

PHÁP QUÁN TƯỞNG TRÌ TỤNG

Lục Tự Đại Minh Chú - Chenrezig Practice

Om Mani Padme Hum - Ấn Ma-ni Bát-di Hồng



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

1. Quán tưởng

[Ghi chú: quý vị nếu đã nhận pháp quán danh Quan Thế Âm Ngàn Tay, có thể quán tưởng mình là đức Quan Thế Âm. Bằng không, quán tưởng theo lời hướng dẫn dưới đây:]

Nơi khoảng không phía trước mặt là đức Quan Thế Âm ngàn tay, hiện thân của từ bi và trí tuệ của vô lượng Phật đà. Ngài ngồi trên tòa sen và tòa mặt trăng, thân thể tỏa ánh sáng trắng, tướng mạo trẻ trung, trang nghiêm tô điểm bằng phục sức chư thiên.

Ngài có 11 gương mặt. Dưới hết là ba gương mặt, ở giữa màu trắng, bên phải màu xanh lá và bên trái màu đỏ. Bên trên có ba gương mặt, ở giữa màu xanh lá, bên phải màu đỏ và bên trái màu trắng. Trên nữa có ba gương mặt, ở giữa màu đỏ, bên phải màu trắng và bên trái màu xanh lá. Trên nữa là gương mặt phần nộ màu xanh đậm, tóc dựng đứng màu cam. Trên cùng là gương mặt đỏ của Phật A Di Đà, với nụ cười từ hòa an nhiên.

Hai tay ngài chấp phía trước, cầm viên ngọc như ý. Tay tiếp theo phía bên phải bắt ấn thành tựu. Tay tiếp theo nâng Bánh xe Chánh Pháp. Tay trên cùng nâng tràng hạt, nhắc nhở Phật tử trì chú. Tay phía bên trái nâng bình nước cam lồ của từ bi và trí tuệ. Tay kế theo cầm cung tên, tượng trưng cho sự chiến thắng bốn ma vương và tay trên cùng cầm hoa sen trắng, đóa hoa thanh khiết nhất dù mọc giữa bùn nhơ. 992 tay còn lại bắt ấn trao tặng thành tựu cao nhất. Vai trái của ngài phủ da báo, tượng trưng cho sự chiến thắng thù hận bằng sức mạnh của trí tuệ từ bi và hòa bình.

2. Qui y và phát tâm bồ đề

Con về nương dựa Phật / Con về nương dựa Pháp / Con về nương dựa Tăng
Nguyện trọn thành Phật đạo / Vì lợi ích chúng sinh (x3)

Vì mong giúp chúng sinh / sẽ luôn về nương dựa /
Nơi Phật Pháp và Tăng / cho đến khi giác ngộ. /
Nhờ từ bi trí tuệ / giữ được lòng kiên trì, /
Vì lợi ích chúng sinh / con về ngồi bên Phật / nguyện phát tâm toàn giác. (x3)

3. Tứ vô lượng tâm

Xin dưỡng lòng Từ / nguyện cả chúng sinh / tìm được hạnh phúc / cùng mầm hạnh phúc;
Xin dưỡng lòng Bi / nguyện cả chúng sinh / thoát mọi nạn khổ / cùng mầm mống khổ;
Xin dưỡng lòng Hỷ / nguyện cả chúng sinh / không rời hạnh phúc / không tìm khổ đau;
Xin dưỡng lòng Xả, / nguyện cả chúng sinh / thoát ái và sân, / không phân bạn thù. (x3)

4. Bảy hạnh Phổ hiền

Một, qui lễ bái Phật đà, / tán dương Bồ Tát đại bi;
Hai, nguyện hiến cúng rộng lớn, / cúng phẩm vật, chuyển hóa tâm;
Ba, nguyện sám hối nghiệp chướng / tích tụ từ thuở vô biên;
Bốn, nguyện tùy hỷ công đức, / vui theo việc thiện của người;
Năm, cầu xin Phật ở đời, / đến khi luân hồi chấm dứt;
Sáu, cầu Phật chuyển Pháp luân / cứu vớt chúng sinh ba cõi;
Bảy, nguyện đem công đức này, / hướng về khắp cả chúng sinh, / nguyện con cùng chúng
hữu tình, / tất cả trọn thành Phật đạo.

