Đảnh.....	42
5.6.3. Trí Quán Đảnh .....	43
5.6.4. Mật Ngôn Quán Đảnh .....	43
5.7. Hóa Tán Quán Tưởng (Giải Đàn) .....	44
5.8. Phát Nguyện.....	46
6. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC .....	47

## I. THE PURIFICATION OF SPEECH

### I. PHÁP TỊNH KHẨU

ཐོག་མར་ངག་བྱིན་རྒྱབས་ནི།

ཨོྲཱེ་ཧཱུྃ།

OM AH HUNG

རང་གི་ལྗེ་ཡི་དབང་པོ་ལ་ཡི་གེ་རྩ་དམར་པོ་སྤང་ངེ་བ་ཞིག་གསལ།

དེ་ལས་མི་འོད་འཕྲོས་པས་ངག་གི་སྐྱིབ་པ་སྤང་ནས་ལྗེ་ཉིད་འོད་དམར་གྱི་སྐྱ་གུར་གུར་བར་བསམ་ལ།

**RANG GI CHE YI WANG PO LA YI GE RAM MAR PO LANG NGE WA ZHIG SAL! DE LAY ME OD TRO PAY  
NGAG GI DRIB PA JANG NAY CHE NYID OD MAR GYI BU GUR GYUR WAR SAM LA!**

There is a vivid red Ram syllable upon my tongue. It radiates firelight that purifies the obscuration of speech and the tongue transforms into a hollow tube of red light.

Từ chủng tự RAM đỏ rực trên lưỡi hành giả, diệm quang phóng ra thanh tịnh khẩu chướng, biến chiếc lưỡi thành ánh sáng đỏ trống rỗng như một cái ống.



དབྱངས་གསལ་བརྗོད།

*Imagine that and repeat OM AH HUNG or the Sanskrit alphabet.*

*Quán tưởng như vậy rồi tụng OM AH HUNG hoặc tụng các mẫu tự Phạn ngữ.*

ཨ་ཨླ། ཨི་ཨླི། ཨུ་ཨླུ། རི་རླི། རེ་ལླི། ཨེ་ཨླེ། ཨོ་ཨློ། ཨཱ་ཨ།

A Ä, I İ, U Ü, RI RĪ, LI LĪ, E EY, O OU, ANG AH.

ཀ་ཁ་ག་ཁྲ་བ། ཅ་ཆ་ན་ལྷ་ག། ཏ་ཐ་ད་རླ་ཤ།

KA KHA GA GHA NGA, TSA TSHA DZA DZHA NYA, TRA THRA DRA DRHA NRA,

ཏ་ཐ་ད་རླ་ཤ། བ་ཕ་བ་ཕྱ་མ། ཡ་ར་ལ་མ། ཤ་ཀ་ས་ཏ་ཤ།

TA THA DA DHA NA , PA PHA BA BHA MA, YA RA LA WA, SHA KA SA HAKSHA.

ཨོ་ཡི་རྣམ་ཏེ་ཏུ་བྱ་བྱ་བྱ་ཏེ་ཏུ་རྣེ་པར་ཐ་ག་ཏེ་ཏུ་བྱ་དད། ཏེ་པར་ལྡོག་ཅི་རྣམ་ཨེ་ཕྱི་བྱ་དུ་མ་དུ་བྲ་མ་ཏ་སྐྱ་རུ་

**OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TEKHAN TATHAGATO HYAWADAT**

**TEKHAN TSA YO NIRODHA EWAM BADI MAHASHRAMANA SVAHA.**

*(Regarding dharmas that arise from a cause, the Tathagata taught their cause, and also their cessation. Thus were the words of the Great Mendicant.)*

*(Đối với vạn pháp khởi từ nhân duyên, Đức Như Lai thuyết về nhân duyên và sự diệt tận của các pháp. Đó là lời dạy của bậc Đại Sa Môn/Phật Thích Ca.)*

## II. THE OUTER NGONDRO

### II. PHÁP TU TIÊN YẾU NGOẠI

#### 1. THE PRAYER OF INVOCATION OF THE MIND OF THE GRACIOUS LAMA

##### 1. THỈNH CẦU LÒNG TỬ BI CỦA BỔN SƯ

མཚན་མོ་སོགས་ནམ་རྒྱུ་སྒྲ་མ་སྒྲིང་དབུས་སུ་བསྒྲོམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུན་ལ་འཇུག་དུས་སྒྲ་མ་སྒྲི་བོར་བསྒྲོམ་པ་ནི།

*At night, and so on, always meditate that the Lama is in the heart. When beginning a session, meditate that the Lama is on the crown of the head.*

*Ban đêm và mọi lúc, luôn quán tưởng Đức Bổn Sư ở nơi tim. Mỗi khi bắt đầu một thời khóa tu, hãy quán Đức Bổn Sư ở trên đỉnh đầu.*

སྒྲ་མ་མཁྱེན། ལན་གསུམ། (Repeat 3 times) (Lập lại 3 lần)

#### LA-MA KHYEN

Lama, think of me!

Hỡi Đức Bổn Sư, xin nghĩ biết đến con!

རང་གི་སྒྲིང་དབུས་ཀྱི་བསྐྱེད་གདན་ནས་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་བརྒྱུད་དེ་སྒྲི་བོ་བདེ་ཆེན་གྱི་ལམོར་ལོར་བཞུགས་པར་བསམ་ལ།

*Imagine that the root lama as Guru Rinpoche ascends from the lotus seat in the center of your heart, through the central channel and sits on the great bliss chakra at the crown of your head.*

*Quán Đức Bổn Sư như là Tôn Sư Liên Hoa Sanh, thăng lên từ tòa sen nơi tim hành giả, qua đường trung mạch, rồi ngự trên luân xa đại lạc nơi đỉnh hành giả.*



དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་སྤྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཁྱེན་ནོ།

**DRIN CHEN TSA WA'I LA MA RIN PO CHE KHYEN NO**

Kind precious root lama, know me.

Đức Bổn Sư từ bi xin biết đến con.

བདག་གི་སློ་ཚམ་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**DAG GI LO CHO SU DRO WAR JIN GYI LOB**

Bless me so that my mind will go to the Dharma,

Gia trì cho tâm con hướng về Phật Pháp,

ལམ་གྱི་འཇུལ་བ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**LAM GYI TRUL PA WA ZHI WAR JIN GYI LOB**

Bless me so that delusion on the path will cease

gia trì cho đường tu dứt bật vọng tưởng,

འཇུལ་སྐྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཤིག།

**TRUL NANG YE SHE SU CHAR WAR JIN GYI LOB**

Bless me so that illusory appearances will arise as wisdom.

gia trì cho huyễn cảnh khởi thành trí tuệ.

ཚོས་ལམ་དུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**CHO LAM DU DRO WAR JIN GYI LOB**

Bless me so that my Dharma will go on the path

gia trì cho Pháp con đi đúng chánh đạo,

**2. FOUR THOUGHTS THAT CHANGE THE MIND****2. BỐN NIỆM CHUYỂN TÂM**

སློབ་ལོ་ག་རྣམ་བཞི་གསལ་བ་ཏངས་ནས་སློབ་སྦྱོང་བ་ནི།

*Contemplate the four ways of turning the mind away from samsara, and practice the mind training.*

*Tư duy 4 niệm chuyển tâm xuất ly luân hồi, và hành trì pháp tu tâm.*

སྲ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་བྱིད་མཁྱེན་ཅོ།།

**LA MA KON CHOG SUM PO KHYED KHYEN NO**

Lama and three jewels, think of me!

Hỡi Thầy cùng Tam Bảo, xin biết đến con!

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་པ་ད་རེས་ཙམ།།

**DAL JOR NYED KA THOB PA DA REY TSAM**

I have briefly obtained this rare life with its freedoms and wealths

Con tạm có thân người hữu phước khó gặp,

མི་རྟག་འཆི་བ་ནས་ཡོང་ཆ་མ་མཚིས།།

**MI TAG CHI WA NAM YONG CHA MA CHI**

It is impermanent and the time of death is unpredictable

nhưng vô thường, chẳng biết lúc nào sẽ chết;

འཁོར་བ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྲིད་བསྐྱེལ་རྒྱ།

**KHOR WA GANG DU KYEY KYANG DUG NGAL GYU**

Wherever one is born in samsara that will be the cause of suffering  
đã sinh trong luân hồi là mang nhân khổ;

དག་སྲིད་གང་བྱས་བདེ་སྲིད་བསྐྱེལ་བ་མེད།།

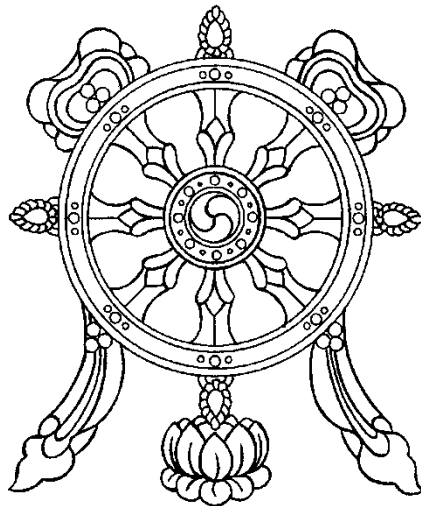
**GE DIG KANG CHE DE DUG LU WA MED**

My good and bad actions will infallibly result in happiness and suffering  
nghịệp thiện ác sinh quả sướng khổ chẳng sai.

