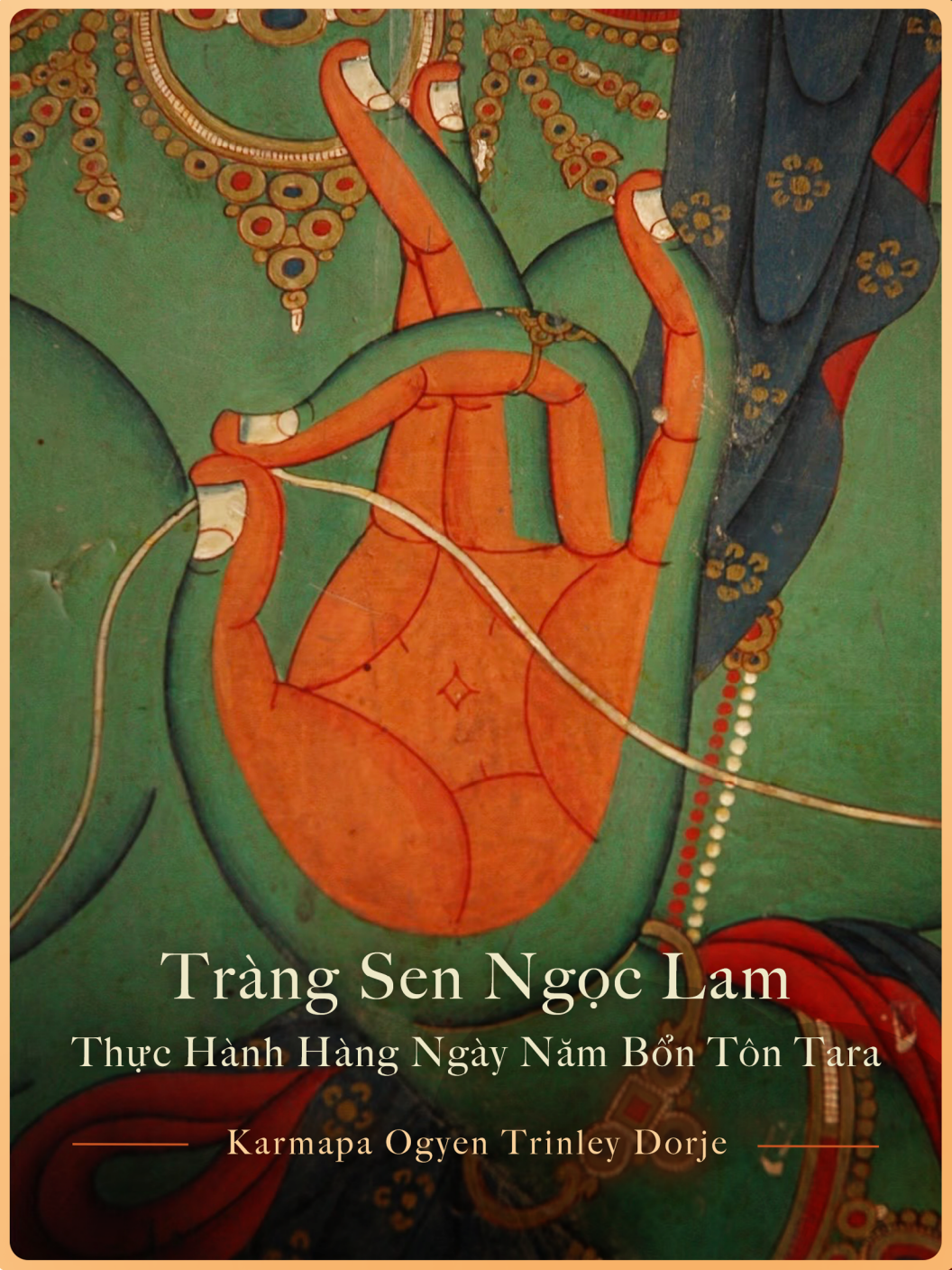


A traditional Tibetan Buddhist painting, likely a thangka, depicting a large, orange-colored hand in a gesture of holding or offering. The hand is set against a green background with intricate patterns and jewelry. A string of white prayer beads (malas) is draped across the hand. The overall style is characteristic of Tibetan art, with bold outlines and rich colors.

