

NGHI THỨC SÁM LỄ  
HỒNG DANH 35 VỊ SÁM PHẬT

ལྷུང་བཤགས།

*The Practice of Prostrations to the  
Thirty-five Confession Buddhas*



3. Amitayus

## *Motivation*

The purpose of my life is to free the numberless sentient beings who are the source of all my past, present, and future happiness, temporary as well as ultimate happiness – including all the realizations of the path, liberation from samsara, and enlightenment – from all the oceans of samsaric suffering, including the causes: delusion and karma. In order to do this, I must achieve full enlightenment. Therefore, I need to actualize the path. Therefore, I need to purify the defilements.

If I were now born in hell, it would be so unbearable. Even one tiny fire spark on my body is hundreds of thousands of times hotter than the whole entire fire energy in this world. It is so unbearable that experiencing it for even an instant is like suffering for many eons. I have created numberless causes to be born in the hell realms by creating the ten non-virtuous actions countless times in this and beginningless past lives. I have created numberless causes to be born in the hell realms by breaking the pratimoksha vows, by breaking the bodhisattva vows, and by breaking the tantric vows countless times in this and beginningless past lives. And I have created numberless causes to be born in the hells by creating the heaviest negative karma in relationship with the holy virtuous friend, which includes harming the holy body, breaking the advice, disturbing the holy mind, having non-devotional thoughts, and rising heresy and anger, which produce the greatest obstacles to achieve realizations and create the greatest suffering.

Every single one of these negative actions has four suffering results: the ripening result (a rebirth in the lower realms), the possessed result (the type of environment I'm born into when again a human),

## ***Phát Nguyện***

Chúng sinh vốn là cội nguồn của niềm an lạc hiện tiền và vĩnh viễn trong khắp các thời quá khứ, hiện tại và tương lai, bao gồm tất cả mọi thành tựu trong Phật đạo, giải thoát luân hồi và chánh đẳng giác. Mục tiêu đời sống tôi là giải thoát vô lượng chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi, thoát hết gốc rễ của khổ đau, là nghiệp và phiền não. Để thực hiện mục tiêu này, tôi phải đạt giác ngộ viên mãn. Vì vậy mà cần thành tựu Phật đạo; vì vậy mà cần thanh tịnh nghiệp chướng.

Nếu lỡ sinh vào địa ngục, khổ đau sẽ rất khó kham. Mỗi đốm cháy nhỏ nhoi trên thân thể đều sánh bằng trăm vạn lần sức cháy của toàn bộ thể giới hệ này. Nóng bỏng đến nỗi chỉ chịu trong chốc lát đã như phải chịu vô vàn đại kiếp khổ đau. Từ vô thủy sinh tử, tôi đã từng tạo vô số nghiệp sinh địa ngục, vì đã từng vô số lần phạm mười ác nghiệp; đã từng vô số lần phá phạm giới ba la đề mật đa [pratimoksha], phá phạm bồ tát giới, pháp phạm mật giới, và cũng đã từng vô số lần phạm lỗi đối với đấng đạo sư thiện tri thức, kể cả nghiệp xâm phạm thân ngữ ý màu nhiệm của thầy, hại thân thể thầy, không nghe lời thầy dạy, làm phiền lòng thầy, đối với thầy thiếu tôn kính, sinh lòng dị giáo sân hận, làm trở ngại cho đường tu giác ngộ và tạo khổ não lớn lao nhất.

Mỗi nghiệp như vậy có bốn quả khổ đau: quả sinh ác đạo, quả sinh môi trường sống khi trở lại làm người, quả sinh kinh nghiệm tương tự, và tệ hại nhất là quả sinh hành động tương tự, nghĩa là sẽ có thói quen lặp đi lặp lại cùng một ác nghiệp đã làm, do đó cứ phải trở đi

#### 4 ☸ *Prostration to the 35 Confession Buddhas*

the result similar to the cause in my experience, and the worst one, the result similar to the cause in my actions, which means that again and again driven to create the same negative actions in the future, and so again and again I have to experience the four suffering results. In this way, samsara has no end.

Not only that, but karma increases, so from even a small negative action can come huge suffering results. And karma is definite to be experienced, so every negative action I have created will definitely bring its result, no matter how long it takes, until it is purified. So from one negative karma, I have to experience the result over and over again for so many hundreds of lifetimes. Understanding this, how can I stand to live life without purifying myself and getting rid of all these negative karmas, just as I would try to get rid of a deadly poison in my body?

Not only that, but I'm going to die, and death can come even today, any moment. Therefore, I must purify all my negative actions right this second. In order to do that, I am going to do these prostrations with the practice of confessing downfalls, and I'm going to do this so that I can develop myself in order to work for the happiness of all sentient beings.

trở lại chịu mãi bốn quả khổ đau. Cứ như vậy mà lưu lạc mãi trong luân hồi.

