



KỆ CẦU NGUYỆN
TRƯỚC VÀ SAU
KHI GIẢNG DẠY GIÁO LÝ

PRAYER
BEFORE AND AFTER
THE DHARMA TEACHING



Jam Tse Cho Ling
Dharma Center

Translated by / Dịch Việt Ngữ

Nguyễn Mai-Phương

2009



PRAAYER
BEFORE AND AFTER
THE DHARMA TEACHING

KỆ CẦU NGUYỆN
TRƯỚC VÀ SAU
KHI GIẢNG DẠY GIÁO LÝ

Translated by / dịch Việt Ngữ

Nguyễn Mai-Phương

JAM TSE CHO LING DHARMA CENTRE
Canada

July 2009

**Kính dâng lên Ngài Neten Rinpoche Tulku hóa sanh
đời thứ 9, Bạc Tôn Sư, Đấng Bảo Hộ, và nơi nương
tựa tâm linh của chúng con**

**To our spiritual Teacher, Precious Lord and Protector
the 9th Neten Rinpoche Tulku**

THE THREE PRACTICES OF PURIFYING THE MIND - THANH LỘC TÂM QUA BA SỰ TU TẬP

Ton pa chom den de the shin she pa dra chom pa yang
thak pa zok pi sang gye rik pa thang shab su ten pa de
wa she pa zik ten chen pa, che pu thul wi ka lo gyur
wa, la na me pa lha thang mi nam chi ton pa, sang gye
chom den de pel gyel wa sha cha thub ba la chak tsel
lo, cho tho chab su chi wo

Tôn sư, bậc không còn kẻ thù, đã giác ngộ và thoát khỏi
luân hồi, đáng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, đầy
đủ sự hiểu biết, trí tuệ và thiện hành, đã an trụ tại cõi cực
lạc, bậc uyên bác của thế giới, người dẫn dắt và thuần hóa
chúng sanh, Đáng tối thượng, bậc thầy của tất cả chư
thiên và loài người, đáng chiến thắng vinh diệu, Đức Bồn
sư Thích ca Mâu Ni

Đệ tử xin kính lễ Ngài, cúng dường và quy y

*Teacher, foe destroyer, thus gone, fully and perfectly
awakened Buddha, endowed with knowledge, wisdom
and good conduct, gone to bliss, knower of the world,
helmsman of ordinary beings to be tamed, supreme One,
teacher of all gods and men, Buddha, glorious victorious
One, Shakyamuni,*

To you I pay homage, make offerings and go for refuge.

**Kang tse kang nyi tso wo chod tam tse
Sa chen di la khom pa thun po ne
Nga ni zik ten di na chod che sung
The tse khe pa chod la chak tsel lo**

Khi Ngài hạ trần
Đã đi bảy bước trên mặt đất này và tuyên dương:
“Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn”
Đệ tử xin kính lễ Ngài, người mà trí tuệ đã thấm nhuần
ngay từ thời gian đó

*When you were born
You took seven steps on this great earth and said:
“I am supreme in this world”
To you who were wise at that time, I pay homage*

**Nam thak ku nga chod tu zuk zang wa
Ye she gal tso ser kyi lhun po dra
Trak pa zik ten sum na lham me wa
Gon po chod nye chok la chak tsel lo**

Thân hoàn toàn thanh tịnh, sắc tướng đẹp toàn hảo
Là biển trí tuệ, như ngọn núi vàng kim
Là ánh lửa rực hồng ba cõi giới
Bậc Bảo Hộ tối thượng, đệ tử kính lễ Ngài

*Completely pure body, fine form
Ocean of wisdom, like a golden mountain
Fame that blazes in the three worlds
Supreme protector, to you I pay homage*

**Tsen chod den pa tri me da we shel
Ser thok tra wa chod la chak tsel lo
Dul trel chod tra si pa sum ma chi
Nyam me chen chen chod la chak tsel lo**

Người toàn mỹ với những tướng tốt, khuôn mặt như trăng
thanh và thân ánh vàng kim, đệ tử xin kính lễ
Ba cõi giới không ai sánh bằng Ngài, người đã tẩy trừ
mọi cấu uế và thấu suốt tất cả, đệ tử xin kính lễ Đức Bản
Sư