Tràng Sen Ngọc Lam

Thực Hành Hàng Ngày Năm Bốn Tôn Tara

— Karmapa Ogyen Trinley Dorje —



Tràng Sen Ngọc Lam

Thực Hành Hàng Ngày Năm Bốn Tôn Tara

Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Việt Dịch: Tsering Lhamo



DHARMAEBOOKS.ORG

Nội Dung

Quy Y và Phát Bồ Đề Tâm

Tràng Sen Ngọc Lam
Thực Hành Hàng Ngày Năm Bồn Tôn Tara

Bản Quyền

Quy Y và Phát Bồ Đề Tâm

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་ནམས་ལ། །

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la

Cho đến khi đạt giác ngộ, con xin quy y

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

jang chup bar du dak ni kyap su chi

nói Phật, Pháp và Tăng đoàn tối thượng.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyi pay sō nam kyi

Nhờ công đức tạo bởi bố thí và các hạnh toàn hảo khác,

འགྲོ་ལ་མན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་པར་ཤོག །

dro la pen chir sang gye drup par shok

Nguyện con đạt Phật quả vì lợi ích của chúng sinh.

(Tụng ba lần)

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

sem chen tam che de wa dang de way gyu dang den par gyur chik

Nguyện tất cả chúng sinh có được hạnh phúc và nguyên nhân của hạnh phúc.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal dang duk ngal gyi gyu dang dral war gyur chik

Nguyện họ được giải thoát khỏi mọi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau.

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal me pay de wa dam pa dang mi dral war gyur chik

Nguyện họ không bao giờ xa lìa hạnh phúc tối thượng không còn khổ đau.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

nye ring chak dang nyi dang dral way tang nyom chen po la ne par gyur chik

Nguyện họ an trú nơi tâm buông xả, giải thoát khỏi mọi tham ái, sân hận vào người thân, kẻ sơ.

(Tụng ba lần)



༄། སྒྲོལ་མ་ལྷ་ལའི་རྒྱན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་མེད་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

Tràng Sen Ngọc Lam Thực Hành Hàng Ngày Năm Bốn Tôn Tara

ན་མོ་གྲ་རུ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡེ། འདིར་དཔལ་ལྷན་དུས་གསུམ་མཁུན་པའི་ཐུགས་དམ་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ལུགས་
མེད་ལྷེད་ནགས་ཀྱི་སྒྲོལ་མ་ལྷ་ལའི་བསྐྱེད་བསྐྱེས་རྒྱན་ཁྱེད་བྱ་བར་འདོད་ན། སྐྱབས་སེམས་ཐོན་དུ་འགོ་
བས།

NAMO GURU ĀRYA TĀRAYE

Để thực hành hàng ngày pháp thiền Năm Bốn Tôn Tara nơi Rừng Keo Cao, thuộc truyền thống của Bồ Tát Long Thọ (Nagarjuna), một trong những pháp thiền trang nghiêm của đức Dusum Khyenpa, hãy bắt đầu bằng quy y và phát Bồ đề tâm. Rồi,

ཨོ་སྔ་ལྷ་མ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡེ། ཨོ་སྔ་ལྷ་མ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡེ།

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA
ŚUDDHO 'HAM

ཨོ་ཕུ་བྱ་ཐུ་རྩ་རྩེ་ན་བཟོ་སྒྲུ་མ་ལྷན་གོའོ།

OM SŪNYATĀ JÑĀNA VAJRA SVABHĀVA ĀTMAKO 'HAM

བདག་དང་གཞན་གྱི་དངོས་སོ་གྲུ། །

dak dang shen gyi ngö po kün

Vạn pháp cùng ngã tha

ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །

tam che tong pa nyi du gyur

biến thành Không tánh.

