

ĐẠO SƯ DU GIÀ Lama Tsongkhapa (Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Đâu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama)

- **English Title:** *Hundreds Deities of Tushita*

- **Tibetan:** GANDEN LHA GYA MA

- **Ngôn ngữ:** Anh - Việt - Tạng Âm

Việt ngữ: Hồng Như

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



- **Nghe giảng - Teachings:** 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 (Tib-Eng-Vi)]
- **Đánh Máy - Transcript:** [Đọc trực tuyến - tiếng Việt]

(1) Refuge & bodhicitta- Qui Y & Phát Tâm Bồ Đề (3x)

(1) I go for refuge until I am enlightened

To the Buddhas, the Dharma and the Highest Assembly

From the virtuous merit that I collect by practicing giving and other perfections

May I attain the state of a Buddha to benefit all sentient beings.

(1) Từ nay cho đến ngày / thành tựu chánh đẳng giác

Nguyện quay về nương dựa / Nơi Phật Pháp và Tăng.

Với công đức có được / nhờ hành trì hạnh Thí

cùng hạnh Toàn Hảo khác / nguyện vì khắp chúng sinh,

quyết trọn thành Phật đạo. (3x)

(1) SANG GYÉ CHÖ DANG TSHOG KYI CHOG NAM LA

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

DAG GI JIN SOG GYI PÉ SÖ NAM GYI

DRO LA PHÄN CHIR SANG GYÉ DRUB PAR SHOG

(2) Purifying the Place - Thanh Tịnh Ngoại Cảnh

(2) Everywhere may the ground be pure,

free of the roughness of pebbles and so forth.

May it be the nature of lapis and smooth as the palm of one's hand.

(2) Nguyện mặt đất mọi nơi trong cõi thế

Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh.

Như ngọc xanh biếc sáng trong, như lòng bàn tay phẳng mịn.

(2) THAM CHÉ DU NI SA ZHI DAG

SEG MA LA SOG MAY PA DANG
LAG TIL TAR NYAM BAY DUR YÉ
RANG ZHIN JAM POR NÉ GYUR CHIG

(3) Offering Prayer - Cúng Đường

(3) May offering substances human and divine, those actual and those which are emanated, unsurpassed Samantabhadra clouds of offerings fill the entire space.

(3) Tất cả phẩm vật / trong cõi con người / cùng trong cõi trời, / cụ thể bày ra / và bày biện bằng / công phu quán tưởng, / Biển mây trùng điệp / cúng phẩm Phổ Hiền / nguyện dâng đầy khắp / không gian vô tận.

(3) LHA DANG MI YI CHO PAI DZÉ
NGO SU SHAM DANG YI KYI TRUL
KUN ZANG CHO DRIM LA NA MÉ
NAM KHAI KAM KUN KYAB GYUR CHIG

(4) Offering Dharani - Đà La Ni Cúng Đường

OM NAMO BHAGAVATE BENZAY SARWAPARMA DANA TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA TAYATA OM BENZAY BENDZAY MAHA BENZAY MAHA TAYDZA BENDZAY MAHA
BIDYA BENDZAY MAHA BODHICITTA BENDZAY MAHA BODHI MENDO PASAM KRAMANA
BENDZAY SARWA KARMA AWARANA BISHO DANA BENDZAY SOHA.

(5) Power of the truth - Năng Lực của Sự Thật

(5) By the power of truth of the Three Jewels, the power of the inspiration of all the Buddhas and Bodhisattvas, the power of the great might of the completed two collections, and the power of the intrinsically pure and inconceivable sphere of reality, may (these offerings) become suchness.

*(5) Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,
Với năng lực hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát
Với năng lực của hai bồ tư lương viên mãn
Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tầm nghĩ bàn;
Nguyện cho (cúng phẩm này) đều trở thành chân như.*

(5) KÖN CHOG SUM GYI DEN PA DANG / SANG GYÉ DANG JANG CHUB SEM PA THAM CHÉ KYI
JIN LAB DANG TSOG NYI YONG SU DZOG PÉ NGA TANG CHEN PO DANG / CHO KYI YING NAM
PAR DAG CHING SAM GYI MI KYAB PÉ TOB KYI DÉ ZHIN NYI DU GYUR CHIG

(6) GANDEN LHA GYA MA - CHÁNH VĂN

(6.1) From the heart of the protector of the hundreds of deities of the Land of Joy [Tushita], comes a cloud that resembles a mass of fresh, white curd. Omniscient Lozang Dragpa, King of the Dharma, together with [the pair of] your sons, I request you to come here now.

