

The Sādhana of Manjushri That Dispels Darkness of Ignorance
Nghi Quỹ Văn Thù Sư Lợi Bạt Trừ Bóng Tối Vô Minh



Manjushri Bodhisattva

Sanskrit: **Mañjuśrī**

Tibetan: རེམ་དཔལ་རྒྱལ་པོ་ Jampalyang

Vietnamese: Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

- **Must receive Mañjuśrī empowerment and instruction from a pure lineage to practice.**
- Kagyü Pecha Text in Tibetan and English with Vietnamese translation below.

-
- **Phải nhân quán danh Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát để được hành trì.**
 - Bản văn Pecha dòng truyền thừa Kagyü bằng tiếng Tạng và Anh với dịch tiếng Việt dưới đây.

༄༅། །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་སྐྱབ་ཐབ།།

The Sādhana of Manjushri That Dispells Darkness of Ignorance
Nghi Quy Văn Thù Sư Lợi Bạt Trừ Bóng Tối Vô Minh

༄༅། །ན་མོ་དགོན་མཚོག་གསུམ་འདུས་སྐྱ་འཇམ་དབྱངས་ལ། །དས་རྣམས་ཏྱ་ཏུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་
མཚི། །འགྲོ་བའི་དོན་དུ་

**NAMO KON CHOK SUM DU LA MA JAM YANG LA DU NAM TAK TU DAK NI
KYAP SU CHI DRO WAY TON DU**

NAMO! In the lama, Manjushri, who embodies the Three Jewels, I take continual refuge throughout the three times. For the sake of living beings, I will

Nam Mô! Nơi Đạo Sư Văn Thù Sư Lợi, hiện thân của Tam Bảo, Con xin luôn quy y trong 3 thời (quá khứ, hiện tại và vị lai) vì lợi ích của các chúng sinh, con

བཅོམ་ལྡན་འཇམ་དཔལ་བསྐྱབ། །སྣོང་པའི་ངང་ལས་བརྒྱ་སྐྱབ་དང་། །ཁེ་རྗེ་སྣོན་པའི་སྣོང་དུ་རྒྱུ་ལོག་
ལས། །འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་

**CHOM DEN JAM PAL DRUP TONG PAY NGANG LEY PE MA DA WA DANG SENG
GE NGON POY TENG DU DHIH YIK LEY O TRO DON NYI CHEY**

engage in the practice of Manjushri, the Victorious One. From within emptiness, on top of a [pale] blue lion, lotus, and moon disk, appears the letter **DHI**. It radiates lights that

phát nguyện thực hành nghi quỹ Ngài Văn Thù Sư Lợi, Đấng Chiến Thắng, từ nơi tánh không, xuất hiện đỉnh sư tử màu xanh nhạt, hoa sen và đĩa mặt trăng, và chúng tự DHI, chúng tự Dhi sau đó phóng ánh sáng để làm thành tựu hai lợi (tự lợi và lợi tha)

ནས་ལྷོར་འདུས་པས། །རང་ཉིད་འཇམ་དབྱངས་དམར་པོ་ཞལ་གཅིག་པ། །རལ་གྱི་སུ་སྟེ་འཛིན་ཅིང་སྐྱེལ་
གྱིང་བཞུགས།

**NEY TSUR DU PEY RANG NYI JAM YANG MAR PO SHEL CHIK PA REL DRI BU TI
DZIN CHING SIL TRUNG SHUK**

accomplish the two benefits and then dissolve back into the letter; thereby, I become Red Manjushri, with one face, legs in the vajra posture, and hands holding a sword and text.

và sau đó tan lại trong chúng tự DHI; Do đó, hành giả trở thành Đức Văn Thù Sư Lợi màu đỏ, một mặt, 2 chân trong tư thế Kim Cương (kiết già), 2 tay cầm một thanh kiếm và bản kinh.

