

# སྒྲུབ་བྱིན་སྒྲུབ་ས་འོད་ལུང་བཀྲུགས་སོ།

**The Guru Sadhana called "Light Amassment of Blessings"**  
**Nghi quỹ Bốn Sư Du Già có tên là “Sự Huân tập Ánh sáng Gia trì”**

བདེ་བའི་གདན་ལ་ལུས་གནད་དང་ལྡན་པས་བྱམ་མོང་གི་ལྗོན་འགྲོའི་སློ་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་བཅས། ལྷུབ་ས་སེམས་ནི།

*On a comfortable cushion assuming the points of the body, (the seven-point posture of Vairocana), train well in the common preliminary practices, and with thoughts of renunciation take refuge and arouse bodhicitta.*

*Trên một tấm nệm bỏ đoàn thoải mái, hãy ngồi theo tư thế bảy điểm Tỳ Lô Giá Na, hãy thấm nhuần một cách rốt ráo các pháp tu dự bị thông thường [Ngondro], và với tâm từ bỏ thế gian, hãy quy y và phát Bồ đề tâm.*

མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་ལྟར། བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱུབ་ས་འོ།

**chog sum kün dü la ma lhar / jang chub bar du dag kyab chi**

In the Lama and deity who are the embodiment of the three jewels I take refuge until attaining enlightenment.

**Con xin quy y | cho đến tận khi | đạt được giác ngộ. | Con xin quy y | Kim Cang thượng sư |  
| và đức Hộ Phật. | Các ngài chính là | hiện thân tam bảo.**

ཉམས་ཐག་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་སྐྱོལ་ཕྱིར། ལྷ་མ་སངས་རྒྱལ་རྒྱུ་བརྩོན་བྱ། ཞེས་ལེན་གསུམ།

**nyam thag kha khyab dro dröl chir / la ma sang gye drub tsön ja**

In order to liberate helpless wayfaring beings pervading space, I shall diligently strive to accomplish the enlightened Lama.

**Để cứu giúp được | chúng sinh tội tình | hoàn toàn bất lực, | vô lượng hư không, |  
| con nguyện hết lòng | nỗ lực tinh tấn | viên thành quả vị | Lama toàn giác.**

*Repeat three times  
(Lặp lại ba lần 2 đoạn trên)*

རང་སེམས་གསལ་སྣང་འོད་ལྷའི་གུར་ཁྱིམ་དབུས། རང་རིག་འོ་བོ་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་ནི།

**rang sem sal tong ö nge gur khyim ü / rang rig ngo wo pal den la ma ni**

My natural mind, luminous and void, [manifests] as a sphere of five-colored light. In its center [appears] the glorious Lama who in essence is my own innate awareness.

**Tâm thức tự nhiên | của con sáng ngời | đồng thời rỗng lặng | hiển lộ như là | quả cầu ngũ sắc | mà ngay chính giữa |  
| xuất hiện vị thầy, | Lama siêu việt. | Con ơi, thực ra | Lama đó là | tỉnh giác nội tại | của chính tâm con.**

རྒྱན་མེད་གཅེར་སུ་ཨང་རག་སྐྱོམ་ཐག་ཅན། དབྱེས་པའི་ཉམས་ཅན་བརྩེ་བས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

**gyen me cher bu ang rag gom thag chen / gye pe nyam chen tse we dro la zig**

Naked and without ornamentation he [is solely bedecked with] Anrag pants' and a meditation belt. With joyful countenance he beholds [all] beings with love.

**Y phục giản đơn, | chẳng cần trang sức, | với quần hành giả | cùng đai thiền định, | Thầy bao dung nhìn |  
| toàn bộ chúng sinh | với lòng bi mẫn.**

ཕྱག་གཡས་ཚོས་འཁོར་བར་མེད་སྐོར་བ་ཡིས། ལྷོང་གསུམ་ཀུན་དུ་ཚོས་གྱི་ཆར་བ་འབེབས།

**chag ye chö khor bar me kor wa yi / tong sum kün du chö kyi char pa beb**

By turning the Dharma wheel unceasingly with his right hand, the billionfold universe [is imbued] with the rainfall of Dharma, ever showering down.

