

# Geshe Dawa giảng về LAMA TSONGKHAPA ĐẠO SƯ DU GIÀ (đánh máy)

**Geshe Dawa giảng về Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Đâu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama - pháp đạo sư du già Lama Tông Khách Ba**

**Thể loại:** Đánh máy bài giảng

- **Ngôn ngữ:** Việt

- **Việt ngữ:** Hồng Như

**Điều kiện - Prerequisites:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì - *Everyone can read and practice*

• **Hạ Tải - Download:** [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib ]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1

- ngày 2

- ngày 3 [chưa có]

- ngày 4 [chưa có]

- ngày 5 [chưa có]

TRĂM ĐẰNG HỘ PHẬT CÕI TỊNH ĐỘ ĐÂU SUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 1 - thứ Bảy 8/5/2010

## Giới Thiệu

Theo lời thỉnh cầu của chư đệ tử, Thầy sẽ bắt đầu giảng về bài pháp được gọi là “Trăm Đấng Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất”, và chúng ta cũng sẽ cùng Thầy hành trì bài pháp này chứ không chỉ nghe giảng.

Khi chúng ta tụng bài pháp này, đó đã là hành trì, hay khi quán niệm về ý nghĩa của từng câu, đó cũng là một cách hành trì, tuy vậy pháp hành này cũng có thể rất thâm sâu. Vậy khi chúng ta tụng bài Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Tịnh Độ Đâu Xuất, đồng thời phải chiêm nghiệm và thiền quán về ý nghĩa lời kệ.

Để pháp hành hàng ngày của mình trở nên đầy đủ trọn vẹn, người tu cần tu pháp Đạo Sư Du Già, là pháp tu rất quan trọng, rồi hành trì pháp du già của vị bốn tôn của mình, rồi tu pháp hiển tông, bao gồm pháp bảy hạnh Phổ Hiền, và rồi quan trọng cuối thời công phu cần hồi hướng tất cả công đức có được nhờ hành trì.

Pháp tu dòng Nyingma có nói về ba gốc của pháp hành: thứ nhất là pháp Đạo Sư Du Già, quán tưởng,

thiền quán về vị bổn sư của mình; thứ hai là Bổn Tôn Du Già, pháp tu về đấng bổn tôn của mình, và thứ ba là pháp hành hộ pháp. Thầy nói rằng mặc dù bốn tông phái Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug có những vị bổn sư, bổn tôn và hộ pháp khác nhau, nhưng phương pháp tu thì đều giống nhau cả. Nói về pháp Đạo Sư Du Già thì dòng Gelugpa (là dòng pháp của Thầy) lấy đức Tông Khách Ba làm đấng bổn sư. Tu theo dòng Nyingma thì bổn sư là ngài Guru Rinpoche (đức Liên Hoa Sanh). Tu theo dòng Kagyu thì bổn sư có thể là ngài Milarepa. Chi tiết có khác nhưng nội dung và phương pháp tu đều như nhau.

Pháp Đạo Sư Du Già có hai loại, thuộc hệ hiển pháp hay mật pháp. “Trăm Đấng Bổn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất” ở bước khởi đầu là hiển pháp, nhưng không nhất thiết, pháp này cũng có thể dẫn chúng ta thâm nhập hệ mật pháp của Đạo Sư Du Già, vô cùng thâm sâu.

Cho người tu dòng Gelug thì bậc đạo sư chính là Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug), nên pháp Đạo Sư Du Già ở đây là pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba. Chắc quý vị cũng đã nghe qua về thiện đức của ngài. Lama Tông Khách Ba là bậc đại học giả, đại thiền giả, đại hành giả du già. Ngài mang đủ mọi tánh đức, trí tuệ của ngài không chỉ là hiểu biết kiến thức mà còn là kinh nghiệm chứng ngộ. Ba loại tánh đức ngài đều có đủ: tôn quý, thông tuệ và từ bi. Sử liệu về cuộc đời của đức Lama Tông Khách Ba tóm tắt ngắn gọn như sau: đoạn đầu học hỏi thọ pháp rộng rãi từ nhiều bậc Đạo sư; đoạn giữa thấy được mọi pháp đã học đã nghe đều là pháp hành, mọi kinh điển luận điển Phật dạy đều là để hành trì; đoạn cuối, áp dụng tất cả những gì đã học thành pháp hành, miên mật ngày đêm không gián đoạn, không bao giờ ngừng tu tập, hành trì và hồi hướng về cho tất cả chúng sinh. Vậy ngài Tông Khách Ba có ba thiện đức chính: một là thông tuệ đa văn; hai là vô cùng tôn quý; và ba là từ bi vô lượng. Nói rằng ngài vô cùng tôn quý và từ bi vô lượng để thấy rằng trí tuệ của đức Tông Khách Ba không phải chỉ là kiến thức suông mà là thành tựu đến từ công phu tu tập hành trì. Vậy ngài đã học, tu và chứng, (văn, tư và tu), chứng ngộ rồi ngài hoằng pháp rộng rãi trên lĩnh vực hiển pháp, rồi ngài cũng học rất rộng, tu rất sâu, chứng ngộ và hoằng pháp rộng rãi trên phương diện mật pháp. Cuộc đời đức Lama Tông Khách Ba bao gồm mọi khía cạnh của hiển và mật, hoằng pháp sâu xa và rộng rãi.