དེ་ཡི་ངང་ལས་མ་གཡོས་བཞིན། །

de yi ngang le ma yö shin

Bất động trong bản thể,

སྟོན་གྱི་སྟོན་ལས་མཐུས་བསྐྱལ་བས། །

ngön gyi mön lam tü kül we

Nhờ nguyện lực quá khứ,

ནམ་མཁའི་ཁམས་སུ་སྤྲི་ལྡང་གྲ། །

nam khay kham su paṃ jang gu

Từ chân không thị hiện chúng tự PAM lục,

དེ་ལས་སྣ་ཚོགས་བསྐྱེད་པ། །

de le na tsok pema dang

Từ đó nở ra đài sen muôn sắc,

ཨ་ལས་ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་སྟེང་། །

a le da way kyil khor teng

Từ chùng tự A, trên đĩa trắng tròn,

རང་སེམས་རྒྱུ་ཡིག་ལྗང་གུ་ལས། །

rang sem tām yik jang gu le

là tâm con, chùng tự TĀM lục,

འོད་འཕྲོས་ཕྱོགས་བརྩའི་བདེ་བར་གསལ་གས། །

ö trö chok chuy de war shek

chiếu hào quang thính chư Thiện thệ mười phương,

ནམ་མཁའ་གང་བ་སྤྱན་དངས་ཏེ། །

nam kha gang wa chen drang te

thị hiện đầy khắp không gian,

ཐུགས་སློག་ཡིག་འབྲུ་ཉིད་ལ་ཟེམ། །

tuk sok yik dru nyi la tim

ròi tan hòa vào chủng tự sinh khí nơi tim.



དེ་ཉིད་ཡོངས་གྱུར་སྐད་ཅིག་གིས། །

de nyi yong gyur ke chik gi

Ngày trong sát na đó,

རྒྱལ་བ་ཀུན་ཡུམ་བཅོམ་ལྡན་མ། །

gyal wa kün yum chom den ma

biến thành Đấng Thế Tôn Phật Mẫu

མཁའ་ཁྱུན་མ་ལྷ་བུའི་མདོག། །

mar ge shün ma ta buy dok

Sắc lục bảo thuần tịnh.

འཛི་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱན་འཛག་བའི། །

chi me dü tsi gyün dzak pay

Tay phải trong ấn bố thí,

ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྤྱན་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །

chak ye chok jin chak gya dang

nhỏ từng giọt Cam lồ bất từ.

གཡོན་པ་ཀྟམ་ཕྱན་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས། །

yön pa kyap jin chak gya yi

Tay trái, trong ấn Bảo hộ,

ཡུལ་སྤྱོད་པོ་ཐུགས་ཀར་འཛིན། །

ut pal ngön po tuk kar dzin

cầm đóa sen ngọc lam nơi tim.

བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོ་འབར་བའི་སྐ། །

gye nyi lang tso bar way ku

Ngài rục rở như thiếu nữ mười sáu.

ནུ་འབྲར་རབ་རྒྱས་བདེ་བའི་གཉེར། །

nu bur rap gye de way ter

Ngực tròn đầy, cội nguồn hi lặc.

ལྷ་ཇས་དང་གྱི་སྟོད་གཡོགས་དང་། །

lha dze dar gyi tö yok dang

Thân trên và dưới phủ

སྤང་གཡོགས་བཟང་པོས་ཀྱན་ནས་བསྐྱབས། །

me yok sang pö kün ne lup

lựa thiên giới mịn màng.

དབུ་རྒྱ་སྟོན་རྒྱ་མགུལ་རྒྱ་དང་། །

u gyen nyen gyen gül gyen dang

Trang nghiêm vương miện, khuyên,

སྐྱ་རགས་དོ་ཤལ་གདུ་བྱས་མཛེས། །

ka rak do shal du bü dze

vòng cổ, lưng đai, lắc tay và chân.

ཞབས་གཡས་བརྒྱུད་བའི་བྱེད་སྤྱིལ་གྱིས། །

shap ye kyang way che kyil gyi

Ngồi thể bán già, chân phải duỗi,

པཎ་ཐ་བའི་གདན་སྟེང་དུ།

pema da way den teng du

Ngài ngồi trên tòa nhật nguyệt,

དགེས་འཇུག་བཙེ་བའི་ཉམས་ཀྱིས་བཞུགས།

gye dzum tse way nyam kyi shuk

Từ ái mĩm cười hoan hỉ.



ཤར་དུ་འོད་ཟེར་ཅན་མ་སེར།

shar du ö ser chen ma ser

Hướng đông là Marichi Đại Hoàng

གཡས་པས་རྩོ་རྩེ་གཡོན་པ་ན།

ye pe dor je yön pa na

Tay phải cầm chùy kim cương,

ཐུ་ངན་མེད་བའི་ཡལ་ག་འཛིན།

nya ngen me pay yal ga dzin

Tay trái cầm nhành thường xuân.