Không những vậy, nghiệp còn tự tăng trưởng nên việc ác bé nhỏ có thể đưa đến quả khổ lớn lao. Nghiệp lại không mất đi, nên ác nghiệp đã phạm thì nhất định sẽ phải trở quả, bất kể phải đợi bao nhiêu lâu, cho đến khi nghiệp được thanh tịnh. Vậy từ một ác nghiệp đã làm, tôi cứ phải chịu quả hoài hoài, trên hàng trăm kiếp tái sinh. Đã biết vậy rồi, làm sao tôi có thể sống mà không cố gắng thanh tịnh nghiệp chướng để vứt đi mớ nghiệp dữ, như cố gắng loại trừ chất độc chết người đang ngấm trong thân mình?

Không những là như vậy, đời sống này lại không bền lâu, tôi nhất định sẽ phải chết. Cái chết có thể đến hôm nay, hay bất cứ lúc nào. Cho nên tôi phải sám hối thanh tịnh tất cả mọi ác nghiệp liền ngay bây giờ. Đó là lý do ngay bây giờ tôi xin hành trì công phu sám hồng danh, và hành trì như vậy là để bản thân có được khả năng mang lại bình an lợi lại cho tất cả chúng sinh.

## *Visualization at the Beginning of the Practice*



[Akshobhya] [Vairochana] [Ratnasambhara] [Amitabha] [Amoghashiddhi]

Visualize in the space in front of you your Guru in the aspect of Shakyamuni Buddha, with thousand-arm Chenrezig at his heart. At the heart of thousand-arm Chenrezig is the syllable HRIH, and from this beams of light emanate, forming six rows in the space below. At the end of each beam is a throne supported by elephants and adorned with pearls. On each Vairochana throne is seated a buddha.

In the first row are six buddhas, blue in color and in the aspect of Akshobhya, with the exception of the third buddha, King Lord of the Nagas, who has a blue-colored body, but a white head. In the second row, there are seven buddhas, white in color and in the aspect of Vairochana. In the third row are seven buddhas, yellow in color and in the aspect of Ratnasambhava. In the fourth row are seven buddhas, red in color and in the aspect of Amitabha. In the fifth row there are seven buddhas, green in color and in the aspect of Amoghasiddhi. These are the thirty-five Confession Buddhas. Each one is in the posture of that particular dhyani buddha. In the final row are the Medicine Buddhas.

Think that each one of these buddhas is the embodiment of all three times ten directions Buddha, Dharma, Sangha, and all statues, stupas, and scriptures. Think they embody all holy objects, whose essence is the Guru. Have complete faith that each one has the

## Quán Tượng trước thời Sám Hồng Danh



[Bát Động Phật] [Đại Nhật Phật] [Bảo Sinh Phật] [A Di Đà Phật] [Bát Không Thành Tựu Phật]

Quán tượng ở không gian trước mặt là vị thầy bốn sư của quý vị, mang sắc tướng của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Giữa tim Phật là đức Thiên Thủ Quan Thế Âm [ngàn tay]. Giữa tim đức Thiên Thủ Quan Thế Âm là linh tự HRIH, và từ linh tự này phóng ra từng luồng ánh sáng lớn, tạo thành sáu hàng nơi không gian phía dưới. Cuối mỗi luồng ánh sáng là một pháp tòa kết bằng ngọc báu, được voi lớn đội lên. Trên mỗi pháp tòa là một đức Phật.

Hàng thứ nhất có sáu đức Phật xanh dương, hiện tướng Phật Bát Động, ngoại trừ đức Phật thứ ba là đức Long Tôn Vương Phật, thân xanh dương, đầu trắng. Hàng thứ hai có bảy đức Phật màu trắng, hiện tướng Phật Đại Nhật. Hàng thứ ba có bảy đức Phật, màu vàng, hiện tướng Phật Bảo Sinh. Hàng thứ tư có bảy đức Phật màu đỏ, hiện tướng Phật A Di Đà. Hàng thứ năm có bảy đức Phật màu lá, hiện tướng Phật Bát Không Thành Tựu. Đây là ba mươi lăm đức Phật trong pháp Sám Hồng Danh. Mỗi đức Phật đều ngồi kiết già đúng theo dòng Thiên Phật của từng vị. Hàng cuối cùng là bảy đức Phật Dược Sư.

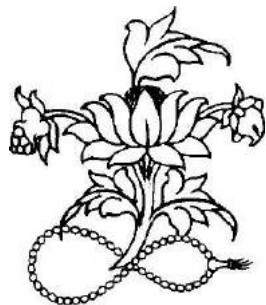
Chúng ta hãy nghĩ rằng mỗi đức Phật nói trên đều là hiện thân của Phật Pháp Tăng mười phương ba thời, cùng tất cả mọi biểu tượng thân ngữ ý của Phật, tượng, tháp kinh, rằng chư vị là hiện thân của

## 8 ❧ *Prostration to the 35 Confession Buddhas*

Power to purify all your negative karmas and imprints, accumulated since beginningless time.

Now imagine that you emanate numberless bodies, and that as you prostrate, all these bodies prostrate along with you from all directions, covering every atom of the earth.

