

སྐབས་འགྲོ།

/KYAB-DRO/

Refuge

QUY Y

དམིགས་པ་ནི།

མཐའ་དབུས་དང་བྲལ་བའི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱས་ཚེས་ཀྱི་སྐྱའི་གྲོང་ནས་འགག་མེད་རང་རྩལ་ཚད་མེད་པའི་  
 ལྷིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་རང་གཟུགས་ལོངས་སྤོང་རྫོགས་པའི་སྤྱིན་པུང་འཁྲིགས། དེ་དག་ལས་གངས་མེད་སྐྱལ་སྐྱའི་རང་  
 ཞལ་སྤྱང་ཆར་སིབ་ཀྱིས་བབ། འཁྲིག་སྐབས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱན་ས་གཞིར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་  
 པ་ཕོག། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འཆིང་བ་འབྲུག་རོམ་མ་ལུས་པ་ལུ་ནས་ཚུ་བོའི་རྒྱན་རྒྱ་མཚོར་བབ།  
 རྒྱ་མཚོ་རྒྱངས་སུ་གྱུར། རྒྱངས་པ་སྤྱིན། སྤྱིན་པ་ནམ་མཁའ་དང་འབྲ་བའི་སྐྱ་མ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱལ་འགྱུར་སོང་  
 ལྷམ་པའི་སྐྱོ་ནས་གདུང་ལུགས་དྲག་པོས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ནི།

Visualization

The **space-like Dharmakaya** manifests its self-creativity - the **cloud-like Sambogakaya** of immeasurable compassion.  
 Sambogakaya manifests an infinite number of **raindrops** of **Nirmanakayas** that gently fall down on the mind stream of all sentient beings on the ground. The icy bondage of all sentient beings' mind stream melts away. The inseparably mixed **waters** flow in the ocean. The ocean evaporates and becomes **clouds**. The clouds dissolve in the **space** and all sentient beings become one with Dharmakaya. Then recite the refuge prayer.

Quán tưởng

**Pháp thân** sánh như hư không biểu hiện chính sự sáng tạo của nó. **Báu thân** sánh như đám mây biểu hiện của lòng Từ Bi vô hạn.  
 Báu thân biểu hiện thành **những giọt mưa** vô tận của vô lượng **Ứng thân** rơi nhẹ nhàng xuống dòng tâm thức của tất cả chúng sinh trên mặt đất. Tầng băng trói buộc dòng tâm thức của tất cả chúng sinh tan chảy biến mất. **Những nguồn nước** hỗn hợp không tách lìa tuôn vào đại dương. Đại dương bốc thành những làn hơi và trở thành **những đám mây**. Những đám mây tan hoà vào trong **hư không** và tất cả chúng sinh trở thành một với Pháp thân. Sau đó trì tụng bài Quy Y.

༄༅། །ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱལ་སྐབས་སུ་མཚོའོ།

/NAM-KHA TA-BU CHÖ KYI KU LA KYAB-SU-CHIO/  
 I take refuge in the Dharmakaya which is like the space.  
 Con xin nương tựa nơi Pháp thân sánh như hư không

སྤྱིན་པ་ལྟ་བུ་ལོངས་སྤོང་རྫོགས་སྐྱུར་སྐབས་སུ་མཚོའོ།

/TIN-PA TA-BU LONG-CHÖ DZOG KUR KYAB-SU-CHIO/  
 I take refuge in the Sambogakaya which is like the clouds.  
 Con xin nương tựa nơi Báu thân sánh như những đám mây

ཚར་པ་ལྟ་བུ་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/CHAR-PA TA-BU TUL-PAY KU LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Nirmanakaya which is like rainfall.  
Con xin nương tựa nơi Ứng thân sánh như lượng mưa

སྤོང་པོ་ལྟ་བུ་དགེ་ལུགས་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/DONG-PO TA BU GE-LUG-PA LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Gelugpas who (stand) like a tree trunk.  
Con xin nương tựa nơi chư vị Gelug(1\*) sánh như thân cây

ཡལ་གཤམ་ལྟ་བུ་ས་སྐྱེལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/YAL-GA TA BU SA-KYA-PA LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Sakyapas who are like the branches.  
Con xin nương tựa nơi chư vị Sakya (2\*) sánh như những nhánh cây.

མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་རྩིང་མ་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/ME-TOG TA-BU NYING-MA-PA LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Nyingmapas who are like the flowers.  
Con xin nương tựa nơi chư vị Nyingma (3\*) sánh như những bông hoa

འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/DRE-BU TA-BU KA-GYÜ PA LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Kagyüpas who are like the fruit.  
Con xin nương tựa nơi chư vị Kagyu (4\*) sánh như những quả chín.

ས་གཞི་ལྟ་བུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

/SA-ZHI TA-BU SEM-CHEN NAM LA KYAB-SU-CHIO/  
I take refuge in the Sentient Beings who are like the ground.  
Con xin nương tựa nơi tất cả chúng sinh sánh như mặt đất

On the teaching subtopic of “devotion” His Eminence Garchen Tritul Rinpoche was kind enough to share with his disciples that Rinpoche spontaneously composed and said this refuge prayer on the request of a “sublime dharma friend.”

Đối với tiểu đề tài giảng dạy về lòng sùng kính Đức Garchen Tritul Rinpoche đã rất nhân từ san sẻ với những đệ tử của mình rằng Ngài đã trước tác (bản văn này) một cách tự nhiên và Ngài đã tụng đọc lời nguyện quy y này dựa trên sự thỉnh cầu của một “người bạn tâm linh siêu phàm”.

(1\*) དགེ་ལུགས་ Dòng truyền thừa Giới Đức

(2\*) ས་སྐྱེལ་ Dòng truyền thừa Vùng Đất Xám

(3\*) རྩིང་མ་ DÒNG truyền thừa Cỏ Xưa

(4\*) བཀའ་བརྒྱུད་ DÒNG truyền thừa Khẩu Thuyết