༄༅། ལྷགས་ཀར་རྩྱུ་ལས་འཁོར་ལོ་རྩེ་བཞི་དམར། རྟེ་སྟེང་རལ་གྲིལ་ར་བཞི་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐོར། ལམ་དུ་རྩེ་
ལས་དབྱངས་ཅན་སྟོ་མོ་སྟོ། བཞེངས་སྟབས་

**THUK KAR DRUNG LEY KHOR LO TSIP ZHI MAR DE TENG REL DRI SOR ZHI
NGAK KYEE KOR DUN DU HRIH LAY YANG CHEN LHA MO NGO ZHENG TAP
REL**

The syllable **DHRUM** in his heart transforms into a red wheel with four spokes, on which stands a sword, four finger-widths high and surrounded by the mantra. From the HRI syllable in the front appears a blue Sarasvati, standing

Từ (luân xa) tim, xuất hiện chủng tự DHRUM và trở thành bánh xe Pháp màu đỏ với bốn chấu, một thanh kiếm đứng, cao bằng chiều rộng bốn ngón tay và được bao quanh bởi câu thần chú. Từ chủng tự HRI xuất hiện Diệu Âm Thiên Nữ màu xanh đang đứng,

རལ་གྲི་ལུ་སྟེ་ལྷག་ན་འཛིན། ལག་ཉིས་ཀ་དར་དང་རིན་ཆེན་དུ་མས་བརྒྱན། །ཡུམ་གྱི་ལྷགས་ཀར་བསྐོར་འདབ་
བཞིའི་སྟེང་། རལ་གྲི་རྩྱུ་མཚན་ལྷགས་བསྐོར་བའོ། རང་

**DRI PU TI CHAK NA DZIN NYI KA TAR TANG RIN CHEN TU MEY GYEN YUM
GYI TUK KAR PAY MA DAP ZHI TENG REL DRI HRIH TSEN NGAK KYEE KOR
WA O RANG**

and holding a sword and book in her hands. Both deities are adorned with numerous silks and previous jewels. In the heart of the mother Sarasvati on a four-petalled lotus is a sword marked with the syllable **HRI** and surrounded

và tay Ngài giữ một thanh kiếm và bản kinh. Cả hai Bốn Tôn đều được trang trí với nhiều dải lụa và đồ trang sức quý giá. Nơi luân xa tim của mẹ Diệu Âm Thiên Nữ là 1 thanh kiếm đánh dấu bằng chữ HRI, nằm trên

འཇའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་ངངས་རང་ལ་ཐེམ། ལྷགས་ལས་འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དང་། བརྩེ་ཏ་ཡི་
ཤེས་རབ་ཐམས་ཅད་དང་། རྟན་རང་སོ་སྟེའི་ཤེས་རབ་ཐམས་ཅད་ནི། །

**DRAY YE SHAY CHEN DRANG RANG LA TIM TUK LAY O TRO SANG GYAY
CHANG SEM DANG PENDIT TA YI SHAY RAP TAM CHAY DANG NYEN RANG SO
KYE SHAY RAP TAM CHAY NI**

by the mantra. Wisdom deities, similar to myself [as Manjushri and Sarasvati], are invoked and dissolve into me. Lights radiate from my heart and gather together all the wisdom of the buddhas, bodhisattvas, and great scholars,

hoa sen có 4 cánh và được bao quanh bởi câu chú. Bốn Tôn trí tuệ, (về bản tâm) như chính hành giả, như Ngài Văn Thù Sư Lợi và Diệu Âm Thiên Nữ, hòa tan vào hành giả. Ánh sáng Từ tim hành giả vân tập trí tuệ của Chư Phật, Bồ Tát, đại thành tựu giả

འོད་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱེད་པའི་སྐུ་བོར་ཐིམ། རྩེ་སྔོན་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་བོ་ཡི། ཚོས་རྣམ་རྣམས་བས་
བསྐྱེད་པའི་རང་གི་མགོན་པར་ཐིམ། ཉི་ཟླ་ལོར་བྱ་འབྱུང་བབཞི་ཡི་བརྟུན། །

**O KYI NAM PAR DU NAY CHI WOR TIM DAY NO SUM TANG JU DE ZHI PO YI
CHO NAM DU NAY RANG GI DRIN PAR TIM NYI DA NOR BU JUNG WA ZHI YI
CHU**

and all the wisdom of the sravakas, pratyekbuddhas, and ordinary beings in the form of light
which dissolves into me through the crown of my head. The teachings of the tripitaka and the
four classes of tantra are brought