*Now recite the increasing mantras, refuge and the Confession of Downfalls to the Thirty-five Buddhas on the next page, repeating each buddha's name over and over as many times as you can with each prostration. It is the recitation of the name of each buddha that brings the purification, so there is a big difference when you recite just a few times or many. Even if you do the recitation by listening to a CD or tape, still recite the name yourself as much as you can. Either recite the prayer three times straight through making one prostration to each buddha each time, or do three prostrations to each buddha as you go through the prayer once. At the end, recite the names of the Medicine Buddhas. This can be followed by Vajrasattva mantra according to time [see end off this booklet]. Then recite the prayer at the end, followed by the General Confession.*





tất cả mọi thánh vật, tinh túy nằm ở đấng Đạo Sư. Khởi lòng tin trọn vẹn rằng mỗi vị đều có khả năng thanh tịnh tất cả mọi tội chướng và tập chướng mà bản thân chúng ta đã phạm từ vô thủy sinh tử.

Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng từ thân mình hiện thành vô lượng thân người, khi lạy Phật, tất cả cùng lạy theo, khắp mọi phương mọi hướng, phủ đầy kín từng vi trần trên mặt đất.

Bây giờ tụng minh chú tăng trưởng, qui y và Sám Hồng Danh ở trang kế tiếp, trong khi lạy, miệng niệm hồng danh càng nhiều lần càng tốt. Năng lực thanh tịnh hóa nằm ở hồng danh từng vị Phật, vì vậy niệm nhiều hay ít, kết quả sẽ khác nhau. Ngay cả khi lạy theo bằng thân âm, cũng nên tự mình niệm theo càng nhiều lần càng tốt. Có thể đọc câu phát nguyện ba lần, lạy mỗi vị Phật một lần, hay là lạy mỗi vị Phật ba lần, đọc câu phát nguyện một lần. Sau đó, niệm hồng danh đức Phật Dược Sư. Tiếp theo nếu có thời gian có thể tụng thêm Minh Chú Kim Cang Bách Tự Chú. Sau đó trở lại tụng tiếp bài sám hối và Sám Nguyện.

## *Confession of Downfalls to the 35 Buddhas*

### **Sám Hồng Danh Đánh lễ 35 vị Phật**

#### *Increasing Mantras – Chú Tăng Trưởng Công Đức*

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM  
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (7x)

OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA  
UTTAMA SHRIYE SVAHA (3x)

CHOM DÄN DÄ / DE ZHIN SHEG PA / DRA CHOM PA / YANG  
DAG PAR / DZOG PÄI SANG GYÄ / RIN CHHEN GYÄL TSHÄN  
LA CHHAG TSHÄL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA /  
TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA  
YE SVAHA (7x)

### Refuge – Qui Y

NA MO JANG CHHUB SEM PÄI TUNG WA SHAG PA DAG [MING] DI  
ZHE GYI WA DÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU CHHI WO SANG GYÄ  
LA KYAB SU CHHI WO CHHÖ LA KYAB SU CHHI WO GE DÜN LA  
KYAB SU CHHI WO (3X)

Homage to the Confession of the Bodhisattva's Downfalls! I, (say your name) throughout all times, take refuge in the Guru; I take refuge in the Buddha; I take refuge in the Dharma; I take refuge in the Sangha. (3x)

*Tán Dương Hồng Danh Sám Pháp! Đệ tử pháp danh (xưng danh) nguyện kiếp này và mọi kiếp sau đều luôn qui y đấng Đạo Sư; Quy y Phật; Qui y Pháp; Qui y Tăng. (3x)*

### Prostrations – Đánh Lễ

TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG  
DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA  
LA CHHAG TSHÄL LO

To the founder, bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha, glorious conqueror Shakyamuni Buddha, I prostrate.

*Kính lạy đấng bốn sư Giáo chủ, Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến tri, Thích Ca Mâu Ni Phật.*

DE ZHIN SHEG PA DOR JE NYING PÖ RAB TU JOM PA LA CHHAG  
TSHÄL LO

To Tathagata Thoroughly Destroying with Vajra Essence, I prostrate.

*Kính lạy Kim cương bất hoại Như lai*

DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN Ö THRÖ LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Radiant Jewel, I prostrate.

*Kính lạy Bảo quang Như lai*

DE ZHIN SHEG PA LU WANG GI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata King, Lord of the Nagas, I prostrate.

*Kính lạy Long tôn vương Như lai*

DE ZHIN SHEG PA PA WÖI DE LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Army of Heroes, I prostrate.

*Kính lạy Tinh tiến quân Như lai*

DE ZHIN SHEG PA PÄL GYE LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Delighted Hero, I prostrate.

*Kính lạy Tinh tiến hỷ Như lai*

DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN ME LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Jewel Fire, I prostrate.

*Kính lạy Bảo hỏa Như lai*

DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN DA Ö LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Jewel Moonlight, I prostrate.

*Kính lạy Bảo nguyệt quang Như lai*

DE ZHIN SHEG PA TONG WA DÖN YÖ LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Meaningful to See, I prostrate.

*Kính lạy Hiện vô ngu Như lai*

DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN DA WA LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Jewel Moon, I prostrate.

*Kính lạy Bảo nguyệt Như lai*

DE ZHIN SHEFSG PA DRI MA ME PA LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Stainless One, I prostrate.

