

Edmonton Buddhist Research Institute
Tu Viện Trúc Lâm

Nghĩ Thức CẦU AN

Ban Nghi Lễ Tu Viện Trúc Lâm Ấn Hành

2007 - 2551



NAM MÔ ĐẠI BI QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

DÂNG HƯƠNG

(Quy xuống nâng hương ngang trán đọc bài Dâng Hương)

Lò báu đốt danh hương
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương
Tâm Bồ Đề dũng liệt phi thường
Tiếp xúc đầu cũng phóng hào quang
Khắp chốn an định tỏ tường
Kính thành phụng hiến đức Từ Tôn.
Nam mô Hương Cúng Đường Bồ Tát
Ma Ha Tát.*(3 lần)*

KỶ NGUYỆN

Đệ tử chúng con, phụng trì di giáo đức Bốn
Sứ Thích Ca Mâu Ni Phật, trì tụng Kinh
Pháp Hoa Phẩm Phổ Môn, xưng tán hồng
danh, tu hành công đức, ngưỡng nguyện
mười phương Tam Bảo, đức Thiên Thủ
Thiên Nhãn Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát,
Đại Bi Hội Thượng Phật Bồ Tát từ bi gia hộ
đệ tử chúng con, phiền não dứt sạch, nghiệp
chướng tiêu trừ, thường được an lành, xa lìa

khổ ách, cùng hết thấy chúng sanh một thời
đồng chứng Vô Thượng Chánh Đẳng
Chánh Giác. Ngưỡng mong oai đức từ bi
chứng minh gia hộ.

**Nam Mô Chứng Minh Sư Bồ Tát Ma Ha
Tát. (3 lần)**

(Cắm hương vào lư chấp tay đọc tiếp)

TÁN DƯƠNG PHẬT

Đấng Pháp Vương vô thượng,
Ba cõi chẳng ai bằng,
Thầy dạy khắp trời người,
Cha lành chung bốn loài.
Nay con nguyện quy y,
Diệt trừ vô lượng tội,
Dâng lên lời tán thán,
Ưc kiếp vẫn không cùng *(1 xá)*

QUÁN TƯỞNG

Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn.
Lưới đế châu ví đạo tràng,

Mười phương Phật bảo, hào quang sáng
ngời

Trước bảo tọa thân con ảnh hiện,
Cúi đầu xin thệ nguyện quy y. *(1 xá)*

ĐẢNH LỄ

- Chí tâm đánh lễ: Nam mô tạn hư không,
biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập
phương chư Phật, tôn Pháp, hiền thánh
Tăng, thường trụ Tam Bảo. *(1 lay)*

- Chí tâm đánh lễ: Nam mô Ta Bà Giáo
Chủ Điều Ngự Bốn Sở Thích Ca Mâu Ni
Phật, Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn
Phật, Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, Đại
Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát, Hộ Pháp Chư Tôn
Bồ Tát, Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát.
(1 lay)

- Chí tâm đánh lễ: Nam mô Tây Phương Cực
Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật,
Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, Đại Thế Chí

Bồ Tát, Đại Nguyên Địa Tạng Vương Bồ
Tát, Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ tát. *(1 lạy)*
(Ngồi xuống, khai chuông mõ và trì tụng)

TÁN HƯƠNG

Tâm hương vừa mới đốt
Pháp giới đã thơm lòng
Mây lành dâng bốn hướng
Chư Phật hiện toàn thân
Nam mô Hương Vân Cái Bồ Tát *(3 lần)*

CHÚ ĐẠI - BI

Nam Mô Đại Bi Hội Thượng Phật Bồ Tát
(3 lần)

Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà
la ni. Nam mô hắc ra đát na đa ra dạ da.
Nam mô a rị da, bà lô yết đế thước bát ra
da, bồ đề tát đỏa bà da, ma ha tát đỏa bà da,
ma ha ca lô ni ca da. Án tát bàn ra phạt duệ
số đát na đát tỏa. Nam mô tất kiết lật đỏa
y mông a rị da bà lô kiết đế, thất Phật ra
lăng đà bà. Nam mô na ra cẩn trì, hê rị ma