5. Hiến cúng mạn đà la

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

6. Hiến cúng mạn đà la nội tại

Những gì gọi Tham Sân Si,
Bạn, thù, người xa kẻ gần, thân thể này và sở hữu này,
Con cúng dường tất cả, không ngần ngại.
Xin tiếp nhận cho con,
Và dặt con ra khỏi tam độc mỗi khi con vấp phải.

7. Lời nguyện cát tường

Nguyện các thầy sống lâu,
Nguyện hạnh phúc yên vui đầy khắp không gian vô tận

Nguyện con và chúng sinh, tích tụ công đức trí tuệ,
Tẩy trừ tội chướng, sớm thành Phật đạo.

8. Phát nguyện

Cho dù đời sống tôi có thể nào - hạnh phúc hay khổ đau, khoẻ mạnh hay bệnh khổ, thắng hay bại, được hay mất, sang hay hèn, sống hay chết, hay cho dù tái sinh trong cõi địa ngục-, nguyện từ nay về sau, xin cho mỗi kinh nghiệm tôi qua, mỗi hành động tôi làm, đều lợi lạc hết thảy chúng sinh.

Dù bất cứ việc gì xảy đến cho tôi, nguyện việc ấy lợi lạc chúng sinh.

Dù tôi bị dèm pha chỉ trích, nguyện việc ấy lợi lạc chúng sinh.

Dù tôi được ngợi khen, nguyện việc ấy lợi lạc chúng sinh.

Dù tôi khoẻ mạnh hay mang chứng nan y như bệnh ung thư, nguyện việc ấy lợi lạc chúng sinh.

Kính lạy đức Phật đại từ đại bi,
Xin cho con và gia đình,
Đồng môn cùng chúng sinh,
Luôn được Phật dẫn dắt, giữ gìn,
Trong mọi kiếp đã qua và sẽ đến.

9. Lời nguyện Lam-Rim

[Lam-rim có nghĩa là đường tu tuân tự giác ngộ [bồ đề đạo thứ luận], là pháp tu hiển thừa trong Phật Giáo Tây Tạng - Chọn một trong những bài tụng Lamrim dưới đây:]

NỀN TẢNG MỌI THIỆN ĐỨC - Lama Tông Khách Ba soạn

Nền tảng mọi thiện đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.

Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.

Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,

Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.

Tràn đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.

Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,

Ngày cũng như đêm không uổng phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,

Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.

Sau khi chết, tựa như hình với bóng,

Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,

Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,

Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,

Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.

Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau
Vi không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cần trọng sẽ phát sinh.
Gốc rễ của chánh pháp là giới luật (Ba la đề mộc xoa [pratimoksha]),
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.
Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,
Đỡ gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,
Cũng không thể thành chánh quả.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

Bao giờ tâm con thôi xao lãng không chạy theo vọng cảnh,
Hiểu được ý nghĩa của thực tại,
Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở từ trong dòng tâm thức,
Con đường định tuệ bất nhị.

Một khi đường tu phổ thông,
Con hành trì thuần thực trong sáng,
Xin hộ trì cho con mở cánh cửa của những đóa con may mắn,
Vào với Kim cang thừa tối thượng.

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai đại thành tựu,
Là giữ gìn thuần tịnh giới luật và bản thể [samaya]
Nay con có được lòng tin vững chắc này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới hạnh như bảo vệ mạng sống.

Hiểu được ý nghĩa của hai giai đoạn
Tinh túy của Kim cang thừa.
Thực tập tinh chuyên, không thối chuyển công phu bốn thời,
Xin hộ trì cho con thành tựu lời dạy của đấng đạo sư.

Nguyện các đấng đạo sư đã dẫn con vào đường tu cao cả,
Cùng các bạn đồng hành trên con đường tu ấy,
Có được đời sống lâu dài.
Xin hộ trì cho con chinh phục mọi chướng ngại trong ngoài.

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,

Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
Thành tựu mọi đức tánh trong sáng của các giai đoạn trên đường tu,
Nguyện con sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Tri.

BA ĐIỂM TINH YẾU CỦA ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ - Lama Tông Khách Ba soạn

Đệ tử kính lễ các đấng tôn sư

[1] Nay thầy xin tận sức giải thích về
Ý nghĩa tinh túy của giáo pháp của chư Thế Tôn;
Con đường mà các đấng con Phật đều tán dương;
Cánh cửa mở ra cho kẻ thiện duyên khát khao giải thoát.