*Kính lạy Vô Cấu Như Lai*

DE ZHIN SHEG PA PÄ JIN LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Bestowed with Courage, I prostrate.

*Kính lạy Dũng thí Như lai*

DE ZHIN SHEG PA TSHANG PA LA CHHAG TSHÄL LO  
To Tathagata Pure One, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh Như lai*

12 ☸ Prostration to the 35 Confession Buddhas

DE ZHIN SHEG PA TSHANG PÄ JIN LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Bestowed with Purity, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh thí Như lai*

DE ZHIN SHEG PA CHHU LHA LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Water God, I prostrate.

*Kính lạy Sa lư na Như lai*

DE ZHIN SHEG PA CHHU LHÄI LHA LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Deity of the Water God, I prostrate.

*Kính lạy Thủy thiên Như lai*

DE ZHIN SHEG PA PÄL ZANG LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Goodness, I prostrate.

*Kính lạy Kiên đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA TSÄN DÄN PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Sandalwood, I prostrate.

*Kính lạy Chiên đàn công đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA ZI JI THA YÄ LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Infinite Splendor, I prostrate.

*Kính lạy Vô lượng cúc quang Như lai*

DE ZHIN SHEG PA Ö PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Light, I prostrate.

*Kính lạy Quang đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA NYA NGÄN ME PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Sorrowless Glory, I prostrate.

*Kính lạy Vô ưu đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA SE ME KYI BU LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Son of Non-craving, I prostrate.

*Kính lạy Na la diên Như lai*

DE ZHIN SHEG PA ME TOG PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Flower, I prostrate.

*Kính lạy Công đức hoa Như lai*

DE ZHIN SHEG PA TSHANG PÄI Ö ZER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN  
PAR KHYEN PA LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Pure Light Rays Clearly Knowing by Play, I prostrate.

*Kính lạy Thanh tịnh quang du hý thần thông Như lai*

DE ZHIN SHEG PA PÄ MÄI Ö ZER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR  
KHYEN PA LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Lotus Light Rays Clearly Knowing by Play, I  
prostrate.

*Kính lạy Liên hoa quang du hý thần thông Như lai*

DE ZHIN SHEG PA NOR PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Wealth, I prostrate.

*Kính lạy Tài công đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA DRÄN PÄI PÄL LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Mindfulness, I prostrate.

*Kính lạy Đức niệm Như lai*

DE ZHIN SHEG PA TSHÄN PÄL SHIN TU YONG DRAG LA CHHAG  
TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Name Widely Renowned, I prostrate.

*Kính lạy Thiện danh xưng công đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA WANG PÖI TOG GI GYÄL TSHÄN GYI GYÄL  
PO

LA CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata King Holding the Victory Banner of Foremost  
Power, I prostrate.

*Kính lạy Hồng diệm đế tràng vương Như lai*

DE ZHIN SHEG PA SHIN TU NAM PAR NÖN PÄI PÄL LA CHHAG  
TSHÄL LO

To Tathagata Glorious One Totally Subduing, I prostrate.

*Kính lạy Thiện du bộ công đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA YÜL LÄ SHIN TU NAM PAR GYÄL WA LA  
CHHAG TSHÄL LO

To Tathagata Utterly Victorious in Battle, I prostrate.

*Kính lạy Đấu chiến thắng Như lai*

DE ZHIN SHEG PA NAM PAR NÖN PÄ SHEG PÄI PÄL LA CHHAG  
TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Transcendence Through Subduing, I  
prostrate.

*Kính lạy Thiện du bộ Như lai*

DE ZHIN SHEG PA KÜN NÄ NANG WA KÖ PÄI PÄL LA CHHAG  
TSHÄL LO

To Tathagata Glorious Manifestations Illuminating All, I pro-  
strate.

*Kính lạy Châu táp trang nghiêm công đức Như lai*

DE ZHIN SHEG PA RIN CHHEN PÄ MÄI NAM PAR NÖN PA LA  
CHAG TSÄL LO

To Tathagata All-Subduing Jewel Lotus, I prostrate.

*Kính lạy Bảo hoa du bộ Như lai*

DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI  
SANG GYÄ RIN PO CHHE DANG PÄ MA LA RAB TU ZHUG PA RI  
WANG GI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO (3X)

To Tathagata, arhat, perfectly completed buddha, King of the Lord  
of Mountains Firmly Seated on Jewel and Lotus, I prostrate. (3x)

*Kính lạy Bảo liên hoa thiện trú sa la thọ vương Như lai*

(3x)

## *Prostrations to the Seven Medicine Buddhas*

### Đảnh lễ Thất Phật Dược Sư



In accordance with the instructions of Lama Zopa Rinpoche, the names of the seven Medicine Buddhas are also included here for recitation with prostrations:

*Theo lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche, hồng danh bảy đức Phật Dược Sư được kèm theo đây để tiện cho Phật tử tụng niệm đảnh lễ.*

[1] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ TSEN LEG PA YONG DRAG PĂL GYI  
GYĂL PO LA CHHAG TSHĂL LO

[1] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Renowned Glorious King of Excellent Signs, I prostrate.