ha bàn đa sa mế, tát bà a tha đậu du bằng, a
thệ dụng, tát bà tát đa na ma bà già, ma
phật đặc đậu, dát diệt tha. Ân a bà lô hê, lô
ca đế, ca ra đế, di hê rì, ma ha bồ đề tát đỏa,
tát bà tát bà, ma ra ma ra, ma hê ma hê rì đà
dụng, cu lô cu lô kiết mông, độ lô độ lô
phật xa da đế, ma ha phật xà da đế, đà ra đà
ra, địa rì ni, thất phật ra da, dá ra dá ra. Ma
mạ, phật ma ra, mục đế lệ, y hê di hê, thất
na thất na a ra sâm phật ra xá lợi, phật sa
phật sâm, phật ra xá da, hô lô hô lô ma ra,
hô lô hô lô hê rì, ta ra ta ra, tất rì tất rì, tô rô
tô rô, bồ đề dạ bồ đề dạ, bồ đà dạ bồ đà dạ,
di đế rì dạ, na ra cần trì, địa rì sắc ni na, ba
dạ ma na, ta bà ha. Tất đà dạ, ta bà ha. Ma
ha tất đà dạ, ta bà ha. Tất đà dũ nghê, thất
bàn ra dạ, ta bà ha. Na ra cần trì ta bà ha.
Ma ra na ra, ta bà ha. Tất ra tăng a mục khê
da, ta bà ha. Ta bà ma ha a tất đà dạ, ta bà
ha. Giả kiết ra a tất đà dạ, ta bà ha. Ba đà
ma yết tất đà dạ, ta bà ha. Na ra cần trì bàn
đà ra dạ, ta bà ha. Ma bà lợi thắng yết ra dạ,

ta bà ha. Nam mô hắt ra đất na, đá ra dạ
da. Nam mô a rị da, bà lô yết đế, thước bàn
ra dạ, ta bà ha.

Án tất điện đô mạn đa ra, bạt đà dạ, ta bà
ha. (3 lần)

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

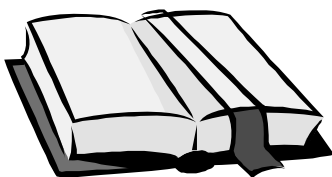
(3 lần)

TÁN DƯƠNG QUÁN ÂM

Trí tuệ bùng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lồ chữa lành cơn khổ bệnh
Hào quang quét sạch buổi nguy tai
Liễu biếc phát bày muôn thế giới
Sen hồng nở hé vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

Nam mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

(3 lần)



KHAI KINH

Pháp Phật cao siêu màu nhiệm
Cớ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tĩnh thông giáo nghĩa huyền vi
Nam mô Pháp Hoa Hội Thượng Phật Bồ
Tát *(3 lần)*

KINH SỨC MẠNH QUÁN ÂM

" Thế Tôn muôn vẻ đẹp
Con xin hỏi lại Người
Bồ Tát kia vì sao
Tên là Quán Thế Âm?"

Bậc diệu tướng từ tôn
Trả lời Vô Tận Ý:
"Vì hạnh nguyện Quán Âm
Đáp ứng được muôn nơi.

" Lời thề rộng như biển
Vô lượng kiếp qua rồi

Đã theo ngàn muôn Phật
Phát nguyện lớn thanh tịnh.

"Ai nghe danh thấy hình
Mà tâm sanh chánh niệm
Thì thoát khỏi mọi cõi
Đây nói sơ lược thôi

"Nếu có ai ác ý
Xô vào hầm lửa lớn
Niệm sức mạnh Quán Âm
Hầm lửa biến hồ sen.

"Đang trôi giạt đại dương
Gặp nạn Rồng, Quỷ, Cá
Niệm sức mạnh Quán Âm
Sóng gió không nhận chìm.

"Đứng chớp núi Tu Di
Bị người ta xô ngã
Niệm sức mạnh Quán Âm
Không hao một mảy lông.

"Bị oán tặc vây hãm
Cầm đao thương sát hại
Niệm sức mạnh Quán Âm
Đao kiếm gãy từng khúc.

"Nơi tù ngục xiềng xích
Chân tay bị gông cùm
Niệm sức mạnh Quán Âm
Được tháo gỡ tự do.

"Gặp thuốc độc, trù, ếm
Nguy hại đến thân mình
Niệm sức mạnh Quán Âm
Người gây lại gánh chịu.

"Gặp La Sát hung dữ
Ròng độc và quỷ ác
Niệm sức mạnh Quán Âm
Hết dám làm hại ta.

"Gặp ác thú vây quanh
Nanh vuốt thật hãi hùng

Niệm sức mạnh Quán Âm
Đều vội vàng bỏ chạy.

"Rắn độc và bò cạp
Lửa khói un hơi độc
Niệm sức mạnh Quán Âm
Theo tiếng tự lui về.

"Sấm sét, mây, điện chớp
Mưa đá tuôn xối xả
Niệm sức mạnh Quán Âm
Đều kịp thời tiêu tán.

"Chúng sanh bị khốn ách
Vô lượng khổ bức thân
Trí lực màu Quán Âm
Cứu đời muôn vạn cách.

