

GỌI THẦY TỪ CHỖN XA - BÀI NGẮN (Để Tụng)

Tác giả: Đại Sư Rongphu Sanggye (Ngawang Tenzin Norbu, 1867-1940/42) (Lama Zopa Rinpoche nghĩ có lẽ đây là tác giả của bài này, cũng là bổn sư của đức Kyabje Trulshik Rinpoche)
Hong Như chuyển Việt ngữ, 2006, dịch lại 2020. Bản tiếng Việt này đặc biệt dùng để tụng chung với tiếng Tạng, xin mở video dưới đây.

Sư cô Dechen tụng (tiếng Tạng) với Lama Zopa Rinpoche:

LA MA KHYEN

Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con,

LA MA KHYEN

Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con,

LA MA KHYEN

Thầy ơi, nhớ nghĩ đến con,



MA RIG MÜN SEL PÄL DÄN LA MA / THAR PÄI LAM TÖN PÄL DÄN LA MA

Đạo sư uy đức, xua bóng mê muội; / Đạo sư uy đức, giải thoát khai đường;

KHOR WÄI CHU DRÖL PÄL DÄN LA MA / DUG NGÄI NÄ SEL PÄL DÄN LA MA

Đạo sư uy đức, cứu thoát luân hồi; / Đạo sư uy đức, tan khổ năm độc;

YI ZHIN NOR BU PÄL DÄN LA MA / KYE LA SÖL DEB JIN GYI LOB SHIG

Đạo sư uy đức, như ý châu ngọc / Lòng con khẩn thiết xin hãy gia trì.

MI TAG CHI WA NYING NÄ DREN PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Để tìm này nhớ chết nhớ vô thường, / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.

GÖ ME LO NA GYU LA KYE PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Để tâm này biết tri túc thiếu dục / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.

EN PAR TSE CHIG DRUB LA NÄ PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Để tâm này trú nơi chốn thanh tịnh / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.

DRUB LA BAR CHHÄ GANG YANG ME PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Để xa mọi chướng trong pháp tu hành / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.

THRÜL ME NÄ LUG TA WA TOG PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Để con kiến tánh thoát hết mê lầm / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.

KYEN NGÄN THAM CHÄ DROG SU CHHAR WA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Nghịch duyên nghịch chướng thành chốn nương dựa / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì
DAG ZHÄN DÖN NYI LHÜN GYI DRUB PA / PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG
Ngã tha lợi ích tự nhiên viên thành / Đạo sư uy nghi, xin hãy gia trì.
DA TA NYUR DU JIN GYI LOB SHIG / NYUR WA NYUR DU JIN GYI LOB SHIG
Liền ngay lập tức xin hãy gia trì. / Liền nhanh thật nhanh, xin hãy gia trì.
DÄN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG / THÜN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG
Liền ngay tại chỗ, xin hãy gia trì / Liền khóa thiền đây, xin hãy gia trì.

Sau khi tụng xong bài Gọi Thầy Từ Chốn Xa (dài hoặc ngắn) thích bài thỉnh Ân sư nào thì tụng bài đó, ví dụ như:

PÄL DÄN LA MÄI NAM PAR THAR PA LA
May I not give rise to heresy even for a second
Nguyện con không hoài nghi, / dù chỉ trong phút giây,

KÄ CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SHING
In regard to the actions of the glorious Guru.
Việc làm thật bao la / của Ân sư uy đức

CHI DZÄ LEG PAR THONG WÄI MÖ GÜ KYI
May I see whatever actions are done as pure.
Thấy mọi việc Thầy làm / đều nhiệm mầu thanh tịnh

LA MÄI JIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG
With this devotion, may I receive the Guru's blessings in my heart.
Nhờ đó lực gia trì / của Thầy luôn chan chứa / trong tận đáy tim con.

Then recite the following verse and meditate on the Guru entering your heart.
Đọc tiếp phần sau đây, quán tưởng Thầy về tim

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྐྱེ་བའི་ཆེ།།

PÄL DÄN TSA WÄI LA MA RIN PO CHHE
Magnificent and precious root Guru,
Thỉnh Bổn sư uy đức

བདག་གི་སྐྱིད་ལམ་པདྨའི་སྟོང་བཞུགས་ལ།།

DAG GI NYING KHAR PÄ MÄI TENG ZHUG LA
Please sit on the lotus and moon at my heart
về trụ tòa sen nguyệt / ngay giữa trái tim con
བཀའ་རིན་ཆེན་པོའི་སྐོ་ནས་རྗེས་བཞུང་སྟེ།།

KA DRIN CHHEN PÖI GO NÄ JE ZUNG TE
Guide me with your great kindness,
Xin dẫn dắt con đi bằng tình thương rộng lớn,
སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དོས་གྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ།།

KU SUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL
And grant me the realizations of your holy body, speech, and mind.
Cho con mọi thành tựu thân khẩu ý của Thầy.

Xuất xứ:

GỌI THẦY TỪ CHỖN XA (BẢN NGẮN) Calling the Guru from Afar (abbreviated version) (Bla ma rgyang 'bod): Nguyên văn Tạng ngữ: Xuất xứ không ghi rõ. Lama Zopa Rinpoche nghĩ rằng tác giả có lẽ là bốn sư của đức Kyabje Trulshik Rinpoche, Đại Sư Rongphu Sanggye (Ngawang Tenzin Norbu, 1867-1940/42). **Bản tiếng Anh** do Lama Zopa Rinpoche chuyển ngữ, 1985. Ven. Thubten Dondrub đánh máy và chỉnh sửa. Hai bài kệ đi sau chánh văn bài tụng cũng do Lama Zopa Rinpoche chuyển ngữ. Chỉnh sửa nhẹ bởi Ven. Constance Miller. Soát lại tháng 01 năm 2003 bởi Kendall Magnussen, Ban Giáo Dục FPMT. Soát lại nhanh với bản Tạng ngữ bởi Ven. Joan Nicell, Ban Dịch Thuật FPMT, 2015. Lời ghi xuất xứ bản tiếng Anh này được cập nhập vào tháng 6 năm 2016. **Bản tiếng Việt** Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ FPMT Prayer Book Vol.1 2006, dịch lại 2020 cho tuyển tập FPMT Tụng Niệm Nhập Thất, ấn bản tiếng Việt năm 2020.

Milarepa Trăm Ngàn Bài Ca: 1: CÂU CHUYỆN THUNG LŨNG HỒNG THẠCH NGỌC

- Extract from The Hundred Thousand Songs of Milarepa, first story: "The Tale of Red Rock Jewel Valley"

- **Tác Giả - Author:** Milarepa

- **Việt ngữ:** Hồng Như Việt dịch - Vietnamese only

Điều kiện - Prerequisites: Mọi người đều có thể đọc - Everyone can read

Đệ tử đánh lễ hết thầy chư tôn sư

Có một lần đấng đại hành giả Milarepa về trú tại Ưng Điện nơi Thung Lũng [Hồng Thạch] Ngọc, miền mật thâm nhập chánh định Đại Thủ Ấn. Gặp lúc đói lòng, ngài định nấu chút món ăn, nhưng nhìn lại mới thấy trong động trống trơn không còn gì, không nước, không củi, đừng nói gì đến muối, dầu hay bột. "Xem ra ta đã quá bê bối rồi!" ngài tự nhủ, "phải ra ngoài nhặt ít củi thôi."

Ngài ra khỏi động. Nhưng vừa mới nhặt được vài nhánh củi khô thì trời bỗng nhiên nổi cơn bão lớn, gió thổi bay cả củi, rách cả y. Ráng nín y lại thì củi bị gió cuốn. Ráng ghì củi lại thì y theo gió bay. Đức Milarepa tự nghĩ, "mặc dù ta hành trì theo Phật pháp và sống nơi hoang tịch đã lâu, thế nhưng ngã chấp vẫn chưa diệt! Ngã chấp không diệt thì tu để làm gì? Gió muốn thổi bay củi cứ thổi, muốn cuốn rách y cứ cuốn!" Nghĩ vậy, ngài không giữ lại nữa. Nhưng vì quá yếu do thiếu ăn nên khi gió lại nổi lên thì ngài không còn đủ sức cầm cự, ngã xuống bất tỉnh.

Đến khi hồi tỉnh, cơn bão đã qua. Cao cao trên đầu nhánh cây hãy còn vạt y rách phất phơ trong gió nhẹ. Thật phù du vô nghĩa làm sao, sự việc trong cõi thế gian này, lòng ngài sâu thẳm ngập tràn nỗi chán ngán sinh tử. Ngài ngồi xuống một tảng đá, thêm một lần nữa, thâm nhập định.

Chẳng mấy chốc, một cụm mây trắng nổi lên từ thung lũng Dro Wo xa về hướng Đông. "Dưới áng mây kia là ngôi chùa của Ân Sư, đức Marpa đại dịch giả," Milarepa thốt lên lời cảm khái, "ngay lúc này đây, sư phụ và sư mẫu hẳn đang truyền quán đảnh và khai thị hành trì cho chư huynh đệ. Đúng là Ân sư đang ở nơi ấy. Nếu bây giờ có thể đến ngay, chắc chắn sẽ được gặp." Nỗi niềm mong ngóng thiết tha vô bờ dấy lên trong tim đức Milarepa. Hai mắt tràn lệ, ngài cất lời hát lên bài ca "Tưởng Nhớ Ân Sư":

Khi con nhớ đến Thầy,
đức Marpa từ phụ,
lòng vui hẳn khổ đau.
Con là kẻ hành khất,
nay kính dâng Ân sư
bài ca thiết tha này.

Trên đầu Thung Lũng Ngọc,
xa xa về hướng Đông,
phiêu diêu cụm mây trắng,
bên dưới, như voi chồm,
có một tòa núi lớn;
cạnh bên, như hổ phóng
thêm chóp núi hiện ra.

