

# Ý NGHĨA CỦA OM MANI PADME HUM

Lạt ma Zopa Rinpoche

Tôi muốn thảo luận chút ít về ý nghĩa của thần chú OM MANI PADME HUM.

*Mani* tượng trưng cho phương tiện và *padme* tượng trưng cho trí tuệ. Nói cách khác, hai từ này gồm chứa toàn bộ con đường được Đức Phật Guru Thích Ca Mâu Ni khám phá; toàn bộ con đường tiệm thứ dẫn tới giác ngộ. Hai từ này bao gồm toàn bộ con đường dẫn tới Niết bàn – sự giải thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân đích thực của đau khổ. Tất cả những con đường của các thừa thấp được bao gồm trong phương tiện và trí tuệ; do đó, chúng được bao hàm bởi *mani* và *padme*. Toàn bộ con đường Ba La Mật thừa và con đường Bồ Đề tâm đưa tới sự giác ngộ cũng được hoàn thiện bởi phương tiện và trí tuệ; vì thế nó cũng hoàn toàn được bao hàm trong *mani* và *padme*. Cuối cùng, toàn bộ con đường Kim Cương thừa – con đường của thừa (cỗ xe) bất khả phân, tantra, hay mật chú cũng được bao hàm bởi những phạm vi này.

Tantra có bốn phần, hay cấp độ. Cấp độ thứ nhất là *kriya tantra*, nó được chia thành tantra có biểu hiện và tantra không biểu hiện. Loại tantra có biểu hiện là con đường của phương tiện; loại tantra không có biểu hiện là con đường của trí tuệ; toàn bộ con đường *kriya tantra* được bao gồm trong *mani* và *padme*. Những tantra khác thì cũng thế. Nhờ thực hành loại tantra thứ tư là Yoga Tantra Cao cấp nhất (*mahā-anuttara yoga tantra*), chúng ta có thể đạt được giác ngộ - tâm toàn giác; trạng thái siêu việt viên mãn trong mọi sự chứng ngộ và được tịnh hoá mọi ô nhiễm – trong một đời người ngắn ngủi của thời đại suy hoại này. Có hai giai đoạn trong Yoga Tantra Cao cấp nhất: giai đoạn phát sinh (đôi khi cũng được gọi là giai đoạn sáng tạo, phát triển hay tiến triển) và giai đoạn thành tựu (hay hoàn thành). Những giai đoạn này được bao gồm trong *mani* và *padme*, phương tiện và trí tuệ. Giai đoạn thành tựu có bốn cấp độ: sự tách biệt của tâm; huyền thân; tịnh quang và sự hợp nhất. Huyền thân, con đường của phương tiện, được bao gồm trong *mani*; tịnh quang, con đường của trí tuệ, được bao gồm trong *padme*. Cũng thế, có hai loại tịnh quang: tịnh quang ý nghĩa và tịnh quang ví dụ.

Để chuyển hoá tâm thức thành con đường trước tiên chúng ta phải đặt nền móng là ba phương diện chính yếu của con đường: sự từ bỏ, Bồ Đề tâm và trí tuệ chứng ngộ tánh Không.

Sự từ bỏ *samsara* (sinh tử) là tư tưởng hết sức nhàm chán sinh tử nhờ nhận ra rằng nó chỉ có bản tánh đau khổ; thấu hiểu rằng dưới sự sai sử của những tâm thức và

nghiệp tiêu cực hỗn loạn, các uẩn của thân và tâm ta thì đau khổ tự bản chất. Thường thì chúng ta không tỉnh giác về điều này. Chúng ta có ảo tưởng rằng những sự vật có bản chất vô thường thì thường hằng; những gì như bản tự bản chất thì trong sạch; những gì đau khổ tự bản chất thì vui thú; và những gì không có chút hiện hữu nào từ khía cạnh riêng của nó, là những gì chỉ đơn thuần được dán cho một danh hiệu, thì hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó. Đây là quan điểm thông thường, ảo tưởng của chúng ta về thực tại. Sự từ bỏ là việc nhận ra sự thật là mọi sự hiện hữu có điều kiện đều có bản chất là đau khổ.