*(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.*

(6.1) GAN DEN LHA GYA GON GYI TUG KAR NÉ
RAB KAR ZHO SAR PUNG DRÉ CHU DZIN TZER
CHO KYI GYEL PO KUN KYEN LO ZANG DRAG
SÉ DANG CHÉ PA NÉ DIR SHEG SU SOL

(6.2) O venerable Gurus with the white sailes of delight,
Seated on lion-thrones, lotus and moon in the space before me
I request you to remain for hundreds of eons in order to spread the teachings and be the supreme
Field of Merit for my mind of faith

*(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.*

(6.2) DUN GYI NAM KHA SENG TRI PÉ DÉ TENG
JE TSUN LA MA GYÉ PÉ DZUM KAR CHEN
DAG LO DÉ PÉ SO NAM ZHING CHOG DU
TEN PA GYÉ CHIR KEL GYAR ZHUG SU SOL

(6.3) Your minds have the intellect that comprehends the full extent of what can be known, your
speech, with its elegant explanations, becomes an adornment for the ears of those of good fortune,
your bodies are radiantly handsome with glory renowned, I prostrate to you whom to behold, hear,
or recall is worthwhile.

*(6.3) Tâm thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được; / lời thầy khéo léo / minh giải kinh luận, /
là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên; / Thân thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa. /
Xin kính lạy thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

(6.3) SHÉ JÉ KHYON KUN JAL WAI LO DRO TUG
KAL ZANG NA WAI GYEN GYUR LEG SHE SUNG
DRAG PÉ PEL GYI LHAM MER DZÉ PAY KU
TONG TO DREN PÉ DON DEN LA CHAG TSEL

(6.4) Pleasing water offerings, various flowers, fragrant incense, lights, scented water; An ocean of
actual and visualised cloud-like offerings, both actually arranged and mentally created, I present to
you, O supreme Field of Merit.

*(6.4) Biển mây cúng dường / hiện trong quán tưởng / hay thật bày ra: / Nước, hoa, hương đốt, / đèn
đuốc nước hương, / Chúng con cúng dường / ruộng phước tối thượng.*

(6.4) YI ONG CHO YON NA TSOG MÉ TOG DANG
DRI ZHIM DUG PO NANG SEL DRI CHAB SOG
NGO SHAM YI TRUL CHO TRIN GYA TSO DI
SO NAM ZHING CHOG KHYE LA CHO PAR BUL

(6.5) Whatever non-virtues of body, speech, and mind I have accumulated from beginningless time,
and especially the breaches of my three sets of vows, I confess over and again with fervent regret
from my heart.

*(6.5) Biết bao tội lỗi / do thân miệng ý / mà phát sinh ra, / tích tụ kể từ / vô lượng đời kiếp, / nhất là
phá phạm / ba loại giới hạnh. / Nay chúng con nguyện / phát lộ tất cả, / từ tận đáy lòng / thành tâm
sám hối.*

(6.5) DAG GI TOG ME DU NÉ SAG PA YI
LU NGAG YI KYI MI GÉ CHI GYI DANG
KHYE PAR DOM PA SUM GYI MI TUN CHOG
NYING NÉ GYO PA DRAG PO SO SOR SHAG.

(6.6) From the depths of our hearts we rejoice, O protectors, in the great waves of your deeds, you
who strove to learn and practice in this degenerate age and made life meaningful by abandoning the
eight worldly feelings.

*(6.6) Nhờ gắng đạt trí thông tuệ vượt bực
Trong thời kỳ giáo pháp suy đồi / lia tám mối bận tâm thế tục
Nên mọi kiếp sống của thầy / đều tràn đầy ý nghĩa*

*Từ tận đáy lòng / chúng con mừng vui
Giữa muôn sóng cả / thiện hạnh của Thầy.*
(6.6) NYIG MÉ DU DIR MANG TO TRUB LA TSON
CHO GYE PANG PÉ DEL JOR DON YO JÉ
GON PO KHYO KYI LAB CHEN DZA PA LA
DAG CHAG SAM PA TAG PÉ YI RANG NGO

(6.7) O holy and venerable Lama, from the clouds of compassion that form in the skies of your Dharmakaya wisdom, please release a rain of vast and profound Dharma precisely in accordance with the needs of those to be trained.