[2] Xin hãy lắng nghe với tâm trong sáng
Hỡi những người may mắn, không tham cầu lạc thú cõi thế gian,
Biết tận dụng thân người thông dong thuận tiện,
Hướng về con đường làm đẹp dạ đấng Thế tôn.

[3] Nếu thiếu tâm buông xả luân hồi
Thì trong biển sinh tử sẽ không thể dứt tâm tìm cầu lạc thú
Lòng tham cầu sự sống lại là dây trói,
Buộc chặt chúng sinh vào cõi luân hồi
Vậy việc đầu tiên phải làm, là phát tâm buông xả.

[4] Thân người thông dong thuận tiện,
Khó tìm mà dễ mất
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời này.

Luôn nhớ rằng nhân quả vốn không sai,
Toàn bộ luân hồi vốn không ngoài khổ não.
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời sau.

[5] Quán niệm như thế cho đến khi
Tâm tuyệt không còn đuổi theo chuyện phồn vinh thế tục,
Ngày cũng như đêm luôn hướng về giải thoát,
Đó là lúc thành tựu tâm buông xả luân hồi.

[6] Nhưng dù có tâm buông xả mà thiếu tâm Bồ đề,
Cũng không thể thành tựu đại lạc
Của vô thượng chánh đẳng giác.
Vì vậy bậc đại trí luôn gắng công phát khởi tâm Bồ đề.

[7] Nghĩ đến chúng sinh bị bốn dòng nước xoáy cuốn phăng đi,

Nghiệp cũ ràng buộc khó lòng tháo gỡ,
Kẹt trong cũi sắt chấp ngã,
Ngạt trong bóng tối vô minh,

[8] Trôi lăn theo vòng tái sinh không gián đoạn
Chịu ba loại khổ, bức bách không ngừng
Tất cả chúng sinh sống như thế đó, họ đã từng là mẹ của con.
Hãy nhớ nghĩ như vậy, để phát tâm bồ đề.

[9] Nhưng dù tâm buông xả và tâm bồ đề có đủ
Nếu thiếu đi trí tuệ chúng chân tướng thực tại
Vẫn không thể chặt đứt gốc rễ luân hồi.
Vậy phải bằng mọi cách giác ngộ lý duyên sinh.

[10] Người khởi bước vào con đường khiến chư Phật hoan hỉ
Là người thấy mọi sự, dù luân hồi hay niết bàn
Đều thuận theo nhân quả không sai
Và hoàn toàn rã tan mọi vọng cảnh [có tự tánh]

[11] Tướng hiện -- là duyên sinh không thể khác,
Tánh không -- vượt mọi khẳng định, bất khả tư nghì
Nếu chúng tướng hiện và chúng tánh không còn riêng lẻ tách lia,
Thì vẫn chưa chúng được ý thật của Phật.

[12] Bao giờ tướng hiện và tánh không đồng loạt không xen kẽ,
Càng chúng duyên sinh càng rã tan vọng chấp,
Đó là lúc chánh kiến đã vẹn toàn.

[13] Hơn nữa,
Vi hiện, nên không thường
Vi không, nên không đoạn
Nếu từ giữa tánh không mà thấy được nhân quả
Thì thoát được hai đầu cực đoạn.

[14] Bao giờ có được cái thấy đúng như sự thật
Về ba điểm tinh yếu của đường tu,
Khi ấy, con ơi, hãy tìm nơi thanh tịnh, tinh tấn tu hành
Mau chóng thành tựu mục tiêu cứu cánh.

PHÁP QUÁN TÓM LƯỢC CÁC ĐIỂM TRỌNG YẾU TRONG LAMRIM, *Vajradhara Losang Jinpa soạn*

Thầy là chân tánh / hiện thân chư Phật / mười phương ba thời;
Là suối nguồn của / mọi dòng truyền thừa / cùng với tất cả / thành tựu chánh pháp;
Là bậc trọng yếu / trong hàng Thánh Tăng.

Hướng về tất cả / các đấng đạo sư / rạng ngời thanh tịnh / con xin chí thành / qui y đánh lễ.