*cùng tất cả trí tuệ của hàng Thánh Văn, Duyên Giác và tất cả chúng sinh trong các hình tướng
ánh sáng và hòa tan từ đỉnh đầu vào hành giả. Giáo huấn của Tam Tạng kinh điển và các lớp
Mật điển được*

བསྐྱེད་པའི་རང་གི་སྐྱོང་གར་ཐིམ་པར་གྱུར། རྩོལ་སྤྱོད་མེ་དི་པོ་མཆུ་སྤྱི་ལྷོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་སྤྱོད་སྤྱོད། །

**DU NAY RANG GI NYING KAR TIM PAR JUR OM HRIH DHIH MA ME DI PAM
MENJU SHRI MUM HRIH: TRANJA WARDHA NI HRIH DHIH SO HA
together and dissolve into my throat. The quintessence of the sun, moon, and four elements are
collected and dissolve into my heart. OM HRIH DHIH MA ME DI PAM MENJU SHRI
MUM HRIH: TRANJA WARDHA NI HRIH DHIH SO HA**

*được vận tập lại và hòa tan vào cổ họng của hành giả. Tinh hoa của mặt trời, mặt trăng và bốn
yếu tố này được thu thập và hòa tan vào trái tim hành giả. OM HRIH DHIH MA ME DI PAM
MENJU SHRI MUM HRIH: TRANJA WARDHA NI HRIH DHIH SO HA*

རང་ལས་སྐྱུལ་བའི་མཚོན་པའི་སྣ་མོ་ནི་དེ། རྣམ་མཁའ་གང་བར་སྐྱུལ་ཏེ་སྣ་ལ་མཚོན། ཉེར་སྤྱོད་བདུན་དང་
འདོད་པའི་ལོན་ཏན་ལ། རྒྱལ་སྤྱིད་བདུན་དང་བཟ་ཤིས་རྣམས་ཏུགས་བརྟུན།

**RANG LAY TUL PAY CHO PAY LHA MO NI NAM KA KANG WAR TUL TE LHA LA
CHO NYER CHO DUN TANG DO PAY YON TEN NGA GYEL SI DUN TANG TRA SHI
DZAY TAK GYAY**

Offering goddesses emanate from me and fill all of space. They offer to the deities the seven
outer enjoyments, the five sense pleasures, the seven royal possessions, the eight auspicious
substances, the eight auspicious symbols,

*Cúng dường Thiên Nữ, bắt đầu từ hành giả quán tưởng thành các Thiên Nữ đầy khắp không
gian. Họ dâng cúng dường Bản Tôn 7 thứ hoan hỷ, năm thứ làm vui thích các giác quan, 7 món
trân quý của hoàng gia, tám món quý giá và 8 biểu tượng cát tường*

༄༅། རི་རབ་སྐྱོང་བཞི་ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤྱད་ཀུན། །སློ་ཡིས་སྐྱངས་ཏེ་འཇམ་དབལ་ཡབ་ཡུམ་མཚོད། །བདག་
ལབ་ཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཐམས་ཅད་ནི། །ཐོགས་མེད་མཁུན་

**RI RAP LING ZHI LHA MI LONG CHO KUN LO YI LANG TAY JAM PAL YAP YUM
CHO DAK LA KA TANG TEN CHO TAM CHAY NI TOK MAY KYEN**

and Mount Meru with it's four continents. All that gives pleasure to gods and humans arises in my mind and is offered to Manjushri the father and Sarasvati the mother. Please swiftly grant me the wisdom that knows without hin-

và núi Tu Di với tứ đại Bộ Châu. Cùng tất cả những gì mang đến niềm hỉ lạc cho Chư Thiên và con người khởi lên trong tâm trí con đều được cúng dường lên cha Văn Thủ Sư Lợi và mẹ Diệu Âm Thiên Nữ. Xin Ngài hãy nhanh chóng xin ban cho con trí tuệ thấy biết không

བའི་ཤེས་རབ་ལྷུར་དུ་སྣོལ། །སྐྱེ་བ་སྤྱི་གདན་སྟེང་དུ། །རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལོ་འཇམ་བའི་དབྱངས། །མདོག་
དམར་རལ་གི་བུ་སྟེ་འཛིན། །སྐྱེ་བའི་སེང་གེ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

