

CUNG NGẮM

Gm. Lôrenxô Chu văn Minh
Giám đốc Đại chủng Viện Thánh Giuse Hà Nội

Trong ngắm nguyện theo truyền thống thì chia ra hai cung: Ngắm Triều, Ngắm Dòng, và hai cách: Ngắm Đơn (ngắm ngồi) trong ngày thường mùa Chay, Đại Thể (ngắm đứng, ngắm kèo) trong Tuần Thánh.

CUNG NGẮM TRIỀU (RÊ THỨ)

I. NGẮM RẰNG

Ngôn ngữ Việt Nam có 6 dấu giọng: từ thấp lên cao những chữ có dấu nặng, huyền, hỏi, không dấu, sắc, ngã.

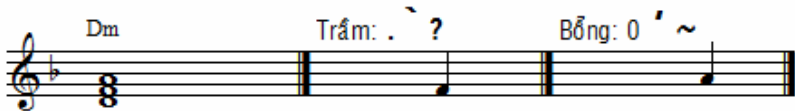
Khi ngắm thì đơn giản, chỉ chia ra làm 2 bậc trầm và bổng.

- **Trầm:** những chữ có dấu nặng – huyền – hỏi có cao độ là fa.

- **Bổng:** những chữ không dấu – sắc – ngã có cao độ là la.

Cung Rê Thứ: Dm

Thang âm: rê – fa – la



Cách ngắm:

Vì Ngắm Rằng dài nên ta đọc rải, thỉnh thoảng (khoảng một dòng chữ) mới ngân hoặc luyến một chỗ, không nên chỗ nào cũng ngân, cũng luyến, tránh dài dòng. Ví dụ:

Ngắm i Răng i Phép lẫn hạt Năm dấu thánh Đức
 Chúa Giê - su, ba mươi kinh Lay i Cha, cùng
 năm kinh Kính i mừng i, chia ra làm sáu phần.

1. Ngân xuống: Khi ngân, ngân từ bổng xuống trầm.

Ví dụ: ngân chữ **nhất** là bổng xuống chữ **thì** là trầm.

Ta ngân chữ **nhất** từ la xuống fa, chữ **thì** luyến từ rê lên fa.

Thứ **nhất** i **thì** i ngắm: Khi quân dữ bắt chân tã Đức
 Chúa Giê - **su** i **vào** i Thánh Giá, mà đóng danh

2. Luyến lên: Khi luyến, thì luyến từ trầm lên bổng (fa lên la).

Ví dụ:


Đức Giê - su là í Con thật Đức Chúa Trời, đã xuống
 thể làm người, chịu í đóng danh chân tã í đau đớn lắm.

3. **Ngắt:** Những chữ trước dấu phẩy thì ngừng lại lấy hơi.

4. **Kết câu:**

a. **Kết trầm:** Nếu cuối câu chữ trước dấu chấm là thanh trầm (nặng, huyền, hỏi = fa) thì đọc chữ đó như thường với cao độ là fa, rồi thêm hậu là i ì (fa rê). Ví dụ:

trầm + hậu
· / ~



Máu chảy í xuống dòng dòng. í ì.

b. **Kết bổng:** Nếu cuối câu chữ trước dấu chấm là thanh bổng (không dấu, sắc, ngã = la) thì hạ **La** một cung xuống **Sol**, rồi thêm hậu là i ì (fa rê)

bổng + hậu
○ / ~



vì thương tiếc linh hồn ấy rình mắt. í ì.

NGẮM RẰNG



Phép lần hạt Năm Dấu Thánh Đức Chúa Giê - su,
ba mươi kinh í Lay í Cha, cùng năm kinh
Kính í mừng í, chia ra làm sáu í phần í í.
Thứ Nhất í thì í ngắm: Khi quân dữ bắt chân tã Đức

Chúa Giê-su vào í Thánh giá, mà đóng đinh sắt bằng
mũi đau đớn lắm, máu chảy xuống ì dòng ì dòng. ì ì.