*(6.7) Kính thỉnh đấng đạo sư tôn kính
Từ những cụm mây sáng từ bi
Tụ giữa nền trời của Trí Tuệ Pháp thân,
Xin Thầy cho Phật Pháp quảng thâm thành mưa rơi xuống,
Tắm mát chúng sinh đủ loại căn cơ.*
(6.7) JE TSUN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI
CHO KU KHA LA KHYEN TSE CHU DZIN TRIG
JI TAR TSAM PÉ DUL JE DZIN MA LA
ZAB GYE CHO KYI CHAR PA AB TU SOL

(6.8) I dedicate what ever virtues I have ever collected for the benefit of the teachings and of all sentient beings, and in particular for the essential teachings of Venerable Lozang Dragpa to shine forever.

*(6.8) Nhờ công phu này / được bao công đức, / nguyện xin hồi hướng / về cho chánh pháp / cùng mọi
chúng sinh / đặc biệt nhất là / tinh túy giáo pháp / của thầy Lozang / vĩnh viễn hưng thịnh.*
(6.8) DAG GI JI NYE SAG PÉ GÉ WA DI
TEN DANG DRO WA KUN LA GANG PEN DANG
KHYE PAR JE TSUN LO ZANG DRAG PA YI
TEN PAI NYING PO RING DU SEL JAY SHOG

(7) Mandala Offering - Cúng Đường Mạn Đà La

(7) 'This ground, anointed with perfume, flowers strewn,
Mount Meru, four lands, sun and moon,
Imagined as a Buddha land and offered to you
May all beings enjoy this pure land.'

*(7) Con xin hiến cúng / Đất này trang nghiêm hương hoa
Điểm núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng
Quán tưởng thành cõi Phật
Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này*

(7) SA ZHI PO KYI JUG SHING ME TOG TRAM
RI RAB LING ZHI NYI DA GYEN PA DI
SANG GYÉ ZHING DU MIG TE UL WAR GYI
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

(8) Short Request to Lama Tsong Khapa - Thỉnh Nguyện

Lama Tông Khách Ba

(8) Avalokiteshvara, great treasure of immeasurable compassion,
Manjushri, Lord of the stainless wisdom,
[Vajrapani, destroyer of Mara's forces without exception,]
Tsong-khapa, crown jewel of the sages of the Land of the Snow,
Losang Dragpa, I make requests at your feet.

(Recite many times with the visualisation that follows on point 9)

(8) *Thầy là Quan Thế Âm: kho tàng đại bi tâm;*

Thầy là đức Văn Thù: là bậc đại đạo sư, với trí tuệ vô cấu;

[Thầy là Kim Cang Thủ: dũng lực diệt ma vương;]

Lama Tông Khách Ba: là ngọc quý trên đỉnh bậc thánh hiền xú tuyết

Losang Dragpa, con xin về đảnh lễ dưới chân sen của thầy.

Kính xin thầy từ bi hộ niệm.

(Đọc nhiều lần. Vừa đọc vừa quán tưởng theo chi tiết ghi trong câu 9)

(8) MIG MÉ TSE WAI TER CHEN CHEN RE ZI

DRI ME KHYEN PE WONG PO JAM PÉ YANG

[DU PUNG MA LU JOM DZÉ SANG WAI DAG]

GANG CHEN KHÉ PÉ TZUG GYEN TSONG KHA PA

LO ZANG DRAG PEI ZHAB LA SOL WA DEB

(9) Purification Visualisation - Quán Tưởng Tịnh Hóa

'White light emanates from the OM at Lama Tsong Khapa's brow and enters my brow. My negativities of body (killing, stealing and sexual misconduct) are completely purified. Red light emanates from the AH at Lama Tsong Khapa's Throat and enters my throat. My negativities of speech (lying, devisive speech, harsh words and idle gossip) are completely purified. Blue light emanates from the HUNG at Lama Tsong Khapa's Heart and enters my heart. My negativities of mind (coverting what belongs to others, harmful intent and wrong veiw)s are completely purified. The three coloured beams of light emanate simultaneously from Lama Tsong Khapa's three places and purify completely all my delusions and subtle obscuraions to Omniscience.'