Vậy nếu muốn tu pháp Đạo Sư Du Già, pháp tu về đấng đạo sư của mình, thì điểm quan trọng trước nhất là phải biết đạo sư của mình là ai. Cần phải chọn một đấng bổn sư để hành trì pháp Đạo sư Du Già này. Bổn sư mà chúng ta chọn phải là một vị đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, mọi chứng ngộ, có vậy pháp hành mới có kết quả. Lama Tông Khách Ba là một trong những bậc đại đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, rất xứng đáng để chọn làm đấng bổn sư. Ngài đã viên thành biển rộng hiển pháp, mật pháp. Vì vậy chọn Lama Tông Khách Ba để tu pháp Đạo Sư Du Già là sự lựa chọn rất an toàn. Ngài hiện đang ngự cõi Tịnh Độ Đâu Xuất, nếu dịch sát nghĩa từ tiếng Anh sang tiếng Việt thì được gọi là cõi Hỷ Lạc.

## Các Bước Thực Hành

### 1. Thỉnh Đạo sư về trước mặt

Chúng ta bắt đầu pháp hành này, đọc câu tụng đầu tiên trong bài pháp “Trăm Đấng Bổn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất”:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa, / tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,  
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu / chư Hộ Phật cõi Đâu Xuất Tịnh Độ,  
là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, / cùng hai bậc trưởng tử,  
Chúng con khẩn xin các ngài từ bi giá lâm đạo tràng.*

Đấng pháp chủ của cõi Đâu Xuất Tịnh Độ nói ở đây là đức Phật Di Lạc. Đức Di Lạc trong cõi Đâu Xuất Tịnh Độ cũng giống như đức Thích Ca trong cõi của chúng ta đây. Ở cõi Đâu Xuất Tịnh Độ, Phật Di Lạc

tượng trưng cho Phật Thích Ca. Khi tu pháp Đạo Sư Du Già này, đầu tiên cần cung thỉnh Đạo sư về trước mặt của chúng ta. Để cung thỉnh Lama Tông Khách Ba, chúng ta hướng về trú xứ của ngài là cõi Đâu Xuất, quán tưởng một biển mây sáng, tương tự như sữa hay sữa chua, hiện ra từ tim đức Di Lạc, trên đó là ngài Tông Khách Ba cùng hai vị trưởng tử, là nhị đại đệ tử của Lama Tông Khách Ba. Hướng về đó để cung thỉnh chư vị về phía trước mặt của mình. Quán tưởng như vậy khi đọc câu 6.1. Vì sao thỉnh đức Lama Tông Khách Ba về phía trước mặt? Để tích lũy công đức và sám hối nghiệp chướng của chính mình.

## 2. Hành Trì Bảy Hạnh Phổ Hiền bằng Chỉ và Quán

Cung thỉnh đức Tông Khách Ba về hiện phía trước mặt rồi, tiếp theo chúng ta hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Chánh văn câu 6.2 nói rằng:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, /  
là đấng đạo sư / môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. / Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con /  
tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức. / Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để  
cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

Như vậy, quán tưởng Lama Tông Khách Ba ngồi trên một pháp tòa tươi đẹp với đài sen và đài mặt trăng; môi cười từ hòa. Hướng về đức Tông Khách Ba phía trước mặt như vậy để mà thỉnh ngài đừng nhập Niết Bàn. Thỉnh đạo sư trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, đó là một trong bảy Hạnh Phổ Hiền. Tiếp theo là hạnh tán dương và đánh lễ đức Tông Khách Ba với câu 6.3. Ở đây, lời tán dương nói về tất cả những tánh hạnh, thiện đức của Thân, Khẩu và Ý của Lama Tông Khách Ba. Về Ý, chánh văn nói rằng:

*Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được*

Trí thông tuệ của Lama Tông Khách Ba bao trùm tất cả đối cảnh mà trí có thể biết. Về Khẩu, chánh văn nói rằng:

*Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, / là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên*

Câu này nói về Khẩu của Lama Tông Khách Ba. Về thân, chánh văn nói rằng:

*Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.*

Tiếp theo chúng ta hướng về đức Tông Khách Ba như vậy, đọc rằng:

*Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

Hành trì hạnh đánh lễ tán dương: chúng ta lạy đức Lama Tông Khách Ba ở phía trước mặt. Vì những tánh hạnh thiện đức vượt bậc của ngài, chỉ cần nghe nhắc đến ngài, nhớ nghĩ đến ngài, là cuộc sống của chúng ta đã trở nên vô cùng có ý nghĩa rồi. Hạnh Phổ Hiền tán dương và đánh lễ là như vậy.