*[1] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Thiện Danh Xưng Cát Tường Vương Phật*

[2] CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ RIN PO CHHE DANG DA WA DANG  
PÄ MÄ RAB TU GYÄN PA KHÄ PA ZI JI DRA YANG KYI GYÄL PO  
LA CHHAG TSHÄL LO

[2] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
King of Melodious Sound, Brilliant Radiance of Skill, Adorned  
with Jewels, Moon, and Lotus, I prostrate.

*[2] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Bảo Nguyệt Trí Nghiêm Quang Âm Tự Tại Vương Phật*

[3] CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ SER ZANG DRI ME RIN CHHEN NANG  
TÜL ZHUG DRUB PA LA CHHAG TSHÄL LO

[3] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Stainless Excellent Gold, Illuminating Jewel Who Accomplishes  
All Conduct, I prostrate.

*[3] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Kim Sắc Bảo Quang Diệu Hạnh Thành Tự Phật*

[4] CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ NYA NGÄN ME CHHOG PÄL LA  
CHHAG TSHÄL LO

[4] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Glorious Supreme One Free from Sorrow, I prostrate.

*[4] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Vô Ưu Tối Thắng Cát Tường Phật*

[5] CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ CHHÖ DRAG GYA TSHÖ YANG LA  
CHHAG TSHÄL LO

[5] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Melodious Ocean of Proclaimed Dharma, I prostrate.

*[5] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Pháp Hải Lô Âm Phật*



[6] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ CHHÖ GYA TSHO CHHOG GI LÖ NAM  
PAR RÖL PĂ NGÖN PAR KHYĂN PA LA CHHAG TSHÄL LO

[6] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Clearly Knowing by the Play of Supreme Wisdom of an Ocean of  
Dharma, I prostrate.

*[6] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Pháp Hải Thắng Huệ Du Hý Thần Thông Phật*

[7] CHOM DĂN DĂ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PĂI SANG GYĂ MEN GYI LHA BĂI DUR YĂ Ö KYI  
GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO

[7] To the bhagavan, tathagata, arhat, perfectly completed buddha,  
Medicine Guru, King of Lapis Lazuli Light, I prostrate.

*[7] Kính lạy đức Thế tôn, Như lai, ứng cúng, Chánh biến  
tri Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật.*



All those [you thirty-five buddhas] and others, as many tathagatas, arhats, perfectly completed buddhas as there are existing, sustaining, and residing in all the world systems of the ten directions; all you buddha-bhagavans, please pay attention to me.

In this life and in all the states of rebirth in which I have circled in samsara throughout beginningless lives, whatever negative actions I have created, made others create, or rejoiced in the creation of; whatever possessions of stupas, possessions of the Sangha, or possessions of the Sangha of the ten directions that I have appropriated, made others appropriate, or rejoiced in the appropriation of; whichever among the five actions of immediate (retribution) I have done, caused to be done, or rejoiced in the doing of; whichever paths of the ten non-virtuous actions I have engaged in, caused others to engage in, or rejoiced in the engaging in: whatever I have created, being obscured by these karmas causes me and sentient beings to be born in the hell realms, in the animal realm, and in the preta realm; in irreligious countries, as barbarians, or as long-life gods; with imperfect faculties, holding wrong views, or not being pleased with Buddha's descent. In the presence of the buddhabhagavans, who are transcendental wisdom, who are eyes, who are witnesses, who are valid, and who see with omniscient consciousness, I am admitting and confessing all these negativities, I will not conceal them nor hide them, and from now on in the future I will abstain and refrain from committing them again.

Đồng đẳng như vậy, / chư Phật thế tôn / khắp mọi quốc độ / thường trú ở đời. / Nguyện xin các ngài / thương tưởng cho con, / để con sám hối / mọi thứ tội lỗi.

Là trong đời này / hoặc từ đời trước, / vô thủy sinh tử / cho đến ngày nay, / bao nhiêu tội lỗi / con đã làm ra, / bằng cách tự làm / hoặc bảo người làm / hoặc thấy người làm / mà lòng mừng theo; của Thập của Tăng / của Tăng bốn phương / mà con tự lấy / con bảo người lấy / con thấy người lấy / mà lòng mừng theo; / năm tội vô gián / mà con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng mừng theo; mười thứ ác nghiệp / mà con tự làm / con bảo người làm / con thấy người làm / mà lòng mừng theo; / bao nhiêu tội lỗi / con làm trên đây / hoặc là che dấu / hoặc không che dấu, / hoặc đáng sa đọa / vào trong địa ngục / ngạ quỷ súc sinh / các đường dữ khác, / cùng với các xứ / biên địa man dã, / hoặc đáng sinh vào / cõi trời trường thọ; / hoặc thiếu giác quan / hoặc vướng tà kiến / hoặc không hoan hỷ / khi Phật xuất thế. / hết thấy tội lỗi / con đã làm ra / đáng phải sa vào / những chỗ như vậy, ngày nay con xin / sám hối tất cả. / Ngày nay con xin / chư Phật Thế tôn / tuệ giác siêu việt / lấy đôi mắt tuệ / và trí toàn giác / chứng biết cho con, / cho con phát lộ / mọi thứ tội lỗi / nguyện kể từ nay / sẽ không tái phạm.