Với bàn tay phải, | Thầy thường xoay chuyển | liên hồi pháp luân, | tam thiên đại thiên | thế giới thấm nhuần |  
| những cơn mưa Pháp | rơi mãi chẳng ngưng.

ཕྱག་གཡོན་བདུད་ཚིས་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་བ་ཡིས། སེམས་ཅན་ཉོན་མོངས་ནད་རྣམས་གསོ་བར་བྱེད།

**chag yön dü tsi lung ze dzin pa yi /sem chen nyön mong ne nam so war je**

By holding a begging bowl filled with nectar in his left hand, he heals the malady of kleshas of sentient beings.

Bình bát Thầy cầm | trong bàn tay trái | chứa đầy cam lộ | được dùng để chữa | bệnh của chúng sinh: |  
| vọng tâm phiền não.

ལྷེ་བར་ཉི་ལྷེང་རྫོང་དཀར་འོད་ཟེར་ཅན། དེ་ཡི་འོད་གྱིས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྣམས།

**te war nyi teng hung kar ö zer chen / de yi ö kyi dü sum gyal wa nam**

At his navel upon a sun disk [stands] a white luminous HUNG emitting rays of light and

Tại nơi rốn Thầy, | trên đĩa mặt trời, | chữ HUNG  màu trắng | đứng tỏa muôn tia |

ཁ་བ་བྱ་ཡུག་འཚུབ་བཞིན་སྐྱུན་དངས་གཏིས། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་བསམ།

**kha wa bu yug tshub zhin chen drang tim / dü sum sang gye kün dü ngo wor sam**

summoning the Conquerors who descend like snowflakes in a blizzard and dissolve into him. [Thus,] consider him to be the embodiment of the Buddhas of past, present, and future.

| sáng thỉnh chư Phật, | giáng hạ như là | những đóa tuyết hoa | trong cơn bão tuyết | và rồi tan hòa |  
| vào người Lama. | Do đó, xin hãy | cứ coi Thầy là | hiện thân ba thời | chư Phật quá khứ, | hiện tại, vị lai.

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བ་ནི།

*The offering of the seven limbs*

*Bài khấn nguyện thất chi*

བྱམས་དང་སྣོང་རྗེའི་བདག་ཉིད་སྣོན་རས་གཟིགས། འགྲོ་ལ་མ་ལྟར་བཅེ་བའི་སྣོན་ལ་མ་དངོས།

**jam dang nying je dag nyi chen re zig / dro la ma tar tse we dröl ma ngö**

As the manifestation of loving kindness and compassion you are Chenrezig. [Because] you love all beings like a mother does [a child], you are the true Tara.

Với sự hiện thân | của lòng từ bi | thì Thầy chính là | đức Chenrezig. | Bởi vì Thầy thương | tất cả chúng sinh |  
| như là mẹ hiền | thương đàn con dại | nên Thầy chính là | Bồ tát Tara.

དགྲིལ་འཕོར་རྒྱ་མཚོའི་བྱུ་བ་བདག་ལྷོ་རྗེ་འཆང་། དཔལ་ལྷན་མགར་ཆེན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

**kyil khor gya tshö khyab dag dor je chang / pal den gar chen zhab la söl wa deb**

As the lord who pervades an ocean of mandalas you are Vajradhara. I supplicate you, glorious Garchen!

Như là Pháp vương | ngự trị tất cả | biển mạn đà la | thì Thầy chính là | Phật Kim Cang Trì. | Con xin khẩn cầu |  
| Bổn sư diệu kỳ, | Garchen tôn quý!

ལྷ་མ་དང་བྲན་པ་རང་སེམས་གསུམ། འདུ་འབྲུལ་མེད་པས་གྲུས་བྱས་འབྲུལ།

**la ma dang dren pa rang sem sum / du dral me pe gü chag bü**

[Through realizing] the three—the Lama, vigilance, and my own mind—to be a union free from meeting and parting, reverent prostration is [spontaneously made.]