Xin các đạo sư / giúp cho tâm con / chuyển thành chánh pháp, /
giúp cho chánh pháp / chuyển thành đường tu,
giúp cho đường tu / lia xa chướng ngại.

Từ nay đến ngày / con đạt giác ngộ, / nguyện con được như / hai vị Bồ tát / Shönnu
Norsang / và Taktungu, / khởi tâm trong sáng, /

Tôn kính đạo sư / trong từng ý nghĩ / trong từng hành động. /

Thấy việc thầy làm / vẹn toàn viên mãn; / và luôn noi theo / lời dạy của thầy.

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là pháp nương dựa bậc Thiện tri thức.]

Biết rằng kiếp người / tràn đầy ý nghĩa / nhưng rất khó tìm / mà lại dễ mất, /
nhờ con hiểu được / nghĩa lý thâm sâu / của luật nhân quả / cùng cảnh khổ đau / trong cõi
ác đạo / nên tự đáy tim / nguyện luôn quay về / qui y Tam Bảo.

Lìa mọi điều ác / làm hết điều lành / thuận theo chánh pháp. /

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là đường tu dành cho bậc hạ căn]

Chính nhờ vào đó / mà đủ nhân duyên / sinh vào thiện đạo / cõi trời, cõi người.

Nhưng vì vẫn chưa / xả bỏ phiền não /

Nên vẫn vướng vòng / tái sinh luân hồi / triền miên bất tận.

Nguyện khéo quán chiếu / vòng luân chuyển của / bánh xe luân hồi / để cho tâm này / ngày
đêm chuyên chú / bước theo con đường / tu Giới Định Tuệ / - là phương tiện đạt / giải thoát
luân hồi.

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là đường tu dành cho bậc trung căn]

Chính nhờ vào đó / mà đủ nhân duyên / giải thoát luân hồi. /

Nhưng trong toàn bộ / sáu cõi luân hồi / có ai không từng / là mẹ hay cha? / Con nguyện
không màng / an lạc cá nhân / mà phát đại nguyện / chờ chúng sinh đến / mục tiêu cứu cánh.

Nguyện khéo quán chiếu / pháp tu hoán chuyển / giữa mình và người, / phát tâm Bồ đề, /
bước vào đường đi / của bậc Bồ tát, / thực hành đầy đủ / sáu hạnh toàn hảo. /

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / làm theo như vậy.

[Đây là đường tu hiển, dành cho bậc thượng căn]

Chính nhờ vào đó / mà bản thân con / không còn khiếp sợ / khổ não luân hồi.

Nhưng vì thúc hối / bởi tâm từ bi / con nguyện bước vào /

đường tu chóng vánh / cỗ xe Kim cang.

Nguyện luôn giữ gìn / giới luật, hạnh nguyện / như giữ mạng sống / mau chóng thành tựu /
địa vị bất nhị / Phật Kim Cang Trì, / ngay kiếp hiện tiền / giữa thời mạt pháp.

Xin các đạo sư / hộ trì cho con / có đủ khả năng / thành tựu như vậy.

[Đây là mật tông Kim cang thừa, dành cho bậc tối thượng căn.]

10. Quán tưởng khi trì chú

[chọn một trong những pháp quán tưởng sau đây:]

1. Trên đài mặt trăng, ngay nơi tim đức Quan Thế Âm, các vị thánh chúng đang nhập định (âm HRIH), bao quanh là chuỗi ánh sáng của câu chú OM MANI PADME HUM, sắc trắng, quay theo chiều đồng hồ. Ánh sáng tỏa xuống từ đức Quan Thế Âm và chư thánh chúng, rót đầy ắp phía trong thân thể của người trì chú, thanh lọc hết mọi lỗi lầm chướng ngại. Ánh sáng tỏa rộng ra bên ngoài, thành vô lượng ánh sáng của đức Quan Thế Âm, thanh lọc lỗi lầm chướng ngại của chúng sinh và đặt chúng sinh vào địa vị Quan Thế Âm. Sau cùng, các luồng ánh sáng được thu tóm lại, tan vào chữ HRIH nơi tim đức Quan Thế Âm.