All buddha-bhagavans, please pay attention to me. In this life and in all other states of rebirth in which I have circled in samsara throughout beginningless lives, whatever roots of virtue I have created by generosity, even as little as giving just one mouthful of food to a being born in the animal realm; whatever roots of virtue I have created by guarding morality; whatever roots of virtue I have created by following pure conduct; whatever roots of virtue I have created by fully ripening sentient beings; whatever roots of virtue I have created by generating bodhichitta; and whatever roots of virtue I have created by my unsurpassed transcendental wisdom: all these assembled and gathered, combined together, I fully dedicate to the unsurpassed, the unexcelled, that higher than the high, that superior to the superior. Thus, I completely dedicate to the highest, perfectly complete enlightenment.

Just as the previous buddha-bhagavans have fully dedicated, just as the future buddha-bhagavans will fully dedicate, and just as the presently abiding buddha-bhagavans are fully dedicating, like that I too dedicate fully.

I confess all negativities individually. I rejoice in all the merits. I urge and implore all buddhas to grant my request: may I receive the highest, most sublime transcendental wisdom.

To the conquerors, the best of humans – those who are living in the present time, those who have lived in the past, and those who will likewise come – to all those who have qualities as vast as an infinite ocean, with hands folded, I approach for refuge.

Ngày nay con xin / chư Phật thế tôn / chúng biết cho con : / Hoặc trong đời này / hoặc mọi đời khác, / [vô lượng đời kiếp / trôi lạc luân hồi ] / con làm bố thí / cho đến chỉ cho / các loài súc vật / một viên thực phẩm, [được bao thiện căn] / hoặc kính tuân giữ / giới luật thanh tịnh, / hoặc tu tịnh hạnh / được bao thiện căn, / tác thành chúng sinh / được bao thiện căn, / [phát tâm bồ đề / được bao thiện căn] / tu hành tuệ giác / được bao thiện căn, / thành vô thượng trí / được bao thiện căn: tất cả thiện căn / đã nói trên đây, / con tập hợp lại / đối chiếu suy nghĩ, / đem hồi hướng cả / về nơi tuệ giác / vô thượng bồ đề / của Phật thế tôn.

Quá khứ hiện tại / và cả vị lai / chư Phật thế tôn / hồi hướng thế nào, / con cũng nguyện làm / hồi hướng như vậy.

Nên sự sám hối / mọi thứ tội lỗi, / cùng sự tùy hỷ / mọi thứ phước đức, / cho đến công đức / thỉnh Phật thế tôn, / con nguyện thành tựu / tuệ giác vô thượng.

Chư Phật thế tôn / trong ba thì gian / là bậc tối thắng / đối với chúng sinh, / là vùng biển cả / công đức vô lượng, / nên con ngày nay / qui mạng đánh lễ.

## *How to Meditate on the General Confession*

As you confess each of the negative actions contained in this prayer, think to yourself that you have created this negative action not just once, but countless times in this and beginningless lives, whether you remember it or not. Generate very strong regret. The stronger the regret, the greater the purification.

Then reflect on the emptiness of each of these negative actions, remembering that even negative actions do not truly exist from their own side. They arise in dependence on causes and conditions and are merely labeled by the mind. You can either think they are completely non-existent from their own side, or that they are merely labeled by mind, or that they are hallucination. Whichever method you use to understand emptiness, the conclusion that should come in your heart is that each of these negative actions are completely empty, not existing from their own side, even the slightest atom.

At the end of the confession prayer, pause to make the determination not to commit these negative actions again in the future. This is the power of restraint. Make this promise realistic, even if you are promising simply not to do the negative action even for just the next five minutes or seconds. This is to make sure you that you do not tell a lie to the merit field.

## ***Quán Tướng trong khi tụng bài Sám Nguyên***

Khi đọc bài sám nguyên, mỗi khi đọc đến một loại ác nghiệp thì hãy nhớ rằng bản thân mình đã phạm ác nghiệp này không chỉ một lần trong kiếp hiện tiền mà thật ra đã từng phạm vô lượng lần kể từ vô lượng sinh tử, cho dù bây giờ có nhớ hay không nhớ. Hãy khởi tâm hối cải, hối cải càng nhiều thì nghiệp chướng càng được thanh tịnh.

Tiếp theo, nhớ nghĩ đến tánh không của từng ác nghiệp đã phạm, nhớ rằng ngay cả ác nghiệp cũng không hiện hữu độc lập cố định, chỉ do duyên kết hợp mà thành, hoàn toàn chỉ là danh từ và khái niệm do tâm phân biệt giả lập mà có. Hoặc quán nghiệp chướng không có tự tánh, hoặc quán nghiệp chướng chỉ như huyễn mộng. Quán tánh không theo cách nào cũng được, từ tận đáy tim thấy rằng tội chướng vốn không, không có hiện hữu độc lập, không một phân tử nhỏ nhoi nào là thật có.