**PAY SHE RAP NYUR TU TSOL SENG GAY PAY MAY DEN TENG TU GYEL WAY
SAY PO JAM PAY YANG DOK MAR REL DRI PU TI DZIN MA WAY SENG GAY LA
CHAK TSAL**

drance all the Buddha's words and the commentaries on them. On the seat of the lion and a lotus is the bodhisattva Manjushri, red in color, holding a sword and text. I prostrate to the Lion of Speech.

trở ngại tất cả kinh điển của Đức Phật cùng các bộ luận. Trên tòa sư tử và đài sen là Bồ-tát Văn Thủ màu đỏ, cầm một thanh kiếm và bản kinh. Con xin đánh lễ Ngài Sư Tử thuyết.

ལྷ་སྟེས་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྟེང་བའི་ཡམ། །མདོག་ཐོན་རལ་གི་བུ་སྟེ་
འཛིན། །དབྱངས་ཅན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**CHU KYAY NYI DAY DEN TENG DU SANG GYE TAM CHAY CHE PAY YUM DOK
NGON PAL DRI PU TI DZIN YANG CHEN MA LA CHAK TSAL LO**

On the seat of lotus, sun and moon disk is Sarasvati, blue in color, holding a sword and text. I prostrate to the mother from whom all buddhas come.

Trên đài sen, đĩa mặt trời và đĩa mặt trăng là Ngài Diệu Âm Thiên Nữ màu xanh da trời, giữ một thanh kiếm và bản kinh. Con xin đánh lễ Mẹ của tất cả Chư Phật.

༄༅། །དེཡན་རྒྱན་དུ་འདོན་རྒྱ་དང། །སྐྱེས་དེ་བརྒྱ་ཕྱག་རེ་བྱང་ཅོམ། །རྒྱན་དུ་སྐྱེས་དམ་བྱེད་པར་
གཅེས། །འདྲིམན་ཡོན་རྒྱད་གཞུང་ལས། །སྐྱེས་ཀྱི་སྤོང་བཞི་

The previous text is the daily practice. It is important to make the daily commitment to recite the mantra several hundred times. The benefits of this are found in the tantras and major treatises.

Reciting one hundred

Bản kinh trước để thực hành hàng ngày. Điều quan trọng là phải cam kết trì tụng hàng ngày vài trăm lần câu minh chú. Lợi ích đó được tìm thấy trong Mật điển và các bộ luận lớn. Tụng đọc 100

ཤ་གཅིག་འབརྒྱ་ཡིས་མི་བརྗེད་གཟུངས་ཐོབ་འགྱུར། །སྣོང་གིས་སྐྱ་སྐད་ཀུན་ལ་མཁས། །འབྲི་ཡིས་ཉིན་རེ་ཤོ་ལོ་
གཉིས་སྟོང་རེ་རེ་འཛིན་པར་བྱས། །ཡི་གེ་

times the twenty-one syllables of the mantra brings the benefit of unfailing memory. Reciting it one thousand times brings expertise in sound and languages. Reciting it ten thousand times brings the ability to memorize every

lần 21 âm tiết của minh chú mang lại lợi ích của trí nhớ không sai loạn. Tụng đọc 1000 lần câu chú sẽ được thông thạo âm thanh và ngôn ngữ. Tụng đọc 10.000 lần câu chú sẽ có khả năng ghi nhớ

ཐམས་ཅད་ཐོག་མེད་ཤེས། །བཀའ་འགྲེལ་བསྟན་བཅོད་ཚུལ་པར་བྱས། །མངོན་པར་ཤེས་པ་འཆར་
བདང་། །མྱིས་ས་ཡི་དབང་ལྷན་འཛོལ། །གལ་ཏེ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་བས་ནི།

day five thousand verses. You will understand all letters without hindrance and be able to compose commentaries on the Buddha's words and learned treaties. Higher perceptions will dawn and your will become a master of

5000 câu kệ mỗi ngày. Hành giả sẽ hiểu được tất cả các văn tự mà không có bất cứ trở ngại nào và có thể luận soạn kinh luận của Đức Phật. Nhận thức mức độ cao hơn sẽ tỏ rạng và hành giả sẽ trở thành Đạo Sư ở