Ngắm ì rằng ì: Đức Chúa Giê-su là Con thật Đức
Chúa ì Trời ì đã xuống thế làm người, chịu đóng
đinh chân ì tả ì đau đớn lắm vậy vì ai? Thật là vì
tội lỗi tôi. Vậy tôi gẫm thân tôi ì này ì, từ Đức
Chúa Trời sinh ra tôi ở thế gian cho đến rầy, khi
mới sinh ra thì đã mắc phải tội tổ tông ì truyền ì,
khi đến tuổi khôn thì đã nhuộm những màu đen đủi



là í vết xấu, những tấm trong biển hồi hám là mê í
sự í hèn thế gian, những đi trong rừng tối tấm rậm
rap, là phạm muôn vàn tội lỗi kể chẳng xiết, đã ra
vô phép ngộ nghịch mất lòng Đức Chúa í Trời í, mà
những tội lỗi tôi phạm là sự nặng lắm, thế gian
này chẳng í biết lấy công gì của gì mà đến được,
cho nên Con Đức Chúa Trời trọng vô í cùng í, bởi lòng
rất nhân lành thương yêu tôi lắm, chẳng í nõ lấy
một lời phán hư không mà tha í tội í cho tôi,

hay là lấy một hạt nước mắt mà chuộc tội í tôi,
một lấy cả và mình phó cho kẻ dữ làm khốn
nát hết í thịt í ra, cùng chịu đóng đinh chân tay mà chịu
chết vì tội tôi í làm í vậy. í í.
Thương ôi! Tôi là vật gì mà í Chúa tôi thương
xót tôi í đau í ấy! Tôi làm tội lỗi mà Chúa tôi chịu
phạt cách dữ làm vậy! Ô linh í hồn í tôi! Hãy mở con
mắt ra mà xem cùng suy ngắm thể í nào í. í.
Khi ngắm í sự í ấy, thì nguyện năm kinh Lạy í Cha, lạy ơn



Đức Chúa Giê-su chịu í đóng danh chân tã vì chúng tôi
 đi dâng trái, cùng nguyện một kinh Kính í Mừng í, thương
 Đức Mẹ đau đớn trong í lòng í như đóng danh vậy,
 xin cho chúng tôi chừa đi dâng í trái, là chỗ làm tội
 lỗi mất í lòng í Đức Chúa Giê-su nữa. í ì. A - men.

II. NGẮM DẤU ĐANH

Cung ngắm Dấu Đanh như cung Ngắm Răng, đọc rải, ngân, luyện, kết như cung Ngắm Răng. Song vì bài Ngắm Dấu Đanh ngắn, nên có thể ngân và luyện nhiều chỗ hơn.

Ví dụ:



Ngắm Dấu Đanh. Thứ nhất í thì í ngắm: Khi quân dữ
 bắt chân tã í Đức Chúa Giê-su í vào í thánh giá,

NGẮM DẤU DANH

Phép i lần i hạt Năm Dấu Thánh Đức Chúa Giê - su,
ba mươi kinh Lạy í Cha, cùng năm kinh
Kính i Mừng i, chia ra làm sáu i phần i. i ì.
Thứ Nhất i thì i ngắm: Khi quân dữ bắt
chân tả í Đức Chúa Giê - su vào í Thánh giá,
mà đóng danh sắt i bằng i mũi đau đòn
lãm, máu chảy xuống i dòng i dòng. i ì.
Khi ngắm i sự i ấy, thì nguyện năm kinh
Lạy í Cha, lạy ơn Đức Chúa Giê - su



chịu í đóng danh chân tấ vì chúng con
 đi í dâng í trái, cùng nguyện một kính Kính í
 mừng í, thương Đức Mẹ đau đớn trong lòng
 như phải đóng danh í vậy í, xin cho chúng
 con chừa đi dâng í trái là chớ làm
 tội lỗi mất í lòng í Đức Chúa Giê-su nữa. í. A- men.

III. NGẮM MƯỜI LĂM SỰ THƯƠNG KHÓ ĐƠN

Cung ngắm đơn Mười lăm sự thương khó Đức Chúa Giêsu đọc rai, ngân, luyện và kết như ngắm Dấu Đanh và Ngắm Răng. Ví dụ:



ngân xuống
 Thứ nhất í thì í ngắm: Khi Đức Chúa Giê-su đã đến í ngày í
 luyện lên ngân xuống
 dọn chịu nạn mà chuộc tội í cho thiên í hạ í bán Đức Chúa
 ngân xuống + kết
 Giê-su cho quân Giu-đêu ba mươi í đồng í bạc. í.

IV. NGẮM ĐẠI THỂ

Ngắm Đại Thể, đọc rải như ngắm đơn, những chữ dấu nặng, huyền, hỏi thì đọc với cao độ là fa; những chữ không dấu, sắc, ngã thì đọc với cao độ là la.