ཐར་ལམ་ཐོབ་པར་སྐྱེ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟུང།

**THAR LAM THOB PAR LA MAY THUG JEY ZUNG**

Lama, hold me in your compassion so that I may attain the path to liberation.  
Xin từ bi độ con dắt đạo giải thoát.





### III. THE INNER NGONDRO

### III. PHÁP TU TIÊN YẾU NỘI

#### १' ལྷུབས་སུ་འགོ་བའི།

#### 1. REFUGE

#### 1. QUY Y

ལྷུབས་འགོ་འི་ཚོགས་ཤིང་ལེགས་པར་གསལ་བ་བཏབས་ཤིང་། རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ལྷུབས་སུ་འགོ་བའི་  
དམིགས་པ་བཅས།

*Visualize well the refuge assembly and visualize that yourself and all beings go for refuge together.  
Quán rõ đàn tràng quy y, rồi hành giả quán tự mình và tất cả chúng sinh đều cùng quy y.*

དགོན་མཚོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཙུ་བ་གསུམ།

**KON CHOG SUM NGO DE SHEG TSA WA SUMᄁ**

*In the actual Three Jewels, the Sugatas of the Three-Roots;ᄁ  
Nơi chư Tam Căn Thiện Thệ, chính thực là Tam Bảoᄁ*

ཙ་ལྷུང་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཆོག་།

**TSA LUNG THIG LE'I RANG ZHIN CHANG CHUB SEM**།

in the Bodhicitta, the nature of the channels, airs, and quintessences;།  
nơi Bồ Đề Tâm, tánh của mạch, khí, tinh;།

ངོ་བོ་རང་བཞིན་སྤྱུགས་རྗེའི་དགྲིལ་ལོ་ལོ་ལམ་།

**NGO WO RANG ZHIN THUG JE'I KYIL KHOR LA**།

and in the mandala of the essence, characteristics, and compassion;།  
nơi Đàn Tràng của thể, tánh, bi;།

བྱང་ལྷུབ་སྤྲིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོག་།

**CHANG CHUB NYING PO'I BAR DU KYAB SU CHI**།

I go for refuge until enlightenment,།  
con đều xin quy y cho đến khi thành Chánh Giác.།

ལན་གསུམ་ཆོ། *(Repeat 3 times) (Lập lại 3 lần)*

## १' སེམས་བསྐྱེད་ནི།

### 2. DEVELOPMENT OF BODHICITTA

### 2. PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

དེ་བཞིན་ཚོགས་ཤིང་དེ་དག་གི་མདུན་ནས་སེམས་ཅན་གསལ་ཅན་གྱིས་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣིང་པོ་ངོས་ཟིན་ཅིང་།  
འོད་གསལ་དེའི་ངང་དུ་ངལ་གསོ་བའི་ཕྱིར་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

*In the presence of that assembly develop the bodhicitta aspiration that all beings will recognize the essence of self-knowing wisdom and rest in the state of luminosity.*

*Trước Đàn Tràng, hãy phát Bồ Đề Tâm nguyện cho tất cả chúng sinh đều ngộ được tâm yếu của Tự Giác Thánh Trí và an trụ trong cảnh giới của Bốn Quang Minh.*

ཧོཾ ལྷ་ཚོགས་སྣང་བ་ཅུ་ལྷའི་རྩུན་རིས་གྱིཾ

**HO! NA TSHOG NANG WA CHU DA'I DZUN RI KYI!**

HOH! Through the four immeasurables I develop the bodhicitta aspiration,§

HÔ! Bồi mê lẫm nơi trần cảnh như trăng trong nước,§

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འགྲམས་པའི་འགྲོཾ

**KHOR WA LU GU GYUD DU KHYAM PA'I DRO!**

that beings may come to rest in the expanse of self-knowing luminosity,§

nên hữu tình bị đọa trong luân hồi.§



རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོའི་ཕྱིར།

**RANG RIG OD SAL YING SU NGAL SO'I CHIR**

for they are wandering in the continuous chain of samsara

Để an trụ tất cả chúng sinh trong thanh tịnh quang của giác tánh tự tri,

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

**TSHED MED ZHI YI NGANG NAY SEM KYED DO**

believing appearances, which are like the illusory image of a moon on water, to be real.

con xin phát Bồ Đề Tâm tu Tú Vô Lượng Tâm.

འག་གསུམ། (Repeat 3 times) (Lặp lại 3 lần)

མཐར་རང་གིས་དམིགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཚོགས་ཁིང་ལ་གྱི། ཚོགས་ཁིང་གི་ལ་ལོར་རྣམས་རིམ་གྱིས་གཙོ་བོ་ལ་གྱི། གཙོ་བོ་  
འོད་དཀར་ལྗུ་མ་པོར་གྱུར་ནས་རང་གི་སྤིང་དབུས་སུ་བསྐྱེད་པའོ།།

Finally, all the beings you have visualized dissolve into the assembly, the retinue dissolves into the main figure, the main figure becomes a sphere of white light and is absorbed into your heart.

Sau hết, tất cả chúng sinh do hành giả quán tưởng ra tan vào trong Đàn Tràng, quyền thuộc tan vào vị Đàn Chủ, rồi Đàn Chủ biến thành vầng ánh sáng trắng nhập vào tim hành giả.



# ३་ རྫོང་སེམས་བསྐྱོམ་བརྒྱས་ནི།

## 3. MEDITATION AND RECITATION OF VAJRASATTVA

### 3. PHÁP THIÊN TỤNG KIM CANG TÁT ĐỒA

#### 3.1. The Visualization

#### 3.1. Quán Tưởng

ཨ། རང་སེམས་རྣམ་དག་སྤྱི་བོ་ཡི།།

**A! RANG SEM NAM DAG CHI WO YI**  
A! My mind is pure and above my head  
A! Tâm thanh tịnh, ở trên đầu con,

པད་དཀར་ཟུང་བའི་གདན་གྱི་སྟེང་།།

**PAD KAR DA WA'I DEN GYI TENG**  
on a white lotus and moon-disc seat  
trên vành trắng của tòa sen trắng

དེ་ཉིད་གནས་སུ་གྱུར་བ་ལས།།

**DE NYID NAY SU GYUR WA LAY**  
It transforms into Vajrasattva,  
tự biến thành Kim Cang Tát Đỏa,

དྲི་མེད་མཁའ་དབྱིང་ས་སྟོང་པ་སུ།།

**DRI MED KHA YING TONG PA RU**  
within empty, stainless space  
trong khoảng không vô cấu rỗng rang,

ཚུ་ཤེལ་མདངས་འཚོར་ཡི་གེ་རྩུ།།

**CHU SHEL DANG TSHER YI GE HUNG**  
there is a shining Hung of clear moonstone  
HUNG sáng trong như châu anh-lạc,

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་སྐྱུ་མདོག་དཀར།།

**DOR JE SEM PA KU DOG KAR**  
who has a white body.  
với sắc thân trắng sáng rực rỡ.

ཕྱག་གཡས་དོ་རྗེ་ཐུགས་ཀར་འཛིན།།

**CHAG YAY DOR JE THUG KAR DZIN**

His right hand holds a vajra to his heart,  
Tay phải cầm Kim Cang ngang tim,

ལོངས་སྤོང་ཇོགས་སྐུའི་རྒྱན་ཆས་རྗོགས།།

**LONG CHOD DZOG KU'I GYEN CHAY DZOG**

He wears the complete sambhogakāya adornments.  
Ngài có đủ nghiêm sức bảo thân.

ཧཱི་ཡིག་མཐའ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐྱོར།།

**HUNG YIG THA LA YIG GYAY KOR**

there is a Hung encircled by the hundred syllables.  
Bách Tự Chú vây quanh chữ HUNG.