ཉི་མ་གཅིག་གིས་འགྲུབ་པར་འགྱུར། །འབྲིང་གི་གཉིས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར། །ཉི་མ་གསུམ་གྱི་བསྐྱབ་པས་
ནི། །ལས་འཕྲོ་མེད་ཀྱང་འགྲུབ་པར་འགྱུར། །ཉི་ཟླ་ཤར་དང་མེདོག་

the [tenth bodhisattva] level. If you have the right karma, in a single day, you will be become accomplished. If you are average, then in two days you will become realized. With three days of practice, even if you do not have a special

hàng Thập địa Bồ Tát. Nếu hành giả có nghiệp thanh tịnh, trong một ngày duy nhất, sẽ đạt thành tựu. Nếu là hành giả trung bình, trong hai ngày, sẽ chứng ngộ. Ngay cả khi hành giả không có kết nối nhân duyên đặc biệt, thực hành trong 3 ngày,

༄༅། །འཇུ། །འིང་ཚོ་སྐྱལ་ཚ་འཇུང་བ་དང་། །ཉམས་དགའ་ཡི་གོ་འབྲི་སྐྱོག་དང། །མཚན་ཚ་ཕུ་སྟེ་རྩེད་མིས་
ན། །ཤེས་རབ་འཕེལ་བཅེ་ཚོམ་མེད། །

karmic connection, you will be come accomplished. Your wisdom is undoubtedly increasing if you dream that the sun or moon rises, that you pick flowers, plow a field drink ink, write letters or read pages that are pleasant, or

bạn sẽ thành tựu. Trí tuệ của bạn sẽ chắc chắn tăng trưởng nếu bạn mơ thấy mặt trăng hay mặt trời mọc, bạn ngắt hoa, cày trên cánh đồng, uống nước mực, viết thư hoặc đang đọc 1 cách thoải mái, hoặc

དེ་ནས་རྒྱ་གར་པརྩེ་ཏ། །ཀ་མ་སྤེལས་གསུངས་ཡིན། །རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་མི་རྒན་ནི། །ལོ་ན་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགུ་
པ། །ཡི་གོ་ཡང་ནི་མི་ཤེས་པ། །ཞག་གཅིག་བསྟུབ་

find a sword or text. The Indian scholar Kamashila tells the following story. There was an old man of ninety-nine years who lived in India. He did not know how to read. Through doing this practice for one day, he met

đang tìm thanh gươm hay tìm bản kinh. Đại học giả Ấn Độ Liên Hoa Giới Kamashila kể câu chuyện sau đây. Có một ông già 99 tuổi sống ở Ấn Độ. Ông thậm chí còn không biết đọc tụng tên vị Phật nào. Thông qua thực hành này trong một ngày. Ông đã gặp

པས་འཇམ་དབྱངས་མཇུག། །ལས་ཀྱང་གཞོན་ཅུ་ལོ་བརྒྱད་ཅུམ། །རིག་པའི་གནས་ལྗོ་ཐོགས་མེད་ཤེས། །པརྩེ་
ཏ་ནི་མཁས་པར་གྱུར། །དེ་ལས་གཅིག་དམ་པས་ལུས། །

Manjushri and his body came to resemble an eight-year old. He understood without hindrance the five sciences and became a great scholar. Padampa Sangye received this practice from him and it was transmitted through suc-

Văn Thù Sư Lợi và cơ thể của ông phục hồi giống như 80 tuổi. Ông hiểu không 1 chút trở ngại 5 môn khoa học và trở thành một học giả vĩ đại. Padampa Sangye đã nhận giáo lý thực hành này từ ông và truyền trực

རིམ་གྱི་བརྒྱུད་དེ་ཀམ་པ། །དབང་ལྷུག་རྩོ་རྩེས་མཇུང་བ་ཡི། །གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ་ན་བལྟགས། །འཇམ་
དབྱངས་སྟུབ་ཐམས་ཅད་ལས། །འདི་ལས་འཇུབ་ཐགཉེ་བམེད། །

cessive lineage holders down to Karmapa Wangchuck Dorje, who included it in his Chik She Kun Dral cycle. Among all the sadhanas of Manjushri, there is no quicker way to accomplish than this. Almost anyone who partakes

tiếp đến người nắm giữ dòng truyền thừa Karmapa Wangchuk Dorje, và Ngài đã kèm nó trong thực hành pháp Chik She Kun Dro cycle (Có nghĩa là: "1 điểm tinh yếu để giải thoát"). Trong số tất cả các Nghi quỹ của Ngài Văn Thù Sư Lợi, không có cách nào nhanh thành tựu hơn nghi quỹ này. Hầu như tất cả những người nhận

འདི་ཡི་ལས་ཚོགས་རབ་གྱེ། །རིལ་བུ་སྲུང་དུས་བདག་སྲུང་བསྐྱབས། །སྲུང་ཚོས་པལ་ཚེར་མཁས་པར་གྱུར། །དེ་
ཕྱིར་ད་ལམ་སྦྱིང་གི་བུ། །བསྐྱེད་མེད་ལས་སྲུགས་དམ་ཡིན། །

of the wisdom pills which I made while previously engaging in this practice, will become learned and wise. Therefore, my heart son, Pema Trinley, this is now your daily practice. Through accumulating as many recitations of the *thuốc trí tuệ mà tôi đã thực hiện trong các buổi thực hành trước đây, sẽ trở thành hàng hữu học và thông tuệ. Do đó, tâm tử của tôi, Pema Trinley, chính lúc này đây là thực hành hàng ngày của con. Tích lũy công đức bằng cách trì tụng*

སྲུགས་འདི་བསྐྱེད་བཅི་གསོག་གྱིས། །ཡོན་ཏན་སྲུགས་ལ་མཁས་པར་འགྱུར། །བསྐྱེད་འཇོན་འགྲོདོན་
བྱས་ཡི། །གོ་མོ་སྐྱེ་མ་ཞེས་བྱ་བ། །མཁས་པ་ཚེན་པོ་འབྱུང་བར་ཤོག །

mantra as possible, qualities will naturally arise and you will become learned and wise. May you, Gemo Lama, who are able to hold the teachings and benefit living beings, become a wise and greatly learned one. Through this *minh chú nhiều nhất có thể, phẩm chất tự nhiên sẽ nảy sinh và con sẽ trở thành hàng hữu học và trí tuệ. Nguyên cho Ngài, Gemo Lama, người có khả năng nắm giữ các giáo lý và làm lợi ích mọi chúng sinh, trở thành một đại học giả thông tuệ. Nguyên nhờ*

དགོ་འདིས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །མ་བརྗེད་དུན་པའི་གཟུངས་ཐོབ་ནས། །འཆད་ཚྱོད་བརྩོམ་ལ་སྐྱེ་མེད་
པའི། །སྐྱེ་བའི་སེ་ཉིད་གྱུར་ཅིག །སའ་མཁྱེ་ལོ། །

virtue, throughout all out lives, may we attain an unflinching memory and become the Lion of Speech himself, incomparable in explaining the dharma, debating, and composing texts. Sarva Mangalam. May all be fortunate. *công đức này, trong tất cả các kiếp, chúng con có thể đạt được trí tuệ không sai biệt và trở thành 1 Đấng Sư Tử thuyết không ai có thể sánh được trong việc giảng giải Phật Pháp, tranh luận và soạn các luận giải. Sarva Mangalam. Nguyên tất cả cát tường, tốt lành.*

The Sadhana of Manjushri that Dispels the Darkness of Ignorance, written by the scholar Raga Asye and bestowed upon Lama Pema Trinley.

Original Pecha Text with Tibetan and English translations without Vietnamese can be [purchased here](#).

- Translated from English to Vietnamese by བཤྭ་ཚོས་ལྷོན་ [Pema Choedon](#).
 - Compiled by ཀམ་རྗེ་ [Karma Dorje](#) on July 2016 to provide motivational support practice, please forgive him for any mistakes found.
 - .
 - Source of this PDF file from [wisdomcompassion.org](#).
-

- བཤྭ་ཚོས་ལྷོན་ [Pema Choedon](#) dịch từ Tiếng Anh sang tiếng Việt.
- ཀམ་རྗེ་ [Karma Dorje](#) biên soạn trang này tháng 7 năm 2016 để bổ sung thêm cũng như khích lệ và ủng hộ mọi người, nếu có điều gì sơ sót xin quý vị hoan hỷ.
- Nguồn của file PDF này từ [wisdomcompassion.org](#).