Nơi thung lũng Dro-wo,
trong chùa, nơi chánh điện,
có pháp tòa bằng đá.
Vị nào ngự bên trên?
Có phải đó chính là
Marpa đại dịch giả?
Nếu đúng là Ân sư,
lòng con mừng vô hạn.
Dù tôn kính còn thiếu,
con vẫn muốn thấy Thầy.
Dù tín tâm còn yếu,
con vẫn muốn gặp Thầy.
Càng thiền định càng thấy
thiết tha mong ngóng Thầy.

Sư mẫu Dag-mê-ma
có đang ở cạnh bên?
Ơn sư mẫu với con
sâu nặng hơn mẹ hiền.
Nếu bà đang ở đó,
lòng con mừng biết bao.
Dù đường xa vạn dặm,
con vẫn muốn thấy bà.
Dù cheo leo hiểm trở,
con vẫn muốn gặp bà.
Càng thiền quán càng thấy
tâm tưởng nhớ đến Thầy.
Càng thiền định càng thấy
tâm tưởng nhớ Ân sư.

Lòng vui sướng biết bao
nếu được về cùng ngôi.
Thầy có khi đang truyền
đại pháp Hê-vai-ra.
Dù tâm con ngu độn,
con vẫn muốn được học.
Dù tâm đầy vô minh,

con vẫn mong được tụng.
Càng thiền quán càng thấy
tâm tưởng nhớ đến Thầy.
Càng thiền định càng thấy
tâm tưởng nhớ Ân sư.

Giờ này có khi Thầy
đang truyền tứ quán đánh
của dòng tu nhĩ truyền.
Nếu được về cùng ngài,
lòng con mừng biết bao.
Dù công đức không đủ,
con vẫn muốn thọ pháp.
Dù nghèo không phẩm cúng,
con vẫn thiết tha mong.
Càng thiền quán càng thấy
tâm tưởng nhớ đến Thầy.
Càng thiền định càng thấy
tâm tưởng nhớ Ân sư.

Giờ này có khi Thầy
đang khai thị hành trì
sáu pháp Naropa.
Nếu được về cùng ngài,
lòng con mừng biết bao.
Dù tinh tấn còn thiếu,
con vẫn cần được học.
Dù kiên trì không đủ,
con vẫn muốn được tu.
Càng thiền quán càng thấy
tâm tưởng nhớ đến Thầy.
Càng thiền định càng thấy
tâm tưởng nhớ Ân sư.

Huynh đệ từ Weu, Tsang
có thể đang ở đó.
Nếu đúng là như vậy,
lòng con mừng biết bao.
Dù thành tựu thua kém,
con vẫn muốn so tài.
Dù nhờ lòng sâu thẳm
tin tưởng và tôn kính,
con chưa từng xa Thầy,
nhưng bây giờ con đây
mỏi mòn mong gặp mặt.
Nỗi thiết tha ngóng đợi
khiến con như hấp hối.
Nỗi khốn khổ lớn lao
khiến cơ hồ tắt thở.
Nguyện Ân sư tôn quý
xoa dịu cơn đau này.

Đức Milarepa chưa kịp dứt tiếng thì đức tôn quý Jetsun Marpa đã hiện ra trên cụm mây ngũ sắc tựa dải áo năm màu, diện mục uy nghi, hào quang rực sáng, cười lung sư tử yên cương lộng lẫy, đến gần đức Milarepa.

“Này Đại Thuật Sĩ, con trai ta ơi,” ngài hỏi, “vì đâu con lại sâu xa xúc động mà gọi ta với lời ca tuyệt vọng như thế? Vì sao vất vả đến thế? Chẳng phải con đã có được niềm tin vững chắc nơi Thầy và nơi Phật hay sao? Hay là ngoại cảnh đã khiến con động niệm? Hay là tám ngọn gió chướng đã thổi vào trong hang động của con? Phải chăng nỗi lo âu ngóng đợi đã làm con hao mòn nghị lực? Chẳng phải con đã nguyện không ngừng phụng sự đạo sư và Tam Bảo hay sao? Chẳng phải con đã hồi hướng tất cả về cho chúng sinh sáu cõi hay sao? Chẳng phải chính con đã đạt được chứng địa, nơi có thể thanh tịnh nghiệp chướng, tích lũy công đức hay sao? Bất kể vì lý do nào, con phải vững tin rằng Thầy và con không bao giờ phân lìa. Vậy con cứ hãy vì đạo pháp và vì chúng sinh mà tiếp tục tọa thiền.”

Lòng tràn cảm hứng trước linh kiến tươi vui này, đức Milarepa cất tiếng hồi âm:

*Diện kiến đức Ân sư,
nghe được tiếng lời Thầy,
con là kẻ hành khất
nghe khí cuộn trong tim.
Nhớ giáo pháp Thầy dạy,
lòng tôn kính dâng đầy.
Lực gia trì của Thầy
từ hòa rót trong con,
Tiêu tan mọi niệm khởi.*

*Bài ca con thiết tha
“Tưởng Như Đấng Đạo Sư”
hắn đã đến tại Thầy,
đấng Ân sư tôn quý,
Nhưng sao tâm con vẫn
Còn tăm tối thế này?
Nguyện tôn sư thương xót
che chở dùm cho con!*

*Lòng tôn kính bất khuất
là phẩm cúng quý nhất
dành dâng hiến Ân sư;
để làm vui lòng Thầy,
hay nhất là nhẫn nại
kiên trì trong pháp hành;
một mình trong hang động
là cách cao quý nhất
phụng sự đấng kỳ ni;
hiến thân cho Diệu Pháp
là việc làm tốt nhất
để phụng sự Phật Pháp;
vậy, trọn đời tu thiền,
gánh vác khổ chúng sinh.
Biết quý bệnh và chết,
đây là lực gia trì
nhờ đó tịnh ác nghiệp.
Khước từ thực phẩm cấm*

sẽ giúp ta đạt được
thành tựu và giác ngộ.
Để đền ơn từ phụ
con xin luôn miên mật
hết thiền rồi lại thiền.

Lạy bốn sư của con
nguyện xin Thầy giữ gìn
Cho kẻ hành khất này
vững trú nơi thanh tịnh.

Lòng đầy sáng khoái, đức Milarepa sửa y áo và ôm nhúm củi quay về hang động. Về đến nơi, ngài giật mình thấy trong hang có năm con quỉ Ấn, mắt to bằng cái chén. Một con ngồi trên giường thuyết pháp, hai con ngồi nghe pháp, một con đang nấu nướng để cúng dường thực phẩm, và một con nữa đang mở sách đọc.

Định thần lại, đức Milarepa tự nghĩ, “đây chắc là do chư hộ thần sở tại biến hiện mà có, họ bất mãn với ta chăng? Mặc dù ta ở đây đã lâu, nhưng chưa từng thí thực hay ngợi khen gì họ cả.” Nghĩ vậy ngài cất tiếng hát bài “Xưng Tán Ca dành cho chư Hộ Thần tại Thung Lũng Hồng Thạch Ngọc”

Nơi lan nhã này,
lều của tôi đây,
là nơi khiến cho
chư Phật hoan hỉ,
là nơi trú của
chư thành tựu giả,
và cũng là nơi
tôi ở một mình.

Trên đầu thung lũng
Hồng Thạch Ngọc này,
Mây trắng dịu bay,
Bên dưới sông Tsang
êm đềm cuộn chảy,
ở giữa đất trời
chim soãi cánh bay

Ong mật vo ve
trong lòng nhụy hoa
say trong hương ngọt;
chim muông sà lượn
trên những nhánh cây,
rót đầy không gian
bài ca thánh thót.

Ở trong thung lũng
Hồng Thạch Ngọc này,
chim sẻ tập bay,
khí vượn chuyền, nhảy,
thú rừng rượt đuổi,
còn tôi ngồi tu
hai tâm bồ đề

vui cùng pháp định.

*Hết thấy quỷ ma,
loài không phải người,
đều là bạn của
Milarepa.
Xin mời uống nước
cam lồ từ bi
thỏa thuê rồi hãy
quay về trú xứ.*

Nhưng mấy con quỷ Ấn không biến mất mà lại trợn mắt nhìn đức Milarepa. Hai con tiến tới, một con nhãn mặt cắn môi dưới, con kia nghiến răng rùng rợn. Con thứ ba đến phía sau lưng, nở rộ tràng cười tinh quái rồi hét lớn, chúng làm đủ bộ dạng và hành động quái gở, chỉ muốn làm cho đức Milarepa phải kinh sợ.

Đức Milarepa biết rõ ý đồ của bọn chúng nên ngài bắt đầu tác pháp Phật Hung Nộ đầy oai lực. Chúng vẫn không đi. Ngài lại thuyết về tâm đại bi cho chúng nghe; chúng vẫn ở lì.

Rốt lại, đức Milarepa bảo rằng: “nhờ ơn đức Marpa mà ta đã chứng biết vạn pháp đều do tâm, ngay chính tâm này cũng là không. Vậy những thứ kia liệu có ích gì. Lại từ cảnh giới bên ngoài mà tìm cách dẹp tà ma quấy nhiễu, chẳng phải đã quá ngu xuẩn hay sao!

Nói vậy rồi, ngài hiên ngang cất tiếng hát bài “Chứng Đạo Ca”:

*Bốn sư Từ phụ
hàng phục Tứ ma,
đệ tử kính lễ
Marpa dịch giả.*

*Ta, như người thấy
là người có tên,
là con trai của
Darsen Gharmo,
vua sư tử tuyết.
Nằm trong lòng thai,
dưỡng ba khí đạo.
Đương tuổi ấu thời,
ta ngủ trong nôi.
Đương tuổi thiếu thời,
ta nhìn bậu cửa.
Đương tuổi trưởng thành,
trú ở núi cao.
Cho dù núi tuyết
bão tố kinh hoàng,
ta vẫn không sợ.
Cho dù vực thẳm
cheo leo hiểm trở,
ta vẫn không lo.*

*Ta, như người thấy,
là người có tên,*

là con trai của
chim kim sí điều
vua của loài chim.
Nằm trong lòng trứng,
dưỡng đủ lông cánh.
Đương tuổi ấu thời,
ta ngủ trong nôi;
đương tuổi thiếu thời,
ta nhìn bậu cửa;
đương tuổi trưởng thành,
lượn giữa trời cao.
Cho dù bầu trời
bao la cao rộng,
ta vẫn không sợ.
Cho dù đường bay
dốc đứng nhỏ hẹp,
ta vẫn không lo.