Chúng ta đang xem tới phần Bảy Hạnh Phổ Hiền trong pháp tu Đạo Sư Du Già của đức Lama Tông Khách Ba. Bảy Hạnh Phổ Hiền gồm đủ hai phần: 1/ để tích tụ phước trí, và 2/ để thanh tịnh nghiệp chướng. Khi tu tập và hành trì, quan trọng nhất ở bước đầu là cần tích lũy phước và trí, sau đó phải thanh tịnh nghiệp chướng của mình. Hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền là đầy đủ tất cả, có thể giúp chúng ta hoàn thành hai mục tiêu này. Bảy Hạnh Phổ Hiền là: 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ sám hối, 4/ tùy hỷ công đức, 5/ thỉnh Phật trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, 6/ thỉnh chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Để hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền này, Thầy dạy chúng ta trước tiên thỉnh Lama Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt. Đối trước đức Tông Khách Ba -là bốn sư của mình-, để thực hành

## Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Tu Bảy Hạnh Phổ Hiền như vậy là gồm cả hai phần quán và chỉ. Lúc đầu hãy nhấn mạnh phần quán trước: hành trì bảy hạnh này theo tuần tự, quán niệm về từng điểm một, rồi sau đó tu thiền chỉ sau: lấy hình ảnh của Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ để trú tâm nơi đó. Vậy pháp tu này gồm cả hai phần: chỉ và quán. Chúng ta có thể chọn, hoặc nhấn mạnh phần quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc là ngay từ lúc đầu tu chỉ trước rồi phần sau mới tu quán. Với mức độ của chúng ta, chia ra làm hai phần như vậy sẽ dễ hơn. Nếu chọn quán trước chỉ sau, thì chúng ta tuần tự quán về Bảy Hạnh Phổ Hiền này. Đối trước Lama Tông Khách Ba, quán từng hạnh một, theo tuần tự, mỗi hạnh Phổ Hiền sẽ giúp điều trị một loại phiền não hay nhiễm tâm, ví dụ hạnh tán dương đảnh lễ, ở đây là tán dương đảnh lễ ngài Tông Khách Ba, pháp này sẽ giúp chúng ta trị tâm kiêu mạn của mình; cúng dường là để trị tâm keo bẩn; thỉnh chuyển pháp luân để trị ác nghiệp, ác chướng đối với sự phụ của mình: trong các thời quá khứ nếu có từng phạm lỗi với sự phụ, bây giờ thỉnh chuyển pháp luân sẽ giúp thanh tịnh loại nghiệp chướng này; tùy hỷ công đức để trị lòng ganh ghen; thỉnh đạo sư trụ thế để trị yếu mệnh, giúp sống đời trường thọ; v.v... Vậy mỗi Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp chúng ta thành tựu một ưu điểm trên đường tu và nhằm trị một loại nhiễm tâm, lỗi lầm, ác nghiệp của mình. Hành trì đủ Bảy Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp cho chúng ta tích lũy phước đức, thanh tịnh nghiệp chướng.

Đồng thời, Thầy dạy rằng khi thỉnh đức Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt như vậy, chúng ta phải đồng thời giữ ý thức về tánh không. Khi hành trì mỗi hạnh trong Bảy Hạnh Phổ Hiền, đều hành trì trong sự nhớ nghĩ về tánh không, biết rằng người làm, việc làm và đối tượng, cả ba điều đều không là tánh không. Ý thức về tánh không như vậy sẽ giúp chúng ta tích lũy phần trí tuệ. Phước đức là nhân tố giúp chúng ta đạt sắc thân Phật, còn trí tuệ là nhân tố giúp chúng ta đạt pháp thân Phật. Vì vậy mà nói pháp hành này rất đầy đủ, gồm cả hai pháp thiền là chỉ và quán, gồm cả hai tích lũy là phước đức và trí tuệ. Thầy nói lúc đầu chúng ta quán về Lama Tông Khách Ba, nhớ nghĩ đến tất cả những thiện đức của ngài, từ từ sẽ phát khởi niềm tin tưởng trong sáng nơi đạo sư Tông Khách Ba, và thấy được đạo sư chính là đức Phật. Nhờ chiêm nghiệm, quán tưởng về thiện đức của đạo sư, từ đó khởi tín tâm trong sáng nơi đạo sư, thấy được đạo sư chính là Phật, đây chính là cốt tủy của pháp Đạo Sư Du Già.

Nếu muốn tu định, chúng ta có thể chọn Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ. Có thể lấy một hình tượng về đức Tông Khách Ba, ghi nhớ hình ảnh đó, đến khi nào có thể màng tượng thấy được hình ảnh của ngài trong tâm thì lấy đó làm đề mục thiền chỉ. Khi tu thiền chỉ như vậy, Thầy nhắc chúng ta phải nhớ thế ngồi Bảy điểm Kim Cang: đầu, chân, tay, lưng, vai, môi-răng và mắt phải như thế nào. Thầy đã giảng phần này ở những nơi khác, không cần lặp lại ở đây. Thầy nói khi chúng ta quán tưởng hình ảnh của đức Tông Khách Ba như vậy, quán tưởng to cỡ nào thì giữ nguyên cỡ đó, đừng để to ra hay nhỏ lại, hãy giữ nguyên. Thấy màu sắc thế nào, to cỡ bao nhiêu, cứ hãy giữ nguyên như vậy. Điều quan trọng là phải có niềm tin mãnh liệt nơi đức Tông Khách Ba. Thầy nói nếu chúng ta chịu khó suy nghĩ về lòng từ bi và thiện đức của bốn sư, nếu có thể cảm nhận lòng từ bi của bốn sư, ở đây là Lama Tông Khách Ba, còn từ bi với chúng ta hơn cả Phật, từ đó sẽ rất dễ dàng có thể thấy được bốn sư chính là Phật.