ལྷོ་རུ་རལ་གཅིག་མ་ནག་མོ།

lho ru ral chik ma nak mo

Hướng nam là Ekajati Đại Hắc

གི་གུག་དང་ནི་ཐོད་པ་བསྐྱམས།

dri guk dang ni tö pa nam

Cầm dao móc và sọ người.



ནུབ་རུ་མ་བྱ་ཆེན་མོ་སེར།

nup tu ma ja chen mo ser

Hướng tây là Mayuri Đại Hoàng

ང་གཡཔ་མ་བྱའི་སྒྲོ་མདོངས་འཛིན།

nga yap ma jay dro dong dzin

Cầm phất ruồi và lông công.



ཁང་དུ་དུག་སེལ་མ་ལྟང་གྲ། ।

jang du duk sel ma jang gu

Hương bắc là Jangulee Đại Lục

མཚོག་ཤྱིན་དང་ནི་སྤྱལ་འཛིན་པ། ।

chok jin dang ni drül dzin pa

Cầm rắn và thị hiện ấn đại bố thí.

བཞི་ཀའང་དར་དང་རིན་ཆེན་སོགས། ।

shi ka'ang dar dang rin chen sok

Bốn Ngài trang nghiêm lựa quý, bảo châu

སྒྲ་ཚོགས་རྒྱན་གྱིས་ལེགས་བར་བརྒྱན། ।

na tsok gyen gyi lek par gyen

cùng vô lượng nghiêm súc lộng lẫy.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ཐུགས་སོག་རྒྱུ། ।

ne sum dru sum tuk sok tām

Ba chủng tự ba nơi

དེ་ལས་འཕྲོས་སའི་འདྲ་ཟེར་གྱིས། །

de le trö pay ö ser gyi

Cùng chung tự sinh khí TÂM chiếu hào quang,

སང་ལྷང་ནགས་དང་གྲུ་འཛིན་རི། །

seng deng nak dang dru dzin ri

Thỉnh mời từ rừng Keo Cao,

རང་བཞིན་གནས་ནས་རྩེ་བཙུན་མ། །

rang shin ne ne je tsün ma

Núi Potala, và các cõi giới riêng

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་འཁོར་དང་བཅས། །

ye she sem pa khor dang che

Thánh Mẫu Trí Huệ cùng thánh chúng,

མདུན་གྱི་ནས་མཁར་བརྩ་ས་སྣ་ངོ་

dün gyi nam khar vajra sa ma dzaḥ

thị hiện trên không trung trước mặt con. VAJRA SAMĀJAḤ

ཇམ་ཁྱུ་བེ་ཏོ་

JAḤ HŪṂ VAṂ HOḤ

དམ་ཚིག་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་གྱུར། །

dam tsik ye she yer me gyur

Mật nguyện và trí huệ trở nên bất phân.

སྒྲར་ཡང་སྤྱགས་ཀའི་རྒྱུ་ཡིག་ལས། །

lar yang tuk kay tām yik le

Chủng tự TĀM nơi tim Ngài lại chiếu hào quang

འདྲ་འཛོམས་དབང་ལྷ་སྦྱན་བངས་ཏེ། །

ö trö wang lha chen drang te

thình mời bốn tôn Quán đảnh,

བདུད་ཅིའི་རྒྱུན་གྱིས་དབང་བསྐྱར་བས། །

dü tsi gyün gyi wang kur we

trao truyền dòng Cam lồ thuần tịnh,

སྐྱ་གང་དྲི་དག་ཚུའི་ལྷག་མ། །

ku gang dri dak chuy lhak ma

tràn ngập thân Ngài, tịnh hóa mọi nhiễm ô.

གཉེན་དུ་འཁྱིལ་ལས་འོད་དཔག་མེད། །

gyen du khyil le ö pak me

Rồi trào lên biển thành đức Di Đà,

སྤྱུལ་སྤྱུའི་ནམ་པས་དབུ་བརྒྱན་གྱུར། །

trül kuy nam pe u gyen gyur

trang nghiêm hóa thân trên đánh đầu Ngài.