1. Ngâm xuống: Ngâm bổng xuống trầm.

Tùy nơi khác nhau chút ít, điển hình là 2 cách sau:

a. 
Chúa í í í í í Trời í

b. 
Chúa í í í í í Trời í

2. Luyện lên: Luyện trầm lên bổng. Ví dụ:



Sự í thương khó Đức Chúa Giê - su

3. Láy: Láy một chữ thêm long trọng, như chữ ở đầu câu hoặc chữ Chúa, láy lên la-si-la. Ví dụ:



Song le í í Đức Chúa í í Giê - su

4. Nghỉ: Những chữ trước dấu phẩy, chấm than, chấm hỏi, hai chấm thì nghỉ lấy hơi.

5. Ngâm đơn: Những chữ trước chấm phẩy thì đọc như thường với cao độ của chúng rồi ngâm thêm fa-rê (i-i).

Ví dụ:

cầu cùng Đức Chúa í í Giê - su ba lần; í ì

6. Kết câu:

a. Kết trầm: Cuối câu nếu chữ đứng trước dấu chấm là trầm (nặng, huyền, hỏi = fa) thì đọc chữ đó như thường và kết thường thêm i-ì (fa rê), rồi thêm hậu i-ì-i-ì (fa-sol-fa-rê). Ví dụ:

Kết trầm: . \ , + Hậu: —

đòi. í ì í í í ì

b. Kết bổng:

✓ Cuối câu nếu **1** chữ trước dấu chấm là bổng (không dấu, sắc, ngã = la) thì hạ nốt **La** xuống 1 cung là **sol**, ngân xuống fa-rê, rồi thêm hậu (fa-sol-fa-rê) i-ì-i-ì. Ví dụ:

Kết bổng: ○ / ∞ + Hậu: —

Đất. í ì í í í ì

✓ Nếu **2** chữ trước dấu chấm đều là bổng (không dấu, sắc, ngã = la) thì chữ **thứ nhất** láy xuống la-fa-la, chữ **thứ hai** ngân sol-fa-rê rồi thêm hậu (fa-sol-fa-rê) i-ì-i-ì. Ví dụ:

2 bổng: ○ / ∞ + Hậu: —

Giê í í- su í ì í í í ì

hiển lãnh, ma quỷ giục lòng í nó bán Đức Chúa í i Giê - su
 cho quân Giu-đêu ba mươi í í ì í i đồng í bạc í ì.
 í í ì. Vậy Đức Chúa í i Giê- su thương thiên hạ, toan liệu
 mình chịu í chết, thì già Đức í í ì í i Mẹ í mà đi
 thành Giê-ru - sa - lem là kẻ chợ í nước Giu-đê ì í
 a í ì; song le í i trước chịu nạn, thì í đêm ấy Đức
 Chúa í i Giê-su lấy nước mà quý í xuống rửa chân cho các
 đầy tớ í í ì í i cả í, cùng rửa chân thẳng Giu-
 đạ í í với í ì; chẳng những nước không cùng í lấy nước mắt rửa
 chân nó nữa, vì thương tiếc linh í í ì í i hồn í ấy

rình í mắt í ì. í í ì ì. Đoạn Đức Chúa í í Giê-su truyền
 phép Thánh Thể cho thiên í hạ í mà nuôi lấy linh hồn loài
 người í ta cho đến hết í í í í í đời í í ì. í í í ì.
 Khi ngắm í í bấy nhiêu í í í ì í sự, thì nguyện một
 kinh Lạy í Cha, muôn kinh Kính í í í ì í mừng í, đội í ơn
 Đức Chúa í í Giê-su đã truyền phép í Thịt í Máu Mình cho chúng
 tôi, lại xin xuống sức giữ đạo cho í í í ì í í
 trọn í, chớ bắt chước thẳng í Giu-đa bán Đức Chúa í í Giê-
 su í í í ì í í làm í vậy í ì. í í í ì. A-men.

CUNG NGẮM DÒNG (LA THỨ)

Thang âm 6 thanh trong tiếng Việt (nặng, huyền, hỏi, không dấu, sắc, ngã) được chia làm 3 bậc: trầm, trung, bổng.

Cung La thứ: Am

Thang âm: mi-la-đô.