རང་སེམས་དོར་སེམས་དབྱིང་ལ་བཞག།

**RANG SEM DOR SEM YING LA ZHAG**

my mind rests in the nature of Vajrasattva.  
tâm trụ tánh Kim Cang Tát Đỏa.

ཡིག་བརྒྱ་བསྐྱོར། (Recite the Hundred Syllabled Mantra) (Tụng Bách Tự Minh Chú)

ཕྱག་གཡོན་རིལ་བུ་དགུ་ལ་བརྟེན།།

**CHAG YON DRIL BU KU LA TEN**

and the left hand rests a bell on his hip.  
tay trái cầm Chuông tựa nơi hông,

དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་།།

**DE YI THUG KAR DA WA'I TENG**

In his heart, upon a moon disc,  
Trong tim Ngài, ở trên vành trăng,

ཡི་གེ་བརྒྱ་བ་བསྐྱོར་བཞིན་དུ།།

**YI GE GYA PA DA ZHIN DU**

While reciting the hundred syllables,  
Trong khi trì Bách Tự Minh Chú,

### 3.2. The Purification

#### 3.2. Pháp Tịnh Nghiệp

ལྷ་མ་དབལ་དྲན་རྩོ་རྗེ་སེམས།།

LA MA PAL DEN DOR JE SEM

Lama glorious Vajrasattva,  
Đức Bổn Sư Kim Cang Tát Đỏa,

སྒྲིག་སྒྲིབ་སྦྱང་བའི་གཉེན་པོ་མཚོག།།

DIG DRIB JANG WA'I NYEN PO CHOG

the supreme remedy that purifies bad karma and obscurations,  
là pháp tối thắng trừ nghiệp chướng,

སྦྱགས་ཀའི་སྒྲགས་གྱི་འཕྲེང་བ་ལས།།

THUG KA'I NGAG KYI TRENG WA LAY

Drops of amrita fall from  
Từ vòng chú ở trong tim Ngài,

རང་ལུས་ཡོངས་ལ་བྱུང་བ་ཡིས།།

RANG LU YONG LA KHYAB PA YI

completely filling my body,  
xuống đây ngập khắp cả thân con,

ཁྱེད་ནི་དགྱིལ་འཁོར་གྲུན་གྱི་གཙོ།།

KHYED NI KYIL KHOR KUN GYI TSO

you are the Lord of all mandalas  
Ngài là Đản Chủ mọi đàn tràng,

བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཛོད།།

DA LA JIN JI LAB PAR DZOD

give me your blessing.  
xin hãy ban gia trì cho con.

བདུད་རྩིའི་ཟིལ་བ་འབབ་པ་དང་།།

DU TSI ZIL WA BAB PA DANG

the mantra circle in his heart  
tuôn chảy ra những giọt cam lồ,

ནད་གདོན་སྒྲིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་གྲུན།།

NED DON DIG DRIB MA LU KUN

and I become purified of all  
khiến con thanh tịnh được tất cả

ལྷག་མེད་སངས་ཀྱིས་དག་པར་བསམ།།

**LHAG MED SANG KYI DAG PAR SAM**

illness, demons, bad karma and obscurations.

những bệnh, ma, cùng ác nghiệp, chướng.

ཡིག་བརྒྱ་བསྟུ། (Recite the Hundred Syllabled Mantra) (Tụng Bách Tự Minh Chú)

### 3.3. Mantra Recitation

#### 3.3. Tụng Chú

ཨོ་བཱ་ར་སཏྲ་ས་མ་ཡེ། མ་རྩུ་པལ་ཡེ། བཱ་ར་སཏྲ་ཏེ་ནོ་པེ། ཏིཏྲ་འི་ལྷོ་མེ་བླ་མེ།

**OM VAJRASATTVA SAMAYAᄁ MANU PALAYAᄁ VAJRASATTVA TENOPAᄁ TITHRA DRIDHO MEBHAWAᄁ**

*(The most excellent exclamation of praising Vajrasattva's Samaya: Oh Vajrasattva, protect the Samaya. May you remain firm in me.)*

*(Tán thán Giới Nguyện của Kim Cang Tát Đỏa: Hỡi Ngài Kim Cang Tát Đỏa, hãy hộ trì Giới Nguyện của con. Xin thường trụ trong con.)*

སུ་ཏིཏྲ་མེ་བླ་མེ། སུ་པོ་ཏིཏྲ་མེ་བླ་མེ། ཨུ་རཱ་ཀཏོ་མེ་བླ་མེ།

**SU TO-KHAYO MEBHAWAᄁ SU PO-KHAYO MEBHAWAᄁ ANU RAKTO MEBHAWAᄁ**

*(Grant me complete satisfaction. Grow within me [increase the positive within me]. Be loving toward me.)*

*(Cho con đạt mọi nguyện ước. Xin trưởng dưỡng thiện tâm của con. Hãy từ bi với con.)*

སའ་སྒྲིལ་ལྷོ་བྲ་ཡ་རྩེ།    སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ།    ཙྴེ་བྲེ་ཡི་ཀུ་རུ་ཧེུ།

**SARVA SIDDHI MEPRA YATSAᄁ SARVA KARMA SUTSAMEᄁ TSITTAM SHRIYAM KURU HUNGᄁ**

*(Grant me all the siddhis. Show me all the karmas. Make my mind good, virtuous, and auspicious! HUNG: the heart essence, seed syllable of Vajrasattva.)*

*(Ban cho con mọi thành tựu. Cho con thấy tất cả nghiệp. Hãy chuyển tâm con thành tốt lành! HUNG: chủng tự tâm yếu của Kim Cang Tát Đỏa.)*

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ།

**HA HA HA HA HOᄁ**

*(Symbolizes the 4 immeasurables, the 4 empowerments, the 4 joys, and the 4 kayas; HO: the exclamation of joy at this accomplishment.)*

*(HA HA HA HA: Biểu tượng 4 vô lượng tâm, 4 quán đảnh, 4 loại hỉ lạc, và 4 thân; HO: biểu lộ hoan hỉ nơi sự thành tựu này.)*

ལྷོ་ག་ལྷོ་སའ་ཏ་བྲ་ག་ཏ་བཟླ་མེ་ལུ་རྩེ།

**BHAGAWAN SARVA TATHAGATA VAJRA MAME MUN TSAᄁ**

*(Oh Blessed One, who embodies all the Vajra Tathagatas, do not abandon me.)*

*(Hỡi Đức Thế Tôn, hiện thân của tất cả Kim Cang Như Lai, xin đừng rời xa con.)*

བཟློ་ལྷོ་མ་མ་རྒྱ་ས་མ་ཡ་ས་རྒྱེ།

**VAJRI BHAWA MAHA SAMAYASATTVA AH.ᄁ**

*(Oh great Samayasattva, grant me the realization of the Vajra Nature, make me one with you.)*

*(Hỡi bậc Đại Thủ Hộ Giới Nguyên, cho con chứng đạt Kim Cang Tánh, AH: xin cho con thể nhập với Ngài.)*

**3.4. The Inner Purification****3.4. Pháp Sát Hối Nội**

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་དགེས་པའི་ངང་།།

**DOR JE SEM PA GYEY PA'I NGANG**

Vajrasattva is pleased,  
Đức Kim Cang Tát Đỏa hoan hỉ,

རང་ཉིད་དོར་སེམས་སྣང་སྟོང་སྐྱུར།།

**RANG NYID DOR SEM NANG TONG KUR**

I become Vajrasattva, a body of appearance and emptiness,  
con thành Kim Tát, thân không huyễn.

བརྗེ་ས་ཏུ་བཅས་ཀྱིས་མཚན།།

**VAJRA SA TO CHAY KYI TSHEN**

and the letters VAJRA, SA and TVA.  
kèm các chữ VAJRA, SA, TVA.

དགེར་མེད་ངང་ལ་ལྷུག་པར་གྲོལ།།

**YER MED NGANG LA LHUG PAR DROL**

into a state of inseparability from Vajrasattva.  
bất phân cùng Kim Cang Tát Đỏa.