མཆོད་པ་ནི།

Cúng dường:

དྲི་ཞིམ་མེ་ཏོག་ཐམས་ཅད་དང་། །

dri shim me tok tam che dang

Mọi hương hoa thơm ngát,

ཨ་ག་རུ་དང་བདུག་སྒོས་དང་། །

a ga ru dang duk pö dang

Nhang trầm hương dịu ngọt,

རབ་རུ་སྤྱན་སེལ་སྒྲོན་མེ་དང་། །

rap tu mün sel drön me dang

Đèn bơ xua tan mọi bóng tối

ག་བུར་ལ་སོགས་ངེ་ཡི་མཚོག་།

ga bur la sok dri yi chok

Bạch được hương thơm hảo hạng

གཙང་སྤྱར་བ་ཤོས་དང་གཞན་ཡང་ནི། །

tsang jar shö dang shen yang ni

Mọi mỹ vị tinh tế thanh tịnh,

སྒྲ་སྤྱན་ལ་སོགས་མཚོད་བའི་ཚོགས། །

dra nyen la sok chö pay tsok

Nhã nhạc cùng vô lượng lễ vật khác,

སྒྲོལ་མ་འཁོར་དང་བཅས་ལ་དབུལ། །

dröl ma khor dang che la wül

con xin dâng cúng Tara cùng thánh chúng.

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་ཨརྩྱཱ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ། བུཤེ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA ARGHAṢ HŪṢ SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་བུཤེ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA PUṢPE HŪṢ SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་རྩུ་བེ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA DHŪPE HŪṢ SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་ཨ་ལོ་གེ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA ALOKE HŪṢ SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་གནྱེ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA GANDHE HŪṢ SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་ནེ་ཇིང་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA NAIVIDYA HŪṢ
SVĀHĀ

ཨོྭཱ་ཧྲཱི་ཏཱ་རེ་ཡེ། ཨོྭཱ་བརྩ་ཤམ་ཧྲཱི་སྣ་ལྷ།

OM ĀḤ HŪṢ TĀṢ TĀREYE OM ĀḤ VAJRA ŚABDA HŪṢ SVĀHĀ

བཟོད་པ་ནི།

Xưng tán:

སང་ཕྱེང་པོ་བྱང་འཇིགས་པའི་གནས་མཆོག་ཏུ། །

seng deng po drang jik pay ne chok tu

Nơi cung điện Keo Cao kinh hoàng,

སྐྱེ་མེད་སྤྱགས་རྗེའི་མཆོ་ལས་མཁའ་མདོག་།

kye me tuk jey tso le mage dok

Thánh nữ bất sinh thị hiện từ hồ Đại bi,

བྱད་མེད་རིན་ཆེན་ཡིད་འོང་བྱན་ལྗན་མ། །

bü me rin chen yi o ng gyen den ma

Sắc lục bảo, trang nghiêm bảo châu.

རྒྱལ་ཡུམ་སྒྲོལ་མ་ཁྱོད་ལ་བྱག་འཆལ་བསྟོད། །

gyal yum dröl ma khyö la chak tsal tö

Con xin đánh lễ cùng xưng tán Phật Mẫu Tara!

[Trở lại phần kết thúc nghi quỹ.](#)

དེ་ནས་བརྒྱས་པ་བྱ་བ་ནི།

Trì tụng thần chú:

ཐུགས་ཀར་རྩི་ཡིག་ལྷང་གུའི་མཐར། །

tuk kar tām yik jang guy tar

Bao quanh chùng tự TÂM lục nơi tim Ngài

ཡིག་བརྩུའི་ཐུགས་ཐེང་གཡས་སུ་འཁོར། །

yik chuy ngak treng ye su khor

là chuỗi thần chú mười âm theo chiều thuận,

དེ་ལས་འདྲ་འཛོམས་སེམས་ཅན་ཁམས། །

de le ö trö sem chen kham

chiếu tỏa hào quang, tịnh hóa các cõi

སྤངས་ཏེ་འཕགས་པའི་ཚོགས་རྣམས་མཆོད། །

jang te pak pay tsok nam chö

ròi cúng dường chư thánh.