Ta, như người thấy,
là người có tên,
là con trai của
Nya Chen Yor Mo,
vua của loài cá.
Từ trong lòng thai,
tròn đôi mắt vàng.
Đương tuổi ấu thời,
ta ngủ trong nôi.
Đương tuổi thiếu thời,
ta siêng tập bơi.
Đương tuổi trưởng thành,
vẫy vùng biển rộng.
Cho dù phong ba
sóng gầm điện chớp,
ta vẫn không sợ.
Cho dù lưới câu
kín giăng mọi nẻo,
ta vẫn không lo.

Ta, như người thấy,
là người có tên,
là con trai của
tổ sư truyền thừa
dòng tu Kagyu.
Từ trong lòng thai,
ta dưỡng tín tâm.
Đương tuổi ấu thời,
bước vào cửa Pháp.
Đương tuổi thiếu thời,
học tập pháp Phật.
Đương tuổi trưởng thành,
một mình trong hang.

Cho dù tà ma,
quỉ dữ trăm vạn,
ta vẫn không sợ.

Móng sư tử tuyết
đâu thể cóng lạnh,
bằng không sao gọi
là sư tử vương,
Đầy đủ tất cả
ba lực tuyệt hảo!

Cánh kim sí điểu
đâu thể nào rơi!
Bằng không chẳng phải
là điều phi lý?

Khối thép tinh luyện
đâu thể dùng đá
để mà đập vỡ,
bằng không phí công
luyện sắt làm gì!

Ta là Mila,
không sợ tà ma
chẳng sợ ác quỉ.
Nếu như ma quỷ
có thể khiến cho
Mila hoảng sợ,
vậy thì chúng đấng
giác ngộ làm gì?

Này ma này quỉ
thù hận Diệu Pháp,
hôm nay ta xin
hoan hỉ đón mời.
Hãy ở lại đây,
đừng vội ra về,
cùng ta thảo luận
cùng mở cuộc chơi.
Muốn đi cũng hãy,
nán lại đêm nay.
Hãy cùng nhau lấy
pháp trắng pháp đen
mang ra chọi thử
xem phe nào thắng.
Trước khi đến đây
chúng bây đã nguyện
phá ta cho được,
thật là nhục nhã
nếu việc chưa thành
đã vội tháo lui.

Đức Milarepa vươn dậy đầy tự tín, xông thẳng vào đám ma quỷ trong hang. Kinh hãi, chúng co rúm lại, mắt trợn tuyệt vọng, thân run lấy bầy. Rồi cuộn lại với nhau như dòng nước xoáy, chúng nhập lại làm một rồi biến mất.

“Đây là Quỷ Vương, Vinayaka Kẻ Gây Ác Chướng, đến tìm cơ hội để gieo tai họa, “ đức Milarepa tự nghĩ. “Cơn bão cũng vậy, nhất định là do hấn tạo nên. Nhờ lòng từ ái của Ân sư mà tà ma không ám hại được ta.”

Sau việc này, đức Milarepa tu tập tiến bộ vượt bậc.

Đây là câu chuyện quỷ Vương Vinayaka tấn công; câu chuyện này có ba tầng ý nghĩa khác nhau, và vì vậy mà câu chuyện này có tên gọi là “Sáu Cách Tưởng Nhớ Ân Sư,” cũng gọi là “Câu Chuyện Thung Lũng Hồng Thạch Ngọc”, hay là “Câu Chuyện Milarepa Nhặt Củi.”

hồng như chuyển việt ngữ, 2013

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

Geshe Dawa giảng về Trăm Đấng Bổn 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 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 ĐẮNG 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 Đầu 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 Đầu 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 bốn sư của mình; thứ hai là Bốn Tôn Du Già, pháp tu về đấng bốn 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 bốn sư, bốn 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 bốn sư. Tu theo dòng Nyingma thì bốn sư là ngài Guru Rinpoche (đức Liên Hoa Sanh). Tu theo dòng Kagyu thì bốn 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 Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đầu 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 bốn sư để hành trì pháp Đạo Sư Du Già này. Bốn 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 bốn 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 Bồn 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 đánh lễ, ở đây là tán dương đánh lễ ngài Tông Khách Ba, pháp này sẽ giúp chúng ta trị tâm kiêu mạn của mình; cúng dường là để trị tâm keo bần; 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 lầm 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, lầm lỗi, 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 tướng hình ảnh của đức Tông Khách Ba như vậy, quán tướng 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 bốn sư của mình, phát sinh được lòng tin tưởng trong sáng nơi đấng bốn sư, từ đó có thể dễ dàng thấy bốn 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 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 ĐẮNG HỘ PHẬT CÔI TỊNH ĐỘ ĐẦU 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 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 Bốn Tôn Cõi 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 Bốn Tôn cõi 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. Thấy 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 để 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 cang, 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 phiền não, 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, đề 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 / mỉm 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, đảnh 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 / đáng 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 cương 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 ĐĂNG HỘ PHẬT CỠ 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]

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) Nguyên 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 Dường

(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 / cúng 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 Dường

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 đôi 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 trove 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 - Thịnh Nguyễn 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 xứ tuyết

Losang Drakpa, con xin về đánh 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) are completely purified. The three coloured beams of light emanate simulltaneously 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 / cửa 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 - Hối Hướng

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

Nguyện Trường Thọ: Lab Kyabgon Rinpoche

Long Life Prayer for Lab Kyabgon Rinpoche -

Tác giả (Author): Đức Dalai Lama XIV -

Ngôn ngữ (Languages): Tạng Âm - Việt - English -

English translation: Noel Maddocks -

Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel - bản dịch 2007.

1. GE LEK TSEN PEY PEI JE JIK PEY KU

THA YE DUL CHA TSEM ZAY DRUG CHU SUM

DEN NYE SHI JA JEE ZHIN ZIG PEE THK

CHAM DEN TSE PA MAE CHI GE LEK TSUL

Please grant me all virtue and goodness of the Buddha
Who overcame limitless delusions and attained countless qualities
Who magnificent body adorned with the marks and signs of virtue and goodness
Whose sixty qualities of speech satisfies the minds of numberless disciples
Whose mind cognizes everything to be understood regarding the two truths
*Xin ban tánh đức / của đấng Phật Đà: / là bậc đã diệt / vô lượng vọng tâm; / và đã thành tựu / vô lượng
thiện đức; / sắc thân mang đủ / tướng hảo chánh phụ; / diệu âm viên mãn / sáu mươi đặc tính, / thỏa
thuê tâm trí / vô số đệ tử; / và tâm thấu rõ / về hai chân lý.*

**2. THUB TEN ZEN LA MEN PEY THU DRUG PA
KHI TSUM YON TEN PAL YON TAM PEY ZAY
GON MAE DRO NANG CHANG DRO LANG PO CHAY
TRI KEE JET SUN LA MA SAB TEN SHUG**

Masterful, serene, adorned with pure and excellent qualities
Through the power of aspiration to be a holder of the conquerors teachings
O Lord of Lamas, learned Teacher of protectorless beings on the great path of freedom,
Enlightenment; please live long.
Uy nghi, an định, / đầy đủ tánh hạnh / thanh tịnh tuyệt hảo. / Thầy đã từng phát / đại nguyện chấp trì /
chánh pháp chư Phật, / Hối đấng Pháp Vương / của mọi đạo sư, / bậc thầy thông tuệ / của những đứa
con / không chốn chớ che / trên con đường tu / giải thoát, niết bàn, / xin Thầy trường thọ.

**3. SA KYA SANG GYE DO JUK GYA TSO TEN
CHI SHIN ZIG NEE TSE WOE DANG LA KHEE
NYI DU TEN PAY SU SER NGAK WOE PEE
NYI DEN CHI TRUL CHOG TER SHAB TEN SHOG**

Having realized the entire meaning of the ocean of Sutra and Tantra,
the teachings of the Lion of the Shakyas
Expert in the instructions on love and compassion
And the definite meanings; so worthy of praise in
Spreading the teachings in this degenerate age
O supreme emanation being, please live long.
*Thầy đã chứng ngộ / toàn bộ biển rộng / hiển tông, mật tông, / giáo pháp của đấng / sư tử họ Thích, /
khéo léo thuyết giảng / về lòng từ bi / cùng nghĩa cứu cánh, / làm rạng chánh pháp / trong thời mạt
pháp, / Hối đấng hóa thân / tối thượng nhiệm màu, / xin Thầy trường thọ.*

**4. THU SAM GAM PEE ZO PA THAT CHEN NAE
LUNG TOK TEN PAY GYAN TSEN CHOG DU THAR
DREN LA NYIN DANG SHU, PA YONG DRAL WAE
TEN DROL PAL YEN CHEN PO SHAB TEN SHUG**

Having completed all training in learning, contemplation and meditation
And become for every time and place the lofted victory banner of scriptural and realization
teachings
O master utterly free of being crest fallen or discouraged
O wonderfully qualified of beings, please live long
*Thầy đã toàn thành / pháp Văn Tư Tu, / ở đâu, lúc nào, / vẫn luôn là ngọn / tràng phang chánh pháp /
bao gồm đầy đủ / thuyết giảng, thành tựu, / hối đấng đạo sư / không còn thoái chuyển, / không hề nản
chí, / tánh đức nhiệm màu, / xin Thầy trường thọ.*

**5. CHOG SUM CHI TONG WANG CHEN TLAK PEY LHA
KA DUK SUNG MA CHI PEY DEN CHENG DANG
DA CHAK MOO PEY SO WAR TAK PEY THUL**

MEN PEY DE ZUNG YE ZHIM DRUG PA SHOG

Through the blessings of the truth of the Three Jewels in general
And especially through the peerless powerful deity [Heyagriva]
Together with all protectors charged with supporting the Buddhas Word
And through our own faith and the power of our requests
May we accomplish whatever we wish for, the positive fruits of our aspiration.