འོད་དུ་ལྷུན་ས་རང་ལ་བྲིམ།།

**OD DU ZHU NAY RANG LA THIM**

melts into light and dissolves into me  
tan thành ánh sáng nhập vào con,

གུར་བའི་བྱུག་ས་ཀར་རྩྱུ་མདུན་ཨོ།།

**GYUR WA'I THUG KAR HUNG DUN OM**

In my heart there is HUNG encircled by OM in front  
Tim: chữ HUNG với OM đằng trước,

བརྗེས་པས་འགྲོ་གུན་དོ་རྩེ་སེམས།།

**DAY PAY DRO KUN DOR JE SEM**

By repeating it all beings are spontaneously liberated  
Trì chú, chúng sinh tự giải thoát,



ས་རྒྱ་བཟུང་། (Recite the Vajrasattva Mantra) (Tụng Kim Cang Tát Đỏa Tâm Chú)

ཨོཾ་བཛྲ་སརྒྱ་མུཌ་ཅི།

**OM VAJRA SATTVA HUNGᄁ**

## ༤ མཚན་མེད།

### 4. MANDALA OFFERING

### 4. CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA

སྐྱུ་གསུམ་ཞིང་གི་མཚོན་སྒྲིབ་མཐའ་ཡས་དང་།།

**KU SUM ZHING GI CHOD TRIN THA YAY DANG**

Without reluctance I offer to the assembly  
Vô lượng cung vâng của Tam Thân tịnh độ,

བདག་ལུས་ངག་ཡིད་བསོད་ནམས་དངོས་པོའི་ཚོགས།།

**DAG LU NGAG YID SO NAM NGO PO'I TSHOG**

an actually possessed and mentally emanated treasure of pure enjoyments  
cả công đức cùng thân, khẩu, ý của con,

ཕང་བ་མེད་པར་ཞིང་གི་ཚོགས་ལ་འབུལ།།

**PHANG WA MED PAR ZHING GI TSHOG LA BUL**

and my body, speech, and mind and my accumulation of merit  
con cúng dường Đản Tràng không chút ngần ngại.

ཨོྃ་གུ་རུ་རྒྱ་མཚན་མེད་མུྃ།

**OM GURU RATNA MANDALA HUNG**

དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྐྱུལ་རྣམ་དག་ལོངས་སྤྱོད་གཏེར།།

**NGO JOR YID TRUL NAM DAG LONG CHO TER**

Infinite clouds of offerings of the three kāya realms,  
cùng với diệu lạc tạng cả thực và quán,

མཇུག་འབུམ་གསོག་པའི་ཚེ་ས་གཞི་སྒྲོས་རྒྱས་མ་བསག་ཀྱང་ཚོག།

*When accumulating a hundred thousand mandala offerings, and so on, you can do so by accumulating recitations of the verse that begins "The ground is sprinkled with perfumed water...:"*

*Khi tích tập một trăm ngàn biến số cúng dường mạn đà la, hành giả có thể sử dụng bài nguyện "Trang nghiêm cõi đất đầy hương hoa..." để thay thế:*

ས་གཞི་སྒྲོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ།

**SA ZHI PO KYI CHUG SHING ME TOG TRAM**

This ground is anointed with perfumed water and sprinkled with flowers,  
adorned by Sumeru, the four continents, the sun and the moon.  
Trang nghiêm cõi đất đầy hương hoa,

རི་ལབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

**RI RAB LING ZHI NYI DAY GYEN PA DI**

Tu Di, bốn châu cùng nhật nguyệt.

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས།

**SANG GYAY ZHING TU MIG TE PHUL WA YI**

I visualize to be a Budha realm and offer it,  
Quán là cõi Phật con cúng dường,

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

**DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHOD PAR SHOG**

so that all beings may enjoy the pure realms  
nguyện chúng sinh thọ hưởng Phật cảnh.

ཨི་དམ་རྒྱ་མཇུག་གི་འོ་རྒྱ་ཏ་ཡཱ་མི།

**IDAM RATNA MANDALA KAM NIRYATA YAMI**

*(I offer this jeweled Mandala to the Precious Gurus.)  
(Con xin cúng dường Mạn Đà La báu này cho các Tôn Sư.)*



# ལ་ ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

## 5. GURU YOGA

### 5. BỒN SƯ DU GIÀ

#### 5.1. Visualization

#### 5.1. Quán Tưởng

རང་ཉིད་ངོ་བོ་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ལ་རྣམ་པ་རྗེ་བཙུན་རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུ་མདོག་དམར་བོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས། ལྷ་གཅེར་བྱ་ལ་མེ་ཉིག་གི་འཕྲེང་བས་བརྒྱན་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོམ། དེའི་སྤྱི་བོར་འཇའ་འོད་རྣ་ཚོགས་པའི་གྲོང་ཏུ་ཙ་བའི་སླ་མ་གྱུ་ཙུ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རིག་འཛིན་བརྒྱད་དང་། རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྔས་བསྐྱོར་བ་བཅས་བསྐྱོམ་པ་ནི།

*Meditate that you are in essence Yeshe Tsogyal and your outer form is the Yogini, who has a red body, one face, and two arms. She is naked and adorned by a flower garland. Above your head, in an expanse of rainbow lights is your root lama as Guru Rinpoche encircled by the eight vidyādharas and the twenty-five principal pupils.*

*Hành giả quán mình, tự bản thể là Yeshe Tsogyal, nhưng trong thân tướng Kim Cang Du Già, với sắc thân màu đỏ, một mặt, hai tay, lỏa thể, có tràng hoa trang sức. Trên đầu hành giả, trong vầng hào quang ngũ sắc (cầu vồng), là Đức Bốn Sư trong thân tướng Tôn Sư Liên Hoa Sanh, vây quanh bởi 8 vị Trì Minh Vương và 25 đại đệ tử.*

ཨེ་མ་ཨོཿ རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཅེ།

**EH MA HOᄾ RANG NANG LHUN DRUB DAG PA RAB JAM ZHINGᄾ**  
 EH MA HOᄾ One's perceptions spontaneously arise as the totally Pure Land,ᄾ  
 EH MA HOᄾ Tri thức hành giả tự hiện thành Tịnh Độ,ᄾ

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས།

**KOD PA RAB DZOG ZANG DOG PAL RI'I U**ᄃ

fully arrayed Glorious Copper Colored Mountain. In the center,ᄃ

giũa cõi Núi Màu Đồng Trang Nghiêm rục rõ.ᄃ

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

**RANG NYID ZHI LU DOR JE NAL JOR MA**ᄃ

Visualize oneself as the holy Vajra Yoginiᄃ

Tự quán thành Kim Cang Du Già Thánh Nữᄃ

ཞལ་གཅིག་སྤྱལ་གཞིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན།

**ZHAL CHIG CHAG NYI MAR SAL DRI THOD DZIN**ᄃ

with one head and two hands; transparently red; holding a curved knife and a (human) skull;ᄃ

với một đầu, hai tay, thân đỏ trong suốt; tay cầm lưỡi dao cong và một chén sọ;ᄃ

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟེངས་སྐྱུན་གསུམ་ནམ་མཁའ་གཟིགས།

**ZHAB NYI DOR TAB JEN SUM NAM KHAR ZIG**ᄃ

her two legs are in the “advancing” posture and her three eyes glance upwardly into the sky.ᄃ

thế tiến bước, ba mắt nhìn lên không trung.ᄃ

ཇི་བོར་བསྐྱེད་འབྱུང་མ་བཟུང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

**CHI WOR PAD MA BUM DAL NYI DA'I TENG།**

On the moon and sun within the blossoming hundred thousand petalled lotus seat on the crown of her head,།  
Trên Nhật Nguyệt Liên Hoa úc cánh trên đỉnh,།

སྐྱེད་པའི་གཞི་རྒྱ་ལྷན་སྦྲུལ་ལྷན་སྦྲུལ་ལྷན་སྦྲུལ་།

**KYAB NAY KUN DU TSA WA'I LA MA DANG།**

on which is the Root Lama, the union of the Refuges,།  
ngự Đức Bốn Tôn Sư, tổng nhiếp quy y,།

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་བའི་སྐྱེ།

**YER MED TSHO KYEY DOR JE TRUL PA'I KU།**

inseparable from Nirmanakaya Tsokye Dorje,།  
bất phân với Hóa Thân Hải Sanh Kim Cang,།

དཀར་དམར་མདངས་ལྗན་གཞོན་ལུང་གཟུགས་ཅན་།

**KAR MAR DANG DEN ZHON NU'I SHA TSHUG CHEN།**

a young body that is white with a red hue,།  
thân của Ngài tươi trẻ, sắc da trắng hồng,།

ཕོད་ཁ་ཚོས་གོས་བཟོས་འདུང་མ་གསོལ།

**PHOD KHA CHO GO ZA BER DUNG MA SOL།**

wearing a sleeved gown, Dharma robe and brocade cloak.།  
Ngài mặc áo cánh dài, pháp y, tăng bào.།

འལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྐབས་མེད།

**ZHAL CHIG CHAG NYI GYAL PO ROL PA'I TAB**མེད།

He has one face, two arms, and sits in the posture of royal ease.མེད།

Một mặt, hai tay, thế vương giả ngồi chơi.མེད།

ཕྱག་གཡས་དོ་རྗེ་གཡོན་པས་བོད་བུམ་བསྐྱམས་མེད།

**CHAG YAY DOR JE YON PAY THOD BUM NAM**མེད།

His right hand holds a vajra and the left hand holds a vase in a skull bowl.མེད།

Tay phải Ngài cầm chày kim cương, tay trái cầm sọ đựng tịnh bình.མེད།

དབུ་ལ་འདབ་ལྗན་པདྨའི་མཉེན་ལྷ་གསོལ་མེད།

**U LA DAB DEN PAD MA'I NYEN ZHU SOL**མེད།

Upon his head is the fawn-skin lotus hat.མེད།

Trên đầu Ngài đội nón Linh Súc Liên Hoa.མེད།

མཚན་ཁྲུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མེད།

**CHEN KHUNG YON NA DE TONG YUM CHOG MA**མེད།

In the crook of his left arm is the supreme consort of bliss and emptiness.མེད།

Khuỷu trái ôm Phối Thân Lạc-Không tối thắng.མེད།



སྐལ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཏྲི་རྩེ་གསུམ་བསྐྱམས་མཁོ།

**BAY PA'I TSHUL GYI KHA TVAM TSE SUM NAM**ᄃ

in a secret form as the trident scepter.ᄃ

ẩn trong dạng của cây linh trượng ba chĩa.ᄃ

འཇམ་ཟེར་ཐིག་ལེའི་འོད་ཟུང་གྲོང་ན་བཞུགས་མཁོ།

**JA ZER THIG LE'I OD PHUNG LONG NA ZHUG**ᄃ

He is in the expanse of a mass of rainbow rays and discs.ᄃ

Ngài ngự giữa hồng quang (*cầu vồng*) cùng những tinh quang.ᄃ

ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྗེའི་བླ་བུ་མཛེས་པའི་གྲོང་མཁོ།

**CHI KHOR OD NGA'I DRA WAY DZEY PA'I LONG**ᄃ

Around him, in a vast beautiful network of five lights, his retinueᄃ

Trong hào quang ngũ sắc quyến thuộc vây quanh.ᄃ

སྐྱུལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང་མཁོ།

**TRUL PA'I JE WANG NYI SHU TSA NGA DANG**ᄃ

of the emanated twenty-five principal pupilsᄃ

là 25 vị hóa thân đại đệ tử.ᄃ

ཀླུ་བོད་པཎ་ཐུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ།

**GYA BOD PEN DRUB RIG DZIN YI DAM LHA**ᄃ

the panditas and siddhas of India and Tibet, the vidyādharas and yidam deities,ᄃ

Pháp, Thánh Sư Ấn Tạng, Trì Minh, Bản Tôn,ᄃ

མཎའ་འགྲོ་ཚོས་སྐྱོང་དམ་ཅན་སློན་ལྷར་གཉེན་པས།

**KHAN DRO CHO KYONG DAM CHEN TRIN TAR TIB**ᄃ

the Dakinis, Dharma-Protectors, and oath-bound Guardians, who are gathered like cloud.ᄃ

Không Hành, Hộ Pháp, Hữu Thệ cùng vân tập.ᄃ

གསལ་སྤྱོད་མཉམ་གནས་ཚེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ།

**SAL TONG NYAM NAY CHEN PO'INGANG DU SAL**ᄃ

and appearing clearly in the great state of the equality of clarity and emptiness.ᄃ

hiển hiện đại cảnh giới Chiếu Không bình đẳng.ᄃ

དེ་ལྟར་བསྐྱོམ་ནས་ཚོགས་ཉིང་གི་འོད་ཀྱིས་ཡི་ཤེས་པའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་སྤྱོན་འདྲེན་པར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

*Meditate in that way and then pray that the assembly will invite through lights the host of wisdom deities.*

*Quán tưởng như vậy và nguyện phóng quang thỉnh chư Trí Huệ Tôn nhập đàn tràng.*

5.2. Invitation (Seven-Line Prayer)

5.2. Cung Thỉnh (Lời Nguyện Bảy Giòng)

ཨུང་། ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

**HUNG! ORGYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM**

HUNG! In the Northwest of Oddiyana

HUNG! Trong vùng Tây Bắc xứ Orgyen

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

**YA TSHEN CHOG GI NGO DRUB NYEY**

you have attained marvelous supreme siddhis

Chánh quả vô thượng Ngài thành tựu

འཇོ་བ་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།

**KHOR DU KHANDRO MANG PO KOR**

You are encircled by a retinue of many dakinis

Vây quanh quyền thuộc Không Hành Nữ

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

**CHIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL**

that I may accomplish as you have done.

Nguyện xin Ngài đến ban gia trì.

པདྨ་གེ་སར་སྣོང་པོ་ལ།

**PAD MA GESAR DONG PO LA**

on the stem and blossom of a lotus

Tự giữa tâm hoa trên cành sen

པདྨ་འབྲུང་གནས་ལེས་སུ་གྲགས།

**PAD MA JUNG NAY ZHAY SU DRAG**

and are known as Padmakara

Vang danh lừng lẫy Liên Hoa Sanh

བྱིད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱི།

**KHYED KYI JEY SU DAG DRUB KYI**

I pray that you come to give your blessing

Theo gót chân Ngài con tu tập

གྲུ་ཅུ་པདྨ་སིདྱི་ཨུང་།

**GURU PAD MA SIDDHI HUNG**

(Oh Guru Padma, bestow blessing.)

(Hỡi Liên Hoa Tôn Sư! Xin hãy gia trì!)

**5.3. The Seven Aspects of Devotional Practice (the Seven-Branch Prayer)****5.3. Bảy Pháp Luyện Tâm Thành Tín (Lời Nguyện Bảy Chi)**

དེ་ལྟར་ཡེ་ཤེས་པའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཚོགས་ཞིང་ལ་བསྐྱེམས་ནས་དེའི་མདུན་དུ་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྒྲོང་གི་རྟེན་ལ་ཡན་ལག་བདུན་པ་  
འབུལ་བ་ནི།

*In that way, the wisdom deities merge into the assembly. In front of them offer the seven-branch prayer for gathering the accumulations and purifying the obscurations:*

*Quán tụng theo cách đó mà chư Trí Huệ Tôn nhập đàn tràng. Trước đàn tràng, hiến tụng Lời Nguyện Bảy Chi để tích lũy công đức và tẩy trừ các chướng:*

ཨོ། དབལ་ལྷན་སྐྱེམ་མའི་རང་བཞིན་གར།།

**OM! PAL DEN LA MA'I RANG ZHIN GAR**

Om To the nature of the glorious lama

Om! Đối với nơi thể tánh của Đức Bổn Sư,

རྩུལ་སྐྱེད་ལུས་ཀྱིས་བྱུག་འཚལ་ལོ།།

**DUL NYED LU KYI CHAG TSHAL LO**

I pay homage with bodies as numerous as atoms,

(1) con đánh lễ với thân nhiều như vi trần,

བརྒྱུད་གསུམ་རིག་འཛིན་ལྷ་ཚོགས་ལ།།

**GYUD SUM RIG DZIN LHA TSHOG LA**

the three lineages, the vidyādhara and deities

cùng tập hội Tam Chủng, Trí Minh, Bổn Tôn,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་སྒྲིབ་འབུལ།།

**CHI NANG SANG WA'I CHOD TRIN BUL**

I offer clouds of outer, inner, and secret offerings

(2) cúng dường mây cúng phẩm ngoài, nội và mật;

སྲིག་སྲིབ་བག་ཚགས་སྣོང་ནས་བཤགས།།

**DIG DRIB BAG CHAG NYING NAY SHAG**

I sincerely confess bad actions, obscurations, and negative tendencies; I rejoice in good actions in the three times  
(3) thành tâm sám hối ác nghiệp, chướng, tập khí;

ཟབ་རྒྱས་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་སྐྱེ།།

**ZAB GYAY CHO KHOR KOR WAR KUL**

I request that you turn the profound and vast Dharma wheel; I pray that you do not pass into nirvana  
(5) thỉnh chú Vĩ hầy chuyển Pháp Luân thâm diệu;

རང་གཞན་དགོ་ཚུ་བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ།།

**RANG ZHEN GE TSA CHANG CHUB NGO**

I dedicate to enlightenment the merit of others and myself  
(7) hồi hướng mọi thiện căn cho quả Bồ Đề;

དུས་གསུམ་དགོ་ཚོགས་ལ་ཡི་རང་།།

**DU SUM GE TSHOG LA YI RANG**

I rejoice in good actions in the three times  
(4) hoan hỉ công đức tụ suốt cả ba thời;

སྤྱ་ངན་མི་འདེལ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།

**NYA NGEN MIN DA ZHUG SU SOL**

I pray that you do not pass into nirvana  
(6) xin chú Tôn trụ thế chớ nhập Niết Bàn;

རང་གནས་ཡི་ཤེས་སང་གྱུར་ཅིག།

**RANG NAY YE SHE SED GYUR CHIG**

May wisdom be awoken within us.  
nguyện chúng con phát khởi được căn bản trí.