"Trí phương tiện quảng đại
Đầy đủ sức thần thông
Mười phương trong các cõi
Không đâu không hiện thân.

"Những nẻo về xấu ác
Địa ngục, quỷ, súc sinh
Khổ sinh, lão, bệnh, tử
Cũng từ từ dứt sạch.

"Quán Chân, quán Thanh Tịnh
Quán Trí Tuệ rộng lớn
Quán Bi và quán Từ
Thường nguyện thường chiêm ngưỡng.

"Quán Vô Cấu, Thanh Tịnh
Mặt trời Tuệ phá ám
Điều phục nạn, gió, lửa
Chiếu sáng khắp thế gian.

"Tâm Bi như sấm động
Lòng Từ như mây hiền
Pháp cam lộ mưa xuống
Dập trừ lửa phiền não.

"Nơi án tòa kiệng tụng
Chốn quân sự hải hùng

Niệm sức mạnh Quán Âm
Oán thù đều tiêu tán.

Tiếng Nhiệm, tiếng Quán Âm
Tiếng Phạm, tiếng Hải Triều
Tiếng Vượt Thoát Tiếng Đòi
Hãy thường nên quán niệm.

"Từng niệm không nghi ngờ
Trong ách nạn khổ chết.
Quán Âm là tịnh thánh
Là nơi cần nương tựa.

"Đầy đủ mọi công đức
Mắt thương nhìn thế gian
Biển Phước chứa vô cùng
Nên ta cần đánh lễ."

Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

(30 lần)



ĐẢNH LỄ MUỖI HAI

NGUYỄN QUÁN ÂM

Phổ Môn thị hiện
Cứu khổ nhân sinh,
Thuyền từ lướt sóng,
Bốn biển điều linh;
Trùng dương vọng tiếng hồn kinh,
Quán Âm ứng hiện, chúng sinh thoát nạn.
**Nam-mô Thánh Quan Tự Tại Bồ-tát Ma-
Ha-Tát.**

1. Nam mô hiệu Viên Thông, danh Tự Tại,
Quán Âm Như Lai, quảng phát hồng
thệ nguyện (1 lạy)
2. Nam mô nhất niệm tâm không quản
ngại, Quán Âm Như Lai, thường tại Nam
Hải nguyện. (1 lạy)
3. Nam mô trụ Ta-Bà u minh giới, Quán
Âm Như Lai, tầm thanh cứu khổ
nguyện. (1 lạy)
4. Nam mô hàng tà ma trừ yêu quái,
Quán Âm Như Lai, năng trừ nguy hiểm
nguyện. (1 lạy)

5. Nam mô bình thanh tịnh, rữ cảnh dương,
Quán Âm Như Lai, cam lộ rửa tâm
nguyện. (1 lạy)
6. Nam mô đại từ-bi, năng hỉ xả, Quán Âm
Như Lai, thường hành bình đẳng nguyện.
(1 lạy)
7. Nam mô ngày đêm qua không hại, Quán
Âm Như Lai, diệt ba đường khổ nguyện.
(1 lạy)
8. Nam mô hướng núi Nam chăm lễ bái,
Quán Âm Như Lai, gông cùm giải thoát
nguyện. (1 lạy)
9. Nam mô tạo thuyền pháp, qua biển khổ,
Quán Âm Như Lai, độ tận chúng sanh
nguyện. (1 lạy)
10. Nam mô trước tràng phan, sau bảo cái,
Quán Âm Như Lai tiếp dẫn Tây phương
nguyện. (1 lạy)
11. Nam mô Vô Lượng Thọ Phật cảnh
giới, Quán Âm Như Lai, Di Đà thọ ký
nguyện. (1 lạy)

12. Nam mô đóa nghiêm thân ai sánh kịp,
Quán Âm Như Lai viên tròn mười hai
nguyện. (1 lạy)

KINH TÍNH YẾU BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA

Bồ-tát Quán-Tự-Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát-nhã-ba-la-mật
Tức diệu pháp trí độ
Bổng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát cả
Mọi khổ đau ách nạn.
"Nghe đây Xá-Lợi-Tử:
Sắc chẳng khác gì không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả.
Xá-Lợi-Tử nghe đây:

Thể mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nhớ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt
Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành, thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý (sáu căn)
Không có sắc, thanh, hương
Vi, xúc, pháp (sáu trần)
Không có mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc
Vì không có sở đắc.
Khi một vị Bồ-tát
Nương diệu pháp Trí Độ.
(bát nhã ba la mật)
Thì tâm không chướng ngại

Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt niết bàn tuyệt đối.
Chữ Phật trong ba đời
Y diệu pháp trí độ
(bát nhã ba la mật)
Nên đắc vô thượng giác
Vậy nên phải biết rằng
Bát-nhã-ba-la-mật
Là linh chú đại thần
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn
Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú Trí Độ
Bát-nhã-ba-la-mật"
Nói xong Đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:
Gate, Gate, Paragate, Parasamgate
Bodhi Svaha (3 lần)

CHÚ TIÊU TAI KIẾT TƯỜNG

Nam mô tam mãn đa, một đà nẫm. A bát ra đễ, hạ đa xá, ta nẵng nẫm, Đát diệt tha. Ân, khô khô, khô hế, khô hế, hồng hồng nhập phạ ra, nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra, đễ sát sá, đễ sát sá, sát trí rị, sát trí rị, ta phẩn tra, ta phẩn tra, phiến đễ ca, thất rị duệ, ta bà ha. (3 lần)

NGÀY ĐÊM AN LÀNH

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Đêm ngày sáu thời thường an lành
Tất cả các thời đều an lành
Ngưỡng mong Bốn Sư ban an lành.
Nguyện ngày an lành đêm an lành
Đêm ngày sáu thời thường an lành
Tất cả các thời đều an lành
Ngưỡng mong Tam Bảo giúp an lành.
Nguyện ngày an lành đêm an lành
Đêm ngày sáu thời thường an lành
Tất cả các thời đều an lành
Ngưỡng mong Hộ Pháp giúp an lành.
Nam mô Tiêu Tai Giáng Kiết Tường Bồ
Tát (3 lần)

SÁM CẦU AN

Con quỳ lạy Phật chứng minh
Hai hàng Phật tử tụng kinh cầu nguyện
Cầu cho tín chủ hiện tiền
Nội gia quyền thuộc bình yên điều hòa
Thọ trường hưởng phúc nhàn ca
Phổ Môn kinh tụng trong nha thành thời
Quán Âm phò hộ vui chơi
Mười hai câu niệm độ đời nên danh.
Thiện nam tín nữ lòng thành
Ăn chay niệm Phật làm lành vãi van
Quán Âm xem xét thế gian
Rước người chìm nổi mười phương phiêu
trầm.
Mau mau niệm Phật Quán Âm
Tai qua nạn khỏi định tâm sáng lò
Đường cơn lửa cháy đốt ta
Niệm danh Bồ Tát hóa ra sen vàng.
Gió đông đi biển chìm thuyền
Niệm danh Bồ Tát sóng tan hết liền.
Tà ma quỷ báo khùng điên
Niệm danh Bồ Tát mạnh liền khôn ngoan.

Vào rừng cộp rần nghinh ngang
Niệm danh Bồ Tát nó càng chạy xa
Tội tù ngục tối khảo tra
Quán Âm tưởng niệm thả ra nhẹ nhàng.
Bị trừ bị ếm mê man
Quán Âm niệm niệm vái van tịnh bình
Quán Âm thọ ký làm tin
Tùy duyên thuyết Pháp độ mình hết mê.
Nường theo Bồ Tát trở về
Thấy mình ngồi gốc Bồ Đề giống in
Tay cầm bầu nước tịnh bình
Tay cầm nhánh liễu quang minh thân vàng
Cam lồ rưới khắp thế gian
Tốt tươi mát mẻ mười phương thanh nhàn
Quán Âm cứu hết tai nàn
Độ đời an lạc mười phương thái bình
Quán Âm điểm đạo độ mình
Quán Âm Bồ Tát chứng minh độ đời.



SÁM QUAN ÂM

Quan Thế Âm oai thần lồng lộng,
Khắp thế gian đều trọng danh ngài,
Chúng sanh hết thấy ai ai,
Khi nào gặp nạn niệm Ngài liền qua.
Bởi người thế gần xa ngưỡng mộ,
Quan Thế Âm cứu khổ độ sanh,
Nếu ai có một niệm lành,
Hễ Ngài nghe tiếng ứng danh tới liền.
Dù bịnh trọng liên miên khổ cực,
Niệm danh Ngài lập tức khỏi ngay,
Bao nhiêu tai nạn hằng ngày
Chí tâm niệm tới danh Ngài cũng qua.
Vô lượng kiếp Ta bà thế giới,
Ngài giáng sanh xuống cõi dương gian,
Hóa thân công chúa đoan trang,
Diệu Trang Vương ngự ngai vàng vua cha
Diệu Thanh ấy chính là chị cả,
Sau cũng tu chứng quả Văn Thù,
Diệu Âm chị thứ cũng tu,
Phổ Hiền chứng Thánh đền bù công lao.
Trọn một nhà được vào cảnh Phật,
Lòng từ bi chơn chất đáng ghi,