Kết hợp cả ba: | tỉnh giác, Lama | và tâm thức ta | tất cả thành một. | Gặp gỡ, rời xa, | dung thông vô ngại |  
| thì việc đành lẽ | tự nhiên viên thành.

ཚོགས་དྲུག་རང་བཞག་མ་བཅོས་ངང་། ལྷན་སྤྲོད་མཚོན་པའི་རྒྱན་དུ་འབྲུལ།

**tshog drug rang zhag ma chö ngang / nang si chö pe gyen du bü**

From within an unmodified state in which the six senses are settled in their natural place, all phenomenal existence, the finest of offerings, is [spontaneously] given.

**Chẳng hề phóng tâm, | sáu căn ngồi nghỉ | trong trụ xứ của | trạng thái như nhiên | nơi mà vạn pháp |  
| thấy đều hiện hữu | thì việc cúng dường | vô cùng tối thượng | tự nhiên viên thành.**

ཉོན་མོངས་རྣམ་ཏོག་སྤྲིན་ཚོགས་རྣམས། རང་གོལ་མཁའ་དབྱིངས་སྐོང་དུ་བཤགས།

**nyön mong nam tog trin tshog nam / rang dröl kha ying long du shag**

Within the space where all kleshas and conceptual thoughts amassed like clouds are self-liberated, confession [spontaneously occurs.]

**Trong khoảng hư không, | nơi mà phiền não | cùng những tạp niệm, | chất chứa như mây, | tự thân giải thoát |  
| thì việc sám hối | tự nhiên viên thành.**

གཉིས་འཛིན་གཟེབ་ཀྱིས་མ་བཅིངས་པར། མཉམ་ཉིད་ངང་ནས་རྗེས་ཡིད་རང་།

**nyi dzin zeb kyi ma ching par / nyam nyi ngang ne je yi rang**

Within a state of equanimity, unconfined by the cage of dualistic fixation, rejoicing [spontaneously arises.]

**Ở trong trạng thái | nhất nguyên bình đẳng, | chẳng bị cột trói | bởi pháp nhị nguyên | thì niềm hỷ lạc |  
| tự nhiên viên thành.**

མ་རིག་མུན་འབྲུམ་འགྲོ་བ་ལ། ཡི་ཤེས་སློན་མེ་སྐར་མཛད་གསོལ།

**ma rig mün thum dro wa la / ye she drön me bar dze söl**

I request you to kindle the torch of primordial awareness for transient beings enveloped by the darkness of unawareness.

**Con khẩn cầu Thầy | nhóm lên ngọn đuốc | tỉnh giác nguyên sơ | cho các chúng sinh | bị che lấp bởi |  
| bóng tối vô minh.**

བདག་སོགས་འགྲོ་བའི་བསོད་སྐལ་དུ། སྐྱེ་ཚེ་ཞབས་པད་ཏྟག་བརྟན་གསོལ།

**dag sog dro we sö kal du / ku tshe zhab pe tag ten sö**

For the sake of merit and good fortune for myself and others, may your life be long and steadfast.

**Cũng vì phước đức, | cũng vì thuận duyên | cho con, cho cả | các chúng sinh kia, | nguyện cho Thầy được | trường thọ cát tường.**

ལྷོ་མ་སྐྱབ་ལ་སོགས་དགེ་ཚོགས་རྣམས། མཁའ་བྱུང་མ་རྒྱན་དོན་འགྲུབ་ཤོག།

**gom drub la sog ge tshog nam / kha khyab ma gen dön gyur shog**

May the merit gathered through meditation practice and so forth turn into the welfare of all mother sentient beings.