**5.4. Mantra Recitation****5.4. Tụng Chú**

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཚ་བ་སྤྲོ་མ་བསྐྱོམ་བསྐྱས་བྱེད་པ་ལས་གཞན་མི་དགོས་པ་ལྟར་སྤྲོ་མ་གྲུ་བུའི་རིན་པོ་ཆེའི་བྱུགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་ཞིང་སྐྱགས་  
བསྐྱབ་པ།

*Thinking that nothing else is needed but meditation on and repetition of prayer to the lama who is the root of accomplishment, invoke the mind of Lama Guru Rinpoche and repeat the mantra:*

*Hành giả tự nhủ rằng chẳng có gì cần thiết ngoài công phu thiền quán nguyện với Đức Bổn Sư, nguồn gốc của sự thành tựu. Cầu khẩn với Đức Bổn Tôn Sư và trì chú:*

རྗེ་བཙུན་གྲུ་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

**JETSUN GURU RINPOCHE།**

Lord Guru Rinpoche.།

Hỡi Tôn Chủ Liên Hoa Tôn Sư,།

བྱུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱབས་འདུས་པའི་དབལ།

**THUG JE CHIN LAB DU PA'I PAL།**

of the compassion and blessing of all the Buddhas,།

Là Từ Bi, Gia Trì hiệp nhất,།

བྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

**KHYED NI SANGYAY THAM CHED KYI།**

You are the splendor of the union,།

Ngài chính là chư Phật hiện thân,།

སེམས་ཅན་ཡིངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ།

**SEM CHEN YONG KYI GON CHIG PU།**

the sole protector of all beings.།

Bậc hộ chủ của mọi chúng sinh.།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྲོ་སྦྱིང་བྱང་།

**LU DANG LONG JYOD LO NYING DRANG།**

I give to you, without restraint.།

Thân, tài sản và tâm trí con,།

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར་།

**DI NAY CHANG CHUB MA THOB BAR།**

From now until Enlightenment,།

Từ bây giờ đến lúc giác ngộ,།

རྗེ་བཙུན་ཚེན་པོ་པད་འབྲུང་མཁའ་ཁྱེན་།

**JETSUN CHEN PO PAD JUNG KHYEN།**

Great Lord Padmakara, know me.།

Hộ trì con Tôn Chủ Liên Hoa.།

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་བརྗ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྷི་ཧཱུྃ་།

**OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG།**

སིདྷི་ཅི་འགྲུབ་བསྐྱེ།

*(Repeat that to attain any siddhi:)*

*(Trì chú để đắc Tất Địa:)*

སྨོས་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབྲུལ་།

**TO PA MED PAR KHYED LA BUL།**

my body, possessions, lungs, heart, and breast.།

Con cúng dường Ngài không ngần ngại.།

སྐྱིད་སྐྱུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་གུར་།

**KYID DUG LEG NYEY THO MEN KUN།**

in all happiness, unhappiness, good and bad, high and low,།

Dù sướng khổ, tốt xấu, thịnh suy,།

## ༥༥ གློང་སྒྲིང་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

**5.5. Prayers to the Lamas of the Lineage**

**5.5. Nguyện Với Các Tổ Sư Dòng Truyền Thừa**

ཀུན་བཟང་དོར་སེམས་དགའ་རབ་པདྨ་འབྲུང་།

**KUN ZANG DOR SEM GA RAB PADMA JUNG**

I pray to Samantabhadra, Vajrasattva, Garab Dorje, Padmakara,ᄃ

Con nguyện với Phổ Hiền Như Lai, Kim Cang Tát Đỏa; với Garab Dorje, Liên Hoa Đại Sĩ,

།གློང་ཚེན་འཇིགས་གླིང་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་སོགས།

**LONG CHEN JIG LING JAM YANG KHYEN TSE SOG**

Longchenpa, Jigme Lingpa, Jamyang Khyentse, and all others

with Tổ Longchenpa, Jigme Lingpa, Jamyang Khyentse...

།དྲིན་ཚེན་ཅུ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་གསོལ་བ་འདེབས།

**DRIN CHEN TSA GYUD LA MAR SOL WA DEB**

and the kind root and lineage Gurus.

with Đức Bốn Sư cùng chư Tổ Sư ân đức.



། འབྲིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱར་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་རྩོམ། །

**JIN LAB WANG KUR CHOG THUN NGO DRUB TSOL**

Grant your blessing, empowerment and the supreme and general siddhis.

Xin hãy ban gia trì, quán đảnh cùng nhị Tất Đạ.

དེ་ལྟར་རྒྱགས་བརྒྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་བསྐྱེལ་ནས་མཐར་དབང་བཞི་སྒྲུབ་བ་ནི།

*Repeat the mantra and so on in that way in order to invoke their commitment. Conclude by receiving the four empowerments.*

*Cứ trì chú... như thế để nhắc nhở thệ nguyện các Ngài. Rồi thọ nhận 4 quán đảnh để kết thúc.*

། ཨ་ དབང་བཞི་སྒྲུབས་པ་ནི།

**5.6. Receiving the Four Empowerments**

**5.6. Thọ Nhận Bốn Quán Đảnh**

**5.6.1. The Vase Empowerment**

**5.6.1. Tịnh Bình Quán Đảnh**

ལྷམ་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི།།

**LA MA GU RU RIN PO CHE'I**

White light radiates from an Om

Từ trán của Đức Bổn Tôn Su,

དབྱེལ་བའི་ཨོ་ལས་འོད་དཀར་འཕྲོས།།

**TRAL WA'I OM LAY OD KAR TRO**

at Lama Guru Rinpoche's forehead.

chữ OM phóng ra tia sáng trắng,

རང་གི་སྐྱི་བོར་ཐིམ་པ་དང་།།

**RANG GI CHI WOR THIM PA DANG**

It merges into the crown of my head  
hòa nhập vào nơi đỉnh đầu con,

### 5.6.2. The Secret Empowerment

#### 5.6.2. Bí Mật Quán Đảnh

ལྷམ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི།།

**LA MA GU RU RIN PO CHE'I**

Red light radiates from an Ah  
Từ cổ của Đức Bốn Tôn Sư,

རང་གི་མགོན་པར་ཐིམ་པ་དང་།།

**RANG GI DRIN PAR THIM PA DANG**

It merges into my throat,  
hòa nhập vào nơi cổ của con,

དོ་རྗེ་རྒྱ་ཡི་བྱིན་རྒྱབས་ཐོབ།།

**DOR JE KU YI JIN LAB THOB**

and I receive the blessing of the vajra body  
con được gia trì Kim Cang Thân.

མགོན་པའི་ཨཱ་ལས་འོད་དམར་འཕྲོས།།

**DRIN PA'I AH LAY OD MAR TRO**

at Lama Guru Rinpoche's throat.  
chữ AH phóng ra tia sáng đỏ,

དོ་རྗེ་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱབས་ཐོབ།།

**DOR JE SUNG GI JIN LAB THOB**

and I receive the blessing of the vajra speech.  
con được gia trì Kim Cang Khẩu.

### 5.6.3. The Wisdom Empowerment

#### 5.6.3. Trí Quán Đảnh

ལྷམ་གྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི།།

LA MA GU RU RIN PO CHE'I

Blue light radiates from a Hūm

Từ tim của Đức Bổn Tôn Sư,

རང་གི་སྣིང་གར་ཐིམ་པ་དང་།།

RANG GI NYING GAR THIM PA DANG

It merges into my heart

hòa nhập vào trong tim của con,

### 5.6.4. The Verbal Indication Empowerment

#### 5.6.4. Mật Ngôn Quán Đảnh

ཐུག་ཀའི་ལྷུ་ཡིག་འབར་བ་ལས།།

THUG KA'I HUNG YIG BAR WA LAY

From the shining Hūm at the heart

Phóng từ HUNG sáng rực nơi tim,

ཐུགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་འད་མཐིང་འཕྲོས།།

THUG KA'I HUNG LAY OD THING TRO

at Lama Guru Rinpoche's heart.

chữ HUNG phóng ra tia sáng xanh,

དོ་རྗེ་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་ཐོབ།།

DOR JE THUG KYI JIN LAB THOB

and I receive the blessing of the vajra mind.

con được gia trì Kim Cang Ý.