*Endowed with the supreme marks, a face like the stainless
moon, and a colour like gold, to you I pay homage
For the three worlds you, matchless one, who is free from
dust and endowed with knowledge, to you I pay homage*

**Gon po thuk ze che den pa
Tham che khen pe ton pa po
So nam yon ten gal tso shing
The shin shek la chak tsel lo**

Đấng Bảo Hộ với lòng bi mẫn vô biên
Là bậc Thầy toàn trí
Là ruộng của công đức và của những thiện hành bao la
như đại dương
Con cúi đầu đánh lễ Đấng Giác Ngộ

*Protector endowed with great compassion
Omniscient teacher
Field of ocean-like merits and of good qualities
To the Thus Gone, I pay homage*

**Thak pe tho chak drel war gyur
Ge we ngen song le drol shing
Chik tu thon tham chok gyur pa
Shi gyur cho la chak tsel lo**

Nhờ tịnh hóa, buông xả được ràng buộc
Nhờ đức hạnh, xa lìa các đọa xứ
Mang ý nghĩa tối hậu tuyệt bậc và độc nhất
Đệ tử kính lễ Giáo Pháp, nguồn an lành vô tận

*Through purification, free from attachment
Through virtue, releases from the evil realms
Unique, supreme Ultimate Meaning
To the Dharma that brings forever peace, I pay homage*

**Trol ne trol we lam yang ton
Lab pa thak la rab thu ne
Shing gi tham pa yon ten den
Ge dun la yang chak tsel lo**

Đã giải thoát khỏi luân hồi, giảng dạy Đạo lộ tối thượng
Đã thâm nhuần sâu đậm những tầng thượng học
Là ruộng thiêng với nhiều thiện đức
Đệ tử xin kính lễ những bậc hiền thánh tăng

*Liberating from samsara, teaching the supreme path
Well abiding in the pure trainings
Holy field endowed with good qualities
To the Sangha, I pay homage*

**Sang gye cho la chak tsel lo
Cho pa cho la chak tsel lo
Ge dun che la chak tsel lo
Sum la tak tu ku chak tsel**

Homage to the Buddha
Homage to the Dharma
Homage to the Sangha
Homage to the Triple Gem

Đệ tử đánh lễ Phật
Đệ tử đánh lễ Pháp
Đệ tử đánh lễ Tăng
Đệ tử đánh lễ Tam Bảo

**Chak char wo pa tham che la
Shing dul kun gi thang nhe gi
Lu du pay yi nam kun tu
Chok tu the pe chak tsel lo**

Trước tất cả những bậc đáng tôn kính
Thân quý Ngài nhiều như bụi thế gian
Qua mọi phương cách con xin đánh lễ
Với tất cả lòng tôn kính tối thượng

*To all those worthy of prostration
Bowling with bodies that equal in number of atoms in the
world
I make prostration in all ways to you
With supreme reverence*

**Dik pa chi yang mi cha shing
Ge wa phun sum tsok pa che
Rang gi sem ni yong su dul
Di ni sang gye ten pa yin**

Tránh làm những điều ác
Tích lũy đức hạnh lành
Hàng phục tự tâm mình
Đó là lời Phật dạy

*Do not commit any non-virtuous action
Accumulate virtue and goodness
Subdue your own mind
This is the teaching of the Buddha*

**Karma rab rib ma me thang
Gyu ma zil pa chu pur thang
Men lam lok thang trin ta pu
Du che cho nam the tar ta**

Như ánh sao, như phản cảnh, như ngọn đèn
Như ảo tưởng, như sương trong, như bóng nước
Như mộng, như ánh chớp và như mây
Hãy nhìn tất cả vạn pháp hiện hữu theo cách ấy

*Like a star, a mirage, a lamp
Like illusions, drops of dew, bubbles
Like dreams, lightning and clouds
Look at all conditioned phenomena as such*

So nam di yi tham che zik pa yi
Go pang thob ne chon kyi tra tul te
Ga thang na thang chi we lab truk pe
Si pe tso le dro wa drol war shok

Nương nhờ công đức này, xin thành tựu chánh kiến
để hàng phục những tội lỗi mê lầm
Mong cho con giải thoát được chúng sanh ra khỏi biển
trầm luân, lặn ngụp trong cuộn sóng của sanh, già, bệnh,
chết