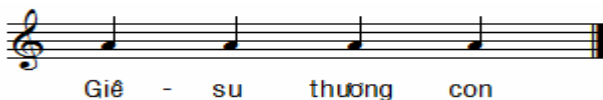


I. NGẮM RẰNG – NGẮM DẤU ĐANH – NGẮM ĐƠN

1. **Trầm:** Những chữ có dấu nặng, huyền là trầm, có cao độ là mi, riêng chữ có dấu hỏi thì luyến kép với cao độ là mi-la. Ví dụ:



2. **Trung:** Những chữ không dấu có cao độ la. Ví dụ:



3. **Bổng:** Những chữ dấu sắc, ngã có cao độ là đô. Ví dụ:



4. **Kết câu:** Khi ngắm đơn, đọc rải, ít ngân, láy, những chữ cuối câu trước dấu chấm dù là trầm (nặng, huyền, hỏi = mi), trung (không dấu = la), bổng (sắc, ngã = đô) cứ đọc như thường rồi thêm hậu: la-mi (i-i). Ví dụ:



NGẤM RẰNG - NGẤM DÒNG

Phép i lần hạt Năm Dấu Thánh Đức Chúa
Giê - su, ba mươi kinh Lạy i Cha, cùng năm kinh
Kính i mừng, chia ra làm sáu i phần. i ì.
Thứ nhất i thì i ngấm: Khi quân dũ bắt
chân tả Đức Chúa Giê-su vào i Thánh giá, mà đóng danh
sắt bằng i mũi đau đớn lắm, máu chảy xuống i dòng dòng. i ì.
Ngấm i rằng: Đức Chúa Giê - su là Con thật Đức Chúa i Trời
đã xuống thế làm người, chịu đóng danh chân tả đau đớn
làm vậy vì i ai? Thật là vì tội i lỗi tôi. i ì.

Vậy tôi ngắm thân tôi ì này, từ Đức Chúa Trời sinh ra
tôi ở thế gian cho đến ì rầy, khi
mới sinh ra thì đã mắc phải tội tổ tông ì truyền, khi
đến tuổi khôn thì đã nhuộm những màu đen dũi là ì vết
xấu, những tấm trong biển hôi hám là mê ì sự hèn thế
gian, những đi trong rừng ì tối tăm rậm rạp, là phạm muôn
vàn tội lỗi kể chẳng xiết, đã ra vô phép ngộ ì nghịch
mất lòng Đức Chúa ì Trời, mà những tội lỗi tôi phạm là
sự nặng ì lắm, thế gian này chẳng biết lấy công gì của

gì mà đến được, cho nên Con Đức Chúa Trời trọng vô ì
 cùng, bởi lòng rất nhân lành thương yêu tôi í lắm, chẳng nỡ
 lấy ì một lời phán hư không mà tha tội ì cho tôi, hay
 là lấy ì một hạt ì nước mắt mà chuộc tội ì tôi, một lấy
 cả và mình phó cho kẻ dữ làm khổn, nát hết ì thịt
 ra, cùng chịu ì đóng đinh chân tay mà chịu ì chết ì vì tội
 tôi ì làm vậy. ì ì. Thương ôi! Tôi là vật gì,
 mà ì Chúa tôi thương xót tôi ì dường ì ấy!
 Tôi làm tội ì lỗi mà Chúa tôi chịu phạt ì cách dữ làm

vậy! Ô linh ì hồn tôi! Hãy mở con mắt ra mà
 xem cùng suy ngắm thể ì nào. ì ì. Khi ngắm ì sự ì ấy,
 thì nguyện năm kinh Lạy ì Cha, lạy ơn Đức Chúa
 Giê-su chịu đóng đinh chân tã vì chúng tôi đi đàng ì
 trái, cùng nguyện một kinh Kính ì Mừng, thương Đức ì Mẹ đau
 đớn trong lòng như phải ì đóng đinh ì vậy, xin cho chúng tôi
 chữa ì đi đàng ì trái, là chỗ ì làm tội lỗi mất ì lòng Đức
 Chúa Giê - su í nữa. ì ì. A - men.

II. NGẮM ĐẠI THỂ

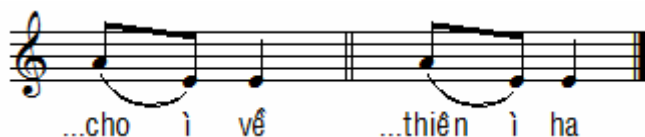
Cung ngắm đại thể đọc các chữ theo cao độ như ngắm đơn, nhưng ngân nga, luyện lách dài và trang trọng hơn.