**Nguyện đem công đức | của việc thiền tập | và công phu khác | hướng về tất cả | chúng sinh - mẹ hiền.**

ཞེས་བའི་ཡན་ལག་བདུན་པ་འདི་རྗེ་ཉིད་འགྲོག་ལ་སྐྱེ་གངས་ཀྱི་ར་བར་མཚམས་སྐྱབ་སྐབས། འབྲི་གུང་རུབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐལ་བའོ།

*This seven-limb prayer was offered by Drikung Nuba Rinpoche during Garchen Rinpoche's retreat in the Drog Lapchi snow range.*

*Bài khấn nguyện thất chi này này do đại sư Drikung Nuba Rinpoche cúng dường khi Thầy Garchen Rinpoche nhập thất trên rừng tuyết sơn thiêng liêng Drog Lapchi.*

མ་བཅོས་རང་རིག་ཚོས་སྐྱེ་མཛོན་དུ་གྱུར། དམིགས་མེད་བརྟེ་ཚེན་འགྲོ་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱུང།

**ma chö rang rig chö ku ngön du gyur / mig me tse chen dro kham yong la khyab**

You have realized the uncontrived self-aware Dharmakaya. Your unconditioned great love pervades all beings and realms.

**Thầy đã viên thành | Pháp thân trí huệ<sup>2</sup> | mà chẳng dụng công. | Tình thương của Thầy | quả là vô ngại, |  
| quả là bao la, | lan tỏa chan hòa | chúng sinh các cõi.**

ཚད་མེད་འཕྲིན་ལས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་བཞིན་འཇུག། དེས་དོན་བརྟན་པའི་ཉི་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

**tshe me thrin le dül je kham zhin jug / nge dön ten pe nyi mar söl wa deb**

With your immeasurable enlightened activity you guide those to be tamed according to their inclinations. I supplicate you, the sun of the teachings of the absolute truth.

**Năng lực giác ngộ | của Thầy vô lượng. | Tùy theo thiên hướng, | chúng sinh sẽ được | chính Thầy thuần dưỡng. |  
| Con khẩn cầu Thầy, | mặt trời của những | giáo pháp chân đế, | con khẩn cầu Thầy.**

ཞེས་པ་ཨ་ལྷེ་ལུ་རིན་པོ་ཚེ་དེ་གསུང་བྱིན་རྒྱུ་བས་ཅན་འདི་ལན་གསུམ་མཇུག་སོགས་གངས་བསགས།

*Repeat these blessed words spoken by Adeu Rinpoche three or seven times.*

*Hãy lặp lại những câu trì tụng chứa đựng năng lực gia trì trên đây, do chính đại sư Adeu Rinpoche đã nói ra, ba hoặc bảy lần*

ལྷོ་བར་ཉི་ལྷིང་སྒྲགས་འབྲེང་གཡས་སྒོར་གྱིས། ལྷོ་ཉིད་སྣོད་རྗེའི་འོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཀུན་མཚོད།

**te war nyi teng ngag threng ye kor gyi / tong nyi nying je ö kyi gyal kün chö**

At his navel upon a sun disk the mantra chain rotates clockwise. From it the light of emptiness and compassion radiates and makes offerings to all Conquerors and

**Tại nơi rốn Thầy, | trên đĩa mặt trời, | vòng tròn minh chú | xoay theo chiều thuận. | Ánh sáng tính Không  
| cùng lòng bi mẫn | tỏa chiếu lan xa | cúng dường chư Phật |**

སེམས་ཅན་ལས་ཉོན་ལྷོག་སྒྲིབ་བཀའ་ཆགས་སྦྱངས། ལྷོད་བཅུད་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་གྱུར་བསམ།

**sem chen le nyön dig drib bag chag jang / nö chü dag pa rab jam zhing gyur sam**

purifies the karmas, kleshas, negativities, and propensities of sentient being. Think that the vessel and its contents have become a field of all-embracing purity.