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་བྱིན་རྒྱབས་དང་། །

sang gye jang sem jin lap dang

Mọi thần lực gia trì của chư Phật và Bồ Tát,

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཆེ་བ་སོད་ནམས། །

dro wa kün gyi tse sö nam

mọi thọ mạng, phước báu,

དབང་ཐང་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་མཐུ་སོགས། །

wang tang pal jor nū tu sok

quyền năng, thịnh vượng của chúng sinh,

བུང་བས་སྤང་ཅི་ལེན་པ་ལྟར། །

bung we drang tsi len pa tar

nư ong hút mật hoa

ཐམས་ཅད་བསྐྱས་ནས་རང་ལ་ཐིམ། །

tam che dü ne rang la tim

hội tụ và tan hòa vào con.

ཨོྲ་རེ་རུརྒྱ་རེ་རུ་རེ་སྒྲ། ཞེས་ཅི་རྒྱས་བརྒྱལ། །

Niệm nhiều nhất có thể: OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

སྤང་འཁོར་བསྐྱེམ་པར་འདོད་ན།

Quán tưởng vòng bảo vệ:

ཐུགས་ཀར་ཁྱེ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྟེང་། །

tuk kar da way kyil khor teng

Nơi tim Ngài, trên đĩa trắng tròn

འཁོར་ལོ་ལྷུང་གུའི་ཁྱེ་བར་རྒྱ། །

khor lo jang guy te war tām

là bánh xe lục, thị hiện chủng tự TĀM ở trực.

མཐའ་སྐོར་སྟེལ་ཚིག་མདུན་རྒྱབ་ཏུ། །

ta kor pel tsik dūn gyap tu

Bao quanh là chuỗi thần chú dài;

ཨོ་དང་རྒྱ་སྟེ་ཅིབས་བརྒྱད་ལ། །

om dang hā te tsip gye la

Phía trước và sau là OM và HĀ.

རྒྱ་རེ་ཏུ་རྒྱ་རེ་ཏུ་རེ། །

tā re tut ta re tu re

Các chủng tự TĀ RE TUT TA RE

སྐྱ་ཡིག་བརྒྱད་ཀྱིས་མཚན་བཏོ། །

so yik gye kyi tsen pa o

TU RE và SVĀ ở 8 mẫu.

སྐྱ་དང་སྐྱགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས། །

ku dang ngak kyi khor lo le

Thân Ngài cùng chuỗi thần chú

འོད་ཟེར་ལྗང་སྒོན་རབ་འཕྲོས་བས། །

ö ser jang ngön rap trö pe

tòa hào quang lục lam

བསྐྱབ་བྱའི་ལུས་ཀྱན་གང་བར་སྒྱུར། །

drup jay lü kün gang war gyur

Tràn ngật thân chúng sinh cần che chở.

སྐྱགས་ནི། ཨྱི་རྩ་རེ་རྩ་རྩ་རེ་ཆེ་གེ་མོ་འཕ། སྐྱབ་ཆེན་པ་གླིའི་བཞེད་པ་ལྟར་བདག་ཡོན་བདག་

འཁོར་དང་བཅས་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གང་རུང་གི་མཐར་རྟམ་རྟམ་སྒྲ་སྒྲ། ཞེས་བསྒྲཏོ། །

Đề niệm chú, sau OM TĀRE TUTTĀRE TURE hãy thêm tên cá nhân hay theo giáo lý của Đại Thành Tựu giả Pakshi, Con, các thí chủ, cùng quyền thuộc, rồi RAKṢA RAKṢA SVĀHĀ.

སྐར་བཞིན་མཆོད་བསྟོད་བྱས་ལ། ཨོྫ་ཨ་མི་དྲ་ལ། ཞེས་བཟོད་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དང་
དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ།

Cúng dường và xưng tán như trên. Rồi niệm OM AMITĀBHA,
hãy quán tưởng rằng bản thân đạt được mọi thành tựu và khả năng
làm lợi ích cho chúng sinh.

འདོད་དོན་གསལ་བ་ནི།
Khẩn nguyện mong cầu:

ལྷ་མ་ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ཡིས། །
la ma je tsün dröl ma yi
Đạo sư Tara tôn quý!

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མའི་ཞབས་བརྟན་ཅིང་། །
pal den la may shap ten ching
Nguyện chư đạo sư trang nghiêm trường thọ,

བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པ་དང་། །
she dön lhün gyi drup pa dang
mọi tâm nguyện tự viên thành,

འིན་ལས་མཁའ་དང་མཉམ་པར་མཛོད། །

trin le kha dang nyam par dzö

hoạt động Phật sự hưng thịnh cùng khắp.

བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

dak sok sem chen tam che kyang

Nguyện con cùng hết thầy chúng sinh

ཆེ་རིང་ནད་མེད་འཁྱོར་བ་རྒྱས། །

tse ring ne me jor pa gye

trường thọ, an khang thịnh vượng,

འཛིགས་ཆེན་བརྒྱད་དང་བཅུ་དྲུག་སོགས། །

jik chen gye dang chu druk sok

Xin cứu độ chúng con khỏi mọi đại nạn trong ngoài –

ཕྱི་ནང་འཛིགས་བ་ཀྱན་ལས་སྒྲོབས། །

chi nang jik pa kün le kyop

tám cùng mười sáu hiểm họa.

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་བའི་མཆོ་ལས་སྒྲོལ། །

duk ngal si pay tso le dröl

Giải thoát chúng con khỏi biển khổ luân hồi.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

jang chup sem dang mi dral shing

Nguyện chúng con không xa lìa Bồ đề tâm,

བྱག་ཀྱི་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་ནས། །

chak gya chen poy dön tok ne

chúng ngộ liễu nghĩa Đại Thủ Ấn

ཡན་ལག་བདུན་ལྔ་ན་དོ་རྩེ་འཆང་། །

yen lak dün den dor je chang

Hiện thân Phật Kim Cương Trì

ཆེ་འདིར་མཛོན་དུ་བྱེད་གྱུར་ཅིག །

tse dir ngön du je gyur chik

cùng bày phẩm tánh tối thượng ngay trong kiếp này.

ཐུན་བསྐྱ་བ་ནི།

Kết thúc nghi quỹ:

སྐར་ཡང་རྩི་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། །

lar yang tām le ö trö pe

Chúng tự TÂM lại chiếu hào quang,

རྒྱ་དང་མི་རྒྱུ་འོད་སྲོ་གྲུ། །

gyu dang mi gyuy ngö po kün

vạn pháp hữu tình và vô tình

འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ། །

ö du shu ne rang la tim

biến thành hào quang rồi tan hòa vào con.

འཁོར་ཡང་གཙོ་མོའི་སྐྱ་ལ་ཐིམ། །

khor yang tso moy ku la tim

Thánh chúng tan hòa vào Bồn tôn chính,

གཙོ་མོ་ཉིད་ཀྱང་རིམ་བཞིན་དུ། །

tso mo nyi kyang rim shin du

Bồn tôn chính tuần tự tan hòa

ཡུཔ་པ་ད་པ་ཡིག་དང་། །

ut pal da wa tām yik dang

vào đóa sen, mặt trắng, chùng tự TÂM,

ཌ་ཨ་ཁ་ལ་འཁྱུར་ཅིག་། །

da tse tik le bin dur tim

Trắng lưỡi liềm, và giọt Bồ đề tâm –

བིན་དམར་པོ་ཁབ་ཅེ་ཙམ། །

bin du mar po khap tse tsam

Giọt Bồ đề tâm đỏ chỉ như đầu kim,

འོ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནོ། །

ö sal chö kuy rang shin no

Bản thể Pháp thân quang minh.

ཞེས་མཉམ་པར་བཞག་། །

An trụ trong quân bình vô niệm.

དེ་ལས་ལྷང་བ་ནི།

Rồi khởi lên từ đó:

སྐར་ཡང་ཅུ་ལས་ཉ་ལྷང་ལྟར། །

lar yang chu le nya dang tar

Như cá nhảy lên mặt nước,

འཕགས་མའི་སྐྱ་དང་ཞིང་དུ་གསལ། །

pak may ku dang shing du sal

Con thị hiện lại thành thân và cõi giới của Thánh mẫu.

ཐུན་མཚམས་སུ་རྩོམ་སྒྲུབ་མའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཅི་བདེ་བར་སྦྱང་ལམ་བྱའོ། །

Giữa các thời, hãy nỗ lực hết mình trong hình tướng Thánh Mẫu Tara.