Thầy dạy khi thiền chỉ mà hình ảnh không rõ, mờ mịt như lúc mới ngủ dậy, thì đừng nên cố gắng quá độ, cứ để tự nhiên, từ từ hình sẽ rõ hơn. Nếu tâm bị xáo trộn, chúng ta có thể ngưng và thực hành pháp thở chín vòng hô hấp: ba vòng hít lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, ba vòng hít lỗ mũi kia thở ra lỗ mũi này rồi ba vòng hít vào và thở ra cả hai lỗ mũi. Làm chín vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm quân bình trở lại. Tâm quân bình rồi mới có thể định tâm được dễ dàng hơn. Tu chỉ rồi, sau đó hành trì bảy hạnh Phổ Hiền. Như vậy, chúng ta có thể hoặc tu quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc tu chỉ trước rồi tu quán sau.

Điểm quan trọng nhất khi tu pháp này là cần phải thấy được đấng bốn sư trong pháp Đạo Sư Du Già chính là Phật. Muốn có được cái tâm thấy như vậy, chúng ta cần tìm hiểu thêm về đấng bốn sư của mình, đọc tiểu sử, đặc biệt là đọc những tiểu sử kín mật nói về những thiện đức phi thường của đấng

bổn sư của mình, phát sinh được lòng tin tưởng trong sáng nơi đấng bổn sư, từ đó có thể dễ dàng thấy bổn sư chính là Phật. Với cái thấy như vậy hành trì pháp tu này mới có kết quả.

Tuần sau Thầy sẽ hướng dẫn thiền chỉ và thiền quán về Lama Tông Khách Ba, cùng với Bảy Hạnh Phổ Hiền. Chánh văn bắt đầu từ các đoạn 6.1, 6.2 ... rất là đơn giản. Thầy khuyên chúng ta về đọc trước, học trước, nếu thuộc lòng được thì tốt, sau đó tới trung tâm Thầy sẽ hướng dẫn chúng ta hành thiền.

[hết ngày 1]

---

• **Hạ Tải - Download: [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]**

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama – Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bổn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ  
*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

**[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]**

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

---

TRĂM ĐẰNG HỘ PHẬT CỠ TỊNH ĐỘ ĐÂU XUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 2 - thứ Bảy 15/5/2010

## **Thỉnh Đạo sư**

Tuần trước chúng ta đã xem sơ lược về pháp tu của bài pháp thỉnh nguyện Trăm Đấng Bổn Tôn Cỗ Tịnh Độ Đầu Xuất, cùng Thầy xem 2 đoạn đầu của bài pháp này. Chánh văn bắt đầu từ đoạn số 6. Chúng ta đã cùng Thầy xem câu số 1 và câu số 2. Câu số 1 là:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa,  
Tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,  
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu  
Chư Bổn Tôn cỗ Đầu Xuất Tịnh Độ,  
Là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, cùng hai bậc trưởng tử,  
Chúng con khẩn xin / các ngài từ bi / giá lâm đạo tràng.*

Đây là lời thỉnh đức Lama Tông Khách Ba cùng với hai vị đại đệ tử về trước mặt của chúng ta. Thỉnh đức Tông Khách Ba về trước mặt rồi, chúng ta đọc tiếp câu thứ 2 để thỉnh đức Tông Khách Ba đừng nhập Niết Bàn:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời /  
trước mặt con đây, /*

*trên tòa sư tử, /  
hai tòa sen, nguyệt, /  
là đấng đạo sư /  
môi cười từ hòa /  
sáng tươi rạng tỏa. /  
Thầy là ruộng phước /  
giúp cho chúng con /  
tín tâm tròn đầy /  
tích tụ công đức.  
Chúng con khẩn xin /  
đạo sư trụ thế /  
thêm trăm đại kiếp /  
để cho giáo pháp /  
hung thịnh lâu dài.*

Khi cất lời thỉnh mời đức Tông Khách Ba cùng hai vị đại đệ tử về, chúng ta hãy quán tưởng có một tòa sư tử thật đẹp, trên đó có đài sen và đài mặt trăng. Đức Tông Khách Ba ngồi bên trên, chúng ta tưởng tượng ngài mỉm cười, nụ cười vô cùng từ hòa. Ngài về trước mặt chúng ta như vậy là để giúp chúng ta tích lũy công đức, vì vậy hãy đối trước đức Tông Khách Ba với lòng tin tưởng thật tròn đầy để hành trì Bảy hạnh Phổ Hiền.

Hạnh thứ nhất là thỉnh đạo sư trụ thế không nhập Niết Bàn ở câu số 6.2.