*Nay nguyện nương vào / năng lực chân lý / ở nơi Tam Bảo;
năng lực vô song / nơi đấng Bốn Tôn [Hayagriva] / cùng chư Hộ Pháp;
năng lực tín tâm, / năng lực thỉnh nguyện / nguyện mọi lời nguyện / đều được như ý / đều thành thiện quả.*

Nguyện Kirti Tsenshab Rinpoche Sớm Ngày Trở Lại

- *Kirti Tsenshab Rinpoche's Long Life Prayer* -



- Tiếng Việt
- English

**TIẾNG TRỐNG ĐẠI BI HÙNG HỒN THỈNH CẦU LỰC GIA TRÌ TỪ
HÓA THÂN SỚM TRỞ LẠI CỦA BẠC THIỆN TRI THỨC KIRTI**

TSENHAB RINPOCHE

Cảnh giới đại từ bi
Của chư Phật ba thời;
Đức Hộ Phật từ bi
Du hí hiển lộ đủ
Mọi tướng hảo chính phụ;
Kho tàng tâm đại bi
Hành trình đầy may mắn
Của chúng sinh Xứ Tuyết;
Xin gia trì hộ niệm
Cho lời nguyện nơi đây
Tức thì thành sự thật

Với trí giác thông tuệ
Thâm sâu và vô úy,
Với tiếng lời hùng biện
Của Phật Pháp vi diệu
Tỏa rộng bao con sóng
Dịu êm như nụ cười,
Thầy là thiện tri thức
Là đại dương ngát rộng,
Là người con thương tiếc
Sâu tận đáy lòng con.

Hồi tưởng bao thiện đức
Thân ngữ ý nhiệm mầu
[Của đạo sư tôn kính],
Trong túng quần khốn cùng
Con nhất tâm thỉnh nguyện:
Kính xin Thầy che chở
Giữ gìn cho chúng con
Suốt mọi kiếp về sau,
Đừng bao giờ tuột khỏi
Vòng đại bi của Thầy.

Than ôi, nếu chúng con
Mất đi thiện tri thức,
Là nơi chốn qui y
Và chỗ che duy nhất,
Vậy giáo pháp của đấng
Đại Cứu Độ từ hòa
Lama Tông Khách Ba
Sẽ dần dần mai một,
Hạnh phúc của chúng sinh
Sẽ dần dần tối ám
Như mặt trời bóng ngã.
Kính xin Thầy quay về
Giải tỏa mối hiểm họa

Bi thương khẩn thiết này.

Sau một thời gian dài
Thầy hành trì nghiêm mật,
Rồi gánh lấy trọng trách
Thi triển mọi thiện hạnh,
Cùng trọng trách gánh vác
Tất cả mọi chúng sinh,
Và rồi Thầy toàn thành
Trọn vẹn mọi khả năng
Của trí giác nhiệm mầu.
Thế nhưng Thầy có hiểu
Nỗi bàng hoàng tuyệt vọng
Trong lòng con hôm nay?

Vì lẽ chúng con đây,
Những đứa con tối ám
Cứng đầu và cứng cổ,
Bị bỏ trong chốn vắng
Tuyệt vọng và bơ vơ,
Sao Thầy có thể vui
Cõi an lạc niết bàn!
Nay năm thứ vẫn đục
Ứ đầy và nổ tung,
Bây giờ chính là lúc
Chúng con đặc biệt cần
Thầy thương tưởng chúng con,
Khoát áo giáp tinh tấn.
Vì đó là đại nguyện
Của những bậc Đại Hùng
Trưởng tử Phật Thế Tôn
Kính xin Thầy mau chóng
Hiển lộ thêm lần nữa
Gương mặt đấng hóa thân.

Đã đến thời kỳ cuối
Phật Pháp cạn năm trăm*
Hầu hết bậc giác ngộ
Khi xưa vì đại nguyện
Mà đi vào cõi thế,
Bây giờ đã lần lượt
Nhập vào cõi pháp thân.
Chúng con như chim non
Tội nghiệp chưa ra ràng
Rớt lại ở phía sau
Bơ vơ và thiếu thốn.

Kính xin Thầy nhớ lại
Hạnh nguyện phát trong tâm
Để gánh vác giữ gìn
Ngọn đèn chánh pháp của
Vùng Rongchen-Amdo.

Đấng hóa thân tối thượng
Gương mặt rạng nụ cười
Bậc tạo nên ánh ngày
Như mặt trời chớm mọc
Nhanh chóng hiện ra đây
Không phút giây chậm trễ.

Không đánh mất thiện đức
Tu đạt qua nhiều đời;
Nụ cười như ánh trăng
Trong thanh và dịu mát
Của lời giảng, thành tựu;
Thiện tri thức duy nhất
Thuần dưỡng đóa Kuni
Của chánh pháp của Phật;
Nguyện vãng trăng thanh xuân
Của hóa thân của Thầy
Đích thực không thể lầm
Ngay tức thì hiển lộ.

Thầy là bậc giữ gìn
Ý nghĩa chữ Lama,
Thầy là người canh giữ
Chánh pháp của Phật đà,
Là bậc luôn lắng nghe
Tất cả lời khẩn nguyện,
Đấng Chiến Thắng Đại Hùng,
Đấng Hộ Pháp Đại Lực,
Kính xin Thầy thúc đẩy
Cho hóa thân của Thầy
Đích thực không thể lầm
Ngay tức thì hiển lộ.

Tóm lại, xin nương vào
Năng lực của duyên sinh
Đến từ nguồn tín tâm
Của đông đảo đệ tử,
Cùng với lực gia trì
Của các bậc Hộ Pháp
Như viên ngọc như ý
Nguyện cho mọi lời nguyện
Không sai sót mây may
Tức thì thành sự thật.

* “*cạn năm trăm*”: giai đoạn cuối của thời kỳ năm trăm năm cuối cùng của Phật Pháp (người dịch viết ngữ ghi chú)

Lời Ghi Xuất Xứ

Xuất Xứ Nguyên Văn Tạng Ngữ: Tôi, đệ tử mang tên hóa thân Thashel Kirti, Lozang Tenzin, có nghe rằng vào tuổi tám mươi mốt, đấng hóa thân của bậc đại thiện tri thức Tsatrug Geshe Tsang, thủ ngòi dòng truyền thừa Near Instruction, đại sư trụ trì Vajradhara Jetsun Lozang Jigme Damcho Pel

Sangpo, lâm trọng bệnh thị tịch, nên trong lòng thôi thúc viết nên lời thỉnh nguyện mang tựa đề Tiếng Trống Đại Bi Thỉnh Cầu Năng Lực Gia Trì Từ Hóa Thân Sớm Trở Lại Của Bạc Đại Thiện Tri Thức KIRTI TSENSHAB RINPOCHE. Nguyện lời nguyện thanh tịnh không thể tranh cãi này, hướng về Tam Bảo nói chung và hướng về đức Tối Thượng Đại Từ Bi nói riêng, được thành tựu đúng như đã nguyện. Viết tại Bồ Đề Đạo Tràng, Sublime Realm vào ngày mười lăm tháng chín năm 2006.

Xuất Xứ Bản dịch Anh Ngữ: Đấng Hộ Pháp tận tụy, Alak Rinpoche, thị giả của đại sư Kyabje Kirti Tsenshab Rinpoche vô cùng quý hiếm được nghe tên, hiện thân từ hòa hơn cả Chư Phật ba thời, và dịch giả Voula, người đã cống hiến nhiều năm dài cho Đại sư, đã yêu cầu tôi, Mickey Mouse Thubten Zopa, dịch ra Anh ngữ Bài Thỉnh Nguyện này. Với sự giúp đỡ của tỷ kheo ni Jane, tỷ kheo Tenzin Namdak và Ross Moore, tôi đã bằng trọn lòng kính ngưỡng dịch đúng theo như vậy. Nhờ vào công đức này, nguyện chúng sinh trong toàn cõi thế gian sớm gặp lại đấng Hóa Thân Với Khuôn Mặt Rạng Cười Không Thể Nhận Lầm, sớm ngày vui trong suối cam lồ chánh pháp của Kyabje Rinpoche, mau chóng thành tựu giác ngộ viên mãn.

Tu Viện Sera Je, Nam Ấn, 01/2007.

Xuất Xứ Bản Dịch Việt Ngữ: Đệ tử Hồng Như chuyển Việt ngữ. Mọi sai sót là của người dịch, mọi công đức xin hồi hướng chúng sinh, nhất là hồi hướng cho Phật tử Việt Nam tạo đủ thiện duyên để đời này kiếp sau mãi mãi được Thầy Kirti Tsenshab Rinpoche cùng các bậc chân sư trực tiếp nắm tay dẫn dắt cho đến tận quả vị Phật.

Bản dịch có hiệu đính, Sydney, ngày 20 tháng 1 năm 2007.

-
- Đọc tiếng Việt
 - English

THE PERSUASIVE DRUM SOUND OF THE SPHERE OF GREAT COMPASSION INVOKING THE BLESSINGS OF THE QUICK RETURN OF THE INCARNATION OF THE GREAT VIRTUOUS FRIEND KIRTI TSENSHAB RINPOCHE

Realm of compassion of all Victorious Ones of the three times
Compassionate deity playfully manifesting the major and minor marks
Treasure of compassion, fortunate destiny of the migrators of the Land of Snow,
Please enable the accomplishment of these pure prayers.