མཐར་དགོ་བ་བསྡོམ་ནི།

Đề kết thúc, hồi hướng công đức:

དེང་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

deng ne tse rap tam che du

Từ nay, trong mọi kiếp sống,

སངས་རྒྱལ་ཀུན་དངོས་ཇི་བཙུན་མ། །

sang gye kün ngö je tsün ma

Nguyện Thánh mẫu, bản thể của tất cả chư Phật,

འབྲལ་མེད་གཙུག་ཏུ་བསྟེན་པ་དང་། །

dral me tsuk tu ten pa dang

an trụ bất phân trên dành đầu con,

མཉེས་པ་ཀུན་གྱིས་མཉེས་བྱེད་ཤོག །

nye pa kün gyi nye je shok

Nguyện con làm hài lòng Ngài với mọi điều vừa ý.

བདག་གིས་བསྟེན་སྒྲུབ་བགྱིས་པ་ལས། །

dak gi nyen drup gyi pa le

Nhờ công đức tích lũy được

བསོད་ནམས་ཇི་སྟེན་བསགས་པ་དེས། །

sö nam ji nye sak pa de

từ thực hành tiếp cận và hoàn thiện,

སྣུར་དུ་པལགས་མ་ཁྱེད་ལྟ་བུར། །

nyur du pak ma khye ta bur

Nguyễn con mau chóng giống như Thánh mẫu,

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་མགོན་ལྷན་ཅིག །

dro wa kün gyi gön gyur chik

đẳng cứu độ chúng sinh chìm nổi trong luân hồi.

ཅེས་དཔལ་ལྷན་དུས་གསུམ་མཁའ་པའི་ཐུགས་དམ་སྒྲོལ་མ་ལྟ་ལྟའི་རྒྱན་ཁྱེད་ལྟ་བུ་ལྟེན་པ་ཞེས་བྱ་བ་
འདི་ནི་སྐལ་ལྷན་དོན་གཉེར་ཅན་འགས་བསྐལ་མ་གནང་དོན་ལྟར། འདིའི་རྒྱ་གཞུང་བེ་རོའི་འགྲུར་དང་།
རྩི་དགྲུ་པའི་ཡི་དམ་ཞི་བའི་སྐབ་ཐབས་རིན་ཆེན་ཕྱིར་བ་སོགས་དང་མཐུན་པར་དཔལ་ཀླུ་པའི་མཚན་
གྱི་མེ་ཏོག་འཛིན་པ། ཨོ་རྒྱན་ཕྱིན་ལས་སུ་འབོད་པས་ཤིང་མོ་སྐལ་ལོའི་བོད་ཆེ་ལྟ་པའི་ཆོས་བརྒྱ་ (སྤྱི་ལོ་
༡༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཆོས་ ༥) མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་དུས་སུ་སྣུར་བ་འདིས་ཀྱང་འབྲེལ་ཐོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་རྩི་བཅུན་མས་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་རྩིས་སུ་འཛིན་པའི་རྒྱན་ལྷན་ཅིག་གྱ། །སའ་མཛྲ་ལོ། །

Tràng Sen Ngọc Lam: Thực hành hàng ngày 5 Bốn Tôn Tara, pháp thiền của đức Dusum Khyenpa trang nghiêm, được biên soạn theo thỉnh cầu của người thành tâm thiện duyên, dựa trên bản tiếng Phạn được dịch bởi Vairocana và Tràng Hoa Báu Nghi quỹ Bốn Tôn An Bình, bởi đức Ogyen Trinley Dorje, người nắm giữ danh hiệu Karmapa thứ 17, vào ngày 10 tháng 5 âm lịch năm Canh Thìn (ngày 5 tháng 7 năm 2025) – Ngày chư Không Hành Nữ tụ hội. Nguyên đây là duyên lành để mọi chúng sinh kết nối với pháp này được Thánh Mẫu che chở và cứu độ trong mọi phương diện.

SARVA MAṄGALAM

Bản Quyền



Dharma Ebooks Publications

Dharmaebooks.org

© Đức Karmapa thứ 17, Orgyen Trinley Dorje

Bản dịch © Tsering Lhamo

Thiết kế bìa và sách điện tử: Beata Tashi Drolkar

Ấn bản sách điện tử đầu tiên: Tháng 7 năm 2025



Tác phẩm này được cấp phép theo quy định [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Dharma Ebooks là dự án của [Dharma Treasure](http://DharmaTreasure.org), hoạt động dưới sự chỉ đạo biên tập của Đức Gyalwang Karmapa thứ 17, Orgyen Trinley Dorje.



正法寶藏
Dharma Treasure