## **Thế Ngồi 7 Điểm Kim Cang**

Thầy dạy khi tu phải để ý tới thế ngồi của mình, điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể dùng pháp tu này để tu chỉ và quán. Bất kể tu theo pháp nào cũng cần phải chú ý tới thế ngồi bảy điểm kim cang, Thầy đã nhiều lần giải thích về thế ngồi này. Một, chân xếp thế kiết già. Hai, tay bắt ấn tam muội: tay trái đặt ở dưới, tay phải đặt phía trên, đầu hai ngón cái chạm vào nhau. Ba, lưng thẳng như mũi tên. Bốn, đầu hơi nghiêng về phía trước. Năm: mắt nhìn vào khoảng không xuôi theo chóp mũi; sáu, đầu lưỡi chạm chân răng, làm như vậy sẽ giúp chúng ta khi ngồi lâu thứ nhất là không ra nhiều nước miếng, thứ hai là không bị khát nước. Môi và răng để trong thế tự nhiên và bảy, hai vai để cân bằng một cách tự nhiên. Thế ngồi 7 điểm kim cang này sẽ giúp cho chúng ta có thể ngồi thiền trong một thời gian dài mà không đau, không mỏi. Thế ngồi cực kỳ quan trọng, cần chú tâm điểm này.

Sau đó, ngồi thế kiết già rồi, chúng ta hành trì chín vòng hô hấp. Đó là: 3 lần hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra bằng lỗ mũi bên trái, 3 lần tiếp theo hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra bằng lỗ mũi bên phải và 3 lần cuối hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Pháp hô hấp chín vòng này sẽ giúp thân và tâm an định trở lại, đưa tâm về trạng thái trung tính, nhờ đó có thể dễ dàng phát triển tâm thiện.

## **Thiền Chỉ**

Sau khi ổn định thế ngồi, đưa tâm về trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể bắt đầu tu chỉ để tăng định lực. Thỉnh đức Tông Khách Ba về phía trước mặt, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục nhiếp tâm, giữ hình ảnh ngài trong tâm, càng rõ càng tốt. Mới đầu có thể chỉ được một lúc rất ngắn ngủi, dần dần nhờ tu chỉ sẽ có thể tăng thời gian giữ hình ảnh này trong tâm, càng lúc càng lâu hơn, định lực sẽ theo đó tăng dần. Thầy nói ban đầu có thể hình ảnh không rõ, điều này không quan trọng, cứ hãy tiếp tục kiên trì, càng lúc càng quen, hình ảnh sẽ càng lúc càng rõ hơn lên. Khi tâm an định hơn, tỉnh táo hơn, hình ảnh sẽ hiện rõ. Khi tâm khuấy động, mất hình ảnh, chúng ta cần nâng cao tỉnh giác, mang hình ảnh về lại trong tâm, lấy hình ảnh đức Tông Khách Ba trong tâm mình làm đề mục tu chỉ.

Bao giờ có thể thấy được Lama Tông Khách Ba ở trong tâm, giữ được hình ảnh này một cách rõ ràng,

hiển hiện và không mất đi, không sao lãng trong một thời gian dài từ 2-3 tiếng, khi ấy có thể nói rằng chúng ta đã đạt định về pháp tu của đức Tông Khách Ba này. Tu chỉ là như vậy, nhiếp tâm trong hình ảnh này, giữ hình ảnh rõ ràng, không chao động.

Ngoài chỉ quán ra, còn một cách hành trì khác, đó là đọc bài pháp này và quán niệm ý nghĩa sơ lược của bài pháp. Giống như khi chúng ta ngồi trên máy bay nhìn một vòng quanh nước Úc, không thực sự tìm hiểu tận tường. Tương tự như vậy, chúng ta có thể đọc xuôi theo lời văn của bài pháp, hiểu ý nghĩa từng câu nhưng không quán, cũng không tu chỉ, như vậy gọi là quán nghĩa sơ lược (glance meditation). Còn nếu vừa đọc vừa quán ý nghĩa của từng câu, để ý nghĩa hiện ra rõ ràng trong tâm, như vậy là phần tu quán.

Pháp tu ta đang học đây là pháp Đạo Sư Du Già của Lama Tông Khách Ba. Đạo Sư Du Già có nhiều mức độ khác nhau. Có thể chọn tu chỉ về Lama Tông Khách Ba, đây cũng là một cách tu tập Đạo Sư Du Già. Hoặc là phối hợp chỉ quán, tu như vậy sẽ dẫn đến quả chỉ quán hợp nhất. Đạo sư trong pháp tu ở đây chính là đức Lama Tông Khách Ba. Hình ảnh Lama Tông Khách Ba như đã thấy trên bức thangka tại Trung tâm, một mặt, hai tay ngài bắt ấn chuyển pháp luân tức là ấn thuyết pháp, và mỗi tay cầm 1 đóa hoa ưu đàm. Trên đóa hoa ở một bên là thanh gươm trí tuệ, còn trên đóa hoa phía bên kia là Kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa. Thân ngài sắc trắng hồng, ngồi thế kiết già, khoác ba lớp áo cà sa, đội mũ vàng hiển thánh. Đó là hình ảnh của đức Tông Khách Ba.