རྩྭ་མཐིང་སྐར་མདའ་བཞིན་ཏུ་ཆད།།

HUNG THING KAR DA ZHIN TU CHED

a blue Hūm is emanated like a shooting star

một HUNG xanh xẹt như sao băng,

རག་གི་སེམས་དང་དབྱེར་མེད་འདྲེས།།

**RANG GI SEM DANG YER MED DREY**

It blends inseparably with my mind  
hòa nhập tâm con bất khả phân,

དེ་ལྟར་རེ་རེ་བཞེན་དུ་སྒྲུ་མའི་སྐྱེ་དང་གསུང་། ལུགས་བདེ་སྦྱོང་ཤེས་རབ་དང་། ལུགས་སྦྱོར་བྲལ་རིག་པ་དོན་གྱི་དབང་ཐོབ་པར་  
བསམ་ལ་མཉམ་པར་བཞག།

*Think that through each of these you receive the empowerment of the lama's body, speech, mind, bliss, emptiness wisdom, and the mind's awareness free of conceptual elaboration. Rest in meditation.*

*Hãy tâm tưởng qua mỗi phần như trên, hành giả đều nhận được các cấp quán danh Thân, Khẩu, Ý, Lạc, Không Trí, Bốn Giác ly hí luận của Đức Bốn Sư. Rồi để tâm an trụ.*

### 5.7. Dissolving the Visualization

#### 5.7. Hóa Tán Quán Tượng (Giải Đàn)

ལུག་བསྐྱེ་རན་དུས་སྐྱེར་ཡང་འདི་ལྟར་དམིགས་ལ།

*At the conclusion of the session do this visualization:*

*Khi kết thúc thời khóa, hãy quán:*

གྲུགས་ལས་འོད་དམར་དྲོད་ལྡན་འཕྲོས།།

**THUG LAY OD MAR DROD DEN TRO**

From the lama's heart a hot red light radiates  
Một tia sáng đỏ ấm từ tim Tôn Sư

ཡོན་ཏན་དོ་རྗེའི་བྱིན་རླབས་ཐོབ།།

**YON TEN DOR JE'I JIN LAB THOB**

and I receive the blessing of the vajra qualities.  
con được giá trị Kim Cang Đức.

བདག་གི་སྐྱིད་གར་རེག་པ་ཡིས།།

**DAG GI NYING GAR REG PA YI**

and when it touches my heart  
vừa phóng xuống ngay lúc chạm vào tim con,

འོད་ལྷ་གུ་སུའི་སྤྱགས་ལ་བྲིམ།།

**OD ZHU GU RU'I THUG LA THIM**

I melt into light and merge into the lama's heart,  
con tan thành ánh sáng nhập vào tim Ngài,

དབྱེར་མེད་ངང་ལ་ལྷན་གྱིས་གནས།།

**YER MED NGANG LA LHUN GYI NAY**

I naturally rest in that state of inseparability.  
rồi an trụ cảnh giới bất khả phân ly.

མཐར་སྐྱེ་འཆི་སྐྱོང་བའི་རྟེན་ཏུ་རང་ཉིད་འོད་ཏུ་ལྷ་ནས་སྐྱ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་འཛོག་ཅིང་རང་དང་སྐྱ་མ། རང་རིག་དང་སྐྱ་མའི་  
སྤྱགས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ངང་ཏུ་གནས་པ་ལ་གོམས་པར་བྱེད་དོ།།

*At the end, as a basis for the purification of birth and death, melt into light and rest in inseparability with the lama and familiarize yourself with the state of you and the lama and your mind and the lama's mind being united.*

*Lúc cuối, để làm căn bản cho pháp tu thanh tịnh nghiệp sinh tử, hành giả tan thành ánh sáng và an trụ bất khả phân với Đức Bốn Sư để tập làm quen với cảnh giới hành giả và Bốn Sư, tâm hành giả và tâm Bốn Sư hòa nhập làm một.*

**5.8. Prayer****5.8. Phát Nguyện**

དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྤྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

**PAL DEN TSA WA'I LAMA RINPOCHE**

Glorious precious Root-Lama,  
Hồi Đức Bổn Tôn Sư rất mực tôn quý,

འབྲལ་བ་མེད་པར་རྟག་པར་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།།

**DRAL WA MED PAR TAG PAR ZHUG NAY KYANG**

on the pericarp of the lotus in my heart  
trên tâm của đài sen ở trong tim con

སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྦྱལ་དུ་གསོལ།

**KU SUNG THUG KYI NGO DRUB TSAL DU SOL**

and grant to me the siddhis of body, speech, and mind.  
ban cho con thành tựu của Thân, Khẩu, Ý.

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ལོག་ལྟ་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

**KED CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE ZHING**

about the life of the glorious lama.  
nguyện chẳng khởi tà kiến dù trong một niệm.

བདག་གི་སྣིང་གར་བསྐྱེད་ཟེའུ་འབྲུ་ལ།།

**DAG GI NYING GAR PAD MA'I ZE'U DRU LA**

may you always remain inseparably  
nguyện Ngài luôn thường trụ bất khả phân ly

བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོ་ནས་རྗེས་བཟུངས་ཏེ།

**KA DRIN CHEN PO'I GO NAY JEY ZUNG TE**

I pray that you care for me with your great kindness  
xin rộng lòng từ bi để tâm đến con,

དཔལ་ལྷན་སྤྲ་མའི་རྣམ་པར་ཐར་བ་ལ།

**PAL DEN LA MA'I NAM PAR THAR PA LA**

May I not for a single instant have a wrong view  
Đối với những công hạnh của Đức Bổn Sư

ཅི་མཛད་ཆོས་སུ་མཐོང་བའི་མོས་གུས་ཀྱིས།

**CHI DZED CHO SU THONG WA'I MO GU KYI**

May my mind receive the blessing of the lama,  
Bởi thành tâm thấy hạnh Ngài làm là Pháp,

ལྷ་མའི་བྱིན་རླབས་སེམས་ལ་འཇུག་པར་ཤོག།

**LA MA'I CHIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG**  
through my devotion of seeing all his actions as Dharma.  
nguyện gia trì của Thầy thấm nhập tâm con.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྣ་མ་དང་།

**KYEEY WA KUN TU YANG DAG LA MA DANG**  
In all my lifetimes may I never be apart from the true lama,  
Nguyện cho con suốt các kiếp chẳng rời xa

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚློགས་ཏེ།

**SA DANG LAM GYI YON TEN RAB DZOG TE**  
May I perfect the qualities of the paths and levels,  
để viên mãn công đức của các địa, vị (10 địa và 5 vị),

༩ བསྐྱོབ་ནི།

**6. DEDICATION OF MERITS**  
**6. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC**

འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས།

**DRAL MED CHO KYI PAL LA LONG JYOD NAY**  
and enjoy the splendor of the Dharma,  
bậc Đạo Sư vẹn toàn; và gặp chánh Pháp,

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

**DOR JE CHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG**  
and quickly attain the state of Vajradhara.  
nguyện con mau đạt cảnh giới Kim Cang Trì.

ཨོ་རྒྱལ་སྐྱ་གསུམ་གླིང་པ་སོ། ། (Prayer by Orgyen Kusum Lingpa) (Lời nguyện của Orgyen Kusum Lingpa)

ཨོ་མ་ཨོ། འཛམ་གླིང་སའགནས་བྱེ་བ་འཕྲག་བརྒྱ་སྤྲ།

**E MA HO! DZAM LING GEN JANG WA TRAG GYA RU**

E MA HO! In a thousand million Jambudvipas,

Ê Ma Hô! Trong cả hàng tỉ cõi Nam Thiệm Bộ Châu,

ཨོ་རྒྱལ་པདྨ་མེ་བྱེ་བ་འཕྲག་བརྒྱ་བཞུགས།།

**ORGYEN PADMA CHE WA TRAG GYA ZHUG**

reside a thousand million Oḍḍiyana Padmas.

ngự cả hàng tỉ Đức Liên Hoa Đại Sĩ.

