

# SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ

(Nghỉ thức đầy đủ)

Dịch từ bản tiếng Anh: “Six Sessions 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 năm 2001. Dịch lại chút đỉnh tháng 06/2016.

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

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

~ **Nghi Quĩ 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.

Mọi sai sót là của người dịch.

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

## CÁCH TỤNG

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 sáu 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 ba 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.

## 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 Hỷ Xả

Nguyện khắp chúng sinh / thoát hết tham sân

Không chấp lạ, thân / được niềm vui lớn

Thoát khỏi biển nghiệp / tổng 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 / tuân tỵ 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, / tuân tỵ tu theo.

**(1, 1, 1) A5. Tùy Hỷ**

Đời sống tôi nay / tràn đầy ý nghĩa,  
tôi đã đạt kiếp / làm người tốt đẹp,  
hôm nay tôi sinh / vào dòng 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 ô / 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, / khoác 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  
Thỉnh 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 bùng lên tức khắc,  
Ân Sư tựa như ngọc báu, /  
là đáng nắm giữ kim cương / dưới gót sen, đệ tử đệ 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 tốt 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 Hối 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 Phạm Vương, HUM HUM PÂY  
OM, bậc làm cho run sợ thiêu rụi ma vương hàng tha HUM HUM PÂY  
OM, bậc chiến thắng điều khiến 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 ngoại 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 Bổn Sư, /  
Bổn 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 / đáng Đạo Sư tôn quý  
đã làm đủ thiện hạnh / của một Đáng 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 (tiếp theo)**

Con cúi đầu khẩn nguyện / đáng 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 (tiếp 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 tính 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**

Nhớ 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 thảy 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**

Cần từ bỏ năm bộ đọa rơi của giới Thanh Văn:

**PAM PA ZHI DANG LHAK MA CHU SUM DANG**

Bốn phá giới, mười ba phá giới còn lại,

**PANG TUNG SUM CHU BA ZHIK GU CHU DANG**

Ba mươi đọa rơi chối bỏ, chín mươi đọa rơi riêng,

**SOR SHAK ZHI DANG NYÉ JÉ GYA CHU NYI**

Bốn cần phát lộ riêng lẻ, một trăm mười hai việc làm lỗi

**ZHEN YANG ZHI DÜ TUNG SOK PONG WAR GYI**

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 thọt 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 thành thực,
12. Không được làm thoái tâm hướng đại bồ đề,
13. Không được bỏ giới Thanh Văn [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**

- Không được khinh lờn Đạo Sư,
- Không được khinh thị giới pháp (cho là không đáng, không cần),
- Không được nói xấu anh chị em đồng đạo kim cang (vì ác ý),
- Không được từ bỏ tâm từ,
- Không được đánh mất hai tâm bồ đề tâm nguyện và hành,
- Không được miệt thị giáo pháp Hiền hay Mật,
- Không được tiết lộ mật pháp cho người chưa chín mùi,
- Không được xem rẻ năm hợp thể [ngũ uẩn] của mình,
- Không được từ bỏ tánh không,
- Không được nương ác hữu,
- Không được không nhớ tánh không,
- Không được phá hoại chánh tín Đại Thừa,
- Không được không giữ mật thệ,
- 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 rồi,
- Xin hết lòng nương dựa đáng 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 Ma-đà-la khi chưa đủ khả năng,
- Không được vô cớ phạm giới Thanh Văn và giới Bồ Tát,
- Không được làm ngược lời dạy có trong Năm Mươi 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: cúng Tsog 2 lần mỗi tháng],
- Nguyện không phối hợp cùng phối thân chưa đủ trình độ,
- Nguyện không lia 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 bò đê],
- Giữ thái độ thuần khiết,
- Không ngại tâm bò đê.

### **(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 mây 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.



## SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ

(Bản Ngắn 9 Đoạn)

*(Thun-drug-gi rnal-'byor bsdus-pa) Tác giả: Ngulchu Jeydrung  
(dNgul-chu rJe-drung, Blo-bzang bstan-'dzin),  
Hồng Như chuyển Việt ngữ – dịch theo bản Anh ngữ của A. Berzin.*

Điều kiện hành trì: dành cho người đã thọ đại pháp quán đảnh thuộc hệ Mật tông  
Tối thượng Du già dòng Gelug. Mỗi ngày tụng ba lần ban ngày, ba lần ban đêm.

Từ tận đáy lòng / xin về nương dựa / nơi Phật Pháp Tăng, / nguyện độ chúng sinh  
/ thoát mọi khổ đau / đến bờ an lạc, / nên nguyện thành Phật / phát tâm bồ đề / tu  
hạnh Bồ Tát.

Ở phía trước mặt, / ngồi trên pháp tòa, / trên đài sen, và / mặt trời, mặt trăng / là  
Đấng Đạo Sư / Phật Kim Cang Trì / thân màu xanh thẫm / tay cầm kim cương /  
cùng với chuông báu / ôm đấng phối thân / Đức Kim Cang Giới / lạc giác bản  
nhiên.

Ba nơi trên thân / điểm ba linh tự / ánh sáng từ HUNG / thỉnh về chư vị / trí giác  
thâm sâu / tất cả trở thành / đồng một mùi vị.

Quì dưới chân sen, / đệ tử kính dâng / cả một trời mây / cúng phẩm Phổ Hiền /  
ngoại tại, nội tại / cúng phẩm kín mật, / diệu cao núi lớn / tứ đại bộ châu / châu  
bảo, bình báu / mặt trời, mặt trăng, / kính dâng lên đức / Phật Kim Cang Trì.

Hết thầy thành tựu / thế gian, xuất thế / có được là nhờ / thành tín nương dựa /  
nơi Đấng Đạo Sư. / Nay hiểu điều này / nguyện xin xả bỏ / thân thể, tánh mạng /  
chỉ làm những điều khiến Thầy đẹp dạ.

Nhờ lòng chân thành / thỉnh cầu như vậy / Đạo Sư của tôi / đến trụ đỉnh đầu /  
hoan hỉ hòa nhập / thành một với tôi. / Nay tôi là đức / Kim Cang Tát Đỏa / tay  
cầm kim cương / cùng với chuông báu / ôm đấng Phật mẫu, / lạc giác bản nhiên.

Vì khắp chúng sinh / từng là mẹ tôi / nguyện tặng tất cả / nhà cửa, thân thể / cùng  
sở hữu này / cũng như công đức / của hết ba thời / không hề hối tiếc. / Dù thí thân  
mạng, / vẫn xin nghiêm giữ / ba bộ giới luật / Ba Đề Mộc Xoa / Bồ Tát, Kim  
Cang.

Nguyện khéo chấp trì / giáo truyền, giáo chứng / trong ba hiền thừa, / và bốn bộ  
mật, / khéo chọn phương tiện / phổ độ chúng sinh.

Với công đức này / nguyện xin hồi hướng / về nơi thiện hạnh / của Phật, Bồ Tát.  
/ Nguyện cho chánh pháp / luôn được giữ gìn.

Nương lực gia hộ / đến từ Tam Bảo / nương lực chân thật / của lý duyên sinh /  
nguyện mọi lời nguyện / trở thành sự thật. Mau chóng thành tựu / quả vị Phật đà.  
//