Nếu chọn hình ảnh đức Tông Khách Ba để tu thiền chỉ, hãy chọn một bức tượng, hay một bức tranh, chọn cái nào rồi thì phải giữ nguyên cái đó, đừng thay đổi. Nếu thay đổi, đổi màu sắc, đổi tướng dạng, đổi cách trình bày, làm như vậy sẽ khiến tâm khó an định, vì vậy đã chọn hình nào rồi hãy nên giữ nguyên hình đó để dựng hình ảnh trong tâm, một khi hình ảnh đã hiện ra trong tâm, hãy cứ giữ nguyên như vậy để tu chỉ.

Hình ảnh trong tâm đừng để giống như một bức tượng hay là một bức tranh, phải tưởng tượng như là Lama Tông Khách Ba đang thật sự có mặt ở nơi đó, hình ảnh thật sống động, đấy mới chính là đề mục để chúng ta nhiếp tâm vào. Tu chỉ là nhiếp tâm vào đề mục, đề mục ở đây là đức Tông Khách Ba. Tuyệt đối đừng nghĩ tới bất cứ điều gì khác, chỉ đơn giản đặt tâm mình nơi hình ảnh đức Tông Khách Ba.

Nói về tu chỉ thì phải nói đến “chánh niệm”. Chánh niệm ở đây có nghĩa là không quên hình ảnh đức Tông Khách Ba, giữ lấy hình ảnh đó. Chính chánh niệm là điều giúp chúng ta lưu giữ hình ảnh Lama Tông Khách Ba trong tâm mình, bắt đầu chỉ được một lúc, từ từ, càng tu càng quen, sức mạnh của chánh niệm sẽ tăng dần, giúp chúng ta giữ được hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Khi tu chỉ quen rồi thì tỉnh giác cũng sẽ tăng, và chính tỉnh giác sẽ giúp cho hình ảnh càng lúc càng rõ ràng hơn lên. Đây là những điều sẽ đến, trải qua một quá trình tu tập kiên trì nhiều nỗ lực. Nếu kiên trì tu tập, nỗ lực nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba, cứ như vậy sẽ có lúc chánh niệm và tỉnh giác đều tăng, giúp chúng ta giữ được một cách rõ ràng đề mục quán tưởng trong một thời gian lâu dài hơn.

Dùng pháp tu này để tu chỉ, nhiếp tâm vào hình ảnh Lama Tông Khách Ba, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ của mình. Khi chúng ta làm như vậy, lợi ích không thể đếm kể, đó là vì đức Tông Khách Ba là đạo sư, và chúng ta nhiếp tâm vào hình ảnh của đạo sư với lòng tin tuyệt đối. Làm như thế sẽ tạo được lượng công đức rất lớn, không thể nghĩ bàn. Điều này khác với việc chọn một đề mục bình thường để tu chỉ, chỉ ngay chính bản thân của đề mục đã là điều mang đến cho chúng ta lợi ích vô cùng lớn lao.

Vậy chúng ta chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục tu chỉ. Ngồi xuống tu với thế bảy điểm kim cương, sau đó hành trì pháp 9 vòng hô hấp: 3 vòng hít vào lỗ mũi bên phải thở ra lỗ mũi bên trái, 3 vòng hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra lỗ mũi bên phải, sau đó 3 vòng hít vào và thở ra bằng cả 2 lỗ mũi. Quán 9 vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm an định, đưa tâm về lại trạng thái trung tính. Một khi tâm đã về lại

với trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba để mà tu chỉ. Nếu sau 9 vòng hô hấp thấy tâm vẫn còn phiến nhiễu, không trở về được với trạng thái trung tính, chúng ta có thể làm 27 vòng (3×9 thay vì 3×3).

Thầy nhắc lại khi quán tưởng Lama Tông Khách Ba, đừng thấy ngài như bức tượng hay bức tranh, đều là những vật “chết.” Ngược lại chúng ta cần quán tưởng ngài như người sống, thật sự có mặt phía trước mặt mình. Nếu được, không những thấy ngài là có thật, mà toàn thân ngài chỉ toàn là ánh sáng, không có thành phần vật lý. Tất cả toàn là ánh sáng có thể nhìn xuyên qua được, nhưng màu sắc, tướng dạng và hình ảnh vẫn rõ ràng đầy đủ, chỉ là mang tính chất của ánh sáng, có thể nhìn xuyên suốt. Nếu được thì quán như vậy tốt hơn, còn nếu quá khó, vẫn có thể quán tưởng giống như người thật ở trước mặt của mình.