**| và làm tịnh hóa | nghiệp báo, phiền não, | cảm xúc tiêu cực | và cả tập khí | của các chúng sinh. |  
| Hãy quán cõi này | như một tịnh bình, | cùng với chúng sinh | bên trong, thầy đều | hoàn toàn thanh tịnh.**

ཨོྲཱ་ཤཱ་རཱ་ཏཱ་ལྷ་ཇ་མ་ཏཱ་མུང་སིདྲི་པ་ལ་ཏྲཱི། ཞེས་ཅི་རུས་བགྲངས།

**OM AH GURU RATNA DWA DZA MAHA MUDRA SIDDHI PHA LA HUNG**

*Recite [the mantra] as many times as possible.  
Hãy tụng câu chú này càng nhiều càng tốt.<sup>3</sup>*

མཐར་ཉི་སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་སྒྲམ་མར་ཐིམ། ལྷ་མ་འོད་ལྷའི་གོང་བུར་གྱུར་ནས་སྤུ།

**thar ni nö chü ö zhu la mar thim / la ma ö nge gong bur gyur ne su**

At the end, the vessel and its contents melt into light and dissolve into the Lama. The Lama transforms into a five-colored orb,

**Cuối cùng tịnh bình | cùng với chúng sinh | biến thành ánh sáng, | vốn sẽ tan hòa | vào Thầy, Lama, | và rời Lama |  
| sau đó sẽ hóa | thành một quả cầu | rục rở năm màu |**



རང་གི་སྒྲིང་ཁར་བེམ་པས་བྱུགས་ཡིད་འདྲེས། ལྷ་མ་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ངོ་བོར་ལྷ།

**rang gi nying khar thim pe thug yi dre / la ma rang sem yer me ngo wor ta**

dissolves into my heart, and our minds merge. Look at the nature of the Lama's enlightened mind and your own mind united!

| **rồi lại tan hòa | vào trong tim con, | tâm thức Thầy trò | nhập vào làm một. | Này, hãy nhìn xem, |**  
| **bản tánh của tâm | giác ngộ của Thầy | kết hợp với chính | tâm thức của con!**

དུན་རིག་སྣ་མའི་རང་བཞིན་གཤམ་པར་བྱ། རྒྱན་དུ་དུན་གཤམ་སྣ་མའི་ངོ་བོ་སྦྱོངས།

*Know that your conscious awareness is the nature of the Lama. Preserve mindful awareness, the essence of the Lama, continuously.*

*Hãy biết rằng sự tỉnh giác của con là chân tánh của Lama. Hãy liên tục duy trì sự tỉnh giác, vốn là tinh túy của Lama.*

སྨོ་བ་ནི།

*Dedication*

**Hồi hương**

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྦྱར་དུ་བདག། དཔལ་ལྷན་སྣ་མ་འགྲུབ་རྒྱུར་ནས།

**ge wa di yi nyur du dag / pal den la ma drub gyur ne**

Through this virtue, may I swiftly accomplish the glorious Lama,

**Qua công đức này, | nguyện cầu cho con | mau chóng thành tựu | quả vị của Thầy | Lama siêu việt, |**

འགྲོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

**dro wa chig kyang ma lü pa / de yi sa la gö par shog**

and thus establish all sentient beings without exception in that state.

**| và cũng như vậy, | giúp cho tất cả | chúng sinh còn lại, | chẳng phân biệt ai, | chúng được quả ấy.**

**Chú thích:**

- 1: *Quần hành già là quần “Anrag,” một loại quần ngắn mà các hành già du già hay mặc trong lúc ngồi thiền.*
2. *Một trong hai phương diện của Pháp thân là Pháp thân Tự tánh (Svabhavikakaya) và Pháp thân Trí huệ (Jnanakaya).*
3. *Đại ý của câu chú này có nghĩa là khẩn nguyện Bốn Sư tôn quý, xin hãy gia trì quả vị Đại Thủ Ấn (Mahamudra).*

ཅེས་པ་འདི་ནི་གུས་སྐྱོབ་ས་མན་ཉན་ས་ནན་སྐྱུར་ངོར། མགར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱུད་པ་དགོན་མཚོག་ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་མ་ཉིད་གྱིས་གསུང་བ་བཞིན་སྐྱོབ་བྱ་བྱུང་བསྟན་ཉི་མས་ཡི་གེར་བཀོད་པ་དགོ་བར་གྱུར་ཅིག།