Ánh sáng trắng từ chữ OM nơi trán Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào trán tôi: mọi thân nghiệp (sát sinh, trộm cắp, tà dâm) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng đỏ từ chữ AH nơi cổ Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào cổ tôi: mọi khẩu nghiệp (nói lời không thật, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác và nói chuyện tào lao) hết thấy đều được thanh tịnh. Ánh sáng xanh dương từ chữ HUNG từ tim Lama Tông Khách Ba phóng ra, rót vào tim tôi: mọi ý nghiệp (tham của người khác, ác ý và ác kiến) hết thấy đều được thanh tịnh. Ba luồng ánh sáng ba màu đồng loạt phóng ra từ ba nơi [trên người] Lama Tông Khách Ba, thanh tịnh hết thấy mọi vọng tâm và chướng ngại vi tế ngăn cản trí toàn giác.

(10) Request and Absorption - Thỉnh Nguyện và Tan Nhập

Magnificent and precious root guru

Please sit on the lotus and moon at my crown

With your great kindness, keep me in your care.

Grant me realisations of your body, speech and mind.

Thỉnh bốn sư tôn quý

về trụ tòa sen nguyệt / ở trên đỉnh đầu con

Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn

Xin cho con thành tựu / thân ngữ ý thanh tịnh / nhiệm màu của đạo sư.

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE

DAG GYI CHI WOR PÉ MÉ TEN ZHUG LA
KA DRIN CHEN PO GO NÉ JÉ ZUNG TẾ
KU SUNG TUG KYI NGO DRUB TZEL DU SOL

Magnificent and precious root guru,
Please sit on the lotus and moon at my heart
With your great kindness, keep me in your care
Grant me the general and sublime realisations.

Thỉnh bốn sư tôn quý /

*về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn
Cho con đạt thành tựu / xuất thế và thế gian.*

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE
DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA
KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TẾ
CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL

Magnificent and precious root guru
Please sit on the lotus and moon at my heart
With your great kindness, keep me in your care
Please remain firmly until I attain enlightenment.

Thỉnh đạo sư tôn quý /

*về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn,
Ở lại cho đến khi / con đạt quả bồ đề.*

PAL DEN TSA WEI LA MA RINPOCHE
DAG GI NYING KAR PÉ MÉ TEN ZHUG LA
KA DRIN CHEN PO GO NÉ JE ZUNG TẾ
JANG CHUB NYING PO BAR DU TEN PAR ZHUG

(11) Making Special Request - Lời Thỉnh Cầu Đặc Biệt

May the wisdom of learning, thinking and meditation increase
and may the wisdom of teaching, debating and writing increase.
May I achieve ordinary and extraordinary accomplishments
Please bless me to quickly become like you.

Tuệ văn, tư, và tu / nguyện luôn luôn tăng trưởng.

Trí thuyết, luận, soạn tác / nguyện luôn luôn tăng trưởng.

Nguyện con đạt thành tựu / thế gian và xuất thế.

Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.

TO SAM GOM PÉ SHÉ RAB PEL DU SOL
CHÉ TSO TSOM PEI LO DRO GYE SU SOL
CHOG DANG TUN MONG NGO DRUB TSEL DU SOL
NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

May the simultaneous-born great bliss shine immediately
And the delusion-shadow of grasping at inherent existence be cleared.
May I cut the net of doubt of the true nature of mind.

Please bless me to quickly become like you.

Nguyện trí lạc bản lai / ngay tức thì rạng sáng

Xoá tan mọi bóng tối / của chấp ngã vọng tâm

*Nguyện chặt sạch võng lưới / hoài nghi về chân tánh
Xin gia trì cho con / mau được giống như Thầy.*
DÉ CHEN LHEN KYE YÉ SHÉ CHAR DU SOL
NGO DZIN TRUL PAL DRI MA SEL DU SOL
SEM NYI TẾ TSOM DRA WA CHÉ DU SOL
NYUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB

(12) Dedication - Hồi Hương

In all future lives, through the Conqueror TsongKhapa acting in person as Mahayana Guru, let me not turn aside for even a moment from the excellent path the conquerors have praised.

*Đời này kiếp sau / nhờ trực tiếp được / thầy Tông Khách ba, /
là đấng chiến thắng, / đích thân dẫn dắt / trong pháp đại thừa,
nguyện không lìa xa / dù chỉ phút giây / đường tu tối thượng /
mà mười phương Phật / vẫn hằng tán dương.*

TSE RAB KUN DU GYAL WA TSONG KHA PAY
TEN CHOG SHI NYI NGO SUL TZE PAY TU
GYAL WAY NGAG PAY LAM SANGDE NYI LAY
KAY CHIG TSAM YONG DOG PA MA GYUR CHIG

02/2016