Chúng ta giống như những con bướm đêm nhìn thấy một ngọn lửa hừng hực như một nơi chốn đẹp đẽ để vui sống mà không hiểu được điều gì sẽ xảy ra khi chúng chạm vào nó. Chúng ta hoàn toàn ảo tưởng. Thậm chí nếu ngọn lửa bị che phủ thì chúng vẫn ráng hết sức để lao vào cho bằng được. Cho dù chúng cảm thấy lửa nóng, chúng vẫn cố gắng lao vào. Chúng cho rằng sự hỉ lạc phi thường nằm nơi phần chói sáng. Do đó điều gì sẽ xảy ra khi chúng thực sự lọt vào trong đó? Chẳng có chút xíu gì trong những điều chúng đã hy vọng. Hoàn toàn là một sự đối nghịch.

Chừng nào mà chúng ta còn ở trong luân hồi sinh tử, cuộc đời ta cũng liên tục lầm lạc như thế.

Chúng ta không hình dung rằng tự bản chất cuộc đời ta thì hoàn toàn đau khổ; chúng ta theo đuổi tâm thức ảo tưởng của mình như thể nó đúng đắn một trăm phần trăm, như thể những ý niệm sai lầm của ta thật hoàn hảo. Chúng ta hoàn toàn tin tưởng ở những kế hoạch, những ảo tưởng của ta. Chúng ta tin chắc rằng những ý niệm sai lầm của ta thì hoàn toàn chân thật. Nó giống như việc nhìn một môi trường cháy đỏ là một công viên đẹp tuyệt trần và cố gắng lao vào đó, không nhận ra rằng ta sẽ bị thiêu đốt. Chúng ta nhìn cõi giới khổ đau này như một công viên tráng lệ.

Sự từ bỏ là việc nhận ra rằng luân hồi sinh tử của riêng ta chỉ là khổ đau tự trong bản chất; nhận ra rằng việc sống trong sinh tử thì giống như bị nhận chìm bởi những ngọn lửa hồng và cảm thấy không chịu nổi việc sống trong đó một giây phút mà không đạt được giải thoát. Khi ta cảm thấy nỗi khổ của riêng ta không thể chịu đựng nổi và tư tưởng tìm kiếm sự giải thoát xuất hiện một cách tự nhiên và liên tục, thì khi ấy chúng ta chứng nghiệm được sự từ bỏ luân hồi sinh tử.

Khi chúng ta thay đổi đối tượng và nghĩ về những người khác thay vì chính mình thì cảm xúc trở thành lòng bi mẫn. Khi đã có niệm tưởng mạnh mẽ về sự từ bỏ luân hồi sinh tử của riêng ta, khi ta quán chiếu về việc những người khác bị tóm bắt trong sinh tử và đau khổ, chúng ta bắt đầu cảm thấy một lòng bi mẫn kỳ lạ, mãnh liệt, không thể chịu đựng nổi; chúng ta cảm thấy không chịu nổi việc những người khác đang nằm trong sinh tử dưới sự kiểm soát của nghiệp và những niệm tưởng rối loạn của họ. Khi ta thấy những người khác bị tóm bắt trong sinh tử thì ta cảm thấy hết sức

bất nhẫn, giống như bị một ngọn giáo đâm thủng trái tim, như một bà mẹ cảm xúc khi đứa con thân yêu duy nhất của bà rơi vào đồng lửa. Thật không thể kham chịu nổi những điều như thế.