*Following the earnest request of the devoted disciple Kunchog Dekyi, this practice was composed by the 8th Garchen Rinpoche Ngedön Tenpe Nyima and written down by the disciple Thubten Nyima (Gape Lama). May it be virtuous*

***Theo lời khẩn cầu của Konchog Dekyi, một đệ tử chí thành [người Đài Loan], nghĩ quỹ này được soạn bởi đại sư Garchen Rinpoche đời thứ 8 Ngedon Tenpe Nyima và đã được ghi chép lại bởi đệ tử Thubten Nyima (Gape Lama). Với lời nguyện cát tường.***

*Translated into English by Ina Bieler in November 2007.  
Nghĩ quỹ này được dịch sang Anh ngữ tháng 11 năm 2007 bởi Ina Bieler.*

ལྷན་ཐབས་འདི་ས་ལྷག་ལུང་ཞུས་སྐབས་རིན་པོ་ཆེས་ལུང་མ་བོའ་གྱུར་འདོན་རུང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ཡོད་ན། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དོན་གྱི་ལུང་ཡིན་གསུང་།

*When the oral transmission for this sadhana was requested Rinpoche said that it is permissible to recite this practice without having received the oral transmission. Rinpoche said that giving rise to Bodhicitta is the actual transmission.*

***Khi được yêu cầu để bản khẩu truyền nghĩ quỹ trên, đại sư Garchen Rinpoche nói rằng điều này không cần thiết, phát Bồ đề tâm mới chính là truyền thừa đích thực.***

**Phụ chú của bản Việt ngữ:**

***Theo lời thuật lại của đệ tử Konchog Dekyi [người Đài Loan], cô đã nhiều lần nài nỉ đại sư Garchen Rinpoche soạn một nghĩ quỹ Bốn Sư Du Già để cô có thể quán tưởng chính hình ảnh của Thầy và hoà hợp được với tâm giác ngộ của Thầy. Với cô, quán tưởng đức Chenrezig hay quán tưởng đức Tara đều rất xa vời, nhưng nếu được quán tưởng hình ảnh của Thầy với trí tuệ và tâm từ bi vô lượng thì việc ấy sẽ giúp cô có thể dễ dàng hành trì và thấm nhuần hơn. Do ở hạnh khiêm cung mà đại sư Garchen Rinpoche đã nhiều lần từ chối lời khẩn nài, và cũng do một lời hứa với thân phụ của Thầy khi xưa là sẽ không biên soạn bất cứ tài liệu Phật Pháp nào cả. Nhưng vì sự nài nỉ và lòng chí thành quá mãnh liệt của đệ tử Konchog Dekyi [người Đài Loan] mà cuối cùng chính đức Garchen Rinpoche đã phải biên soạn nghĩ quỹ này, với niềm hy vọng rằng các đệ tử có thể theo đó mà hành trì để hợp nhất được với tâm của Thầy.***

***Vào đầu năm 2010, một đệ tử khác của đại sư Garchen Rinpoche ở tại Việt Nam, có cùng pháp danh Konchog Dekyi do đại sư Garchen Rinpoche ban cho, đã nhận được nghĩ quỹ này như một món quà, do một người bạn đạo gửi tặng. Tuy ở rất xa Thầy nhưng trong tâm lại thấy vô cùng gần gũi, nên đệ tử Konchog Dekyi [người Việt] đã chí tâm khẩn cầu và nhờ một đệ tử người Việt khác của Thầy chuyển dịch sang Việt ngữ. Konchog Kunzang Tobgyal hoan hỉ đảm nhận công việc này vào tháng 2 năm 2010; Konchog Jimpa Lhamo hiệu đính và phụ chú. Bản Việt ngữ được hoàn tất vào tháng 3 năm 2010. Nguyện tất cả chúng sinh đều được lợi lạc.***