



**THĂNG LẠC LUÂN - HERUKA**  
(Shri Chakrasamvara)  
**BA THANH TỊNH DU GIÀ**

## Quy y phát tâm bồ đề

Con xin thường quy y  
Phật, Pháp và Tăng già  
Xin thường quy y  
Hết thấy cả ba thừa

Không Hành nữ Du Già Mật chú  
Dũng sĩ, Dũng nữ, quán đánh thiên nữ  
Đại Thánh Bồ Tát  
Đặc biệt A-xà-lê.

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh  
Con sẽ thành Heruka  
Đặt tất cả chúng sinh  
Vào địa vị Heruka tối thắng (x3)

## Thiền tụng Kim Cang Tát Đồa

Từ ॐ (Bam) ở trên đỉnh đầu chuyển thành hoa sen, ॐ (A) chuyển thành toà mặt trắng, ở trên ॐ (Hum) chuyển thành kim cương chùy màu trắng năm châu, ở giữa biểu tượng ॐ (Hum) phóng hào quang hoàn thành hai lợi rồi gom về, chuyển thành Kim Cang Tát Đồa màu trắng một mặt, hai tay cầm kim cương chùy và linh, ngồi kiết già hợp nhất với (Vajratopa) Kim Cương Nyema trắng, một mặt hai tay cầm đao cong và chén sọ cả hai trang sức nhiều châu báu và vải lụa. Trên đỉnh đầu của cả hai vị là ॐ (OM), ॐ (AH) ở cổ họng và ॐ (HUM) ở giữa ngực. ॐ (Hum) giữa ngực phóng hào quang thính mời trí tôn tương đồng Ja Hum Bam Ho chuyển thành không hai.

Lần nữa ॐ (Hum) giữa ngực phóng hào quang thính các thần quán đánh, khẩn cầu tất cả chư Như Lai trực tiếp truyền quán đánh. Nhờ khẩn cầu nên các vị thần quán đánh cầm chiếc bình chứa đầy cam lồ trí tuệ.

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM

Truyền quán đảnh, thân ta đong đầy cam lồ trí tuệ, nước còn thừa ở trên đỉnh đầu chuyển thành Bất Động Phật trang trí trên đỉnh đầu, xung quanh của ॐ (Hum) trên mặt trăng ở giữa ngực là chú 100 âm xoay quanh.

Khẩn cầu Thế Tôn Kim Cang Tát Đỏa tịnh hóa tiêu sạch tất cả tội chướng và phạm giới thế ngôn của con và tất cả chúng sinh khác. Do khẩn cầu chuỗi thần chú với ॐ (Hum) ở giữa ngực Kim Cang Tát Đỏa phóng hào quang tịnh hóa tội chướng cho tất cả chúng sinh. Dâng phẩm vật cúng dường làm hài lòng chư Phật, Bồ Tát. Tất cả thiện đức thân khẩu ý của tất cả Phật và Bồ Tát gom trong hình tướng ánh sáng hoà tan vào chuỗi thần chú ॐ (Hum). Sau đó dòng cam lồ trắng tuôn xuống từ nơi hợp nhất của cha mẹ (ཡབ་ཡུམ་) đi vào huyết Phạm Thiên truyền vào thân ta dòng cam lồ trí tuệ, tịnh hóa tiêu sạch tất cả tội chướng của ba cửa thân, khẩu, ý.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA / MANUPALAYA / HERUKA  
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA /  
SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHIM  
ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM  
KURU HUM / HA HA HA HA HO / BHAGAVAN / VAJRA HERUKA MAME  
MUNCHA / HERUKA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM  
PHAT (21x)

Vì con si mê không biết  
Đã vi phạm giới làm suy thoái lời thề cam kết.  
Lama Đấng Bảo Hộ Kho Tàng Cứu Độ  
Tôn Chủ Kim Cương Trì, bản thể lòng đại bi  
Con xin quy y Tôn chủ của thế gian.

Từ kim khẩu (miệng) của Kim Cang Tát Đỏa dạy: này con, tội chướng và suy thoái lời thề cam kết, sự phạm giới của con tất cả đều tịnh hóa tiêu sạch. Sau đó Kim Cang Tát Đỏa hoà tan vào trong chính ta và ba cửa thân, khẩu, ý của ta trở thành bất phân với thân, khẩu, ý của Kim Cang Tát Đỏa.

---

Thiền quán kiên cố về sự hợp nhất của tâm chúng ta với tâm của Đức Kim Cang Tát Đỏa

---

## **Du già ba thanh tịnh:**

---

Du già ba thanh tịnh làm thanh tịnh ba cửa thân, khẩu, ý như sau:

---

### **Tịnh hóa tâm**

SHRI HERUKA, HE: biểu tượng tâm nguồn gốc sinh ra tất cả. Quán sát nguyên nhân của tự ngã rỗng không là pháp vô ngã.

RU: biểu tượng chiếc lưới vọng chấp phân biệt nguyên nhân lập thành cá thể là không có cá thể tức là nhưn vô ngã.

KA: biểu tượng chân như, không tồn tại riêng biệt, không mâu thuẫn giữa đối tượng và chủ thể nhận thức đối tượng.

SHRI: biểu tượng trí tuệ không hai, hoàn toàn bất phân giữa đối tượng và không tính, nghĩa là EVAM.

---

Tư duy làm cho tâm thanh tịnh.

---

## **Tịnh hóa thân**

Từ trong tính không khoảnh khắc chính ta chuyển thành Heruka màu xanh một mặt, hai tay cầm kim cương chùy và linh chân phải đứng duỗi thẳng hợp nhất với Kim Cang Hội Mẫu màu đỏ, một mặt, hai tay cầm dao cong và chén sọ.

---

Tư duy lợi lạc cho tất cả chúng sinh

---

SHRI HERUKO HAM (3x)

---

Duy trì sự kiêu hãnh về (thần) thân làm cho thân thanh tịnh.

---

## **Thanh tịnh khẩu**

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E AI O AU ANG AH / KA KHA GA GHA  
NGA / CHA CHHA JA JHA NYA / TA THA DA DHA NA / TA THA DA DHA  
NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / SHA SHA SA HA KSHA HUM  
HUM PHAT (3x)

Ánh sáng hào quang chuỗi thần chú ở giữa rốn xoay quanh theo hướng trái ba vòng, sau đó an trụ ở ba xa luân của hội chúng thần, phóng toả ra lỗ mũi bên phải chiếu khắp mười phương dẹp trừ tất cả chướng ngại. Sau đó quay về vào lỗ mũi bên trái của ta, hoà nhập vào trong chuỗi thần chú ở rốn.

---

Suy tư làm cho khẩu thanh tịnh.

---

## **Thần chú gốc của ཨྵཱ་ - cha**

OM KARA KARA / KURU KURU / BANDHA BANDHA / TRASAYA /  
TRASAYA / KSHOBHAYA KSHOBHAYA / HRAUM HRAUM / HRAH  
HRAH / PHEM PHEM / PHAT PHAT / DAHA DAHA / PACHA PACHA /

BHAKSHA BHAKSHA / VASU RUDHIRANTRA MALAVA LAMBINI /  
GRIHNA GRIHNA SAPTA PATALA GATA BHUJAM GAM SARVAM PA  
TARJAYA TARJAYA / AKADDHYA AKADDHYA / HRIM HRIM / JNAUM  
JNAUM / KSHAMAM KSHAMAM / HAM HAM / HIM HIM / HUM HUM /  
KILI KILI / SILI SILI / HILI HILI / DHILI DHILI / HUM HUM PHAT

**Thần chú gốc của ལྷ་མཚན་ - mẹ**

OM VAJRA VARAHI / PROTANGGE PROTANGGE / HANA HANA  
PRANAM / KIM KINI / KHIM KHINI / DHUNA DHUNA / VAJRA HASTE /  
SHOSHAYA SHOSHAYA / VAJRA KHATVANGA KAPALA DHARINI /  
MAHA VISHITA / MAMSA-ASANI / MANUSHA-ANTRA PRAVRITE  
SANIDHYANA RASIRA MALA GRAMTHITA DHARANI / SUMBHA  
NISUMBHA / HANA HANA / PRANAM / SARVA PASHA VANAM / MAHA  
MANSA CHEDANI / KRODHA MURTE DAMSHTRA KARA LINI / MAHA  
MUDRE / SHRI HERUKA / DEVASYA GRAMA HISHI / SAHASRA SHIRE  
/SAHASRA VAHAVE / SHATA SAHASRA NANI JVALITA / TEJASI  
JVALA MUKHE SAMGALA LOCHANI / VAJRA SHVARIRE / VAJRA  
SANI / MILITA / CHILITA / HE HE / HUM HUM / KHA KHA / DHURU  
DHURU / MURU MURU / ADVETE / MAHA YOGINI / PATHITA SIDDHI /  
TREM DHAM TREM DHAM / GRAM GRAM / HE HE / HA HA / BHIME /  
HASA HASA VIRI / HA HA / HE HE / HUM HUM / TRAILOKYA VINA  
SHANI SHATA SAHASRA KOTI / TATHAGATA / PARI VARE / HUM HUM  
PHAT / SIMHA RUPE KHAH / GAJA RUPE AH / TRAILOKYA UDHARE  
SAMUDRA MEKHALE / GRASA GRASA HUM HUM PHAT / VIRA DVETE  
HUM HUM / HA HA / MAHA PASHU MOHANI YOGI SHVARITAM /  
DAKINI SARVA LOKANAM BANDHANI SATYA PRATYAYA KARINI /  
HUM HUM PHAT / BHUTA TRASANI MAHA VIRA PARAMA SIDDHA  
YOGI SHVARI PHAT / HUM HUM PHAT SVAHA

**Tâm chú của cha**

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT / DAKINI JVALA  
SHAMVARAM SVAHA

**Cận tâm chú của cha**

OM HRIH HA HA HUM HUM PHAT

**Tâm chú của mẹ**

OM VAJRA VAIROCHANIYE HUM HUM PHAT SVAHA

### **Cận tâm chú của mẹ**

OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE HUM HUM PHAT  
SVAHA

### **Chú áo giáp của cha**

OM OM-HA HUM HUM PHAT  
OM NA-MA-HI HUM HUM PHAT  
OM SVAHA-HU HUM HUM PHAT  
OM VAUSHTA-HE HUM HUM PHAT  
OM HUM-HUM-HO HUM HUM PHAT  
OM PHAT-HAM HUM HUM PHAT

### **Chú áo giáp của mẹ**

OM OM-BAM HUM HUM PHAT  
OM HAM-YOM HUM HUM PHAT  
OM HRIM-MOM HUM HUM PHAT  
OM HRIM-HRIM HUM HUM PHAT  
OM HUM-HUM HUM HUM PHAT  
OM PHAT-PHAT HUM HUM PHAT

### **Tám dòng tán thán Heruka**

---

Ba lần lắc linh và khua trống, mỗi lần Hum Hum Phat.

---

OM Con đánh lễ Bạt Già Phạm Dũng Sĩ tự tại Heruka Hum Hum Phat  
OM Bạc sáng rực như lửa của Hoại Kiếp Hum Hum Phat  
OM Vương miện tóc cuộn lộn dài Hum Hum Phat  
OM Bạc dừng mảnh, gương mặt răng nanh kinh hãi Hum Hum Phat  
OM Bạc 1000 tay toả sáng bùng bùng Hum Hum Phat  
OM Bạc cầm rìu, dây thừng, cái mác, trích tượng Hum Hum Phat  
OM Bạc quần khổ da hổ Hum Hum Phat  
OM Con kính lễ thân lớn màu khói đẹp tan tất cả chướng ngại Hum Hum Phat

### **Tám dòng tán thán Kim Cương Hối Mẫu**

OM Con đánh lễ Bạt Già Kim Cương Hối Mẫu.  
OM Thánh Mẫu Minh Phi tự tại chiến thắng Tam giới.  
OM Bạc tiêu diệt tất cả sợ hãi bằng đại kim cương chùy.  
OM Bạc ngồi trên kim cương toà, dùng mắt điều phục bất khả hàng phục.

OM Bạc hình sắc phần nộ nội hoả làm khô cạn Phạm Thiên.  
OM Bạc làm run sợ, thiêu rụi ma vương, chiến thắng đối phương.  
OM Bạc chiến thắng hôn ám, ngu si, bất động.  
OM Bạc Kim Cương Hối Mẫu trị vì khắp cõi dục.

## Tán thán và khẩn cầu

Đấng Heruka tôn quý  
Thân điều phục tham dục  
Bộc cháy cả ba cõi  
Hàng ngàn ánh sáng xanh  
Trăm ngàn mặt trời  
Mong nhiều chúng sinh đầy nhiệt huyết  
Trong thân phần của Ngài  
Tất cả cùng vũ điệu với Heruka.

Thiên nữ hợp chuẩn  
Thệ ngôn hợp chuẩn  
Lời dạy tối thượng hợp chuẩn.  
Nhờ những sự thật này  
Làm nhân cho con  
Được các Thiên nữ bảo hộ.

## Hồi hướng

Vì lợi ích tất cả hữu tình  
Con sẽ thành Heruka  
Mong đạt tất cả chúng sinh  
Vào địa vị Heruka tối thắng.

Nếu con chưa đạt địa vị tối thắng trong đời này  
Mong con sẽ thành tựu vào lúc mạng chung  
Thấy những điềm lành như là cha và mẹ, hội chúng đón nghinh  
Âm nhạc du dương, phẩm mây cúng phẩm mỹ lệ  
Khi ánh sáng của cái chết  
An trụ trì mình, thành tựu thắng đạo  
Dẫn con vào tịnh độ Không Hành - Kechara  
Mong sớm viên mãn đạo thâm sâu  
Giải thoát hàng triệu tự tại du già  
Giảng thuyết thực hành Thắng Lạc  
Hoàng truyền rộng khắp, cứu trụ, không suy hoại  
Dẫn dắt những ai mong cầu giải thoát

Cầu các Dũng sĩ, nữ du già hội chúng  
Trụ ở 24 thẳng xứ tại thế gian  
Thường gia hộ không xao lãng  
Năng lực thành tựu không chướng ngại

*Nhật Hạnh Tenzin Yangchen  
Chuyển dịch từ Tạng sang Việt ngữ  
Sacramento ngày 7/7/2022*

*Bản tiếng Tạng printed at:  
Sherig Parkhang Trust  
R – 27&28 Ramesh Park, Lavmi Nagar Delhi – 92  
Xuất bản năm 2014 trang 201-209*