Theo cách đó, ta phát khởi lòng bi mẫn mãnh liệt phi thường ước muốn chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Chúng ta không thể ngồi nghỉ mà không làm điều gì đó để cứu giúp họ. Không có cách nào để nghĩ về chính ta, hạnh phúc của riêng ta; không có cách nào để tư tưởng quan tâm tới bản thân ta xuất hiện. Chúng ta không thể sống lặng lẽ mà không làm điều gì để giải thoát chúng sinh. Ta không thể chịu nổi việc họ phải ở trong sinh tử cho dù chỉ một giờ hay một phút. Đúng như thế, với việc chứng nghiệm sự nhàm chán, chúng ta không thể đứng yên mà không thành tựu sự giải thoát của riêng ta, không thể chờ đợi dù chỉ một giây phút, mà giờ đây mục tiêu của chúng ta được nhắm vào những người khác. Khi ước muốn này xuất hiện, chúng ta chứng ngộ lòng bi mẫn vĩ đại – ước muốn tất cả chúng sinh có thể thoát khỏi mọi nỗi khổ và quyết định bản thân mình sẽ thực hiện ước muốn này.

Bồ Đề tâm phát khởi từ thái độ này. Chúng ta tự hỏi: “Giải pháp lúc này là gì? Ta nên làm gì? Phương pháp nào tốt nhất cho ta để giải thoát tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ?” Chúng ta đi tới kết luận là phương cách duy nhất mà ta có thể dẫn dắt chúng sinh hoàn toàn thoát khỏi đau khổ là thành tựu tâm toàn giác.

Do đó ước muốn phát triển một tâm toàn giác xuất phát từ cội gốc của lòng bi mẫn. Từ lòng đại bi, tâm vị tha của sự giác ngộ - Bồ Đề tâm - được phát triển. Ở đây lòng bi mẫn phát khởi tự nhiên đối với tất cả chúng sinh không có sự phân biệt giữa bằng hữu, kẻ thù và những người xa lạ – là những người giúp đỡ ta, những người đối xử tệ bạc và chỉ trích ta, và những người không giúp đỡ cũng không làm hại ta. Đối tượng của nó là toàn bộ chúng sinh đau khổ và lòng bi mẫn ước muốn tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi sự che chướng.

Lòng đại bi ước muốn tất cả những ai không có hạnh phúc vô song của sự giác ngộ được thành tựu trạng thái của tâm toàn giác và tự mình nhận lãnh trách nhiệm trong việc nhìn thấy họ thực hiện điều đó.

Với Bồ Đề tâm phát khởi tự nhiên, chúng ta cảm thấy như người mẹ mà đứa con thân yêu duy nhất của bà bị rơi vào ngọn lửa. Chúng ta không thể đứng yên.

Ngày lẫn đêm, trong mọi lúc, tâm vị tha của sự giác ngộ phát khởi không chút nỗ lực. Vào lúc đó, chúng ta đã chứng ngộ Bồ Đề tâm. Người chứng ngộ Bồ Đề tâm được gọi là người “may mắn.” Một người như thế thật minh triết, thiện xảo và bi mẫn. Những người trong tâm có một trái tim hết sức tốt lành, Bồ Đề tâm, thì thực sự tuyệt hảo.

Trong phạm vi thế tục, những người có thể kiếm rất nhiều tiền, có thể giết chết kẻ thù, những người có nhiều căn nhà ở mọi nơi, được coi là người tài giỏi, khéo léo và khôn ngoan. Những người có thể lừa gạt người khác để bồi đắp cho thanh danh hay hạnh phúc của mình được cho là khôn ngoan, tài giỏi và tự lực. Những ý niệm này hoàn toàn sai lầm.

Cho dù bạn có thể tự giải thoát mình khỏi sinh tử bạn vẫn không hoàn tất công việc của bạn đối với bản thân hay những người khác. Vì thế, những Bồ Tát không tất yếu là thiện xảo hay bi mẫn, cho dù các ngài có thể tự giải thoát bản thân các Ngài ra khỏi sinh tử. Do đó, trí tuệ của việc chứng ngộ tánh Không được thực hành sau sự chứng ngộ Bồ Đề tâm.