Profound, fearless intelligence of pure wisdom
Eloquent speech of the sublime Dharma
Spreading like a smiling garland of gentle waves
Treasure filled with a wealthy abundance of instructions
The virtuous friend, the great ocean
You are the one I miss from the heart.

Recollecting all qualities of your Holy Body, Speech and Mind
In distress I single-pointedly request:
Please, our Protector, in all lifetimes
Never let us slip from the lasso of your compassion.

Alas! Lacking the virtuous friend who is the sole Refuge
The teachings of the tender Savior, Lama Tsong Khapa will end.
Migratory beings' happiness will darken like shadows of a setting sun.
Therefore you must come to relieve this sad and urgent plight.

Training over an extensive period of time
You took responsibility for performing the great activities
Of the Buddha's Teachings as well as those of transmigratory beings,
And generated completely the full capacity of the Holy Mind.
Yet do you comprehend the nature of our devastation?

For we, the ignorant thick-skulled ones, are abandoned to a forlorn place
While you enjoy the spheres of bliss and peace!
In this period when five degenerations' faults gather and explode
It is now especially critical that you adopt the armor of zeal.
Since this is the promise of the Heroic Sons of the Victorious One
Quickly reveal again the Emanation Body's Holy Face.

Already the time of the Buddha's teachings has reached the end of the five-hundred.
Almost all the Great Holy Beings who could wishfully descend to this world have departed to the
Sphere of Peace (Dharmakaya).
We, pitiful fledglings, find ourselves left behind - bereft and alone.

Please recall the commitment generated in your Holy Mind:
To assume responsibility to uphold the Lamp of the teachings of the land of Rongchen (region of
Amdo).
Smiling face of the Supreme emanation, the creator of day,
Like the rising sun come quickly without delay.

Not degenerating qualities acquired across lifetime's trainings
The smile of the white cooling moon of explanation and attainment
Our only friend who cultivates the Kunu (flower) of the Victorious One's teachings
May the youthful moon of your unmistakable manifestation immediately appear.

Protectors of the words of the Lamas
Guardians of the Buddha's teachings
Special watchers over what has been requested
Great Victorious Active Heroes
And all Powerful Protectors
Please impel the unmistakable incarnation to arise.

In short, by the power of the incontrovertible dependent arising
Of the students' fervent faith,
Together with blessings of the Protectors of the Three Sublime Ones,
Like a wish-fulfilling jewel may our prayers without exception
be instantaneously accomplished.

Colophon

I, the student disciple bearing the name of the incarnated Thashel Kirti, Lozang Tenzin, having heard that at the age of eighty one the incarnation of the Great Virtuous Friend Tsatrug Geshe Tsang, the Holder of the Lineage of the Near Instruction, the Great Abbot Vajradhara Jetsun Lozang Jigme Damcho Pel Sangpo had seriously ailed and Gone Beyond, felt impelled to compose this

requesting prayer titled The Persuasive Drum Sound of the Sphere of Great Compassion invoking the blessings of the Quick Return of the incarnation of the great virtuous friend Kirti Tsenshab Rinpoche. May my incontrovertible pure prayers to the Three Supreme Ones in general and to the Supreme Arya the Great Compassionate One in particular, be accomplished as here expressed. It was written in the village of the Sublime realm of Bodhgaya on the 15th of the ninth month 2006.

The most devoted protector, Alak Rinpoche, attendant of Kyabje Kirti Tsenshab Rinpoche whose name is extremely rare to mention and who is the embodiment of and kinder than the Buddhas of the Three Times, and the Translator Voula who offered him so many years of service requested me, the Mickey Mouse, Thubten Zopa to translate this Requesting Prayer. With the help of the Venerable Nun Jane, Venerable Tenzin Namdak and Ross Moore I have done so with devotion. Due to the merits may all sentient beings of this world be able to soon see the Smiling Face of the Unmistaken Incarnation, and enjoy again the nectar of Kyabje Rinpoche's teachings, in order to achieve Enlightenment as quickly as possible.

Sera Je Monastery, South India, January 2007.

Jamgon Kongtrul đời thứ 1: GỌI THẦY TỪ CHỐN XA

- **English Title:** *A Prayer Calling the Lama from Afar* - (Not available on this website) -

Tựa đề tiếng Tạng: ལྷོ་གློ་མ་རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གུས་སྦྱིང་གི་གཟེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། -

Tác luận (Author): Jamgon Kongtrul đời thứ nhất Lodro Thayé -

Việt ngữ: Hồng Như - Bản dịch hiệu đính tháng 7/2015.

Điều kiện hành trì: Pháp phổ thông, mọi người đều có thể đọc tụng.

Đọc Nguyên Văn Tiếng Tạng: << Tạng Ngữ >>

GỌI THẦY TỪ CHỐN XA “Nhớ Thầy Tha Thiết Tâm Can”

Nam mô Gurube. Gọi Thầy Từ Chốn Xa là bài tụng mọi người đều biết. Then chốt để thỉnh lực gia trì là tâm hướng đạo sư phát xuất từ lòng chân thành sám hối lỗi cũ, buông xả sinh tử luân hồi. Tâm hướng đạo sư này không chỉ là lời nói đầu môi mà phải phát xuất từ tận đáy lòng, từ trong xương tủy, với niềm tin xác quyết rằng ngoài Đạo Sư ra, vốn không có Phật nào khác. Với niềm tự tin tròn đầy như vậy, chúng con tụng rằng:

Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con. /

Bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. //

(I.1.) Thầy là tinh túy của Phật ba thời,/
cội nguồn chánh pháp, kinh điển, thành tựu /
Là bậc thượng thủ Tăng đoàn tôn quý, /

bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. //

(I.2.) Thầy là kho tàng gia trì, đại bi, /
là cội nguồn của hai loại thành tựu, /
Thiện hạnh của Phật, ban sự như ý, /
bổn sư từ hòa, xin nghĩ đến con.//

(I.3.) Thầy A Di Đà, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con từ cõi Pháp thân, thoát mọi đối đãi /
Chúng con là kẻ / trầm luân sinh tử / chỉ vì nghiệp ác, /
xin Thầy cho con / vắng sinh về cõi / Cực Lạc của Thầy. //

(I.4.) Thầy Quan Thế Âm, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi Báo thân / rạng ngời trong sáng /
Quét sạch khổ đau / sáu loại chúng sanh, /
chuyển hóa toàn bộ / ba cõi luân hồi.//

(I.5.) Thầy Liên Hoa Sanh, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ đóa sen sáng / của Nga Yab Ling /
Trong thời tối ám, / Thầy vì từ bi / mà mau hộ trì / cho chúng đệ tử / ở xứ Tây Tạng, / những kẻ khốn
cùng / không chốn chớ che.//

(I.6.) Đức Yeshe Tsogyal /, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ chốn đại lạc / của Đà kì ni /
Dẫn dắt chúng con, / kẻ phạm ác nghiệp, / vượt biển luân hồi, /
đạt đến thành trì / vĩ đại giải thoát. //

(I.7.) Chư tổ các dòng / nhĩ truyền, tàng truyền, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi trí giác / hợp nhất hiện - không. /
Phá tan ngục tối / của vọng tâm này, /
cho rạng ánh ngày / mặt trời thành tựu.//

(I.8.) Đấng Nhất Thiết Trí / Drime Ozer, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / ngũ quang bản nhiên
Giúp con viên thành / hoạt dụng của tâm, / bản lai thanh tịnh, /
Đạt bốn giai đoạn / a tì du già.//

(I.9.) Đức A ti sa / cùng bậc trưởng tử, / không ai sánh bằng, /
từ giữa trăm đấng / bổn tôn Đâu Xuất / mà nhìn chúng con /
Cho trong tâm con / sinh tâm bồ đề, /
tinh túy tánh không, / cùng tâm đại bi. //

(I.10.) Đại thành tựu giả / Marpa, Mila, / cùng Gampopa, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đại lạc kim cang /
Giúp cho chúng con / đạt Đại Thủ Ấn / lạc-không hợp nhất, /
thức tỉnh Pháp thân / ngay giữa trái tim.//

(I.11.) Bậc ngự cõi thế, / đức Karmapa, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / chúng sinh vô biên / đều đã viên thành. /
Giúp con chứng biết / vạn pháp như huyễn, / không chút tự tánh; /
chính từ nơi tâm / và tướng của tâm / hiện ba thân Phật.//

(I.12.) Chư tổ Kagyu, / bốn chánh, tám phụ / xin nghĩ đến con. /

Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / thanh tịnh bản nhiên. /
Quét sạch mê lầm / ở nơi bốn cảnh, /
cho con viên thành / kinh nghiệm, thành tựu.//

(I.13.) Năm đấng sơ tổ / dòng tu Sakya, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cảnh bất nhị / luân hồi niết bàn /
Giúp con hợp nhất / ba pháp thanh tịnh: / tri kiến, thiện, hành /
Đưa chúng con vào / đường tu tối thượng / mật thừa kim cang.//

(I.14.) Chư tổ Shangpa / Kagyu vô song, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn chúng con từ / cõi Phật thanh tịnh /
Giúp con thuần luyện / pháp tu giải thoát, /
đưa con vào quả / hợp nhất cứu cánh / của vô học đạo./

(I.15.) Đại thành tựu giả / Thangtong Gyalpo, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi đại bi / không chút dụng công /
Giúp con đắc pháp / vô sinh cứu cánh /
và giúp chúng con / điều phục khí tâm.//

(I.16.) Từ phụ duy nhất, / Dampa Sangye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / viên thành Phật hạnh /
Cho tim chúng con / tràn lực gia trì, /
cho điểm cát tường / tràn khắp mọi nơi. //

(I.17.) Từ mẫu duy nhất / Labkyi Dronma, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi bát nhã / ba la mật đa /
Cho con đoạn ngã, / cội của lòng kiêu, /
thâm chúng vô ngã / bất khả tư nghĩ. //

(I.18.) Đấng Nhất Thiết Trí / Dolpo Sangye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đủ mọi thắng tướng /
Giúp con nhiếp khí / về nơi trung đạo, /
và chúng đắc thân / bất hoại kim cang. //

(I.19.) Đức Taranatha / vô vàn tôn quý, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi tam ấn /
Giúp con bước qua / kim cang mật đạo / không vướng chướng ngại, /
để rồi chứng đắc / quả thân cầu vồng. //

(I.20.) Đức Jamyang Khyentse Wangpo, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi trí giác / biết đúng và khắp /
Phá tan bóng tối / mê muội vô minh, /
tăng nguồn ánh sáng / trí tuệ vô thượng. //

(I.21.) Đức Osel Tulpay Dorje, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / ngũ sắc cầu vồng /
Tịnh hết cấu nhiễm / nơi giọt, khí, tâm, /
đưa chúng con đến / với quả giác ngộ / của thân bình trẻ. /

(I.22.) Đức Pema Do Ngak Lingpa, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi bất biến / lạc-không hợp nhất /
Cho con viên thành /
ý thật của khắp / Phật đà bồ tát. //

(I.23.) Đức Ngakwang Yonten Gyamtso, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / bản lai hợp nhất /
Cho chúng con thôi / chấp bảm tướng hiện, /
thuần dưỡng khả năng / mang hết cảnh hiện / vào trong đường tu. //

(I.24.) Bồ tát Lodro Thaye, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ nơi cảnh giới / đại từ đại bi /
Cho con thấy ra / khắp cả chúng sinh / đều là mẹ hiền /
Có đủ khả năng / từ tận đáy lòng / gánh vác chúng sinh. //

(I.25.) Đức Pema Gargyi Wangchuk, / xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ cõi lạc-sáng /
Giải thoát năm độc / chuyển thành năm trí /
Cho tâm đối đãi / chấp bảm được mất / hoàn toàn tận diệt. //

(I.26.) Đức Tenyi Yungdrung Lingpa, / xin nghĩ đến con./
Nhìn về chúng con / từ trong cảnh giới / luân hồi niết bàn / bình đẳng như một. /
Cho tâm hướng Thầy / chân thành nảy sinh, /
cho con đắc quả / giác ngộ bản nhiên / và quả giải thoát. //

(I.27.) Bốn sư từ hòa, xin nghĩ đến con. /
Nhìn về chúng con / từ chốn đại lạc / trên đỉnh đầu con /
Cho con nhìn thấy / gương mặt Pháp thân, / là tâm chứng tánh, /
Ngay trong đời này / đưa chúng con vào / quả đại giác ngộ. //

(II.1.) Than ôi!
Chúng sinh như chúng con đây, / phạm bao ác nghiệp, /
trôi lăn luân hồi / kể từ vô thủy /
cho đến bây giờ / vẫn khổ triển miên, /
vậy mà chưa từng / ăn năn sám hối. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con phát tâm chán khổ. //

(II.2.) Thân người quý giá / nay đã đạt rồi, / sao lại lãng phí! /
Siêng việc tào tạp, / rỗng không vô nghĩa, /
Còn quả giải thoát / thì lại biếng lười. /
Thật giống như người / lên đảo châu ngọc / trở về tay không. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con sống cho xứng đáng. //

(II.3.) Thế gian này đây / có ai không chết, /
đang biết bao người / nối gót nhau đi. /
Chính chúng con đây, / sớm ngày cũng chết, /
sao còn ngu xuẩn / tính việc sống đời. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con dứt lòng toan tính. //

(II.4.) Thân nhân bằng hữu, / rồi sẽ lìa xa, /
tài sản chặt chiu / cho người khác hưởng, /

thân dù chăm chút, / cũng bỏ phía sau, /
tâm phải thang lang / trong cảnh trung hữu /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con thấy đời vô nghĩa. //

(II.5.) Trước mặt tối đen / bóng đêm kinh hãi / chực nuốt con vào /
Sau lưng đỏ ngòm / ngọn gió nghiệp chướng / rượt cuốn con đi /
Ngục tốt Diêm vương / dị hình dị dạng / nào đâm nào chém. /
Rồi con phải chịu / cảnh khổ cùng tận / ác đạo luân hồi. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con thoát vực ác đạo. //

(II.6.) Chúng con chôn dấu / ở trong tâm mình / núi cao ác nghiệp /
Vây mà lỏi người / nhỏ như hạt mè / vẫn lớn tiếng chê. /
Mây may thiện đức / con đều không có, / chỉ giỏi khoe khoang. /
Mang tiếng là tu, / nhưng chỉ tu toàn / điều trái chánh pháp. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con lìa tâm ngã mạn cùng tâm ngã ái. //

(II.7.) Dấu ở bên trong / quí dữ ngã chấp / chỉ để đọa rơi. /
Niệm nào cũng khiến / cho phiền não tăng. /
Việc nào cũng gieo / toàn quả bất thiện. /
Tâm chưa từng biết / hướng về giải thoát. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con đoạn tâm ngã chấp. //

(II.8.) Được chút tiếng khen / là lòng rộn vui; /
nghe chút lời chê, / lòng tê tái buồn. /
Chạm lời thô ác, / áo giáp kham nhẫn / đã vội vất đi. /
Thấy kẻ khổ cùng, / lòng không thương xót. /
Gặp dịp bố thí, / bó chặt lòng tham. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con trú ở chánh pháp. //

(II.9.) Thấy cảnh luân hồi / con lại tưởng vui./
Tri kiến vô thượng / con vì áo cơm / mà từ bỏ hết. /
Việc gì cũng có, / con vẫn muốn thêm. /
Mê lầm chạy theo / cảnh huyễn không thật. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con dứt tâm mê đắm nơi chuyện đời này. //

(II.10.) Chút khổ thân tâm / đều không kham nổi, /
cớ sao ác đạo / lại không ngăn ngại / mù quáng xông vào? /
Dù biết nhân quả / nhất định không sai, /
vẫn không làm thiện, / lại tăng điều ác. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /

Giữ gìn cho con thâm tín nhân quả. //

(II.11.) Con ghét kẻ thù, / luyến tham bằng hữu, /
lạc trong bóng tối / mê muội vô minh, / không biết điều gì / cần theo cần bỏ. /
Ngồi tu thì tâm / mê mờ trì trệ, / dứt tu tâm lại / sáng suốt thông minh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con hàng phục kẻ thù nhiễm tâm phiền não. //

(II.12.) Nhìn tướng bên ngoài / thấy giống người tu, /
sao tâm bên trong / không thuận chánh pháp /
Dấu điểm phiền não / như nuôi rắn độc, /
khi gặp nghịch cảnh / phơi bày tánh xấu / của người vụng tu. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con hàng phục tâm này. //

(II.13.) Chúng con không biết / tự xét lỗi mình. /
Khoác áo hành giả, / nhưng lại đeo đuổi / toàn những mục tiêu / không thuận chánh pháp. /
Tâm đã quen trong / phiền não bất thiện. /
Thiện tâm thoát hiện / là đoạn lìa ngay. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con biết thấy lỗi mình. //

(II.14.) Theo từng ngày qua / thêm gần cõi chết. /
Theo từng ngày đến / tâm càng khô khan. /
Phụng sự đạo sư / mà tâm-hướng-Thầy / ngày thêm mờ nhạt./
Tấm lòng yêu quý / dành cho đồng đạo, / càng lúc càng tan. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con luyện tâm khó luyện. //

(II.15.) Chúng con qui y, / phát tâm bồ đề, / thỉnh cầu rộng rãi, /
nhưng tâm đại bi / và tâm hướng Thầy / vẫn chưa phát khởi. /
Phật sự, công phu, / chỉ giỏi đầu môi. /
Thành tựu đủ điều, / sao chẳng có gì / khiến tâm rung động. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con,
giữ gìn sao cho mọi việc con làm đều thuận chánh pháp. //

(II.16.) Chúng con vẫn biết / khổ đau đến từ / thủ lợi riêng mình; /
giác ngộ bồ đề / có được là nhờ / tâm muốn lợi người./
Nay đã phát tâm, / nhưng vẫn kín đáo / nuông chiều ái ngã. /
Đã không lợi tha, / lại còn vô tình / nhiều hại chúng sinh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con có đủ khả năng hoán chuyển ngã tha. //

(II.17.) Thầy chính là Phật / nhưng con lại thấy / Thầy là kẻ phàm. /
Quên ơn đạo sư / từ bi cho pháp. /
Muốn mà không được / là lòng không vui. /
Nhìn việc Thầy làm / xuyên qua bức màn / hoài nghi ác kiến. /

Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con tăng lòng kính ngưỡng. //

(II.18.) Tâm con là Phật / mà con không biết. /
Niệm là pháp thân, / con cũng chẳng hay. /
Chân tánh tự nhiên / lại không giữ được. /
Thật tánh của tâm / luôn tự an trú, / cũng chẳng hề tin. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con giải thoát tâm mình vào trong trú xứ. //

(II.19.) Cái chết là điều / chắc chắn sẽ đến / lại không thể nhớ. /
Chánh pháp là điều / chắc chắn lợi ích / lại không thể tu. /
Nghiệp và nhân quả, / chắc chắn không sai, / lại không thể chọn / điều cần lấy, bỏ. / Chánh niệm tỉnh
giác / chắc chắn cần thiết / lại không thể giữ, / để tâm tán loạn. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, / đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con trú trong chánh niệm, thoát mọi tán tâm. //

(II.20.) Vì ác nghiệp cũ / nên nay con phải / sinh thời mạt pháp./
Nghiệp cũ chỉ toàn / gieo nhân khổ đau. /
Bạn xấu rợp đầy / bóng tối bất thiện. /
Được chút thiện hạnh, / là thói ngỗ ngược / làm cho hư hết./
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con áp ủ chánh pháp nơi tận đáy tim. //

(II.21.) Lúc đầu tâm con / toàn là chánh pháp, /
sao rồi rồi lại / chỉ gieo toàn nhân / sinh tử, ác đạo. /
Hoa mẫu giải thoát / bị băng ác hạnh / phá hủy cả đi. /
Thành loài cặn bã, / đánh mất tất cả / mục tiêu cứu cánh. /
Thầy ơi, xin Thầy nhớ nghĩ đến con, /
đưa mắt từ bi nhìn khắp chúng con. /
Giữ gìn cho con viên thành chánh pháp. //

(II.22.) Giữ gìn cho con sám hối thành tâm. /
Giữ gìn cho con dứt lòng toan tính. /
Giữ gìn cho con nhớ chết trong tim. /
Giữ gìn cho con thâm tín nhân quả /

(II.23.) Giữ cho đường tu thoát mọi ác chướng. /
Cho con tinh tấn tu tập hành trì. //

Giữ cho nghịch cảnh chuyển thành đường tu. /
Cho pháp đối trị đều luôn hữu hiệu /
Cho tâm hướng Thầy chân thành nảy sinh. /
Cho con chứng được diện mục chân tánh. //

Đánh thức bản giác ngay giữa trái tim. /
Đoạn lìa tất cả mọi tướng hư vọng /
Con thành chánh quả ngay kiếp hiện tiền.//

(II.24.) Con khẩn xin Thầy, đạo sư trân quý, vô vàn từ hòa, ngự cõi chánh pháp, /
con hướng về Thầy thiết tha khẩn nguyện. /

Chúng con là kẻ khốn khổ bất hạnh, được Thầy là nguồn hy vọng duy nhất /
Xin Thầy gia trì / tâm Thầy, tâm con / hòa vào trong nhau./.

Trước đây có một vài tăng sĩ đã nhờ tôi viết ra bài tụng như thế này, thế nhưng thời gian như bóng
câu. Gần đây có vị nữ thí chủ Samdrub Dronma, là hành giả thuộc gia đình quý tộc, và Deva Rakshita
đã thiết tha thỉnh cầu, do đó mà tôi, Lodro Thaye, kẻ sống thời mặt pháp, chỉ là hình bóng mờ nhạt
của bậc đạo sư, đã soạn tác bài tụng này ở chốn già lam tên gọi Dzongsho Deshek Dupa. Nguyên
thiện đức tăng trưởng.

Mọi sai sót là của người dịch
mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề

༄༅། ལྷ་མ་རྒྱུད་འབོད་གྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གུས་སྦྱིང་གི་གཟེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།
ནམ་གུ་རུ་བེ། ལྷ་མ་རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་ལ་གྲགས་ཆེའང། འིན་བརྒྱབས་བསྐྱུལ་བའི་གནད་སྐྱོད་ཤས་དང་ངེས་འབྱུང་གིས་བསྐྱུལ་བའི་མོས་གུས་ལ་ཅམ་ཚོག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྦྱིང་གི་དགྱིལ། རུས་པའི་
གཏིང་ནས་བསྐྱེད། ལྷ་མ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད་པར་ཐག་ཚེད་པའི་ངེས་ཤེས་དང་ལྷན་པས་དབྱུངས་ཏེ་སྦྱོན་པོས།།

ལྷ་མ་མཁུན་ནོ། འིན་ཅན་ཙ་བའི་ལྷ་མ་མཁུན་ནོ།།
རུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དེ་བོ།།
ལུང་རྟོག་དམ་ཚེས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།།
འཕགས་ཚོགས་དགེ་འདུན་གྱི་མངའ་བདག།
ཙ་བའི་ལྷ་མ་ཁུན་མཁུན་ནོ།

འིན་རྒྱབས་ལྷགས་ཇེ་ཡི་གཏིར་ཆེན།།
དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།།
འིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀྱི་སྦྱོལ་མཛད།།
ཙ་བའི་ལྷ་མ་ཁུན་མཁུན་ནོ།།

ལྷ་མ་འོད་དཔག་མེད་པ་མཁུན་ནོ།།
སྦྱོས་བུལ་ཚེས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདག་སོགས་ལས་དན་འཁོར་བར་འབྱུངས་རྣམས།།
བདེ་ཆེན་དག་པའི་ཞིང་དུ་རྫོངས་མཛོད།།

ལྷ་མ་སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་མཁུན་ནོ།།
འོད་གསལ་ལ་འོངས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རིགས་རྒྱག་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཙ་བའི་ཞིང་།།
ལམས་གསུམ་འཁོར་བ་དོད་ནས་སྦྱགས་མཛོད།།

ལྷ་མ་དུང་འབྱུང་གནས་མཁུན་ནོ།།

རྩམ་པ་ལྟོ་འོད་ནས་གཟིགས་ཤིག།
སྤྲིགས་དུས་སྐབས་མེད་མོད་འབངས་ཉམ་ཐག
།ཐུགས་རྗེས་ལྷུང་བ་ཉིད་དུ་སྐྱོབས་མཛོད།

སླ་མ་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་མཆེན་ནོ།།
མཁའ་སྤྱོད་བདེ་ཆེན་གོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
སྤིག་ལྷན་བདག་སོགས་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས།།
ཐར་པའི་གོང་ལྷུང་ཆེན་པོ་གོལ་མཛོད།།

བཀའ་གཏེར་བརྒྱད་པའི་སླ་མ་མཆེན་ནོ།།
ཟུང་འཇུག་ཡི་ཤེས་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདག་རྒྱུད་འཇུག་པའི་སྤྲིན་ཁང་བརྟོལ་ནས།།
རྟོག་པའི་ཉིམ་ཤར་བར་མཛོད་ཅིག།

ཀུན་མཆེན་འོད་འོད་ཟེར་མཆེན་ནོ།།
ལྷན་འབྲུབ་འོད་ལྡེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཀ་དག་དགོངས་པའི་རྩལ་ཆེན་རྗེས་ནས།།
སྤང་བཞི་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།

།མཉམ་མེད་ཐོ་ཡབ་སྲས་མཆེན་ནོ།།
དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱའི་དབུས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
སྟོང་ཉིད་སྤྲིང་ཐེའི་སྤྲིང་པོ་ཅན་གྱི།།
བྱང་ལེམས་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་མཛོད་ཅིག།

གྲུབ་མཚོག་མར་མི་དྲག་གསུམ་མཆེན་ནོ།།
བདེ་ཆེན་རྗེ་རྗེའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
།བདེ་སྟོང་ཕྱག་ཆེན་མཚོག་དངོས་གྲུབ་ཅིང་།།
ཚོས་སྤྱི་སྤྲིང་དབུས་སའད་པར་མཛོད་ཅིག།

།འཛིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཀམ་པ་མཆེན་ནོ།།
མཁའ་ལྷབ་འགོ་འདུལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཚོས་ཀུན་བདེན་མེད་སྐྱེ་མར་རྟོགས་ནས།།
སྤང་ལེམས་སྤྱེ་གསུམ་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག།

བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བཞི་རྒྱུད་མཆེན་ནོ།།
རང་སྤང་དག་པའི་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
གནས་སྐབས་བཞི་ཡི་འཇུག་པ་སང་ནས།།
ཉམས་རྟོགས་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།

།རྩམ་པ་ལྟོ་འོད་ནས་ལྷུང་བ་མཆེན་ནོ།།

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྣམ་དག་ལྟ་སྟོན་སྤྱོད་གསུམ་འབྲེལ་ནས།
གསང་བའི་ལམ་མཚོག་བགྲོད་པར་མཛོད་ཅིག།

མཉམ་མེད་ཤང་པ་བཀའ་བརྒྱད་མཚུན་ནོ།
རྣམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཐབས་གྲོལ་ཉམས་ལེན་ཚུལ་བཞིན་འབྱོངས་ནས།
མི་སྟོབ་བྱང་འཇུག་བརྟེས་པར་མཛོད་ཅིག།

གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་མཚུན་ནོ།
ཚོལ་མེད་བྱགས་རྗེས་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་གྲུབ་ནས།
རྣུང་སེམས་རང་དབང་འདུ་བར་མཛོད་ཅིག།

ཕ་གཅིག་དམ་པ་སངས་རྒྱས་མཚུན་ནོ།
ལས་རབ་གྲུབ་པའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བརྒྱད་པའི་བྱིན་རྒྱབས་སྟིང་ལ་ཞུགས་ནས།
རྟེན་འབྲེལ་ཕྱོགས་མེད་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག།

ཁ་ཅིག་ལ་བ་ཀྱི་སྟོན་མ་མཚུན་ནོ།
ཤེས་རབ་པར་ཕྱིན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
བདག་འཛིན་སྟེམས་བྱེད་ཅུད་ནས་ཚོད་ཅིང་།
བདག་མེད་སྟོས་བྲལ་བདེན་མཐོང་མཛོད་ཅིག།

ཀུན་མཚུན་དོལ་པོ་སངས་རྒྱས་མཚུན་ནོ།
རྣམ་ཀུན་མཚོག་ལྷན་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
འཕོ་བའི་དབྱགས་རྣམས་དབྱེར་འགགས་ནས།
འཕོ་བའི་དོན་སྐྱོབ་ཐོབ་མཛོད་ཅིག།

ཁྲི་བཙུན་ཏུ་རན་ཐ་མཚུན་ནོ།
རྣམ་གསུམ་པོ་ཉའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྗོད་པའི་གསང་ལམ་གོགས་མེད་བགྲོད་ནས།
འཇའ་ལུས་མཁའ་སྟོན་འབྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག།

འཇམ་དབྱངས་མཚུན་ཅུ་དབང་པོ་མཚུན་ནོ།
མཚུན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
མི་ཤེས་སྟོ་ཡི་མུན་པ་སངས་ནས།
མཚུན་རབ་སྣང་བ་རྒྱས་པར་མཛོད་ཅིག།

འཛིན་གསལ་སྤུལ་པའི་རྗོད་མཚུན་ནོ།

འཇའ་ཟེར་འོད་ལྷའི་སྐོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
ཐིག་རྒྱང་སེམས་ཀྱི་རི་མ་དག་ནས།།
གཞོན་ཏུ་བུམ་སྐྱར་བྱང་རྒྱལ་མཛོད་ཅིག།

པདྨ་མདོ་སྤྲུགས་སྒྲིང་པ་མཁུན་ནོ།།
བདེ་སྟོང་འཇུར་མེད་སྐོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྲས་དགོང་པ་མཐའ་དག
།བདག་གི་ཡོངས་སུ་སྐོང་ཏུས་མཛོད་ཅིག།

།དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཁུན་ནོ།།
དབྱིངས་ཡེ་ཟུང་འཇུག་སྐོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
སྤང་བའི་བདེན་འཛིན་རྒྱལ་གྱིས་ཞིག་ནས།།
གང་བྱུང་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཏུས་མཛོད་ཅིག།

རྒྱལ་སྲས་སློ་བོས་མཐའ་ཡས་མཁུན་ནོ།།
བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇི་འོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།
འགོ་ཀྱན་རིན་ཅན་པ་མར་ཤེས་ནས།།
གཞན་པན་སྤིང་ནས་སྐྱབ་ཏུས་མཛོད་ཅིག།

།པདྨ་གར་གྱི་དབང་རྒྱུག་མཁུན་ནོ།།
བདེ་ཆེན་འོད་གསལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
དུག་ལྡེ་ཡེ་ཤེས་ལྡེ་སུ་བོལ་ནས།།
སྤང་ཐོབ་གཉིས་འཛིན་ཞིག་པར་མཛོད་ཅིག།

བསྟན་གཉིས་གཡུང་དུང་སྒྲིང་པ་མཁུན་ནོ།།
སྤིང་ཞི་མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
མོས་གུས་རྣལ་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས།།
རྟོགས་བོལ་དུས་མཉམ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག།

།རིན་ཅན་ཅུ་བའི་སྐྱེ་མ་མཁུན་ནོ།།
སྤྱི་གཙུག་བདེ་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག།
རང་རིག་ཚོས་སྐྱའི་རང་ཞལ་མཇལ་ནས།།
ཚོ་ཅིག་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་ཏུས་མཛོད་ཅིག།

ལྗོ ཀྱེ་མ།།
བདག་འདྲའི་སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྤྲིག་ཉོ་ཅན།།
ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འཁྱམས།།
དུང་སྤྲུག་བསུལ་མཐའ་མེད་ཚོལ་འཇུར་བས།།
སྐྱོ་ཤས་སྐྱད་ཅིག་ཅོམ་ཡང་མ་སྐྱེས་པས།།
སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱར་དུ་གཟིགས།།

ངེས་འབྱུང་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

།དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཀྱང་མི་ཚེ་སྙོང་བདེ་མཁམ།།
དོན་མེད་ཚེ་འདིར་བྱ་བས་རྟལ་ཏུ་གཡེང།།
དོན་ཚེན་ཐར་པ་སྐྱབ་ལ་ལེ་ལོས་ཁྱེར།།
ནོར་བུའི་གླིང་ནས་ལག་སྙོང་ལོག་གྱུར་པས།།
སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ་སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ།།
མི་ལུས་དོན་ལྡན་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

མ་ཤིས་སྙེང་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།།
དུལ་གཅིག་མེད་པའི་མཁའ་མཁའ་མོ་ལ་འགྲོ།།
རང་ཡང་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་འཚེད་གོས་ཀྱང།།
ཡུན་རིང་སྙོད་གྲུབས་བྱེད་པའི་སྙིང་རུལ་ལོ།།
སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ་སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ།།
ལོང་མེད་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

སྙིང་དུ་སྐྱུག་པའི་མཚའ་བཞེས་སོ་སོར་བལ།།
སེར་སྐྱས་བསག་པའི་ནོར་ལྡན་གཞན་གྱིས་སྦྱོང།།
གཅེས་པའི་ལུས་ཀྱང་ཤུལ་དུ་ཐོར་ནས་སུ།།
རྣམ་ཞེས་བར་དོག་ཏོལ་མེད་འཁོར་བར་འབྱུངས།།
སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ་སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ།།
ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

འཇིག་པའི་སྐྱུན་པ་ནག་པོས་སྦྱོན་ནས་བསྐྱུ།།
ལས་ཀྱི་རྐྱུང་དམར་དྲག་པོས་རྒྱབ་ནས་དེད།།
མི་སྐྱུག་གཞེན་མེད་པོ་ཉུས་བརྟེན་ཅིང་བཅོག།།
བཟོད་དཀའ་འདུག་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྦྱོང་དགོས་ན།།
སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ་སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ།།
རན་སོང་གཡང་ལས་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

རང་སྦྱོན་རི་བོ་ཅོམ་ཡང་ཁོང་དུ་སྐྱས།།
གཞན་སྦྱོན་ཏིལ་འབྱུ་ཅོམ་ཡང་སྦྱོག་ཅིང་སྦྱོང།།
ཡོན་ཏན་ཅུང་བདེ་མེད་ཀྱང་བཟང་པོར་སྦྱོས།།
ཚོས་པའི་མིང་བཏགས་ཚོས་མིན་ཁོ་ནར་སྦྱོང།།
སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ་སྤྲུལ་མཁའ་མཁའ་མོ།།
རང་འདོད་དང་རྒྱལ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

གཏན་སྤང་བདག་འཇིན་འགོང་པོ་ཁོང་དུ་བཅུག།
།བསམ་ཚད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་རྒྱ།།

རང་སྐྱོན་རན་པ་རང་གིས་མ་རྟོགས་པས།
ཚོས་པའི་གཟུགས་བཟུང་ཚོས་མིན་སྐྱོན་སྐྱོན་སྐྱོན།
ཉོན་མོངས་མི་དགའི་ལས་ལ་བྱགས་ཀྱིས་ལོམས།
དགེ་སློང་ཡང་ཡང་སྐྱེས་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཆད།
སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་བྱགས་རྗེས་སྐྱ་རྒྱ་ལྷ་གཟིགས།
རང་སྐྱོན་རང་གིས་མ་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

།ཞག་རེ་སོང་བཞིན་འཆིལ་ཕར་ཕར་ཉེ།
ཉིན་རེ་ལོན་བཞིན་རང་རྒྱུད་ཕྱིར་ཕྱིར་གྱོང་།
སྐྱ་མ་བསྐྱེན་བཞིན་མོས་གྲུས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
མཆེད་ལ་བརྟེ་གདུང་དག་སྐྱུང་རྗེ་རྒྱུང་སོང་།
སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་བྱགས་རྗེས་སྐྱ་རྒྱ་ལྷ་གཟིགས།
སྐྱ་སྐྱོད་རང་རྒྱུད་སྐྱུལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

སྐྱུབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང་།
མོས་གྲུས་སྤྱང་རྗེ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པས།
ཚོག་ཚམ་དབང་ལྷ་རྒྱུ་སྐྱོད་དགེ་སྐྱོར་རྣམས།
བྱས་ལོ་ཚམ་ལས་རྒྱུད་ཐོག་མ་ལེལ་བས།
སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་བྱགས་རྗེས་སྐྱ་རྒྱ་ལྷ་གཟིགས།
ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།
གཞན་ཕན་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་གསུངས་ཀྱང་།
སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་ལྷག་ཏུ་བརྟུག་།
གཞན་ཕན་ལྟ་ཅི་གཞན་གཞོན་ཞོར་ལ་སྐྱུབ།
སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་བྱགས་རྗེས་སྐྱ་རྒྱ་ལྷ་གཟིགས།
བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

སངས་རྒྱས་དངོས་སྐྱུང་སྐྱ་མི་རུ་བཟུང་།
གདམས་ཐབ་སྐྱོན་པའི་བཀའ་དྲིན་རང་གིས་བརྗོད།
རང་འདོད་མ་བྱུང་ཚོན་ཡི་ཆད་བསྐྱོན་མས།
མཚན་སྐྱོད་རྣམས་ལ་ཐེ་ཚོམ་ལོག་ལྟས་སྐྱིབ།
།སྐྱ་མ་མཁུན་ནོ་བྱགས་རྗེས་སྐྱ་རྒྱ་ལྷ་གཟིགས།
མོས་གྲུས་འགྲིབ་མེད་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱང་དོམ་ཤེས།
རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྐྱ་ཡིན་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས།
མ་བཅོས་གཉེན་མ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོང་མ་རུས།
རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཆེས།

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།།

གདུང་བས་འབོད་དོ་རྒྱན་ཅན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ།།

སྐལ་མེད་བདག་ལ་རེས་ཁྱེད་ལས་མེད།།

ལྷགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐོབས།།

ཚུལ་འདིར་མོས་ལྷན་དགོ་སྤོང་འགའ་ཞིག་གིས་སྲར་སོར་ནས་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་ལུས་སུ་གྱུར་པ་ཉེ་ཆར་རིགས་ལྷན་ཚོས་མཛད་མ་བསམ་འབྲུབ་སྤོན་མ་དང་དེབ་རྒྱུ་ཉ་བུང་གིས་བསྐྱལ་རོར་སྤྲིགས་
དུས་སྒྲ་མའི་གཞུགས་བརྟན་འཛིན་པ་སྤོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་རྗོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱབས་གནས་ཆེན་པོར་བགྱི་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ། །།