གསོལ་འདེབས་བྱེ་བ་འཕྲག་བརྒྱས་ཐུགས་དམ་བསྐྱེལ།།

**SOL DEB CHE WA TRAG GYAY THUG DAM KUL**

I invoke their commitment with a thousand million supplications.

Con nhắc thệ nguyện Ngài bằng tỉ lời nguyện.

བསམ་དོན་བྱེ་བ་འཕྲག་བརྒྱ་འཁྱུ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**SAM DON CHE WA TRAG GYA DRUB PAR SHOG**

May a thousand million goals be accomplished...

Nguyện cả tỉ ước nguyện đều được thành tựu...



ཧྲུང་ཀར་རྡོ་རྗེས་སོ། ། (Prayer by Hungkar Dorje Rinpoche) (Lời nguyện của Hungkar Dorje Rinpoche)

ནམ་ཞིག་འདི་སྐྱང་འགགས་པའི་དེ་མ་ཐག། །

**NAM ZHIG DI NANG GAG PA'I DE MA THAG**

As soon as the appearances of this life cease,  
Vừa ngay lúc cảnh đời của con chấm dứt,

སླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོས་བསུ་མར་བཅས། །

**LA MA ORGYEN CHEN PO SU MAR CHAY**

may the great Guru Oddiyana greet me;  
nguyện được Liên Hoa Đại Sĩ tiếp dẫn con;

ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རི་བོར་སྐྱེས་ནས་ཀྱང་། །

**ZANG DOG PAL GYI RI WOR KYEY NAY KYANG**

and I be reborn in the glorious copper coloured mountain;  
đưa con vãng sinh Tịnh Độ Núi Màu Đồng;

ས་ལམ་རབ་རྗེས་འགོ་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག། །

**SA LAM RAB DZOG DRO DON LHUN DRUB SHOG**

complete the paths and bhumis, and naturally accomplish the benefit of beings.  
viên mãn Địa, Vị, tự lợi ích chúng sinh.

ཨོ་རྒྱལ་སྐྱ་གསུམ་སྒྲིང་བ་སོ། ། (From terma of Lama Sang) (Lời kết trích từ phục điển của Lama Sang)

ཨོ། སྐྱོར་བ་སེམས་བསྐྱེད་བདེན་གཉིས་ཐར་བའི་གྲུང་།

**HO! JOR WA SEM KYED DEN NYI THAR WA'I DRUR**

Hoh! In the ship of liberation, which is — the preliminaries of bodhicitta and the two truths;  
Hô! Nơi con thuyền đưa đến giải thoát — là Pháp Tiên Yếu bồ đề tâm, nhị đế;

ངོ་ཚོས་གཞི་དམིགས་མེད་ཚོགས་གཉིས་དེད་དཔོན་བསྟེན་།

**NGO ZHI MIG MED TSHOG NYI DED PON TEN**

relying on the captain, who is — the main practice of non-duality and the two accumulations;  
hãy nương tựa vào vị thuyền trưởng — pháp chủ yếu bất nhị, hai tụ công đức;

རྗེས་སུ་བསྐྱོན་སྐྱོན་རྒྱུད་གིས་རབ་བསྐྱེད་ནས་།

**JEY SU NGO MON LUNG GI RAB KYOD NAY**

and blown by the wind, which is — the conclusion, dedication and prayer;  
và ngọn gió để đẩy con thuyền — là phần kết, hồi hướng và những thệ nguyện;

སྐྱ་གསུམ་ནོར་བུའི་སྐྱོད་དུ་ཕྱིན་གྲུང་ཅིག་།

**KU SUM NOR BU'I LING DU CHIN GYUR CHIG**

may I reach the land of jewels, which is — the three kāyas.  
Nguyện cho con sẽ đạt ước nguyện — là đến được đảo báu của Tam Thân Phật.

# Colophon

## Lời Kết

དེང་དུས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ནང་པའི་ཚོས་པ་ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞེན་པ་དང་། དེ་དག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་ཉུང་ཞིང་། བྱ་བས་  
 ཤིན་ཏུ་བྲེལ་བ་ལ་སློམ་ན་ངེས་པར་ཉམས་ལེན་གནད་འདུས་སྐབས་བདེ་ཡིན་རྒྱ་ནི་གནད་གཅིག་ཏུ་ངེས་ལ། གཞན་ཡང་ཚོས་པ་  
 རྣམས་འདུ་འཛི་དང་ལེ་ལོས་པོངས་བའི་རྒྱལ་གྱིས་ཉིམ་རེའི་སློན་འགོའི་ཉམས་ལེན་ཡང་རྒྱུན་འབྲོངས་མི་བྱུང་བའི་གནས་རྒྱལ་ལ་  
 གཞིག་ནས་འདི་ལྟར་གྲོང་སྦྲིང་སློན་འགོ་སྐབས་བདེར་བྱས་ན་ལེགས་སྟུམ། དེ་ཡང་སྐྱེ་རྣམ་ཅུ་བ་ཅི་བཞེན་བཞག་པ་ནི་ཚོས་རྒྱུད་འདི་  
 ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་ཡིད་བས་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་དུས་མཐའ་འདིར་གྲོང་སྦྲིང་ཚོས་སློབ་ལ་ལས་སློན་བབས་པའི་བྱི་རྒྱལ་  
 དང་རྒྱ་རིགས་ཚོས་པ་རྣམས་ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་བདག་གིས་བསམ་པ་དག་པས་འདི་བཞེན་སྐབས་བ་ལ་ལོར་འདུལ་ཉེས་པའི་ཆ་  
 ཅི་ཞིག་བགྱིས་པ་རྣམས་སྦྲིང་ནས་བཤགས་པ་བགྱིད་ཅིང་། དགོ་བའི་ཅུ་བས་འདི་དང་འབྲེལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་འགོ་བ་རྣམས་  
 རང་རིག་བདེ་བ་ཚེན་པོའི་གྲོང་དུ་ལྷ་རན་མེད་པའི་གོ་འཕང་ལ་བསྐྱོད་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་མདོ་མཁའ་བཟེན་བཟེང་སྟེ་མིང་དུ་གྲགས་པ་རྩྭ་  
 ཀར་རྩོ་རྗེས་སྐྱུར་བ་དགོའོ།། སམ་མཁྲུ་ལོ།

*In these times, the number of Buddhists in the world is increasing. However, as they are so busy and with little opportunity for study, it is necessary for there to be a concise easy practice that has the essence of all practices. Also, because Dharma practitioners are unable to maintain a regular daily practice of the preliminaries, either because they are too busy or too lazy, I decided it would be good to create this simplified form of the Longchen Nyingtik preliminaries.*

*The reason why I kept the original guru yoga is that it has a special blessing in this Dharma lineage. I have, with a pure motivation, composed this practice especially for those both inside and outside China who have the karma and aspiration that have brought them to the Longchen Nyingtik in these troubled times. I confess from my heart whatever errors and faults there may be. Through this merit may all beings, and in particular those connected with this practice, reach a state free of misery within great bliss and self-knowing awareness.*

*Composed by Hungkar Dorje, who has the title of being the rebirth of Do Khyentse.*

*May there be goodness! Sarvamaṅgalaṃ!*

*Thời nay, số người theo đạo Phật trên thế giới ngày càng gia tăng. Nhưng ai cũng bận rộn lại ít có cơ hội học Pháp, vì thế, có được một pháp tu ngắn gọn, dễ thực hành, mà lại nhiếp được cả tinh túy của mọi pháp môn, là một nhu cầu cần thiết. Hơn nữa, vì quá bận rộn hay vì lười biếng, mà nhiều người tu không duy trì được công phu Pháp Tu Tiên Yếu một cách đều đặn mỗi ngày, nên ta cho là một điều hay để soạn ra nghi quỹ giản lược cho Pháp Tu Tiên Yếu của dòng Longchen Nyingthig này.*

*Lý do ta giữ lại pháp Bốn Sư Du Già gốc chính vì lực gia trì đặc biệt của dòng Pháp này. Với một tâm nguyện thanh tịnh, nghi quỹ này được soạn cho những hành giả cả trong và ngoài xứ Trung Hoa, là những người có được phước duyên và tâm nguyện mà đến được với dòng Longchen Nyingthig trong thời đại nhiễu loạn này. Ta sám hối tự tâm mình những lỗi sai sót nếu có. Do công đức này, nguyện tất cả chúng sinh, nhất là những ai có duyên với pháp tu này, đạt được cảnh giới vô lậu trong đại lạc và tự giác thánh trí.*

*Soạn bởi Hungkar Dorje, người mang danh hiệu Hóa Thân của Tổ Do Khyentse.*

*Nguyện mọi sự kiết tường!*