Như thế, sau khi tâm thức bạn được tu hành tốt đẹp trong con đường tổng quát, bạn nhận lãnh sự nhập môn (quán đảnh) từ một guru kim cương đầy đủ phẩm tính, là vị có thể ban những nhập môn Yoga Tantra Cao cấp nhất. Một khi nhờ việc nhận lãnh bốn loại nhập môn Yoga Tantra Cao cấp nhất mà tâm bạn được thuần thực, bạn tu hành tâm thức bằng cách thiền định về hai con đường của nó: những con đường tiệm thứ của sự phát triển và thành tựu. Khi tâm bạn đạt tới cấp độ tịnh quang ví dụ, bạn giải thoát khỏi sự hiểm nguy của cái chết – không có cái chết không được kiểm soát, không có việc chết mà không có sự chọn lựa.

Như tôi đã đề cập ở trên, tịnh quang được biểu thị bởi *padme*, trí tuệ, và huyền thân được biểu thị bởi *mani*, phương tiện. Nếu bạn có thể đạt tới giai đoạn này, bạn có thể đạt được giác ngộ trước khi chết, nhưng nếu bạn không thể, bạn có thể thành tựu tốt đẹp như thế sau khi chết, trong giai đoạn trung ấm, như nhiều Lạt ma cao cấp và yogi vĩ đại như Milarepa – bậc đã giác ngộ trong một đời.

Công đức phải tích tập trong ba vô lượng kiếp bằng cách đi theo con đường Ba La Mật thừa có thể hoàn toàn được tích tập trong một đời ngắn ngủi bằng cách thiền định về huyền thân. Tịnh quang là thuốc chữa lành cho cái thấy nhị nguyên; những niệm tưởng hỗn loạn và thậm chí cái thấy nhị nguyên vi tế có thể hoàn toàn ngừng dứt bằng cách thiền định về tịnh quang với sự hỗ trợ của công đức rộng lớn mà bạn tích tập bằng sự thiền định về huyền thân. Theo cách này bạn thành tựu sự hợp nhất thân hoàn toàn thiêng liêng thanh tịnh và tâm linh thánh của vị Phật hay Bồ Tôn mà bạn đang thực hành và trở thành một vị Phật.

Khi mặt trăng mọc, nó không cần phải nỗ lực để ánh phản chiếu của nó xuất hiện trên mặt nước: “Ta sắp phản chiếu trong mọi mặt nước trên Trái Đất.” Bất kỳ nơi đâu có nước, ánh phản chiếu của mặt trăng tự động xuất hiện. Tương tự như thế, sau khi bạn trở thành một vị Phật, sau khi bạn thành tựu Bồ Tôn mà bạn từng thực hành, bạn sẽ làm việc một cách tự nhiên không cần cố gắng cho lợi ích của tất cả

chúng sinh. Bạn sẽ làm việc liên tục với thân, khẩu và ý thiêng liêng của bạn để dẫn dắt chúng sinh bao la như không gian tới hạnh phúc vô song của tâm toàn giác.

Đây chỉ là một giải thích ngắn gọn về ý nghĩa của thần chú OM MANI PADME HUM, nhưng tôi hy vọng là từ đó bạn có thể nhận ra làm thế nào *mani* và *padme* – phương tiện và trí tuệ - bao gồm toàn bộ con đường tiệp thứ đưa tới giác ngộ.

Vậy thì, nếu tâm bạn như một tảng đá thì nó giống như đất không được chăm bón; nó không được chuẩn bị tốt. Cho dù bạn gieo trồng những hạt giống, chúng sẽ không phát triển. Nếu tâm bạn vị kỷ, cứng cõi, ngập đầy sự sân hận và bất mãn, giống như sắt thép, giống như một ngọn núi đá, gay gắt, xấu xa, thì cho dù bạn mong muốn đạt được giải thoát hay sự giác ngộ viên mãn, con đường mà *mani* và *padme* bao hàm sẽ không phát triển trong đó. Đất cần được nước tưới mát và chứa đựng những khoáng chất và phân bón – nhờ thế những sự vật mới có thể phát triển trong đó. Cũng thế, tâm hiện tại của bạn cần thay đổi từ trạng thái đặc cứng, xấu xa, khó chịu của nó. Nó cần được chuyển hoá, trở nên mềm mại – nó cần những sự ban phước Đức Phật Đạo sư.