Đến cuối bài Sám Nguyên, ngưng lại một lúc để khởi tâm kiên quyết từ nay về sau sẽ không bao giờ tái phạm. Đây chính là năng lực tự chế. Lời hứa không tái phạm phải cho thực tế, dù là chỉ hứa không tái phạm trong vòng năm phút, hay năm giây, hễ đã hứa thì phải làm theo, để khởi mang lỗi dôi lác trước ruộng phước Tam Bảo.

## General Confession



U hu lag! (*Woe is me!*)

O great guru Vajradhara, all other buddhas and bodhisattvas who abide in the ten directions, and all the venerable Sangha, please pay attention to me.

I, who am named [*say your name*], circling in cyclic existence since beginningless time until the present, overpowered by mental afflictions such as attachment, aversion, and ignorance by means of body, speech, and mind have created the ten non-virtuous actions. I have engaged in the five uninterrupted negative karmas and the five nearing uninterrupted negative karmas.<sup>10</sup> I have transgressed the vows of individual liberation, transgressed the vows of bodhisattvas, and transgressed the samaya of secret mantra.<sup>11</sup> I have been disrespectful to my parents, have been disrespectful to my vajra masters, and to my abbot, and have been disrespectful to my spiritual friends living in ordination.<sup>12</sup> I have committed actions harmful to the Three Jewels, avoided the holy Dharma,<sup>13</sup> criticized the arya Sangha,<sup>14</sup> harmed sentient beings, and so on. These and many other non-virtuous negative actions I have done, have caused others to do, have rejoiced in others' doing, and so forth.



## Sám Nguyện



U hu lag! (Khôn khổ thân con!)

Ngày nay con xin / đấng Đại Đạo Sư / Phật Kim cang trì, / cùng  
mười phương Phật / mười phương Bồ tát / cùng chư thánh Tăng, /  
nguyện xin các ngài / thương tưởng cho con / để con sám hối / mọi  
thứ tội lỗi.

Đệ tử tên là [xung tên], hoặc trong đời này, / hoặc mọi đời khác, /  
kể từ vô thủy / cho đến bây giờ, / tâm thức ô nhiễm / đầy tham sân  
si, / lấy thân ngũ ý / tạo mười ác nghiệp. / Phạm tội ngũ gián<sup>10</sup> , /  
tội cận ngũ gián; / phá phạm tịnh giới, / cùng bồ tát giới, / phá phạm  
luôn cả / giới, thế, Mật thừa.<sup>11</sup> / Bất kính cha mẹ, / bất kính với cả /  
đạo sư kim cang, / với thầy trụ trì, / cùng với chúng Tăng.<sup>12</sup> / Phá  
hoại Tam Bảo, / xa lánh chánh pháp,<sup>13</sup> / phỉ báng thánh Tăng,<sup>14</sup>  
/ngây hại chúng sinh, / bao nhiêu tội ác / không thể kể xiết. / Biết  
bao ác nghiệp / con đã tự làm / hay bảo người làm / mà lòng mừng  
theo.

In the presence of the great guru Vajradhara, all the buddhas and bodhisattvas who abide in the ten directions, and the venerable Sangha, I admit this entire collection of faults and transgressions that are obstacles to my own higher rebirth and liberation and are causes of cyclic existence and miserable lower rebirths. I will not conceal them, and I accept them as negative. I promise to refrain from doing these actions again in the future.<sup>15</sup> By confessing and acknowledging them, I will attain and abide in happiness, while by not confessing and acknowledging them, true happiness will not come.

### *Visualization at the End of the Confession Prayer*

Think that through the force of reciting these names of the thirty-five Buddhas of Confession and Medicine Buddhas, through the power of their pure prayers and vows, through the power of generating regret and the other opponent forces, and through the power of having made these prostrations, nectars and light rays descend from the holy bodies of the buddhas, completely purifying all negative karmas, defilements and imprints collected on your mental continuum since beginningless time. Generate strong faith that your mind has become completely pure.

Then reflect on emptiness. In emptiness there is no I, the creator of negative actions. In emptiness there is no creating of negative actions. In emptiness there are no negative actions created. Even though there are infinite phenomena, in emptiness nothing exists at all. There is no this and that, no me and you, nothing. In emptiness

Nay con đối trước / Đạo sư Kim cang, / cùng mười phương Phật /  
 mười phương Bồ tát / cùng chư thánh Tăng / tác bạch như vậy: / bao  
 nhiêu tội lỗi / con đã làm ra / sẽ là chướng ngại / giải thoát luân hồi,  
 / và sẽ là nhân / khiến con vướng kẹt / trong cõi luân hồi / sa vào  
 đường dữ . / Con xin phát lộ / không chút che giấu / tội lỗi đã làm, /  
 xin sám hối cả. / Nguyện trong tương lai / sẽ không tái phạm.15 /  
 Sám hối phát lộ / tội lỗi đã làm / tâm sẽ an lạc, / nếu không sám hối,  
 / an lạc chân chính / không thể phát sinh.