Bây giờ chúng ta cùng thực hành:

Trước hết hãy chỉnh lại tư thế ngồi:

- lưng thẳng như mũi tên,
- hai tay kiết ấn tam muội: tay phải đặt trên tay trái, hai ngón cái chạm nhau,
- hai vai giữ thẳng cân bằng,
- đầu và cổ hơi nghiêng về phía trước,
- mắt hạ xuống xuôi theo dọc mũi,
- đầu lưỡi chạm vào chân răng hàm trên, môi và răng để thế bình thường,
- thân không căng thẳng quá, để trong trạng thái tự nhiên, nhưng không để chùng xuống, phải giữ thật thẳng nhưng cũng đừng quá căng.

Thân tâm hãy để cho thật thoải mái. Nếu thân tâm thoải mái thì tu thiền sẽ có kết quả hơn.

Tiếp theo, chúng ta làm 9 vòng hô hấp. Nếu gặp khó khăn trong việc hít vào lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, chúng ta có thể dùng ngón tay che một lỗ mũi lại. Bắt đầu bằng hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra lỗ mũi trái, lặp lại 3 lần. Rồi hít vào bằng lỗ mũi trái, thở ra lỗ mũi phải, lặp lại 3 lần. Tiếp theo, làm 3 lần hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Khi chúng ta kết thúc vòng hít vào và thở ra bằng hai lỗ mũi thì tới lần cuối cùng, hãy giữ hơi thở ở vùng ngực một lúc.

Bây giờ bắt đầu quán tưởng hình ảnh Lama Tông Khách Ba. Trong tâm hiện ra bất cứ hình ảnh nào thì hãy cứ giữ hình ảnh đó, nhiếp tâm nơi ấy một thời gian.

Đây là phương pháp để chúng ta có thể xây dựng dần dần pháp tu thiền của mình, để tu thiền định (ở đây là thiền chỉ) tức là tu chỉ để đạt tâm chỉ. Thầy nói lúc ban đầu rất khó, lúc mới tu, chúng ta không có khả năng giữ hình ảnh, để mục này được lâu, được 1 vài giây là đã tốt rồi. Vậy nên lúc đầu cần lập thời tọa thiền thật ngắn, lặp đi lặp lại, thường xuyên, liên tục như vậy cho quen dần, rồi sau này tâm sẽ có khả năng giữ hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Cho tới khi chúng ta giữ được hình ảnh không bị mất, không bị mờ, được khoảng 4-5 phút, lúc đó chúng ta đã bắt đầu có một pháp tu đúng đường, đúng hướng. Vậy Thầy vừa hướng dẫn cho chúng ta phương pháp tu định. Khi chúng ta có thể tăng cường định lực của mình, từ đó sẽ dần dần tiến đến bước tiếp theo là thành tựu chỉ. Đó là pháp tu chỉ.

## **Thiền quán**

Ngoài ra, tu quán cũng rất quan trọng. Khi tu quán, trước khi bắt đầu chúng ta cần phải điều chỉnh tâm nguyện động cơ của mình. Đây cũng là một yếu tố của pháp tu quán. Cần khởi tâm vì lợi ích của chúng sinh để tu tập hành trì. Có được tâm nguyện này pháp tu của chúng ta mới có hiệu quả. Sau khi phát tâm rồi, chúng ta ngồi tọa thiền theo thế bảy điểm kim cương, khởi tâm tin tưởng tròn đầy nơi đức Tông Khách Ba. Lòng tin tưởng này phát sinh như thế nào? Cần quán về tất cả những thiện đức của

đức Tông Khách Ba, nhớ lại đức Tông Khách Ba là bậc đã thành tựu được tâm đại từ đại bi, có đại trí đại dũng, bi-trí-dũng ngài có đủ. Hướng về đức Tông Khách Ba với đầy đủ mọi thiện đức như vậy để khởi tín tâm. Ngài là người đã soạn tác 18 bộ luận rất có giá trị, là bậc đại học giả, đại hành giả, viên thành mọi thánh đạo. Không những bản thân ngài đã thành tựu được, ngài còn hướng dẫn biết bao đệ tử đạt quả vô thượng bồ đề. Chỉ cần nhìn vào công hạnh của chư đệ tử của Lama Tông Khách Ba, đến mãi bây giờ vẫn còn dẫn dắt chúng sinh, hồng pháp rộng rãi ở Tây Tạng và ở nhiều nơi khác, chúng ta có thể đoán biết được sự vĩ đại của Lama Tông Khách Ba. Vậy nhờ quán về thiện đức của Lama Tông Khách Ba mà có được niềm tin tưởng tròn đầy nơi ngài.

Vậy, phát tâm một cách chính xác, rồi khởi tín tâm nơi Lama Tông Khách Ba, rồi sau đó chúng ta bắt đầu đọc bài pháp này, bắt đầu bằng câu 6.1. Như đã nói, câu này là để thỉnh đức Tông Khách Ba về. Thầy dạy rằng sau khi Lama Tông Khách Ba nhập tịch, ngài đi vào cõi Tịnh Độ Đâu Xuất. Đấng Pháp chủ cõi Đâu Xuất Tịnh Độ là đức Di Lạc. Từ nơi tim của đức Di Lạc tỏa ra một cụm mây sáng, trên đám mây sáng này, chúng ta cung thỉnh đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử về, hiện ở phía trước mặt của chúng ta. Hướng về đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử, chúng ta hành trì bảy Hạnh Phổ Hiền, bắt đầu từ câu số 6.2. Đọc đến đâu hãy quán tưởng hình ảnh lời tụng hiện ra phía trước mặt:

*Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, / là đấng đạo sư / môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. /*

Chúng ta quán tưởng hình ảnh của pháp tòa sư tử, có đài sen và đài mặt trăng, trên đó là đức Tông Khách Ba, mỉm cười hiền hòa, sáng tươi rạng tỏa.

*Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con / tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức.*

Ở đây, chúng ta bắt đầu Bảy Hạnh Phổ Hiền. Hạnh này là hạnh thứ năm, thỉnh đạo sư trụ thế:

*Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

Đối trước hình ảnh của đức Tông Khách Ba trong quán tưởng, hiển hiện linh động như là chính đức Tông Khách Ba đang hiện ra ở phía trước mặt của mình, hành trì 7 Hạnh Phổ Hiền. Bảy hạnh này gọn nhẹ mà đủ năng lực giúp chúng ta tích tụ công đức dồi dào và có thể sám hối được nghiệp chướng của mình. Thầy nhắc lại Bảy Hạnh Phổ Hiền này là 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ Sám hối, 4/ Tùy hỷ, 5/ thỉnh Phật trụ thế, 6/ Thỉnh Phật chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Hành trì bảy hạnh này sẽ giúp chúng ta tích tụ công đức một cách nhanh chóng và dồi dào, cũng giúp chúng ta thanh tịnh được nghiệp chướng. Hạnh thứ 5 nằm ở cuối câu số 6.2.

Sau đó câu 6.3 trở lại hạnh thứ nhất, tán dương và đánh lễ. Ở đây, đánh lễ đức Tông Khách Ba cũng là đánh lễ tất cả những thiện đức của đức Tông Khách Ba, vì vậy chánh văn có lời tán dương thân, khẩu và ý của ngài.

(6.3)

**[Ý]** Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được;

**[Khẩu]** Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, /

là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên;

**[Thân]:** Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.

**[Đánh lễ]:** Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.

Hướng về thân-khẩu-ý tuyệt hảo của đức Tông Khách Ba là để tán dương đánh lễ, nên cuối câu 6.3 là phần đánh lễ đức Tông Khách Ba:

Tán dương đánh lễ như vậy giúp chúng ta tích lũy nguồn công đức vô cùng dồi dào. Ở đây Thầy chỉ cho chúng ta cách lễ Phật. Lạy Phật có nhiều cách, hoặc lạy bằng tâm, hoặc lạy bằng lời nói, hoặc

dùng thân để lạy. Thân, khẩu và ý đều có thể lạy Phật. Ở đây nói lạy Phật, là lạy bằng thân. Đặt tay trên đỉnh đầu, Thầy dạy rằng trong tất cả các tướng hảo của Phật, khó đạt nhất là tướng nhục kế trên đỉnh. Đặt tay lên đỉnh đầu khi lạy Phật sẽ giúp chúng ta tích lũy công đức đạt tướng hảo khó đạt này. Tiếp theo, đặt tay nơi trán là gieo công đức để đạt tướng xoáy tóc nơi trán Phật. Đặt tay ở nơi cổ là gieo công đức đạt phạm âm, âm thanh tuyệt hảo của Phật. Chắp tay nơi tim là gieo công đức đạt tâm Phật.

Thầy dạy khi nhập thất tu pháp tu Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba này, nếu muốn có thể làm torma nhưng điều quan trọng là đọc theo chánh văn đến câu kệ Migtsema thì phải tụng câu này cho đủ túc số. Nhập thất cần tụng bao nhiêu thì phải tụng đủ bấy nhiêu. Nếu tu theo pháp tu này mà không nhập thất thì không cần làm torma, chỉ cần bày biện bảy phẩm cúng dường trên bàn thờ rồi ngồi xuống tọa cụ theo thể bảy điểm kim cang như Thầy đã hướng dẫn, rồi quán tưởng theo lời bài pháp ở đây: Thứ nhất, quán tưởng từ tim của đức Phật Di Lạc tỏa ra một cụm mây trắng, trên đó hiện ra đức Tông Khách Ba cùng hai bậc trưởng tử; tiếp theo, thỉnh Lama Tông Khách Ba về tọa pháp tòa sư tử trên đài sen và nguyệt, rồi Lama Tông Khách Ba mỉm cười từ hòa v.v... đọc xuôi theo câu 6.1, 6.2, rồi thỉnh cầu đức Tông Khách Ba trụ thế, đừng vội nhập niết bàn, rồi tán dương và đánh lễ, v.v... xuôi theo bài pháp như vậy cho đến câu chú Migtsema, ở đây đọc số lượng bao nhiêu tùy ý vì không phải đang nhập thất. Tu pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba là vậy.

[Hết ngày 2]

---

• **Hạ Tải - Download:** [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

---

TRĂM ĐÁNG HỘ PHẬT CỒI TỊNH ĐỘ ĐÂU SUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 3

[Chưa Có, Xin Hoan Hỉ Đợi]