OM MANI PADME HUM bao hàm danh hiệu của Đức Chenrezig (Quán Tự Tại), Đấng Bi Mẫn Vĩ đại. Trì tụng thần chú này thì giống như kêu gọi mẹ của bạn. Bạn kêu gọi mẹ bạn để bà quan tâm tới bạn và sau đó bạn thỉnh cầu bà những gì bạn ước muốn: kem, sô-cô-la, mọi sự! Khi bạn trì tụng OM MANI PADME HUM, bạn đang kêu cầu thánh hiệu của Đức Chenrezig và âm *hum* tác động lên tâm linh thánh của Ngài. Điều bạn đang kêu cầu Ngài là xin ban phước cho tâm bạn – không chỉ cho riêng bạn mà còn cho tâm thức của chúng sinh khác – để gieo trồng cội gốc của con đường dẫn tới giác ngộ, phương tiện và trí tuệ được bao hàm trong *mani* và *padme*.

Cuối cùng, điều còn lại cần giải thích là *om*. Khi thực hành và thành tựu con đường phương tiện và trí tuệ trong tâm bạn được biểu hiện bởi *mani* và *padme* – sự tịnh hoá mọi che chướng, nghiệp tiêu cực và ý niệm bất tịnh, hay cái thấy, của thân, khẩu và ý. Khi thân, khẩu và ý của bạn được tịnh hoá như thế, chúng trở thành thân, khẩu và ý kim cương của Đức Đạo sư Chenrezig.

Chữ *om* (Phạn ngữ hay Tây Tạng) có ba phần. Thân của chữ này là *ah*, âm mẹ. Trên nó là một đường gợn sóng được gọi là (trong tiếng Tây Tạng) một *naro*, nguyên âm biến đổi âm “*ah*” thành “*o*.” Trên đó là một số 0 nhỏ, nó thêm vào âm “*m*.” Ba thành phần này thêm vào cho “*om*” và biểu hiện ba kaya (thân), hay thân, khẩu và ý kim cương. Những ý niệm bất tịnh của bạn về thân, khẩu và ý chuyển hoá thành thân, khẩu và ý kim cương hoàn toàn thanh tịnh của Đức Chenrezig, Đấng Bi mẫn vĩ đại. Như thế, *om* có nghĩa là sự giác ngộ.

Như vậy, đây là ý nghĩa của OM MANI PADME HUM; sự bắt đầu, hay nguyên nhân, của con đường, bản thân con đường, và kết quả. Nó giống như một cái cây với gốc, thân và quả.

OM MANI PADME HUM cũng bao gồm mọi sự hiện hữu – sự duyên sinh và tánh Không: *mani* và *padme*. Mọi sự hiện hữu được gồm chứa trong hai chân lý; mọi điều này được bao hàm trong *mani* và *padme*: chân lý tuyệt đối trong *padme*, và chân lý quy ước, chân lý của tâm hoàn toàn bị ngăn che, trong *mani*.

Toàn bộ 84.000 giáo lý của Đức Phật – các giáo lý Bát Nhã Ba La Mật, toàn bộ hàng trăm pho sách của Tengyur và Kangyur\* – cũng được gồm chứa trong OM MANI PADME HUM. Nó bao gồm toàn bộ năm luận văn vĩ đại trong các Kinh điển mà các tu sĩ nghiên cứu trong các tu viện, chúng giảng khoa luận lý học chứng minh rằng Đức Phật là một giá trị, hay chân lý, hiện thể thiêng liêng – không đối gạt, không làm lạc lối và hợp lý.