*Due to this merit, having attained the state of the all
seeing and thereby subduing the faults
May I liberate migrators from the ocean of existence
Stirred by the waves of birth, aging, sickness and death*

THE SUTRA OF THE HEART OF WISDOM BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA TÂM KINH

short version - đoạn kinh ngắn

Ma sum gyo me she rab pha rol chin
Ma ki mi ge nam khe ngo wo nye
So so rang rig ye she chod yul wa
Thu sum gyal we yung la chak tsel lo
**TA YA THA GATE GATE PARA GATE PARA SAM
GATE BODHI SOHA**

Ge rig tong trak gya chu shi wa thang
Mi thun nod pe ken dang trel wa thang
Thun pa drub chin phun sum tsok gyur pe
Tra shi te chang then dir the lek shok

Nguyện cho tám mươi ngàn chướng ngại được tiêu trừ
Nguyện cho chúng con xa lìa những sự hãm hại, tai ương
Nguyện luôn được những điều an lành và tốt đẹp
Nguyện hạnh phúc hiện diện nơi đây và trong khoảng
khắc này

*May the eighty thousands types of obstacles be pacified
May we be separated from harmful conditions
May everything good and auspicious be obtained
May great happiness presents here and now*

MANDALA OFFERING CÚNG DƯỜNG MANDALA

Sa zhi po kyi jug shing me tog tram
Ri rab ling shi nyi de gyen pa di
Sang gye shing du mig te ul wa yi
Dro kun nam thag shing la cho par shog
**OM IDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIR
YA TA YA MI**

Cảnh giới này tràn đầy hương hoa thơm ngát
Núi Tu Di trang hoàng bằng bốn châu lục, trời trăng
Con quán tự thân thành cõi Phật và cúng dường
Mong hữu tình an vui cõi thanh tịnh ấy

*This earth anointed with incenses and strewn with flowers
And Mount Meru adorned by the four continents, the sun
and moon. I transform into a Buddha-field and make the
offerings. May all sentient beings delight in the Field of
Supreme Purity*

**Je tzun la ma dam pa kye nam kyi
Cho kui ka la kyen tzei trin trig ne
Ji tar tsam pei dul jai dzin ma la
Zab gya cho kyi char pa bab tu sol**

Những thiện hành giác ngộ của Ngài cuộn sóng lớn
trên bầu trời của Pháp Thân Người
Xin rải mưa Đạo Pháp thâm diệu và quảng đại
xuống thế giới này và độ cho những chúng sanh nơi
đây tương ứng với căn cơ của họ

*Your enlightening deeds that billow
In the skies of your Dharmakaya
Please release a rain of profound and vast Dharma
To shower on our world and tame its beings according to
their capacities*

REFUGE AND BODHICHITTA QUY Y VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

**Sang gye cho thang tsok kyi chok nam la
Jang chub bar thu dak ni kyab su chi
Dak gi cho nyen (jin sok) gyi pey so nam kyi
Dro la pen chir sang gye drub par shok (3x)**

Khoảng khắc này cho đến khi giác ngộ
Con xin quy y Phật, Pháp và Tăng
Nhờ thiện đức nảy sinh từ sự nghe Pháp (hạnh bố thí)
và những hạnh khác
Mong con thành tựu Phật tánh để lợi lạc hữu tình

*Until enlightenment I go for refuge
To the Buddha, Dharma and Supreme Assembly
Through the virtues of giving and so for that I do
May I achieve Buddhahood for the benefit of all beings*

DEDICATION

HỒI HUỐNG CÔNG ĐỨC

**Jam pel pa wo je ta khen pa thang
Kun du sang po de yang de shin te
De dak kun ji je su dak lhob chi
Ge wa di dak tham che rab tu ngo**

**Thu sum shi pe gya wa tham che chi
Ngo wa kang la chok tu ngak pa di
Dak gye gyi we tsa wa di kun chang
Sang po cho chi rab tu ngo wa ji**

**Dag gi ji nye sag pei ge wa di
Ten dang dro wa kun la gang pen thang
Kye par je tzun lob sang drag pa yi
Ten pei nying po ring thu sel je shog**

Nguyện nhờ những đức hạnh đã được vun dưỡng từ lâu
Có thể đem lại lợi ích của Đạo Pháp và chúng sanh
Và nhất là cho tinh túy của sự truyền Pháp của Đức
Lobsang Dragpa toàn hảo (Tsongkhapa) được thường trụ
muôn đời

*May whatever virtues built up
Benefit the teachings and all migrators*

*And especially enable the heart of the teachings
Of the impeccable Lobsang Dragpa (Tsongkhapa) to beat
ever on*

Long Life Prayer For His Holiness The Dalai Lama

**Gang ri ra we kor wei zhing kam dir
Pen dang de wa ma lu jung wei ne
Chen re zig wang ten dzin gya tso yi
Shab pe si tei bar du ten gyur chig**

Ở nơi nước núi cao tuyết phủ
Người là tất cả nguồn an lạc và lợi ích
Tenzin Gyatso - Quán Thế Âm Bồ Tát
Nguyện Ngài thường trụ cho đến khi chấm dứt luân hồi

*In this land surrounded by snow mountains
You are the source of all happiness and benefits
Powerful Chenrezig – Tenzin Gyatso
May you remain until the end of samsara*

**Jang chub sem chog rin po che
Ma gye pa nam kye gyur chig
Kye pa nyam pa me pa yang
Gong ne gong du pel war shok**

Nguyện cho Bồ Đề Tâm, bảo châu tối thượng
Được phát sinh vào những nơi chưa từng có
hoặc đã có rồi thì không bao giờ bị tiêu hủy
Và ngược lại sẽ được phát triển nhiều thêm hơn

*May the supreme jewel bodhichitta
Arise where it has not arisen
And may that which has arisen
Never diminish but increase more and more*

**Ge wa thi ki u kun
So nam yi shi tsok zok shing
So nam yi shi le chung we
Tham be ku nyi thob ba sho**

FINAL LAM RIM DEDICATION PRAYER CẦU NGUYỆN HỒI HƯỚNG LAM RIM

**Der ni ring du be le tsog nyi ni
Ke tar yang pa gang zhig sag pa de
Lo mig ma rig gi dong dro wa nam
Nam dren gyel we wang por dag gyur chig**

Từ hai tích lũy thiện hành, lớn như hư không mà chúng con đã thu thập từ những nỗ lực hành trì tinh tấn qua nhiều thời gian

Xin cho con thành tựu Phật quả để dẫn dắt những ai mà mắt trí tuệ bị che mờ bởi vô minh

*From my two collections, vast as space that I have
ramassed from making effort to this practice for a great
length of time*

*May I become Buddha for all those whose mind's wisdom
eye is blinded by ignorance*

**Der ma son pei tse rab kun tu yang
Jam pei yang kyi tze we je zung ne
Ten pe rim pa kun tsang lam gyi chog
Nye ne drub pei gyal nam nye je shog**

Dù nếu không đạt được nguyện ước này cũng xin cho con luôn được che chở dưới ánh từ bi của Đức Văn Thù Sư Lợi trong tất cả kiếp sống

Xin cho con tìm gặp Pháp thượng thừa trong giáo lý của Đạo lộ thứ lớp viên mãn.

Con nguyện tu tập thuần thành để làm hoan hỉ chư Phật

*Even if I do not reach this state, may I always remain in
your loving compassion Manjushi, for all my lives.
May I find the best of the graded paths of the teachings
and may I please all Buddhas by practicing*

**Rang gi ji zhin tog pei lam gyi ne
Shug drag tze we drang wei tab ke kyi
Dro wei yi kyi mun pa sel je ne
Gyel wei ten pa yun ring dzin gyur chig**

Bằng cách dùng những phương tiện thiện xảo nhờ mãnh
lực của lòng từ bi.

Xin cho con có năng lực xóa tan bóng tối tâm thức của
mọi chúng sanh, nhờ những đặc điểm vi diệu của Đạo lộ
mà con đã thấu suốt.

Xin cho con luôn có thể bảo tồn Chánh Pháp

*Using skillful means from the strong force of compassion.
May I be able to clear the darkness from the mind of all
beings with the essential points of the paths that I have
learned*

May I uphold Buddha's teachings for a very long time

**Ten pa rin chen chog gi ma kyab pam
Kyab kyang nyam par gyur wei chog der ni
Nying je chen po yi rab kyo pa yi
Pen dei ter de sel war je par shog**

Với tâm bi mẫn truyền khắp muôn nơi
đến những nơi mà Đạo Pháp chưa được giảng dạy hoặc
đã được hoằng hóa nhưng đã suy tàn

Xin cho con rải rộng kho tàng hạnh phúc và lợi tha

*With my heart going out with great compassion
in whatever direction the most precious teachings
have not spread or once spread then declined.
May I expose this treasure of happiness and aid*

**Se che gyel wei me jung trin le le
Leg drub jang chub lam gyi rim pe kyang
Tar do nam kyi yi la pel ter zhing
Gyel wei dze pa ring du kyong gyur chig**

Xin cho những ai mong ước giải thoát, được an lạc vô biên và duy trì mãi mãi những hạnh nguyện của chư Phật, nhờ vào Pháp môn thứ lớp trên Đạo lộ đã được truyền đạt qua những đức hạnh và hành vi của chư Phật và chư Bồ Tát

*May the mind of those who wish for liberation be granted
boundless peace and the Buddha's deeds be nourished for
a long time, by even this Graded Course to Enlightenment
completed due to the wonderful virtuous conduct of the
Buddha and their Sons*

**Lam zang drub pei tun kyen drub je ching
Gei kyen sel je mi dang mi min kun
Tse rab kun tu gyel wei ngag pa yi
Nam thag lam thang drel war ma gyur chig**

Xin cho tất cả chúng sanh trong mọi cõi tiêu trừ chướng ngại và được nhiều thiện duyên tu tập Đạo lộ nhiệm mầu. Xin đời đời kiếp kiếp không rời xa Đạo Pháp thanh tịnh nhất mà Chư Phật tán thán.

*May all beings in all realms eliminate the adversity and
make things conducive for practising the excellent paths.
Never parted in any of their lives
from the purest path praised by the Buddhas*

**Gang tse teg pa chog la cho cho chu
Tsul zhin drub la tzon pa de yi tse
Thu den nam kyi tag tu drog je ching
Tra shi gya tso chog kun kyab gyur chig**

Mỗi khi người nào cố gắng hành trì tinh tấn giáo Pháp
Đại Thừa Thập Địa
xin nguyện cho người đó được hộ trì và che chở bởi Đức
Bổn Sư
và nguyện cho biển phước báu được trải rộng khắp mọi
nơi

*Whenever someone makes effort to act
in accordance with the ten-fold Mahayana practices
May he always be assisted by the mighty ones and many
oceans of prosperity spread everywhere*

Nguyện đem công đức tích lũy từ những thiện hành
Xin hồi hướng đến tất cả không ngoại lệ một ai
Đệ tử và chúng sanh nguyện tinh tấn tu hành
Đề viên thành Phật quả vì lợi ích hữu tình

*Due to the merits accumulated
Through this work and other Dharma activities
I dedicate them all to sentient beings without exception
May we attain the perfect enlightenment for the benefit
of others.*

Kinh sách ấn tống, không bán

Quý Phật Tử muốn thỉnh kinh sách phiên dịch xin gửi đến địa chỉ

Viện Phật Học Jam Tse Cho Ling

598 Browns Line

Toronto, ON M8W 3V5 Canada

Hoặc

2005 Rue St-Louis

Ville Saint-Laurent, QC H4M 1N8 Canada

Mọi chi tiết khác cần liên lạc, xin điện thoại đến

Tel: (647) 343-6827 / (647) 710-0205 / (514) 243-4367

hoặc gửi email đến Nguyễn Mai Phương (Neten Tenzin Woesel)

dolkermpp@yahoo.com

These Dharma books are not for sale

If you would like to have these Dharma books, please contact

Jam Tse Cho Ling Dharma Center

598 Browns Line

Toronto, ON M8W 3V5 Canada

Or

2005 Rue St-Louis

Ville Saint-Laurent, QC H4M 1N8 Canada

Should you need more information about these books, please call

Tel: (647) 343-6827 / (647) 710-0205 / (514) 243-4367

or email to Nguyễn Mai Phương (Neten Tenzin Woesel)

dolkermpp@yahoo.com

Ces livres du Dharma ne sont pas à vendre

· Si vous voulez obtenir ces livres, s'il vous plait contactez

Centre du Dharma Jam Tse Cho Ling

598 Browns Line

Toronto, ON M8W 3V5 Canada

Ou

2005 Rue St-Louis

Ville Saint-Laurent, QC H4M 1N8 Canada

Tel: (647) 343-6827 / (647) 710-0205 / (514) 243-4367

ou envoyez votre courriel à

Nguyễn Mai Phương (Neten Tenzin Woesel)

dolkermp@yahoo.com



**ORAL DISCOURSES BY - THE 9th NETEN RINPOCHE TULKU THUYẾT GIẢNG
TRANSLATOR - DỊCH GIẢ NGUYỄN MAI-PHUONG**

Collection of Doctrine: Buddhist Terminology – Terminologie Bouddhique -
Tứ Vọng Phật Học:: Tibetan – English – French – Vietnamese

English translation from Tibetan - Dịch Việt Ngữ từ Tang Ngữ

The Root of All Qualities – Căn Bản Của Mọi Thiện Đức

The Root of The Path - Nền Tảng của Đạo Lộ

How To Serve A Spiritual Teacher - Sự Tận Tụy Với Một Bậc Thầy

Transforming The Mind: Instructions on Mind Training

Chuyển Hóa Tâm: Những giáo huấn về Pháp Luyện Tâm

Training The Mind Through Meditation

(Part I) Six Preliminary Activities - Tu Hành Tâm Thức Qua Thiền Định
(Tập I) Sáu Chuẩn Bị Cho Một Thời Thiền

(Part II) How To Develop Quiescence - Tu Hành Tâm Thức Qua Thiền
Định (Tập II) Luyện Tập Tâm Tĩnh Chi

(Part III) How To Develop Insight - Tu Hành Tâm Thức Qua Thiền Định
(Tập III) Đào Luyện Tuệ Quán

**Eight Verses for Training The Mind, based on Langri Tangpa's Blo sbyon
tshig brgyad ma – Luyện Tâm Qua Tám Đoạn Kệ.**

**The Three Principal Aspects of The Path To Supreme Enlightenment,
based on Tsongkhapa's Lam gyi gtso bo rnam gsum - Ba Phương Diện Chính**
Của Con Đường Giác Ngộ Tối Thượng

Three Jewels Buddha, Dharma & Sangha - Tam Bảo Phật, Pháp và Tăng

SAME TRANSLATOR - CÙNG DỊCH GIẢ

JAM TSE CHO LING DHARMA CENTRE

598 Browns Line, Toronto ON, M8W 3V5 Canada - Tel: (647) 343-6827 or (647) 710-0205

His Holiness The 7th Dalai Lama

The Eleven-Faced Great Compassionate Avalokiteshvara - Le Grand Compassionné aux Onze
Visages Avalokiteshvara - Đức Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát thị hiện mười một khuôn
mặt

Prayers To The Medicine Buddha - Prières au Bouddha De La Médecine

Lễ Cúng Dường Đức Phật Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai

La Ma Cho Pa The Guru Puja - La Pratique du Gourou Yoga- Lễ Cúng Dường Đức Bổn Sư

Bodhisattva Vows - Voeux Du Bodhisattva - Bồ Tát Giới

Mahayana Vows - Giới Đại Thừa

Prayers – Kinh Cầu Nguyện

Prayers To The Green Tara Buddha - Lễ Cúng Dường Phật Mẫu Lục Sắc Tara

Prayer Before and After the Dharma Teaching - Kệ Cầu Nguyện Trước và Sau khi giảng dạy
Giáo Lý

A Necklace For The Fortunate - Chuỗi hạt cho người hữu duyên

THIS BOOK IS NOT FOR SALE - SÁCH KÍNH TẶNG KHÔNG BÁN

Quý Phật Tử muốn thỉnh kinh sách xin liên lạc:

Tel: (647) 343-6827 or (514) 750-8876 or Email: dolkerm@vahoo.com