2. Quán về các đề mục trong Lam-Rim [Lam-Rim là pháp tu giác ngộ qua con đường thứ lớp tuần tự, còn có tên là Bồ Đề Đạo Thứ], như là: quán vô thường và cái chết, quán nhân quả, quán kiếp người là quý vì có thể tu tập, quán đại bi và tâm bồ đề (tâm bồ đề là tâm nguyện muốn giác ngộ vì lợi ích chúng sinh, vì lòng thôi thúc muốn đưa chúng sinh vào con đường giải thoát)

3. Quán về ý nghĩa của minh chú OM MANI PADME HUM

OM - Thân miệng ý của chư Phật
MANI - Ngọc quý của tâm từ Bi
PADME - Hoa sen tượng trưng cho trí tuệ trực nhận tánh Không
HUM - Kết hợp thuần nhất giữa Từ Bi và Trí Tuệ

4. Phóng ánh sáng từ bi đến với các loài chúng sinh trong lục đạo để chiết giảm khổ đau cho họ. Như là: gửi gió mát đến cõi địa ngục lửa [hỏa ngục], gửi mặt trời và khí ấm đến cõi địa ngục băng [hàn ngục], gửi cơm nước đến cho quỷ đói [ngạ quỷ], quán họ có thể ăn và hưởng trọn vẹn thức ăn thức uống đó. Nếu quý vị cảm thấy xa lạ với sáu đạo luân hồi, có thể nghĩ đến những người khổ đau trong cõi người, hay cõi súc sinh, và quán tưởng họ thoát khỏi khổ đau. Ví dụ như quán cảnh người bệnh, người sắp chết, người vô gia cư, người vừa mất thân nhân, cầm thú trong các phòng thí nghiệm, cầm thú nuôi lấy thịt, lấy trứng...

5. Quán về hiện thân ánh sáng của đức Quan Thế Âm và chi tiết sắc tướng đức Quan Thế Âm, càng rõ ràng càng tốt: mặt, ngàn tay, phục sức nhiệm màu. Lại quán rằng đức Quan Thế Âm là hiện thân của hết thầy Phật đà, là biểu hiện của Phật tính sẵn có trong tâm quý vị.

11. Trì Chú

Tụng chú OM MANI PADME HUM càng nhiều lần càng tốt. Ghi lại số lần được tụng. Nếu tụng chú rải rác trong ngày thì nên đọc phần công phu sơ khởi vào buổi sáng [từ 1 đến 9], tụng chú trong ngày, rồi hồi hướng trước khi đi ngủ.

12. Hồi Hưởng

Nguyện cho bồ đề tâm / nơi nào chưa phát triển / sẽ nảy sinh lớn mạnh;
Nơi nào đã phát triển / sẽ tăng trưởng không ngừng, / không bao giờ thoái chuyển.

Nguyện nhờ công đức này, / con sớm thành Phật đạo.
Nguyện dẫn dắt chúng sinh, / không chút lòng phân biệt.

Như Mạn Thù, Phổ Hiền, / chúng cảnh giới như thật,
Con cũng xin nguyện đem / trọn vẹn mọi công đức
Hồi hướng nơi cao cả. / Xin theo chân các ngài.

Nguyện gửi hết thiện căn / ttheo hồi hướng tuyệt hảo / của các đấng Như lai / trong ba thời:
quá khứ, / hiện tại và vị lai,
Sao cho con theo tròn / tất cả mọi thiện hạnh.

Nhờ bởi công đức này, / nguyện các loài chúng sinh / được trọn vẹn hạnh phúc;
Nguyện các cõi thấp kém / vĩnh viễn không còn ai;
Nơi nào còn bồ tát, / nguyện lời nguyện các ngài / tức thì thành sự thật.

Lại nguyện cho chính con, / có sức mạnh làm nên, / tất cả những việc này.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུ།

Nghi thức trì chú này soạn theo sự hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche, dành cho quý Phật tử trì Lục Tự Đại Minh Chú tại nhà để góp phần vào 100 triệu chú, hiện vẫn được trì tụng hàng năm ở Chenrezig Institute, Queensland, Australia [<http://www.chenrezig.com.au>]

Hồng Như chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ, tháng 04-2004.

Soát lại bản dịch: tháng 09-2005, tháng 02-2005, tháng 04/2006, tháng 7/2007

**Mọi sai sót là của người dịch.
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.**