Giáo lý của Đức Phật thì chân thực là bởi khi chúng sinh thực hành nó, nó có hiệu quả; nó chứa đựng kinh nghiệm, vì thế kết quả xuất hiện. Khi bạn thực hành, ngay cả điều đơn giản nhất trong những vấn đề của đời sống hàng ngày cũng được giải quyết. Vì thế đây chỉ là một bằng chứng nhỏ bé cho thấy bạn có thể được giải thoát khỏi nguyên nhân đích thực của đau khổ; cho thấy bạn có thể trở nên giác ngộ. Điều này chứng minh rằng giáo lý có giá trị, chân thật và sẽ không lừa dối bạn.

Các tu sĩ trong các đại tu viện nghiên cứu giáo lý luận lý trong nhiều năm. Họ thường nghiên cứu và thảo luận giáo lý Trung Đạo, nó giảng nghĩa hai chân lý, trong ba năm. Sau đó họ nghiên cứu trí tuệ siêu việt, giáo lý Bát Nhã Ba La Mật, trong năm năm hay khoảng đó. Họ cũng nghiên cứu những giáo lý Luật học về hành vi đạo đức – làm thế nào điều phục thân, khẩu và ý – trong một năm hay hơn nữa. Rồi họ nghiên cứu Abhidharmakosha (A tỳ đạt ma Câu xá luận) trong nhiều năm. Họ nghiên cứu những giáo lý Kinh điển này và năm luận văn vĩ đại trong ba mươi hay bốn mươi năm, ghi nhớ, thảo luận và thi cử. Sau đó họ nghiên cứu các giáo lý Tantra trong nhiều năm và thực hành tất cả những con đường rộng lớn, viên mãn đó. OM MANI PADME HUM gồm chứa toàn bộ sự nghiên cứu của một đời người.

Cách này hay cách khác, có một sự khác biệt khi bạn trì tụng thần chú của vị Phật đặc biệt này, hiện thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật – lòng đại bi không thể chịu đựng nổi nỗi khổ của chúng sinh và đưa dẫn họ thoát khỏi nó. So với lòng bi mẫn mà ta dành cho bản thân mình thì lòng bi mẫn này lớn hơn hàng trăm ngàn lần. Không thể có một sự so sánh. Và lòng bi mẫn vô hạn này của tất cả chư Phật hiển lộ

---

\* Tengyur và Kangyur: Kinh điển của Phật Giáo Tây Tạng được dịch từ Phạn ngữ. Kangyur là tuyển tập những giáo huấn của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tengyur gồm những luận giảng.

trong phương diện đặc biệt này mà ta gọi là Đức Chenrezig, Vị Phật Từ Thị (Nhìn Chúng Sinh Với Đôi Mắt Bi mẫn).

Do bởi lòng bi mẫn của Ngài, chính Đức Phật đã thành tựu Đại Niết Bàn, phạm vi của an bình vĩ đại, không chút chọn lựa, được kết chặt bởi lòng bi mẫn. Chúng ta thì trái ngược lại: không chọn lựa, bị buộc chặt bởi những tư tưởng ích kỷ, chúng ta mang lại tai họa cho chúng sinh khác và thậm chí cho cả bản thân ta. Được kết buộc bởi lòng bi mẫn, chư Phật hiển lộ trong phương diện Báo Thân đối với các Bồ Tát cao cấp và trong phương diện Hóa Thân đối với những Bồ Tát bình thường. Đối với chúng sinh bình phàm, các Ngài hiển lộ trong thân tướng của một tu sĩ, như Đức Đạt Lai Lạt Ma, hay một vị vua; trong những thân tướng khác nhau, bất kỳ điều gì cần thiết. Nếu có một biểu thị sẽ điều phục chúng sinh thì đó là cách các Ngài sẽ hiển lộ – như một quan toà, một tướng lãnh hay thậm chí như một đồ tể hay một người khùng điên; như một người mù hay hành khát để làm cho những người khác tích tập công đức bằng cách thực hành lòng bác ái và nhờ đó tạo nên nguyên nhân cho hạnh phúc. Nếu một vài chúng sinh cần được dẫn dắt theo lối đó, các Ngài sẽ hiển lộ như một người giàu có; nếu một người khác cần được hướng dẫn trong một phương diện đặc biệt, và nếu đó là cách thể duy nhất để điều phục tâm thức của người đó, thì do bởi sự tham luyến mãnh liệt của anh ta, các Ngài sẽ hiển lộ như một gái điếm.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tuyên bố trong giáo lý của Ngài: “Ta sẽ không hiển lộ như tất cả những điều này.” Ngài nói, “Ta không tham đắm nhưng ta hiển lộ như có tham luyến; ta không mù nhưng hiển lộ như mù loà; ta không què nhưng hiển lộ như què quặt; ta không điên nhưng hiển lộ như khùng điên; ta không chút giận dữ nhưng hiển lộ như sân hận. Trong tương lai nếu ta hiển lộ trong những cách thể như thế, sẽ không chúng sinh nào nhận ra điều này.”