Tuổi nhỏ trí cả ai bì,
Dốc lòng mộ đạo quyết thì đi tu.
Trọn chín năm chẳng từ lao khổ,
Mong công thành cứu độ chúng sanh,
Thời kỳ trai giới tu hành,
Tại động Hương Tích bắc thành Việt Nam
Một cảnh tiên mây lam che phủ,
Có cam tuyền, thạch nhũ bao quanh,
Cảnh tốt dành cho người lành,
Kim Đồng Ngọc Nữ ứng danh theo hầu.
Dưới bệ ngọc chia nhau sớm tối,
Chầu hai bên không lỗi đạo thầy,
Luôn luôn chân chánh thẳng ngay,
Hành theo ý chỉ của thầy ban ra.
Quan Thế Âm danh là Tự Tại,
Khắp tam thiên qua lại dạo chơi,
Từ bi Ngài muốn độ đời,
Mười hai đại nguyện thiết thời cao xa.
Nguyện nào cũng đều là tốt ráo,
Chuyên tâm về chánh đạo độ tha,
Biển Nam Hải, núi Phổ Đà,
Trụ ở nơi ấy cũng là Hương Sơn.
Trong một phẩm Phổ Môn thị hiện,

Đức Như Lai thuật chuyện khen Ngài,
Oai thần linh hiển không hai,
Tâm thanh cứu khổ chẳng nài công phu.
Nếu có kẻ muốn tu cư sĩ,
Hay cùng là tùy ý muốn chi,
Ngài liền ứng hiện tức thì,
Tới nơi dìu dắt cấp kỳ độ cho.
Hay có kẻ qua đò mắc nạn,
Cùng bao nhiêu tai nạn dọc đường,
Chí thành đốt nén tâm hương,
Vừa niệm danh hiệu tai ương qua liền.
Những chuyện ấy hiển nhiên đều thấy,
Đức Như Lai truyền dạy chẳng sai,
Chúng ta chớ có quản nài,
Một lòng ngưỡng mộ cầu Ngài độ cho.
Trong khổ hải đò Tù vẫn đợi,
Vớt chúng sanh đưa tới Lạc bang,
Chín từng sen báu đài vàng,
Di Đà thọ ký rõ ràng thanh thoi.
Tù bi cứu khổ độ đời,
Tâm thanh giải nạn đến nơi an lành.
Nam Mô Tàm Thanh Cứu Khổ Đại Bi
Quán Thế Âm Bồ Tát.

PHỤC NGUYỆN

Nam mô Đại Từ, Đại Bi, Tầm Thanh Cứu Khổ, Cứu Nạn Linh Cảm Quán Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát tác đại chứng minh.

Xin nguyện: Quán Âm thị hiện, thuyết pháp độ sanh, gặp nạn niệm danh, tầm thanh cứu khổ. Hiện tiền đệ tử chúng con thành tâm trì tụng kinh văn nguyện hồi hướng công đức cầu an cho Phật tử:..... (tên-tuổi), cùng tất cả chúng con. Nguyện cầu thân thể an khang, tuổi thọ lâu dài. Bốn mùa không chút nạn tai, quanh năm niềm an vui tịnh lạc . Khắp nguyện gia đình thịnh đạt, con cháu vui hòa, các tội đều tiêu, phước lành đầy đủ. Cửu huyền thất tổ, giác ngộ siêu sinh, tình với vô tình, đều thành Phật đạo.

Nam Mô A Di Đà Phật.



TAM QUY Y

- Tụ quy Phật, xin nguyện chúng sanh,
thể theo đạo cả phát lòng vô thượng. (1 lay)

- Tụ quy Pháp, xin nguyện chúng sanh,
thâm nhập kinh tạng trí tuệ như biển. (1 lay)

- Tụ quy Tăng, xin nguyện chúng sanh,
thống lý đại chúng hết thảy không ngại (1 lay)

HỒI HƯỚNG

Nguyện tiêu ba chương, trừ phiền não
Nguyện được trí tuệ chân minh liễu
Khắp nguyện tội chương đều tiêu trừ
Đời đời thường hành đạo Bồ Tát
Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.
(đứng lên lễ Phật 3 lễ, xá rồi lui ra)



Nam Mô Hô Pháp Vi Đà Tôn Thiên Bồ Tát



Tu Viện Trúc Lâm

11328-97St

Edmonton, AB - T5G 1X4

CANADA

Tel. (780) 471-1093 Fax. (780) 471-5394

Website: www.truclam.ca Email. info@truclam.ca