### ***Quán Tưởng sau khi tụng bài Sám Nguyện***

Nghĩ rằng nhờ năng lực công đức niệm Hồng danh 35 vị Phật và  
 Bảy đức Dược Sư, nhờ đại nguyện của chư Phật, nhờ năng lực công  
 đức của lòng hối cải và các yếu tố hóa giải khác, nhờ năng lực công  
 đức lạy Phật, nước cam lồ và ánh sáng từ thân chư Phật rót xuống,  
 làm thanh tịnh tất cả mọi ác nghiệp, phiền não cùng tập khí phiền  
 não tích tụ trong tâm thức từ vô lượng sinh tử. Khởi lòng tin tưởng  
 mạnh mẽ rằng tâm mình bây giờ hoàn toàn thanh tịnh.

Tiếp theo nhớ nghĩ đến tánh không. Trong Không, không có tôi,  
 chủ thể tạo nghiệp. Trong Không, không có nghiệp tạo ra. Mặc dù  
 có vô lượng pháp hiện, thế nhưng trong Không, không có gì là thật  
 có. Cái này không thật có, cái kia cũng không thật có, không thật có  
 tôi, không thật có người khác, không có gì là thật có cả. Trong  
 Không, tất cả đều đồng một [mùi] vị. Từ nền

everything is one taste. From this emptiness, everything comes into existence. Whatever exists is the manifestation of emptiness.

### *Dedication*

Due to all the three time merits accumulated by myself, all the buddhas and bodhisattvas and all sentient beings, which are completely empty of existing from their own side, may the I, which is completely empty of existing from its own side, quickly achieve the state of full enlightenment, which is completely empty of existing from its own side, in order to lead all sentient beings, who are completely empty of existing from their own side, to that state by myself alone, who is completely empty of existing from its own side.

Due to all the three time merits accumulated by myself, all the buddhas and bodhisattvas and all sentient beings, may the precious supreme enlightened thought, bodhichitta – letting go of self and cherishing others – which is the source of all success and happiness for myself and all sentient beings, immediately be generated within my own mind, and within the minds of all sentient beings. May that which has already been generated never decline, but increase more and more.



tảng tánh không mà vạn pháp hiện ra. Vạn pháp đều là hiện tượng của tánh không.

## ***Hồi Hương***

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ tát / - thực chất chỉ là không - / nguyện cho bản thân con / Ứ thực chất chỉ là không - / mau chóng đạt chánh giác / - thực chất chỉ là không - / và cho con có thể / dựa vào sức một người / mà dẫn dắt chúng sinh / - thực chất chỉ là Không - / mau chóng đạt giác ngộ.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh / của chư Phật, Bồ tát, / nguyện cho bồ đề tâm / (là thương quý kẻ khác, / từ bỏ tâm chấp ngã, / cội nguồn của tất cả / thành tựu và hạnh phúc / của con và chúng sinh), / liền tức thì khởi phát / ngay từ trong tâm con / và tâm của chúng sinh. / Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng / không bao giờ thoái chuyển.



## ***Vajrasattva Mantra Practice*** ***Trì Chú Kim Cang Tát Đỏa***



Theo lời dạy của Lama Zopa Rinpoche, khi lạy sám Hồng Danh Phật, chúng ta có thể thêm vào 21 lần chú Kim Cang Tát Đỏa [Bách Tự Chú] và bài tụng Tán Dương đức Quan Tự Tại. Làm như vậy công đức và khả năng thanh tịnh nghiệp chướng sẽ tăng gấp bội. Sau khi xướng Hồng Danh và đánh lễ Thất Phật Dược Sư, hãy tiếp tục vừa lạy vừa tụng chú Kim Cang Tát Đỏa. Sau đó trở lại công phu sám Hồng Danh, đọc tiếp bài sám hối và Sám Nguyện.

### ***Kim Cang Tát Đỏa [Bách Tự Chú]***

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

## **Công phu tối**

*-theo lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche*

Mỗi tối trước khi đi ngủ, nên hành trì công phu trì chú Kim Cang Tát Đỏa, đọc một tràng hạt (108 chú), nửa tràng hạt, hay tối thiểu là 21 lần bài chú dài (Bách Tự Chú). Nếu quý vị có thể vừa đọc chú vừa lạy Phật thì năng lực sẽ rất mãnh liệt, phối hợp được hai công phu năng lực lớn lao như vậy sẽ tạo được rất nhiều công đức và thanh tịnh được rất nhiều nghiệp chướng nặng nề, không thể tưởng tượng được. Nếu không lạy, quý vị có thể ngồi mà tụng Bách Tự Chú. Hãy tùy vào tâm trạng và hoàn cảnh lúc ấy như thế nào để mà tự quyết định.

Quý vị có thể bắt đầu công phu tối trì chú Kim Cang Tát Đỏa với Sám Hồng Danh, đọc thẳng không cần lặp đi lặp lại nhiều lần hồng danh mỗi vị Phật như trong phần công phu sáng, làm như vậy kết quả sẽ rất mãnh liệt vì niệm Hồng Danh Phật cho dù chỉ một lần cũng đủ thanh tịnh nghiệp chướng của hàng ngàn kiếp. Công phu này năng lực mãnh liệt không thể tưởng tượng được.



Sydney 10, 2006  
Hồng Như chuyển Việt ngữ,  
*Mọi sai sót là của người dịch*  
*Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề*



[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)