1. Ngân xuống:

- a. **Ngân bổng xuống trung:** Ngân những chữ bổng có dấu sắc, ngã (đô) xuống những chữ không có dấu (la): (đô-la). Ví dụ:



- b. **Ngân trung xuống trầm:** Ngân những chữ không dấu (la) xuống những chữ có dấu hỏi, huyền, nặng (mi): (la-mi). Ví dụ:



- c. **Ngân bổng xuống trầm:** Ngân những chữ bổng: sắc, ngã (đô) qua bậc trung (la) xuống những chữ trầm có dấu nặng, huyền, hỏi (mí): (đô-la-mi). Ví dụ:



2. Luyện lên:

- a. **Luyện trầm lên trung:** Luyện những chữ trầm có dấu nặng, huyền, hỏi (mi) lên những chữ không có dấu (la): (mi-la). Ví dụ:



- b. **Luyện trung lên bổng:** Luyện những chữ trung không dấu (la) lên những chữ bổng có dấu sắc, ngã (đô): (la-đô). Ví dụ:



- c. **Luyện trâm lên bổng:** Luyện những chữ trâm có dấu nặng, huyền, hỏi (mi) qua bậc trung (la) lên những chữ bổng có dấu sắc, ngã (đô): (mi-la-đô).

Ví dụ:



3. **Kết câu:** Những chữ cuối câu trước dấu chấm dù là trâm (nặng, huyền, hỏi = mi); trung (không dấu = la); bổng (sắc, ngã = đô), cứ đọc với cao độ như thường, rồi thêm hậu: đô-la-la. la-la. mi-mi. (í í - í í - ì ì).

Ví dụ:



Chú thích: Những câu đối đáp thì đọc rải, không ngân, luyện.



NGẮM ĐẠI THỂ DÒNG

Ngắm i i Mười i Lăm Sự i Thương í Khó

Đức Chúa i Giê - su. í i i i i i i i.

Thương ói! Con í Đức Chúa i i Trời ra i i đời chịu trăm i

nghìn sự thương í khó cho đến chết i i vì tội thiên i hạ.

í i i i i i i i. Thứ Nhất i i thì í í ngắm: Khi í Đức Chúa i

Giê - su đã đến i i ngày dọn chịu nạn mà chuộc

tội í cho thiên i hạ, thì i cô i thẳng Giu-đa là đầy i í tở

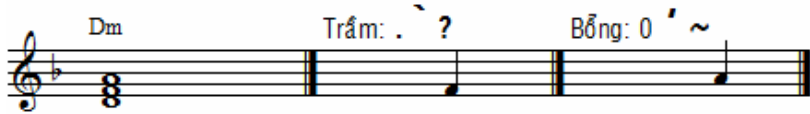
Đức Chúa Giê- su đã nuôi nò i i nhiều i năm, dạy i đỡ

những sự hiển lãnh, mà quý giục lòng í í nó bán Đức
 Chúa í Giê- su cho quân Giu-đêu ba mươi í đồng bạc.
 í í í í í. Vậy í í Đức Chúa í Giê- su thương thiên í hạ,
 toan liều mình chịu í í chết, thì í già Đức í í Mẹ mà đi
 thành í Giê- ru- sa- lem là kẻ chợ í nước í Giu-đê- a; í í
 song le trước í í chịu nạn, thì đêm í ấy Đức Chúa Giê- su
 lấy nước má quý í í xuống rửa chân cho các í đầy tớ í cả,
 cũng rửa chân thẳng í Giu- đơ í với; í í chẳng những nước í không,
 cũng í í lấy nước mắt rửa chân í nó nữa, vì thương tiếc

linh ì hồn ì ấy ình ì mất. í í í í í í ì ì.
 Đoạn ì Đức Chúa ì Giê - su truyền ì phép Thánh Thể cho
 thiên ì hạ mà nuôi ì lấy linh hồn loài người ì ta
 cho đến hết ì ì đời. í í í í í í ì ì.
 Khi í ngấm bầy ì nhiều ì sự, thì nguyện một ì kinh Lay ì Cha,
 mười ì kinh Kính ì ì mừng, đội ì ơn Đức Chúa Giê - su đã ì truyền
 phép ì Thịt ì Máu ì mình cho chúng ì tôi, lại xin ì xuống sức
 giữ ì đạo cho ì trọn, chớ bắt chước ì ì thằng Giu - đa
 bán Đức Chúa ì Giê - su làm vậy. í í í í í í ì ì. A - men.

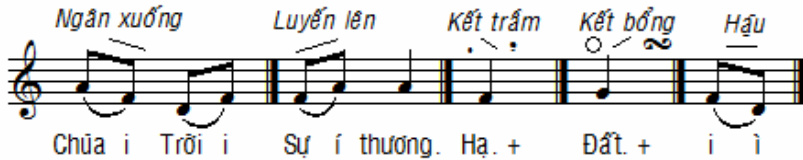
Bảng tóm – NGẮM TRIỀU (Rê thứ Dm)

I. **Thang âm:** 6 thanh .\? 0/~ trong tiếng Việt được chia làm 2 bậc: trâm: .\? - bổng: 0/~ .

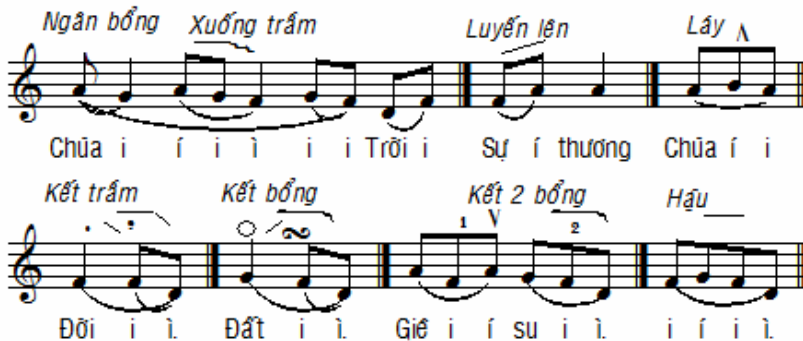


*Thang âm này được áp dụng trong ngắm đơn và ngắm đại thể như sau:

II. **Ngắm Đơn:** Đọc theo 2 bậc như trên. Ngân, luyện và kết theo cách sau:



III. **Ngắm Đại Thể:** Đọc như ngắm đơn, nhưng ngân, luyện nhiều hơn, trang trọng hơn.



Chú thích: Những câu đối đáp thì đọc rải, không ngân, luyện.

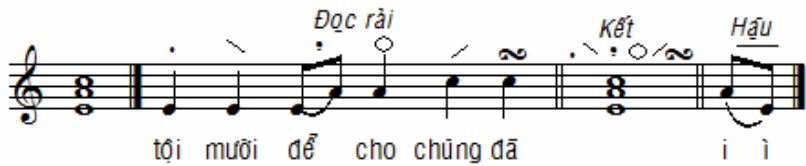
Bảng tóm – NGẮM DÒNG (La thứ Am)

I. **Thang âm:** 6 thanh \? 0/~ trong tiếng Việt được chia làm 3 bậc: **trầm:** \? - **trung:** 0 - **bổng:** /~

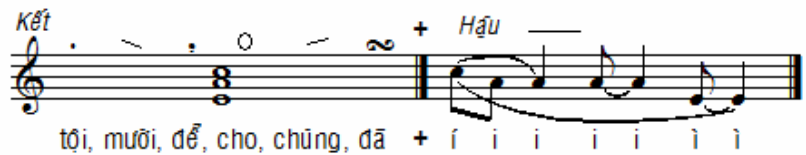
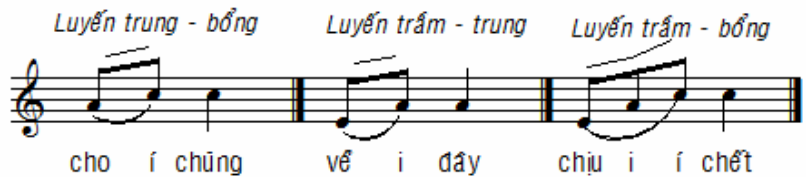
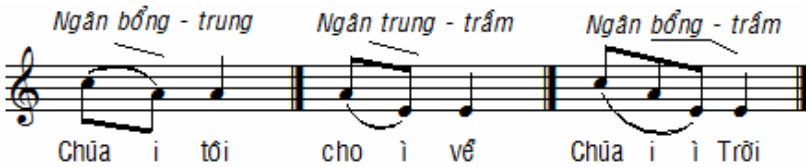


*Thang âm ba bậc này áp dụng trong ngắm đơn và ngắm đại thể như sau:

II. Ngắm Đơn:



III. Ngắm Đại Thể:



Chú thích: Những câu đối đáp thì đọc rài, không ngân, luyện.