Tuy nhiên, để đưa dẫn chúng ta, Ngài đã hiển lộ là Đấng Ngàn Tay Ngàn Mắt (Thiên Thủ Thiên Nhãn) và thần chú của Đức Phật Bi Mẫn thì có phần khác biệt với những thần chú khác. Những thần chú khác rất mạnh mẽ nhưng thần chú này có một vài tính cách hay tác dụng đặc biệt – trong khi nó được trì tụng thì tâm thức trở nên an bình và bi mẫn hơn nữa một cách tự nhiên; tư tưởng làm lợi lạc người khác phát khởi tự nhiên và hành giả bớt có tư tưởng tự-quy.

Thông thường thì những người bình thường trì tụng OM MANI PADME HUM có một trái tim tốt lành cho dù họ không thấu hiểu giáo lý hay thiền định về con đường tiếm thứ dẫn tới giác ngộ. Điều này xảy ra hoàn toàn nhờ vào niềm tin nơi Đức Phật Bi Mẫn, Đấng Bi Mẫn Vĩ đại và việc trì tụng thần chú của Ngài. Bạn cần có một trái tim tốt lành ngay cả để có được hạnh phúc trong đời này, sự an bình của tâm hồn trong đời sống hàng ngày. Một trái tim tốt lành là điều vô cùng cần thiết; nó là cách thể duy nhất. Việc trì tụng thần chú này rất ích lợi. Nó có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với tâm thức.

Khi bạn trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM bạn không nên cảm nhận thái quá về thân tướng của Đức Chenrezig mà nên cảm nhận về tinh túy hay bản tánh

của Ngài. Nếu bạn không thoải mái khi quán tưởng Ngài ở trên đỉnh đầu bạn thì hãy quán tưởng Ngài ở trước mặt. Hãy quán tưởng lòng đại bi đối với tất cả chúng sinh hiển lộ trong phương diện ngàn tay ngàn mắt. Bản tánh của thân linh thánh của Ngài là ánh sáng. Ngài đang mỉm cười và đầy bi mẫn, đôi mắt từ ái nhìn thẳng vào bạn – một chúng sinh đau khổ, lầm lạc – và cũng nhìn tất cả chúng sinh khác. Nếu bạn có thể làm được, hãy quán tưởng một chữ HRIH trên một đĩa mặt trăng nằm trên một bông sen tám cánh trong trái tim Ngài. Từ đây, những tia cam lồ phóng ra và đi vào bạn, tịnh hoá bạn về mọi lỗi lầm, đặc biệt là thái độ ích kỷ, là chướng ngại chính cho việc phát triển Bồ Đề tâm của bạn.

Trong khi quán tưởng theo cách này, hãy trì tụng OM MANI PADME HUM trong mức độ bạn có thể./.

Lạt ma Zopa Rinpoche đã ban giáo lý này tại Khoá Thiền định Kopan thứ Mười sáu, Kathmandu, Nepal, 1983. Nicholas Ribush biên tập.

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa