

ཐུན་རྒྱལ་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ' DU GIÀ

Bản dài, ngắn và cực ngắn

The Six-Session Guru Yoga



Vietnamese Only – Tiếng Việt

Điều Kiện Hánh Trì: Cần thọ ít nhất một pháp quán đánh mật tông tối thượng du già Gelug mới được đọc và hành trì bài pháp này.



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử { 23/10/2021 }

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Xin tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán, và theo đúng điều kiện hành trì dưới đây.

~ Nghi Quĩ Hành Trì Dòng Gelug ~

Điều kiện hành trì: Chỉ dành cho người đã thọ đại pháp quán đánh thuộc hệ Mật Tông Tối Thượng Du Già theo dòng Gelug mới được phép đọc, học, và hành trì bài pháp này.

BẢN DÀI SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ - *The Full Six-Session Guru Yoga (Thun drug bla ma'i rnal 'byor)*: Chánh văn Tạng ngữ do đức Losang Chökyi Gyältsän (Panchen Lama đời thứ nhất) soạn thảo, đức Pabongkha Rinpoche đời thứ nhất bổ sung. **Bản tiếng Việt:** Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ. [Các bản dịch cũ trước đây, 2001, 2016, là dịch từ bản tiếng Anh trích từ HH the Dalai Lama. *Kalachakra Tantra Rite of Initiation*, translated, edited and introduced by Jeffrey, Hopkins. Boston, Wisdom Publication, 1999; tham khảo với bản tiếng Anh *A Full Integrated Practice for Six Sessions*, A. Berzin, 1985.] Bản dùng hiện tại là dịch lại theo Tạng ngữ, 2019, đã nhuận văn. Đầu đề mượn từ tập sách Vajrayana Institute phát tay vào năm 2001 tại Sydney.

BẢN NGẮN SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ - *Abbreviated Six-Session Guru Yoga*: Chánh văn Tạng ngữ do đức Ngulchu Jeydrung soạn tác. **Bản tiếng Việt:** Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ. Bản dùng hiện tại là dịch lại theo Tạng ngữ, 2019, đã nhuận văn. Sửa 1 câu kệ “Tất cả mọi thành tựu...” chuyển thành 4 chữ, 09/2020.

BẢN CỰC NGẮN SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ - *An Extremely Abbreviated Six-Session Yoga*. Dịch từ Anh ngữ: A. Berzin, *An Extremely Abbreviated Six-Session Yoga Texts*. Ithaca, Snow Lion, 1998., Hồng Như chuyển Việt ngữ, bản dịch lại 2016.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

Bản Dài
SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ
The Six-Session Guru Yoga

Sau khi thọ pháp, người tu mỗi ngày cần tụng 6 thời công phu, gom lại thành hai buổi tụng kinh sáng 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 3 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

A1. QUY Y - PHÁT TÂM BỒ ĐỀ (1x3, 1, 1)

Nơi Phật và Pháp, / cùng Tăng tôn quý,
Cho đến bồ đề / xin về quy y.
Nhờ công đức tu / sáu hạnh toàn hảo
Nguyện vì chúng sinh / viên thành Phật đạo (3 lần)

A2. TỪ BI HỈ XÃ (1, 1, 1)

Nguyện khắp chúng sinh / thoát hết tham sân
Không chấp lạ, thân / được niềm vui lớn
Thoát khỏi biển nghiệp / thống khổ khó kham
Không lìa niềm vui / giải thoát tối thượng.

A3. BỒ ĐỀ TÂM HÀNH (1, 1, 1)

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

A4. THỌ GIỚI (1x3, 1, 1)

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 / tuần tự y 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, / tuần tự tu theo

A5. TÙY HỈ (1, 1, 1)

Đời sống tôi nay / tràn đầy ý nghĩa,
 Tôi đã đạt kiếp / làm người tốt đẹp,
 Hôm nay tôi sinh / vào giòng giống Phật,
 Trở thành đứa con / của đấng Thế Tôn

A6. TỈNH THỨC (1, 1, 1)

Từ nay cho dù / có sẽ ra sao
 Quyết không làm ố / giống Phật tuyệt hảo
 Hành động cẩn trọng / xứng địa vị mình
 Không để lỗi lầm / làm nhơ giống Phật.

A7. QUÁN TƯỢNG BỒN SƯ LÀ KIM CANG TRÌ (1, 0, 0)

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, / khoát lớp áo nhiệm màu
 Chỉ một niệm nhớ ngài / là tiêu tan phiền muộn
 Là tinh túy của khắp / mọi nẻo đường quy 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.

A8. QUI THUẬN (1, 1, 1)

Từ lòng từ ái của Thầy
Đại lạc bừng lên tức khắc,
Ân sư tựa như ngọc báu,
Là đấng nắm giữ kim cang
dưới gót sen, đệ tử đê đầu.

A9. XÜNG TÁN ĐỨC HERUKA (1, 0, 0)

OM, CHOM-DEN PA-WÖ WANG-CHUK-LA CHAK-TSAL HUM HUM PEI
OM, Kính lạy đấng Thế Tôn, trị vì Minh Vương, HUM HUM PÂY
OM KAL PA CHEN PÖ MÉ DANG NYAM PEI Ö HUM HUM PEI
OM, bậc hào quang sáng ngời như lửa hoại kiếp, HUM HUM PÂY
OM RAL PEI CHÖ PEN MI ZÉ PA DANG DEN HUM HUM PEI
OM, bậc vương đánh tốt bực điểm trên búi tóc HUM HUM PÂY
OM CHÉ WA NAM PAR TSIK PA JIK PEI SHYAL HUM HUM PEI
OM, bậc răng nanh, nét mặt bố úy oai thần, HUM HUM PÂY
OM TONG TRAK CHAK NI BAR WEI Ö ZER CHEN HUM HUM PEI
OM, bậc ngàn tay với ngàn hào quang rực cháy – HUM HUM PÂY
OM DRA TA SHYAK DENG DUNG DANG KHA TAM DZIN HUM HUM PEI
OM, bậc tay mang búa, lọng, giáo, trượng đầu lâu, HUM HUM PÂY
OM TAK GI PAK PEI NA ZA DZIN PA CHEN HUM HUM PEI
OM, bậc lấy da hổ báo dùng làm y áo HUM HUM PÂY
OM KU CHEN DÜ KA GEK TAR DZÉ LA DÜ HUM HUM PEI
OM, kính lạy đấng thân lớn khối cả tận chướng HUM HUM PÂY
OM CHOM DEN DÉ MA DOR JÉ PAK MO LA CHAK TSAL HUM HUM PEI
OM, kính lạy đấng Phật Mẫu Thế Tôn Kim-Cang-Hội-Nữ HUM HUM PÂY
OM PAKMA RIKMAI WANGCHUK KHAM SUM GYI MI THUB HUM HUM PEI
OM, bậc thánh nữ tự tại giác nữ chiến thắng ba cõi HUM HUM PÂY
OM JUNG PÖI JIK PA THAM CHÉ DOR JÉ CHEN PÖ JOM HUM HUM PEI
OM, bậc dùng đại kim cang dẹp hết khiếp sợ quỷ ma HUM HUM PÂY
OM DOR JÉ DEN SHYUK SHYEN GYI MI THUB WANG JÉ CHEN HUM HUM PEI
OM, bậc ngồi tòa kim cang nhấn lực bất khả hàng phục, HUM HUM PÂY
OM TUM MO TRO MÖI ZUK KYI TSANG PA KEM PAR DZÉ HUM HUM PEI
OM, đấng nội hóa sắc nữ oai nộ thiêu rụi Phạn Vương, HUM HUM PÂY
OM DÜ NAM TRAK CHING KEM PE SHYEN GYI CHOK LÉ GYAL HUM HUM PEI
OM, bậc làm cho run sợ thiêu rụi ma vương hàng tha HUM HUM PÂY
OM MUK JÉ RENG JÉ MONG JÉ KÜN LÉ NAM PAR GYAL HUM HUM PEI
OM, bậc chiến thắng điều khiến hôn trầm trì trệ u mê HUM HUM PÂY
OM DOR JÉ PAK MO JOR JÉ DÖ WANG MA LA DÜ HUM HUM PÉ
OM, đấng Kim Cang Hội Nữ trị vì trên khắp cõi dục HUM HUM PÂY

A10. CÚNG DƯỜNG (1, 1, 1)

Vật có sở hữu / hay không sở hữu
 Bày biện hay từ / tâm ý hiện ra
 Cúng phẩm ngoại tâm, / nội tâm kín mật,
 Biển mây cúng dường / đệ tử kính dâng

A11. CÚNG MẠN ĐÀ LA (1, 1, 1)

Con cùng chúng sinh, / trọn thân khẩu ý,
 Hết thầy tài sản, / công đức ba thời
 Mạn đà la quý, / phổ hiền cúng phẩm,
 Từ trong cõi tâm / kính dâng bốn sư, / bốn tôn, Tam Bảo /
 Xin từ bi nhận, / hộ trì cho con.
 I đăm guru rất na man đa la cam ni ri-a ta ya mi

A12. TÂM NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ (1, 1, 1)

Khắp mọi đấng Như lai / ở mười phương ba thời
 Tùy phương tiện giáo hóa / thị hiện áo cà sa
 Trên vô lượng cõi giới / làm hết việc Phật làm
 Đấng đạo sư tôn quý / con thiết tha khẩn nguyện.

A13. TÂM NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ (t.theo) (1, 1, 1)

Kim Cang Trì khen Thầy / vì thương kẻ sơ căn
 Nên ruộng phước tối thắng / còn cao diệu hơn cả
 Mọi bánh xe vô lượng / của hằng sa Phật đà.
 Đấng đạo sư tôn quý / con thiết tha khẩn nguyện.

A14. KHẨN NGUYỆN (t.theo) (1, 1, 1)

Tất cả mọi thành tựu / thế gian và xuất thế
 Đến nhờ nương đúng cách / nơi Thầy – bậc chở che
 Xin gia trì cho con / thấy được điều này rồi / cả thân mạng cũng xả
 Chỉ để làm tất cả / những gì khiến Thầy vui.

B. TỰ KHỞI**B1. TAN NHẬP (1, 0, 0)**

Nhờ lời khẩn nguyện này /
 đấng đạo sư tối thượng / đến trụ trên đỉnh đầu,

B2. TAN NHẬP (1, 1, 1)

Samajah – thành làm một với tôi.

B3. TỰ KHỞI HIỆN THÀNH ĐỨC KIM CANG TÁT ĐỎA (1, 1, 1)

Tâm tự tín mình là / đức Kim Cang Tát Đỏa
Trên tay cầm biểu tượng / là kim cang kín mật / của đại lạc bản nhiên;
Và chuông báu kín mật / của tự tánh siêu niệm
Tôi ôm đấng phối thân / đức Thế tôn Phật mẫu.

B4 - TÀI THÍ VÀ PHÁP THÍ (1, 1, 1)

Có được bao nhiêu / thân thể tài sản
Cùng với công đức / tích lũy ba thời
Vì lợi ích của / hiền mẫu đa sinh
Từ nay cho hết / không hề tiếc nuối.

B5 - GIỚI XUẤT GIA [tại gia không đọc phần này] (1, 0, 0)

Cần từ bỏ năm bộ đọa rơi của giới thanh văn:
Bốn phá giới, mười ba phá giới còn lại,
Ba mươi đọa rơi chối bỏ, chín mươi đọa rơi riêng,
Bốn cần phát lộ riêng lẻ, một trăm mười hai việc làm lỗi
Và các loại phạm giới tóm gọn trong nền tảng v.v...

B6. BỎ TÁT GIỚI (1, 0, 0)

1. Khen mình, chê người ; 2. Tiếc lẫn tài, pháp ;
3. Giận dữ không nguôi ; 4. Từ bỏ đại thừa ;
5. Cướp của Tam bảo ; 6. Từ bỏ chánh pháp ; 7. Đoạt áo cà sa ;
8. Phạm năm vô gián; 9. Chấp thủ tà kiến ; 10. Phá hủy thành ấp ;
11. Cho người chưa thuần mà dạy tánh không ;
12. Làm cho quay lưng với đại bồ đề ;
13. Bỏ giới Biệt giải thoát; 14. Khinh Thanh Văn thừa; 15. Đối chứng tánh không;
16. Lấy của Tam bảo ; 17. Dụng luật bất công ; 18. Bỏ tâm bồ đề.
Có lỗi không thấy, chưa thôi muốn làm,
Thích thú, không thẹn, là bốn ràng buộc.
Phá mười sáu giới cần đủ cả bốn, còn tà kiến và bỏ tâm bồ đề thì không cần đủ.
Đó là mười tám đọa rơi căn bản, phải giữ không làm.

B7. GIỚI KIM CANG PHỔ THÔNG: GIỚI NẶNG (1, 0, 0)

1. Khinh lờn đạo sư ; 2. Khinh thị giới pháp ;
3. Rao lổi huynh đệ ; 4. Buông bỏ tâm từ dành cho chúng sinh ;
5. Bỏ hết hai tâm bồ đề nguyện, hành ; 6. Khinh hiển, mật kinh ;

7. Tiết lộ kín mật cho người chưa chín; 8. Khinh ngũ uẩn mình;
9. Từ bỏ tánh không; 10. Nương vào bạn độc;
11. Không nhớ tri kiến; 12. Hoại tín tâm người;
13. Không nương mật thệ; 14. Nói xấu nữ giới.

Đó là mười bốn đọa rơi căn bản, dù nguy tánh mạng cũng giữ không làm.

B8 - HẠNH NGUYỆN PHỤ (1, 0, 0)

Bỏ bốn nghiệp gốc [sát, đạo, dâm, dối]; Bỏ rượu, ngồi không;
Nương Thầy thắng diệu; Phụng sự bạn tu;
Giữ gìn thập thiện; Tránh nhân bỏ đại thừa;
Không khinh, dấm đạp. Mật thệ nói trên giữ không bỏ sót.

B9. GIỚI KIM CANG PHỔ THÔNG: GIỚI NHẸ (1, 0, 0)

1. Dựa vào thủ ấn không đủ phẩm tánh;
 2. Nhập vào đại định mà lìa tam tướng;
 3. Tiết lộ mật khí với người bất xứng;
 4. Ở trong pháp lễ đấu đá tranh cãi;
 5. Người hỏi chân thành, trả lời sai quấy;
 6. Chỗ của thanh văn, trú lại 7 ngày;
 7. Chưa được mà dối, khoe là hành giả;
 8. Dạy diệu pháp cho người thiếu lòng tin;
 9. Cận thất chưa xong, nhập mạn đà la;
 10. Không cần mà phá giới bồ tát và giới biệt giải thoát;
 11. Ngược với Năm Mười Câu Tụng Kính Thầy.
- Các giới thô này, nghiêm giữ không phạm.

B10. HẠNH NGUYỆN PHI THƯỜNG (MẬT PHÁP MỆ) (1, 0, 0)

1. Nguyện không khinh thường hành vi bên trái;
2. Nguyện xin cúng Tsog (mỗi tháng 2 lần);
3. [phối thân] bất xứng thì không nhập định;
4. trong lúc phối hợp: không lìa tánh không;
5. Tu tham dục đạo: giữ ý bất động;
6. Hai loại thủ ấn đều không từ bỏ;
7. Chủ yếu cố gắng phương tiện nội ngoại;
8. Đừng xuất Kunda; 9. dựa vào tịnh hạnh;
10. Không thấy gớm khi lấy tâm bồ đề.

B11. QUÁN SÁT SỰ TOÀN LÀ TÌNH THỨC CỦA BA GIỚI (1, 1, 1)

Tôi nguyện nghiêm tu / giới pháp vi tế

Là điều làm sạch / xe biệt giải thoát / bồ tát, kim cang,
Dù là trong mơ / cũng không phá phạm
Theo đúng như lời / của đấng Thế Tôn.

B12 - HẠNH NGUYỆN HOA SEN (1, 1, 1)

Tôi nguyện chấp trì / hết thảy diệu pháp
Giáo truyền giáo chứng / tam thừa tứ mật
Theo đúng ý thật / của đấng Thế tôn
Tùy duyên chọn phương tiện / Phổ độ khắp chúng sinh.

C. HỒI HƯỚNG

C1 (1)

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
Nguyện tuần tự viên thành / hai giai đoạn đường tu.

C2 (1)

Tóm lại, bao công đức / tích lũy được nơi đây
nguyện nhờ đó sớm sinh/ về cõi Shambala
là kho tàng ngọc báu
Trình tự vô thượng đạo / nguyện tuần tự viên thành.

C3 (1)

Nguyện mọi kiếp sau / không bao giờ lìa / đạo sư toàn hảo
Nguyện luôn vui trong / niềm vui diệu pháp.
Nhờ đạt thiện đức / chứng địa, chứng đạo,
Mau chóng thành tựu / quả Kim Cang Trì.

[HẾT BẢN ĐẦY ĐỦ]

Bản Ngắn
SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ
The Abbreviated Six-Session Guru Yoga

Từ tận đáy lòng, / quy y Tam bảo / Nguyên 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 Kim Cang Trì / – Bốn sư phổ chủ. / Thân màu xanh thắm, / tay cầm kim cang /
 cùng với chuông báu / Ôm đấng phối thân, / đức Kim-Cang-Giới-/ Tự-Tại, du hí / hỷ
 lạc bản nhiên.

Ba điểm trên thân / có ba chủng tự. / Ánh sáng từ HUM / Thịnh Trí tuệ tôn / về
 đồng một vị.

Quì dưới gót sen, / đệ tử kính dâng / Cả một trời mây / cúng phẩm phổ hiền /
 trong, ngoài, 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.

Tất cả thành tựu / thế gian xuất thế / Có nhờ nương dựa / đúng cách nơi Thầy / –
 là bậc chở che. / Xin hộ trì con / thấy điều này rồi, / thân mạng cũng xả, / chỉ làm
 tất cả / điều khiến Thầy vui.

Nhờ cầu như vậy, / đạo sư của tôi / về tan trên đỉnh, / Thành đồng một vị, / bất nhị
 với tôi. / Nay tôi là đức / Kim Cang Tát Đỏa, / cùng đấng Phật mẫu / Tay cầm
 chuông, chùy, / phối hợp du hí / hỷ lạc bản nhiên

Vì lợi ích của / hiền mẫu đa sinh / nguyện cho ra hết / nhà cửa, thân thể, / tài sản
 cùng với / công đức ba thời / không hề tiếc nuối.

Giới biệt giải thoát, / bồ tát, kim cang, / Dù xả tánh mạng / cũng không từ bỏ

Nguyện khéo chấp trì / tam thừa, tứ mật, / giáo truyền giáo chứng / Khéo dụng
 phương tiện / phổ độ chúng sinh.

Với công đức này, / nguyện xin hồi hướng / về khắp ba thời / Phật đà bồ tát /
 Hạnh nguyện chóng thành, / và cho chánh pháp / luôn được gìn giữ.

Nương lực gia trì / đến từ Tam Bảo, / nương lực chân thật / của lý duyên sinh /
 Nguyện mọi nguyện lành / đều thành sự thật, / mau chóng thành tựu / quả vị Phật
 đà

[HẾT BẢN NGẮN]

Bản Cực Ngắn
SÁU THỜI CÔNG PHU ĐẠO SƯ DU GIÀ
An Extremely Abbreviated Six-Session Yoga

Điều kiện hành trì: Dành cho người đã thọ pháp quán đảnh mật tông tối thượng du già (highest yoga tantra). Chỉ có thể dùng bản này khi gặp trường hợp khẩn cấp (bệnh nặng, tai nạn v.v...), thường nhật phải đọc bản đầy đủ hoặc bản ngắn chín đoạn.

Chư thượng sư tôn kính
Cùng Tam bảo vô thượng
Xin nguyện về qui y

Tôi hiện tướng bốn sư,
Cầm chùy và chuông báu
Hiển dâng phẩm cúng dường.

Để chấp trì hiển, mật,
Nguyện giới hạnh trang nghiêm
Ác hạnh đều không làm.

Vận dụng thiện phương tiện,
Nguyện lợi lạc chúng sinh
Bằng bốn sự san sẻ.

[Hết bản cực ngắn]

